

agorárte

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E ARTÍSTICA

Nº4 | REVISTA DE INFORMAÇÃO DA AGORÁRTE | DIRETOR: Manuel Augusto Dias | 30 de Junho de 2026

MENSAGEM DE ABERTURA

A presente edição da Revista da Agorárte (n.º 4), com data de 30 de junho, dá continuidade ao percurso cultural, educativo e cívico da AGORÁRTE e da sua Universidade Sénior de Ermesinde (USE), revelando uma comunidade ativa, participativa e profundamente ligada à cultura, à memória e à vida local.

Nesta edição, a memória, a cidadania e a reflexão assumem particular destaque. A aula intergeracional dedicada ao 25 de Abril e a participação da AGORÁRTE nas comemorações do seu 52.º aniversário reforçaram a importância da preservação da memória coletiva e dos valores de liberdade e cidadania. A reflexão está também presente na recensão do filme-documentário “Torre das Donzelas”, em “Estou a pensar no sonho que tive a semana passada” e nos textos das alunas de Português da USE.

As artes, a música e as tradições ocupam igualmente um lugar de destaque. O ÁgoraTeatro levou Uma Herança Pesada e Histórias de Vida a diferentes espaços, enquanto os grupos de Cavaquinhos e de Cantigas d’Ouvido, o Cante Norte e as danças tradicionais levaram música e alegria a várias comunidades, valorizando as nossas tradições e aproximando gerações.

A descoberta do património e do território marcou também este período. As visitas aos Paços do Concelho do Porto, a Ponte de Lima, à Cova da Beira e a Braga proporcionaram momentos de aprendizagem, convívio e enriquecimento cultural, confirmando que também se aprende através da descoberta de novos lugares e experiências.

O convívio e o bem-estar estiveram presentes em iniciativas como A correr eu sou feliz, a aula exterior no Fórum Cultural de Ermesinde e diversos encontros e celebrações. Entre estes, merece especial referência o “até já” à Dra. Lídia, vivido num almoço-convívio marcado pela emoção, gratidão e amizade.

A VII Semana Aberta da USE e a participação no XXI Encontro Nacional de Universidades Seniores deram ainda particular expressão à vida da Universidade Sénior, mostrando a diversidade das suas atividades e reforçando a importância da partilha e da aprendizagem ao longo da vida.

Esta edição reúne, assim, diferentes dimensões de uma mesma realidade: memória, cidadania, cultura, património, arte, convívio e participação. Um retrato de uma AGORÁRTE viva e presente, que continua a criar oportunidades para aprender, criar, partilhar e construir comunidade.



SUMÁRIO:

1 - MEMÓRIA, CIDADANIA E REFLEXÃO.....	2
2 - TEATRO, MÚSICA E TRADIÇÕES.....	5
3 - À DESCOBERTA DO NOSSO PORTUGAL.....	11
4 - CONVÍVIO, ENCONTROS E BEM-ESTAR.....	15
5 - A VIDA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR.....	17

1 - MEMÓRIA, CIDADANIA E REFLEXÃO

A memória, a cidadania e a reflexão ocupam um lugar especial nesta edição da Revista da Agorárte. A evocação do 25 de Abril, o diálogo entre gerações, a reflexão sobre experiências de resistência e liberdade e a expressão através da escrita revelam diferentes formas de compreender o passado e pensar o presente.

Entre testemunhos, textos de reflexão e trabalhos das alunas da USE, esta secção reúne vozes e perspectivas que valorizam a memória, a liberdade, a cultura e a importância de continuar a aprender e a partilhar.

AULA INTERGERACIONAL DA USE EVOCOU O SIGNIFICADO HISTÓRICO DO 25 DE ABRIL



A Universidade Sénior de Ermesinde (USE) levou a efeito, no passado dia 24 de abril, uma aula intergeracional de História Contemporânea dedicada à evocação do 25 de Abril de 1974 e às profundas transformações políticas, sociais e económicas ocorridas em Portugal após a Revolução dos Cravos.

A sessão, lecionada pelo Professor Manuel Dias, decorreu no Auditório da Junta de Freguesia de Ermesinde, espaço onde habitualmente se realizam estas aulas da USE, reunindo estudantes seniores e alunos de duas turmas do ensino secundário da Escola Secundária de Ermesinde, no âmbito da parceria existente entre as duas instituições de ensino da cidade.

Ao longo da aula, o docente procurou contextualizar historicamente o período da Ditadura do Estado Novo, explicando aos mais jovens as limitações então existentes ao nível das liberdades individuais, da participação política e da liberdade de expressão. Foi igualmente abordada a Guerra Colonial, conflito que Portugal travou durante treze anos em África contra os movimentos de libertação de algumas das então colónias portuguesas, e que marcou

profundamente várias gerações de portugueses.

O Professor Manuel Dias destacou que a Revolução de 25 de Abril trouxe ao país a liberdade, a democracia e a paz, permitindo o fim da guerra e a construção de um novo regime político assente nos valores democráticos e pluralistas. Foi também recordada a aprovação da Constituição da República Portuguesa, promulgada em 1976 e que assinala este ano meio século de existência, documento fundamental na consolidação da democracia portuguesa.

Outro dos temas abordados foi a integração de Portugal, a partir de 1 de janeiro de 1986, na então Comunidade Económica Europeia, atual União Europeia, sublinhando-se o impacto positivo que essa adesão teve no processo de modernização do país, particularmente ao nível das infraestruturas rodoviárias e das vias de comunicação, com a construção de autoestradas, itinerários principais e complementares.

A sessão ficou ainda marcada pela participação ativa dos estudantes, tendo vários alunos da Escola Secundária colocado questões relacionadas com as vivências dos seus avós durante o período ditatorial. Também alguns estudantes seniores partilharam testemunhos pessoais e experiências vividas antes e depois da Revolução, proporcionando momentos de grande interesse humano e pedagógico.

A iniciativa constituiu, assim, uma importante oportunidade de diálogo entre gerações, promovendo a aprendizagem histórica, a valorização da memória coletiva e o respeito pela experiência e sabedoria dos mais velhos. A atividade reforçou igualmente a importância da cooperação entre a Universidade Sénior de Ermesinde e a Escola Secundária de Ermesinde na promoção de uma cidadania mais consciente, participativa e informada.

AGORÁRTE NAS COMEMORAÇÕES DO 52.º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL

A Agorárte – Associação Cultural e Artística e a sua Universidade Sénior de Ermesinde (USE) participaram ativamente nas comemorações do 52.º aniversário do 25 de Abril de 1974, quer em Ermesinde quer em Valongo, associando-se às celebrações da liberdade, da democracia e da cidadania.

Em Ermesinde, as comemorações tiveram início pelas 8h30, junto à Junta de Freguesia, com a cerimónia do hastear da Bandeira Nacional, promovida pela Junta de Freguesia de Ermesinde, contando com a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Ermesinde.



Um dos momentos mais significativos da cerimónia foi a interpretação do Hino Nacional pela estudante da USE, Helena Valente, cuja prestação foi amplamente elogiada pelos presentes. A sua voz deu particular solenidade ao momento, simbolizando o espírito de Abril e os valores de liberdade e esperança associados à Revolução dos Cravos.

Já na sede do concelho, em Valongo, a Agorárte marcou presença no desfile e na Festa da Liberdade, integrando as comemorações promovidas pelo município. A instituição participou com o seu estandarte, transportado por representantes da Direção, da Mesa da Assembleia Geral e da Comissão de Alunos, num gesto simbólico de envolvimento cívico e associativo.

A participação da USE e da Agorárte nestas comemorações voltou a evidenciar o compromisso da instituição com a preservação da memória histórica do 25 de Abril, promovendo simultaneamente a participação ativa dos seus estudantes e dirigentes na vida cultural e democrática da comunidade.

MEMÓRIA E RESISTÊNCIA NO FILME-DOCUMENTÁRIO “TORRE DAS DONZELAS”

O documentário brasileiro “Torre das Donzelas”, realizado por Susana Lira e lançado em 2018, constitui um poderoso testemunho sobre a repressão exercida durante a Ditadura Militar brasileira (1964-1985). Com a duração de 97 minutos, o filme apresenta-se como uma reflexão sobre a memória, a resistência e a defesa da democracia, dando voz a mulheres que foram perseguidas, presas e torturadas pelo regime militar.

A obra centra-se na chamada “Torre das Donzelas”, nome atribuído ao conjunto de celas femininas do Presídio Tiradentes, em São Paulo, espaço que acolheu várias mulheres detidas por motivos políticos. Entre os testemunhos mais marcantes encontra-se o da ex-presidente brasileira, Dilma Rousseff, também ela presa política durante a ditadura.

Ao longo do documentário, as antigas prisioneiras

recordam episódios particularmente duros das suas vidas: as torturas sofridas, as prisões motivadas pela militância democrática, o quotidiano dentro das celas e as estratégias de sobrevivência emocional num ambiente de violência e privação. Entre memórias dolorosas, surgem igualmente relatos de solidariedade, amizade e resistência coletiva, elementos que permitiram manter a esperança em circunstâncias extremamente adversas.

Um dos aspetos mais originais do filme reside na recriação cenográfica do antigo presídio, demolido em 1973. A realizadora pediu às entrevistadas que desenhassem, a partir das suas memórias, os corredores, celas e espaços onde estiveram encarceradas. Com base nesses testemunhos, foi construída uma instalação inspirada nos traços das ex-presas, criando um ambiente visualmente marcante e emocionalmente intenso. Esta opção estética aproxima o documentário de referências cinematográficas como Dogville, contribuindo para reforçar a dimensão simbólica da narrativa.

Mais do que um simples registo histórico, “Torre das Donzelas” constitui uma denúncia das violações dos direitos humanos ocorridas durante o regime militar brasileiro e, simultaneamente, uma homenagem às mulheres que lutaram pela liberdade e pela democracia. O documentário valoriza a memória coletiva e sublinha a importância de preservar os testemunhos daqueles que enfrentaram a repressão política.

Após a estreia nos cinemas, em setembro de 2019, o filme ganhou ampla projeção pública e crítica, tendo posteriormente sido exibido na televisão brasileira em abril de 2020. A presença de Dilma Rousseff na estreia reforçou o simbolismo de uma obra que continua a suscitar reflexão sobre os perigos do autoritarismo e a importância da defesa das liberdades democráticas.

Álvaro Campeão

ESTOU A PENSAR NO SONHO QUE TIVE A SEMANA PASSADA

Ao lembrar-me desse sonho, um pouco absurdo.

Devia ter-me lembrado, sonhado este sonho, há cinquenta anos atrás. Cinquenta anos é muito tempo.

A Taberna dos Poetas não seria apenas um estabelecimento; seria um ecossistema de resistência e celebração. Imagine um refúgio onde o aroma do café fresco e do chouriço assado se funde com o cheiro de livros antigos e papel recém-escrito.

Aqui está a visão de como esse espaço ganharia vida:

1. O Ambiente: Onde a Trave Encontra o Verso
Ao atravessar a porta de madeira pesada, o visi-



tante é recebido por uma penumbra acolhedora. As paredes não são decoradas com quadros caros, mas sim com manuscritos originais, cartazes de peças de teatro e estantes de livros que qualquer um pode abrir e ler enquanto espera pelo próximo petisco.

- As Mesas: Feitas de madeira rústica, estrategicamente próximas umas das outras para que a conversa de uma mesa inevitavelmente se torne o debate da mesa ao lado.

- O Palco: Um pequeno estrado no canto, iluminado por um foco quente, pronto para ser ocupado por quem tiver algo a dizer — seja uma rima, um acorde ou uma indignação.

2. O Cardápio: Sustento para o Corpo e a Alma

Na Taberna dos Poetas, a comida é um ato de partilha. Não há pratos individuais e pretensiosos, mas sim petiscos que convidam ao convívio:

- Tijelas de caldo verde para aquecer os debates de inverno.
- Tábuas de queijos e enchidos regionais que acompanham vinhos de pequenos produtores.
- “A Sugestão do Bardo”: Um prato do dia batizado em homenagem a um escritor, servido com um folheto que contém um poema ou um aforismo.



3. A Programação: Entre a Lira e a Assembleia

O coração da taberna bate ao ritmo da cultura viva. A agenda nunca é estática:

- Dizer a Poesia: Às quintas-feiras, as vozes levantam-se. Não é uma leitura solene; é poesia dita entre goles de vinho, onde o público interrompe com um “ora aí está!” ou um brinde improvisado.

- Debates Democráticos: Sob o lema “A Pólis na Taberna”, organizam-se tertúlias sobre o estado do mundo, o futuro da democracia e os direitos sociais. É o espaço onde o intelectual e o trabalhador se sentam ao mesmo nível para pensar o amanhã.
- Música de Intervenção e Raiz: O som de uma guitarra portuguesa ou de um acordeão serve de banda sonora, mas nunca de ruído de fundo. A música aqui exige escuta e participação.

4. O Espírito: A Democracia do Afeto

A Taberna dos Poetas seria o oposto do isolamento digital. Ali, o Wi-Fi é inexistente ou propositadamente lento, pois a conexão que importa é a humana.

“Nesta taberna, a liberdade não é um conceito abstrato de um livro de Direito; é a prática de poder dizer o que se sente, com um copo na mão e um par de ouvidos atentos à frente.

É um espaço de encontro de gerações: o jovem estudante que descobre os clássicos e o velho sábio que ainda acredita que a palavra pode mudar o mundo. Na Taberna dos Poetas, ninguém sai como entrou; sai-se sempre um pouco mais alimentado, um pouco mais lúcido e, certamente, muito mais acompanhado.

Acrescentar dizer que este sonho seria realizado na rua de Ermesinde, nome da cidade que me acolheu.

Seria restaurada, pavimentada, e receberia flores, muitas flores, muitos vasos de flores, em toda a sua extensão, para alegrar os passantes.

E muita amizade e paz.

Quem quiser pegar na ideia e concretizar esse sonho, faça favor. Gostaria, no entanto, de ser informado. O sonho é vosso. Obrigado.

28 de abril de 2026

Manuel Valdez

(fundador da Agorarte e da USE)



TEXTOS DE ALGUMAS ALUNAS DE PORTUGUÊS DA USE

A Universidade Sénior de Ermesinde também divulgou nas suas redes sociais, como forma de partilha com toda a comunidade da USE, alguns textos elaborados por estudantes da disciplina de Português.

Estes trabalhos refletem a criatividade, o empenho e o gosto pela escrita de algumas das nossas alunas desta disciplina, constituindo também um testemunho do valor da aprendizagem ao longo da vida.

Os textos e iniciativas aqui publicados mostram que a memória não é apenas recordação do passado, mas também uma forma de compreender o presente e construir o futuro. Através do diálogo, da reflexão e da palavra, a AGORÁRTE e a USE continuam a valorizar a liberdade, a cidadania e a aprendizagem como caminhos de participação e de encontro entre gerações.



2 - TEATRO, MÚSICA E TRADIÇÕES

Ao longo dos últimos meses, a Universidade Sénior de Ermesinde continuou a afirmar-se como um espaço vivo de criação, partilha e envolvimento comunitário, através do trabalho dedicado dos seus grupos de teatro, música e dança. Do palco da Mostra de Teatro de Valongo às ruas e instituições da região, passando pelos grandes momentos da Romaria de Santa Rita e pelas celebrações do aniversário de Ermesinde enquanto cidade, o ÁgoraTeatro, o Grupo de Cavaquinhos, o Cantigas d'Ouvido e o Grupo de Danças Tradicionais levaram, cada um à sua maneira, arte, tradição e alegria a públicos diversos – de estudantes a idosos institucionalizados, de autarcas a famílias inteiras.

Este capítulo dá conta desse percurso intenso e diversificado, que reflete bem o espírito da USE: a cultura como ponte entre gerações, como instrumento de envelhecimento ativo e como forma genuína de aproximação à comunidade. Encerra-se com uma curiosidade que também faz parte da nossa memória coletiva – a história do martelinho de S. João, símbolo bem-humorado das festas populares do Porto, contada pelo professor de História da Arte, Carlos Magalhães.



“UMA HERANÇA PESADA” NA MOSTRA DE TEATRO DE VALONGO

O grupo de teatro da Universidade Sénior de Ermesinde marcou, uma vez mais, presença na Mostra de Teatro de Valongo, reforçando a participação regular naquela iniciativa cultural, um dos mais importantes certames deste género promovidos pela Câmara Municipal de Valongo e que, ao longo dos anos, se tem afirmado como um espaço privilegiado de divulgação e valorização do teatro amador e associativo do concelho.

Nos dias 18 e 19 de abril, o ÁgoraTeatro apresentou a peça “Uma Herança Pesada”, estreada no primeiro daqueles dias e reposta no dia seguinte, perante um auditório muito participativo e uma expressiva afluência de público. Em ambas as sessões, o espetáculo foi acolhido com entusiasmo pelos espetadores, que corresponderam com calorosos aplausos ao trabalho desenvolvido pelo elenco e pela equipa artística.

A comédia, inspirada num texto original de Jean-Pierre Martinez e posteriormente adaptada pelo próprio elenco, conduziu o público por uma sucessão de situações inesperadas, marcadas pelo humor, pela ironia e pela revelação progressiva de segredos familiares. A narrativa acompanha António, personagem que herda de forma inesperada um luxuoso apartamento situado num dos mais emblemáticos edifícios pombalinos da cidade de Lisboa, pertencente a uma tia cuja existência desconhecia por completo. Acompanhado pela companheira Clara, inicia a exploração

daquele espaço, descobrindo pouco a pouco episódios e segredos escondidos que acabam por alterar profundamente a percepção da própria história familiar. Ao longo da ação, a peça demonstra, com humor e subtilidade, que os segredos, tal como as mentiras, acabam sempre por vir ao de cima.



A encenação esteve a cargo da Professora Benvinda Moreira, responsável igualmente pela dramaturgia, coreografia, cenografia e seleção musical do espetáculo. A produção distinguiu-se pela dinâmica cénica, pela fluidez das interpretações e pelo forte espírito de grupo evidenciado pelos participantes, muitos dos quais colaboraram também na criação dos figurinos, na caracterização das personagens e na preparação geral da peça. A componente técnica contou ainda com a luminotecnia de José Carlos Martins, contribuindo decisivamente para a construção do ambiente teatral apresentado em palco.



O elenco integrou um vasto conjunto de intérpretes, que deram vida a personagens diversificadas e asseguraram momentos de humor, surpresa e reflexão ao longo de toda a representação. Participaram Jorge Marques, no papel de António, Celina Alvim como Clara, Maria José Cerqueira interpretando Idalina, Alberta Alves no papel de Graziela, Elisabete Castro como Dra. Sara Curado, Fátima Vasconcelos na personagem Dra. Barra, Lucinda Real como Joe, Álvaro dos Reis interpretando o Coronel Farto, Joaquim Carlos no papel de Padre Santos, Fátima Gonçalves como Baronesa de Pedrogão, Teresa Oliveira interpretando Dra. Bortalina Serpa, Antonieta Alves

no papel de Ângela, Arlindo Ramalho como Sérgio Grude e Conceição Veloso interpretando Melissa.

A participação da Universidade Sénior de Ermesinde nesta Mostra de Teatro voltou, assim, a evidenciar a importância do teatro enquanto instrumento de expressão artística, valorização pessoal, aprendizagem contínua e convívio intergeracional. Mais do que um simples espetáculo, “Uma Herança Pesada” constituiu também um exemplo do dinamismo cultural que a USE continua a desenvolver no concelho de Valongo, promovendo o envelhecimento ativo através da participação cívica, cultural e criativa dos seus estudantes.

ÁGORATEATRO LEVOU “HISTÓRIAS DE VIDA” A DIFERENTES COMUNIDADES

O grupo ÁgoraTeatro, da Universidade Sénior de Ermesinde (USE), estreou a peça Histórias de Vida no Dia Mundial do Teatro, 27 de março de 2026, no Auditório da Junta de Freguesia de Ermesinde. Desde essa estreia, o espetáculo tem viajado por diferentes espaços e comunidades, levando o teatro ao encontro de públicos diversificados e proporcionando momentos de emoção, partilha e convívio.

Foi precisamente esse espírito itinerante que levou o ÁgoraTeatro, no dia 11 de maio, ao Centro de Dia da ASMAN – Casa da Tartaruga, onde os utentes viveram uma tarde marcada pela proximidade e pelo forte envolvimento humano. Através de pequenas histórias inspiradas no quotidiano, a peça despertou memórias, sorrisos e momentos de reflexão, reafirmando o valor do teatro como veículo de comunicação e de enriquecimento pessoal.



Poucos dias depois, a 23 de maio, o grupo voltou a subir ao palco, desta vez na antiga Escola Primária de Ardegães, em Águas Santas, onde apresentou Histórias de Vida no âmbito das comemorações do 83.º aniversário da Conferência Vicentina de Santa Maria do Ó de Águas Santas. Também aqui a atuação foi calorosamente recebida por um numeroso público, que acompanhou com atenção e entusiasmo as interpretações das atrizes do grupo. De destacar, nesta

sessão, o desempenho da professora e ensaiadora Benvinda Moreira, que assumiu também um papel em palco, substituindo uma das habituais atrizes impedida de participar por motivos justificados — um gesto que traduz bem o espírito de dedicação e de grupo que caracteriza o ÁgoraTeatro.

A sessão em Ardegães contou ainda com a presença de elementos da Conferência Vicentina aniversariante, de representantes da Agorárte e da sua direção, da vice-presidente da Câmara Municipal da Maia, Emília Santos, e do presidente da Junta de Freguesia de Águas Santas, Miguel Santos, que, nas suas intervenções, enalteceram o importante trabalho solidário desenvolvido pela instituição.



Orientado pela professora Benvinda Moreira, o ÁgoraTeatro vem desenvolvendo um trabalho de reconhecido mérito, promovendo a expressão artística, a criatividade e a participação ativa dos alunos da USE. Ao levar as suas produções a diversas instituições e equipamentos sociais, o grupo aproxima a cultura da comunidade e reforça a missão de serviço público da Universidade Sénior de Ermesinde e da Agorárte – Associação Cultural e Artística.

Estas apresentações são mais um exemplo do empenho da USE e da Agorárte na promoção de atividades culturais inclusivas, capazes de proporcionar momentos de bem-estar, convívio e valorização das pessoas — em particular da população sénior — através da arte e do teatro.

ÁGORATEATRO ANIMOU A FEIRA DA REGUEIFA E A FESTA DE ANIVERSÁRIO DA ELEVÇÃO DE ERMESINDE A CIDADE

A participação do ÁgoraTeatro na Feira da Regueifa e do Biscoito & Mercado Oitocentista, no passado dia 5 de junho, foi um dos momentos de destaque deste emblemático evento da cidade de Valongo, que mais uma vez celebrou com orgulho a sua identidade enquanto terra do pão e da regueifa.

No Largo do Centenário e nos espaços envolven-

tes, os atores do ÁgoraTeatro — grupo da USE/Agorárte, Associação Cultural e Artística, dirigido pela professora Benvinda Moreira — deram vida a um vibrante espetáculo de teatro de rua que encantou residentes e visitantes.



Vestidos a rigor, homens e mulheres do grupo percorreram o recinto com animação constante, recriando o ambiente de outros tempos através de pregões divertidos para a venda de hortaliças e outros préstimos. Com grande espontaneidade e talento, envolveram-se entre si e com os transeuntes, proporcionando momentos de humor, interação e boa disposição, sem deixar ninguém indiferente.



Entre o público, nem o presidente da Câmara Municipal de Valongo, Eng.º Paulo Ferreira, nem a vice-presidente, Eng.ª Ana Maria Rodrigues, escaparam à animação. Apanhados de surpresa pelos artistas, foram convidados a participar na encenação e tiveram até de provar a tradicional “pinga”, num momento que arrancou sorrisos e aplausos a todos os presentes.

A atuação do ÁgoraTeatro contribuiu para enriquecer o ambiente festivo da feira, reforçando a importância da cultura, das tradições e da participação comunitária na valorização do património valonguense.

O grupo marcou ainda presença, no dia 11 de julho, na **Noite Branca e dos Bombos**, iniciativa que assinalou também o 36.º aniversário da elevação de Ermesinde a cidade. Nesta noite de festa, o ÁgoraTe-

atro trouxe para as ruas centrais de Ermesinde uma apresentação especial dos seus tradicionais e divertidos Pregões, convidando toda a comunidade a viver uma tarde inesquecível, cheia de tradição, ritmo e animação.



GRUPO DE CAVAQUINHOS DA USE ANIMOU CENTROS DE DIA

O Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior de Ermesinde (USE), orientado pelo professor António Barbosa, tem continuado a percorrer instituições da região, levando música popular, tradição e boa disposição a diferentes públicos.

No dia 16 de maio, o grupo participou nas comemorações do Dia da Família, na Quintinha da Conceição, lar geriátrico situado em Pedrouços, no concelho da Maia. A atuação decorreu num ambiente de grande alegria e convívio, proporcionando momentos de animação, música e partilha entre utentes, familiares e funcionárias da instituição. O repertório apresentado foi calorosamente aplaudido, criando um clima de festa que rapidamente envolveu toda a assistência. A música popular e tradicional despertou memórias e emoções, levando muitos dos presentes a cantar e a dançar – e um dos momentos mais emocionantes da tarde aconteceu quando uma senhora em cadeira de rodas se deixou contagiar pela animação e participou na dança, gesto que simbolizou bem o espírito de felicidade e inclusão vivido ao longo da iniciativa.



Dias depois, a música popular voltou a encher de alegria a Casa do Povo de Ermesinde, com nova atuação do grupo. Perante uma sala cheia de utentes do Centro de Dia, os dez músicos – cinco homens e cinco mulheres – proporcionaram mais de uma hora de animação, marcada pelo entusiasmo, pelas palmas e pelo envolvimento do público, que acompanhou com emoção muitas das canções interpretadas. Do repertório fizeram parte temas bem conhecidos como “Nossa Senhora Rezava”, “A Família” do Padre Zezinho, “Primavera das Flores”, “Oh Laurindinha”, “No Alto do Monte”, “As Moças da Minha Aldeia”, “Eu Quero Chegar Primeiro para Dançar com a Moreninha”, “As Nossas Bandeiras Têm as Mesmas Cores”, “Deixem Passar Esta Linda Brincadeira”, “Açorda de Alho”, “Oh Malhão, Malhão”, “Dá Cá um Beijo” e “Apita o Comboio”. No final, os elementos do grupo foram obsequiados com um agradável lanche-convívio, momento de partilha e confraternização que reforçou os laços entre instituições e gerações.



Estas duas atuações são mais um exemplo do importante papel que a Universidade Sénior de Ermesinde desempenha na promoção do envelhecimento ativo, da cultura e da aproximação à comunidade, levando música, alegria e afeto a diferentes instituições da região.

CANTIGAS D’OUVIDO: MÚSICA, TRADIÇÃO E EMOÇÃO

O Grupo Cantigas d’Ouvido da Universidade Sénior de Ermesinde (USE), orientado pelo Dr. Manuel Friães, viveu semanas de intensa atividade, levando a sua música ao encontro de diferentes públicos e culminando numa participação de destaque na Romaria de Santa Rita.

No dia 22 de maio, um grupo de elementos das Cantigas d’Ouvido levou música, tradição e alegria aos utentes do Centro de Dia da Quintinha da Conceição. Com sons de instrumentos tradicionais e um repertório profundamente enraizado na cultura popular portuguesa, viveu-se uma tarde especial, marcada pela partilha, pela emoção e pelas memórias despertadas através da música. As cantigas tradicio-



nais envolveram todos os presentes num ambiente de grande proximidade e animação, levando mesmo alguns utentes a dar um animado pezinho de dança – uma atuação muito apreciada por utentes, familiares e colaboradores da instituição, que confirmou, uma vez mais, o importante papel da música como elo de ligação entre gerações.

Uma semana depois, no dia 29 de maio, o grupo esteve presente nas comemorações do 11.º aniversário da Associação de Solidariedade Social Mouta Azenha-Nova (ASMAN). Com músicas tradicionais, boa disposição e grande espírito de partilha, proporcionou uma tarde muito animada aos utentes da instituição, enchendo o espaço de alegria e de momentos de convívio. Num gesto de enorme carinho e significado, o utente Hélio Ferreira ofereceu à USE um quadro pintado por si, com uma dedicatória no verso – oferta que sensibilizou todos os presentes. A fundadora e presidente da ASMAN, Dra. Maria Fernanda Drumond, agradeceu a presença da USE e o contributo dado para a animação deste dia especial, que terminou com os parabéns cantados à instituição e um lanche de confraternização.



O ponto alto deste percurso aconteceu, porém, na noite de 15 de junho, quando o palco da Romaria de Santa Rita acolheu o espetáculo “Encontro de Cordas e Vozes”, encerrando em grande a Romaria de Santa Rita 2026. A partir das 21h30, a Orquestra de Violinos, a Orquestra de Guitarras, o Grupo Cantigas d’Ouvido da USE e o Grupo Etnográfico e Canteiras do Leça reuniram-se para uma noite que ficará como boa memória de quem a presenciou. Num espetáculo onde todos brilharam, o Grupo Cantigas d’Ouvido, sob a batuta do Maestro Dr. Manuel Friães, revelou-

-se numa forma soberba – tanto nos instrumentistas como nas vozes –, arrancando os maiores aplausos da noite e confirmando o talento que, semana após semana, continua a crescer e a surpreender. Foi a nota final perfeita para sete dias de festa, fé e cultura, numa Romaria em que Ermesinde voltou a demonstrar que sabe celebrar com alma.



A Universidade Sénior de Ermesinde continua, assim, a afirmar-se como espaço de aprendizagem, participação ativa e intervenção comunitária, levando cultura e afetos junto da população sénior – e o Grupo Cantigas d’Ouvido, mais uma vez, como “prata da casa” bem utilizada em cada palco que pisa.

DANÇAS TRADICIONAIS DA USE UNIU GERAÇÕES

O Grupo de Danças Tradicionais da Universidade Sénior de Ermesinde (USE), da Agorárte, orientado pelos professores António Peixoto e Adélia Guedes, viveu, também, dias de grande destaque, levando a sua arte a diferentes palcos e públicos.

Na noite de 11 de junho, o grupo foi cabeça de cartaz da Romaria de Santa Rita, ao lado do Move ON Dance, numa atuação que ficou no coração de quem esteve presente. Em palco, encontraram-se dois mundos: a autenticidade das danças tradicionais portuguesas que tanto nos identificam e a energia criativa das danças urbanas dos jovens bailarinos do Move ON Dance, da Associação Académica e Cultural de Ermesinde. Juntos, deram vida ao projeto “Ritmos que nos Unem”, nascido de uma parceria entre as duas realidades que, apesar de distintas, mostraram nessa noite que tradição e modernidade não apenas convivem – enriquecem-se mutuamente. Mais do que um espetáculo, “Ritmos que nos Unem” foi a celebração do diálogo entre gerações, da identidade cultural e da força que nasce quando a comunidade se junta em torno da arte.

Poucos dias depois, no dia 17 de junho, o grupo esteve no Centro Paroquial de Santa Cruz do Bispo, proporcionando uma tarde diferente e muito anima-

da aos seus utentes. Os prestigiados dançarinos apresentaram várias danças tradicionais portuguesas, levando cor, música, movimento e boa disposição a todos os presentes, num momento que demonstrou, mais uma vez, que a cultura, a amizade e a partilha não têm idade e constituem uma das mais belas formas de aproximação entre instituições e comunidades.

A todos os bailarinos, professores e parceiros envolvidos nestas iniciativas fica o reconhecimento pelo talento, dedicação e pela forma exemplar como representam a Universidade Sénior de Ermesinde.



HISTÓRIA DO MARTELINHO DE S. JOÃO

A Fábrica de Plásticos Estrela - Comércio, sedeadna na rua do Patronato, números 61 e 73, Rio Tinto - Gondomar, foi fundada em 1958 por Manuel António Boaventura, natural de Viana do Castelo, que terá começado a sua atividade numa fabriqueta na Rua do Paraíso - Porto.

Em 1963, Manuel Boaventura inventa o famoso martelinho de S. João do Porto a partir da ideia que tirou de um saleiro/pimenteiro em forma de duplo fole que viu numa das suas viagens ao estrangeiro, ao qual adicionou um cabo com apito dando-lhe assim a forma de um martelo ((o que hoje se chama na área do design restyling). Mas o objetivo inicial do fabricante seria apenas o de acrescentar mais um brinquedo à gama que a firma já produzia.

Este objeto ruidoso antes de ser utilizado nas festas populares do S. João foi usado pelos estudantes que, no ano de 1968, procuraram o fabricante no sentido de criar um artefacto “ruidoso” para a Queima das Fitas do Porto.

As “marteladas”, entretanto, despertaram a atenção dos comerciantes que vendiam na festa dos Santos Populares no Porto que os começaram a comercializar, logo no mesmo ano de 1968, passando a partir daí a ser o ícone mais conhecido da romaria do S. João, em paralelo com o manjerico, e substituindo o tradicional alho porro.

Decorridos dois a três anos da sua utilização maciça como adorno e como utensílio de rua, o vereador da Câmara Municipal do Porto, Paulo Pombo, e o presidente da edilidade, Valadas, entenderam que este brinquedo ia contra a tradição popular e fizeram uma queixa ao governador civil do Porto, Vasconcelos Porto, que aceitou os argumentos dos autarcas e notificou Manuel Boaventura a proibi-lo de vender martelos para o S. João e avisando, paralelamente, quem os vendesse na festividade que teriam de pagar uma multa de 70\$00, um valor inusitado para a época (o valor do salário médio mensal de um operário era de 30\$00), e que os martelos à venda nos estabelecimentos comerciais seriam apreendidos; estas medidas não surtiram grande efeito e os martelinhos continuaram a ser vendidos e manuseados nos cortejos do S. João do Porto.

Entretanto, Manuel Boaventura, que se sentiu lesado comercialmente tendo em conta o sucesso do seu produto, recorreu judicialmente da decisão do Governo Civil, perdendo na 1.ª e 2.ª instâncias; no ano de 1973 recorreu para o Supremo Tribunal de Justiça e ganhou a querela, retomando a produção em massa dos martelinhos sonoros, que se generalizaram nas festas de S. João em várias localidades do país, para além do Porto, como Braga e Vila do Conde, e mesmo em outro tipo de festejos, como no carnaval de Torres Vedras, passagens de ano e mesmo campanhas de partidos políticos.

A partir dos anos de 1970, durante as festividades de São João, os martelinhos foram progressivamente substituindo o uso do alho-porro, que tinha conotações fálicas e de fertilidade. A festa combina elementos pagãos do solstício de verão com a celebração cristã do nascimento de São João Batista, incluindo fogueiras, balões de ar quente, manjericos com versos populares e fogos de artifício no rio Douro.

A imagem da foto corresponde ao martelinho original feito na “Estrela do Paraíso” e designado como “martelo musical”. Hoje, além dos importados da China, ainda se fazem em Portugal como, por exemplo, os produzidos na fábrica “JATO”, com a sigla “PEPE”, mas assumem formatos e dimensões as mais diversas.

Carlos Magalhães



Martelinho de S. João (coleção do autor)

Do riso conquistado em palco às vozes que se ergueram na Romaria de Santa Rita, passando pelos passos de dança que uniram gerações e pelas cordas dos cavaquinhos que levaram memória e alegria a tantos lares e centros de dia, este capítulo é, acima de tudo, um retrato do que melhor a Universidade Sénior de Ermesinde tem para dar: pessoas que continuam a criar, a partilhar e a levar cultura a quem dela precisa.

Teatro, música e dança confirmaram-se, uma vez mais, como muito mais do que atividades – são elos que ligam a USE à comunidade, geração após geração, palco após palco. E se há uma coisa que estes meses vieram provar é que a “prata da casa” de Ermesinde continua bem viva, pronta a sair à rua, a subir a um palco ou a entrar porta adentro de uma instituição, sempre com a mesma generosidade e o mesmo entusiasmo.

3 - À DESCOBERTA DO NOSSO PORTUGAL

De norte a sul, entre cidades, vilas e monumentos que atravessam séculos de história, a Universidade Sénior de Ermesinde voltou a colocar os seus estudantes em contacto direto com o património, a arte e a memória coletiva do país. Deste capítulo fazem parte visitas de estudo que levaram a comunidade da USE aos Paços do Concelho do Porto, às ruas e referências literárias da cidade invicta, ao património histórico de Ponte de Lima, à Braga romana e medieval de “Bracara Augusta”, e a um roteiro mais alargado pela Cova da Beira, entre Viseu, Guarda, Covilhã, Castelo Branco e Coimbra.

Mais do que simples passeios, estas iniciativas – muitas delas integradas em disciplinas como Sociedade e Cidadania ou Literatura Portuguesa – constituíram verdadeiras aulas ao ar livre, unindo conhecimento, cultura e convívio. Cada visita trouxe consigo novas descobertas sobre monumentos, museus e tradições, reforçando aquilo que melhor caracteriza a USE: a certeza de que aprender é também caminhar, viajar e olhar Portugal com outros olhos, em qualquer idade.

USE VISITOU OS PAÇOS DO CONCELHO DO PORTO

A Universidade Sénior de Ermesinde realizou, no passado dia 29 de abril de 2026, uma enriquecedora visita de estudo aos Paços do Concelho da cidade do Porto, no âmbito da disciplina de Sociedade e Cidadania, lecionada pela Dr.ª Ilda Pinheiro.

A atividade proporcionou aos estudantes uma oportunidade privilegiada de contacto com um dos edifícios mais emblemáticos da cidade, orientada por Maria de Lurdes Ribas da Silva, que contextualizou a construção do edifício nas décadas de 1930 e 1940, estabelecendo igualmente a ligação entre os Paços do Concelho e a evolução histórica, política e social da cidade do Porto e do país. Ao longo da sessão, foram destacados diversos elementos decorativos e artísticos do edifício, nomeadamente esculturas, tapeçarias e outros pormenores ornamentais que evocam atividades tradicionalmente associadas à identidade portuense, como a viticultura, a indústria e a navegação.



Projetado pelo arquiteto Correia da Silva em 1920 e inaugurado apenas em 1957, o edifício destaca-se pela sua monumentalidade e imponência arquitetónica. Com seis pisos, cave, dois pátios interiores e uma torre central com cerca de 70 metros de altura, constitui uma das referências urbanas da Avenida dos Aliados. A fachada em granito, proveniente das pedreiras de São Gens, em Matosinhos, é enriquecida pelas esculturas de José Sousa Caldas e Henrique Moreira, enquanto os interiores, marcados pelo uso do mármore e granito, conferem grande nobreza ao espaço.

Embora não tenha sido possível subir à torre central — cuja altura chegou a ser inicialmente pensada para ultrapassar a da Torre dos Clérigos, hipótese posteriormente abandonada —, a visita revelou-se extremamente enriquecedora e muito apreciada pelos participantes.

A iniciativa contou igualmente com a presença do presidente da Direção da Agorárte — Associação Cultural e Artística e terminou na emblemática sala onde reúne a Assembleia Municipal do Porto, encerrando uma jornada de elevado interesse cultural, histórico e cívico.



“LITERATURA PORTUGUESA” À DESCOBERTA DO PORTO

No dia 15 de junho, os estudantes da disciplina de Literatura Portuguesa da Universidade Sénior de Ermesinde, acompanhados pelo seu docente, Dr. Manuel Vieira, realizaram uma visita de estudo ao Porto, num percurso que permitiu aliar conhecimento, cultura e convívio.

Ao longo da visita, foi possível cumprir plenamente os objetivos definidos, conhecendo melhor a memória cultural da cidade, identificando espaços associados a escritores, poetas e outras figuras marcantes da cultura portuguesa, bem como relacionando locais, monumentos e arruamentos com alguns dos grandes vultos literários do Porto.

Mais do que uma simples visita, esta foi uma oportunidade para olhar para a cidade com outros olhos,

descobrendo histórias, símbolos e referências que muitas vezes passam despercebidos no quotidiano.

A iniciativa contribuiu igualmente para reforçar os laços de amizade e companheirismo entre todos os participantes, num ambiente de partilha, aprendizagem e boa disposição.

Porque aprender é também caminhar, descobrir e viver a cultura no terreno.



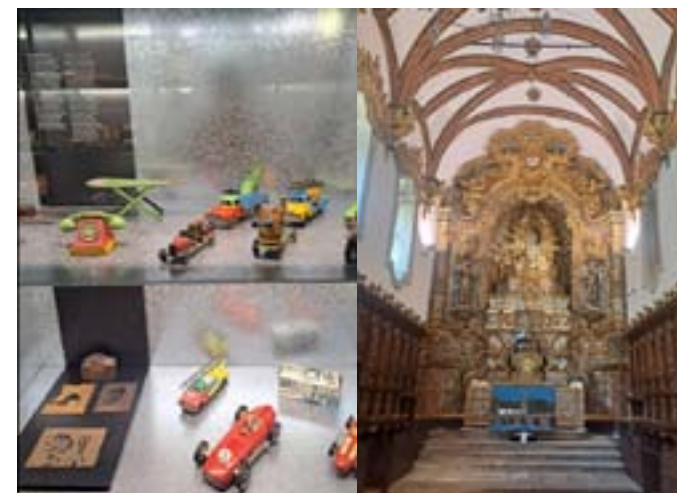
A DESCOBERTA DO PATRIMÓNIO DE PONTE DE LIMA PELA USE

A Universidade Sénior de Ermesinde (USE) realizou, no passado dia 6 de maio, uma visita cultural a Ponte de Lima, proporcionando aos 55 participantes uma jornada de conhecimento, convívio e valorização patrimonial numa das mais históricas vilas portuguesas. A organização esteve a cargo do professor de História da Arte, Carlos Magalhães, que orientou grande parte das visitas e enquadrou historicamente os diferentes espaços percorridos.



O programa iniciou-se com um passeio pedonal pela emblemática Ponte Medieval e Romana de Ponte de Lima, símbolo maior da vila minhota. A travessia permitiu apreciar a beleza das margens do rio Lima e compreender a importância histórica daquela via de comunicação para o desenvolvimento comercial, militar e social da região, além de observar diversos elementos arquitetónicos do centro histórico limiano.

Um dos momentos mais significativos da jornada foi a visita ao Museu do Brinquedo Português, na antiga Casa do Arnado, que reúne uma importante coleção de brinquedos produzidos em Portugal desde finais do século XIX até às últimas décadas do século XX. A visita ganhou especial relevância pelo facto de o professor Carlos Magalhães ter estado ligado, durante vários anos, à fase de instalação do museu, partilhando curiosidades sobre as peças expostas. Entre bonecas, carrinhos, triciclos, comboios e jogos em madeira, metal e plástico, muitos participantes recordaram objetos da infância — com destaque especial para os brinquedos produzidos em Ermesinde e Alfena, evocando a tradição industrial da região nesta área.



Após o almoço, o grupo visitou o Museu dos Terceiros e as igrejas anexas — da Ordem Terceira de São Francisco de Santo António dos Frades —, apreciando importantes núcleos de arte sacra, imaginária religiosa, pintura e talha barroca, e compreendendo o papel das confrarias religiosas na organização social e espiritual das comunidades ao longo da época moderna.

A jornada terminou no Centro de Interpretação da História Militar de Ponte de Lima, onde, através de suportes multimédia e painéis informativos, os participantes ficaram a conhecer episódios ligados à defesa do território e à relevância estratégica da vila ao longo da história nacional.

A iniciativa constituiu mais uma importante experiência cultural promovida pela USE, reforçando o seu papel na promoção do envelhecimento ativo, da aprendizagem ao longo da vida e da valorização do

património histórico e cultural português. Com boas condições atmosféricas e um ambiente de saudável convívio, a visita deixou entre os participantes um sentimento generalizado de satisfação e enriquecimento cultural.

UM DIA EM BRAGA COM A USE

No dia 16 de junho, os estudantes de Cultura Geral, orientados pelo Dr. Duarte Miranda, e membros da Direção da Agorárte fizeram uma visita inesquecível a “Bracara Augusta” — a maior cidade romana do território que hoje é Portugal, fundada pelo imperador Octávio César Augusto.

A manhã foi passada na Sé de Braga, uma das catedrais mais antigas do país, com visita guiada às capelas, ao Coro Alto e ao Tesouro-Museu. Destaque para a Capela dos Fundadores, onde repousam os pais de D. Afonso Henriques, e para o corpo incorrupto de D. Lourenço Vicente — o Arcebispo que celebrou a Missa antes da Batalha de Aljubarrota, ouviu o Rei em Confissão e que saiu ferido do próprio combate.

Depois de um animado almoço-convívio, a tarde trouxe ainda a visita ao magnífico Palácio-Museu do Raio, uma joia do barroco português.

Foi um dia de história, cultura, amizade e boa disposição — como só a Universidade Sénior de Ermesinde sabe fazer!

Uma visita a Braga é sempre uma viagem no tempo.



USE VISITOU A COVA DA BEIRA

Viseu, Guarda, Covilhã, Castelo Branco e Coimbra foram os destinos da mais recente visita de estudo promovida pela Universidade Sénior de Ermesinde (USE), realizada nos dias 2 e 3 de julho, proporcionando a mais de meia centena de estudantes dois dias de intenso convívio, descoberta patrimonial e enriquecimento cultural. Entre museus, catedrais, jardins históricos e centros urbanos de elevado valor histórico, houve ainda espaço para um momento inesperado: uma espontânea serenata protagonizada por vários alunos, na Covilhã, que mereceu calorosos aplausos dos transeuntes.

A partida teve lugar junto à Junta de Freguesia de Ermesinde, com destino a Viseu, importante centro histórico, cultural e económico do interior do país. O grupo iniciou a visita pelo Museu Nacional Grão Vasco, instalado no antigo Paço dos Bispos, junto à Sé, onde apreciou algumas das mais importantes obras de Vasco Fernandes (Grão Vasco) e de outros artistas da Escola de Viseu.



Após o almoço, a viagem prosseguiu até à Guarda, cidade fundada por D. Sancho I em 1199 e conhecida como a mais alta de Portugal. A imponente Sé Catedral, construída entre os séculos XIV e XVI, impressionou pela conjugação dos estilos gótico e manuelino, com destaque para o retábulo renascentista de João de Ruão, o cadeiral barroco e a panorâmica sobre a cidade e a Serra da Estrela a partir dos terraços. Nas imediações, o grupo percorreu ainda a histórica Praça Luís de Camões (Praça Velha), observando edifícios emblemáticos como os antigos Paços do Concelho e o Solar dos Póvoas.

Ao final da tarde, seguiu-se para a Covilhã,



cidade ligada à indústria dos lanifícios e à Universidade da Beira Interior. Depois do jantar, alguns estudantes improvisaram, no exterior do hotel, uma serenata com canções do repertório tradicional português, que rapidamente reuniu transeuntes e aplausos, num bonito momento de amizade e partilha.

O segundo dia começou em Castelo Branco, com visita ao Museu Cargaleiro, no histórico Solar dos Cavaleiros, dedicado à obra de Manuel Cargaleiro e a exposições de arte moderna e contemporânea. Seguiu-se o Jardim do Paço Episcopal, um dos mais notáveis jardins barrocos portugueses, cujos lagos, escadarias, estátuas dos reis de Portugal e canteiros de buxo se tornaram um dos pontos mais fotografados da viagem.



Depois do almoço, iniciou-se o regresso, com paragem em Coimbra, onde os participantes percorreram algumas ruas emblemáticas da Baixa, culminando na Igreja de Santa Cruz, onde repousam os túmulos de D. Afonso Henriques e D. Sancho I. Num final de tarde de temperaturas elevadas, houve ainda tempo para uma pausa no histórico Café Santa Cruz antes do regresso a Ermesinde.

Mais do que uma simples deslocação turística, esta viagem foi uma verdadeira aula de História, Arte, Património e Geografia. A excelente organização e o espírito de camaradagem entre todos os participantes contribuíram para o sucesso de uma iniciativa que ficará na memória dos estudantes da USE como mais um exemplo de que aprender pode continuar a ser um prazer em qualquer idade.

De Braga à Cova da Beira, dos Paços do Conce-

lho do Porto às margens do rio Lima, este capítulo confirma que Portugal continua a ser, para os estudantes da USE, um livro aberto por descobrir. Cada visita trouxe consigo um pouco de história, de arte e de identidade coletiva — mas também, e sobretudo, momentos de amizade, boa disposição e pura vontade de aprender, como a espontânea serenata da Covilhã tão bem simbolizou.

Estas jornadas pelo país recordam-nos que o conhecimento não se esgota nas salas de aula: continua e aprofunda-se no terreno, entre catedrais,

4 - CONVÍVIO, ENCONTROS E BEM-ESTAR

Para além das aulas, das visitas de estudo e das atuações nos palcos, a Universidade Sénior de Ermesinde é também, e sobretudo, um espaço de encontro: entre pessoas, entre gerações, entre histórias de vida que se cruzam e se enriquecem mutuamente. Este capítulo reúne alguns desses momentos - aula exterior no Fórum Cultural de Ermesinde, onde arte e cidadania se encontraram, ao emotivo almoço de despedida que juntou toda a comunidade da Agorárte/USE em torno da Dra. Lídia Mota, reconhecendo anos de dedicação e amizade.

Encerra-se o capítulo com um testemunho na primeira pessoa, verdadeiramente inspirador: o percurso de superação de uma estudante da USE que, através da corrida, encontrou uma forma singular de viver com plenitude, prova de que a vontade e a alegria de viver não têm idade.

Mais do que atividades isoladas, estes momentos revelam aquilo que verdadeiramente une a nossa comunidade: o convívio genuíno, o cuidado pelo outro e a certeza de que o bem-estar se constrói, também, através dos laços que criamos uns com os outros.

AULA EXTERIOR NO FÓRUM CULTURAL DE ERMESINDE

No âmbito da disciplina de Sociedade e Cidadania, lecionada pela professora Ilda Pinheiro, os estudantes da Universidade Sénior de Ermesinde participaram numa enriquecedora aula exterior realizada no Fórum Cultural de Ermesinde.

A visita incluiu uma apresentação guiada da exposição “Festa a Fio”, conduzida pelas próprias artistas plásticas, que destacaram a importância do reaproveitamento de materiais reciclados ao serviço da arte sustentável. Numa época em que a economia

museus, jardins históricos e ruas centenárias. E é precisamente esse espírito de curiosidade permanente, aliado ao convívio entre todos os participantes, que faz da Universidade Sénior de Ermesinde um verdadeiro motor de envelhecimento ativo e de valorização cultural.

Um agradecimento sincero aos docentes que organizaram e orientaram estas visitas, e a todos os estudantes que, mais uma vez, provaram que descobrir Portugal — e descobrir-se a si próprios através dele — é sempre uma viagem que vale a pena fazer.

circular assume crescente relevância, esta iniciativa permitiu sensibilizar para o valor da reutilização e da criatividade na construção de uma sociedade mais consciente e sustentável.



Os participantes tiveram ainda oportunidade de visitar a exposição “Cem Anos de Usos e Costumes em Extinção”, da autoria do escultor Afonso Henrique, natural de Ermesinde. A mostra reuniu cerca de uma centena de peças escultóricas que retratavam, com grande detalhe, antigos ofícios e tradições portuguesas, preservando memórias e vivências do património cultural popular.

Foi uma tarde de aprendizagem, partilha e valorização da cultura, da arte e da cidadania ativa.

ALMOÇO-CONVÍVIO DE DESPEDIDA DA DRA. LÍDIA

Entre abraços, palavras de carinho e muitas recordações partilhadas, realizou-se, num restaurante da cidade de Ermesinde, um almoço de homenagem e despedida à Dra. Lídia Mota, figura profundamente ligada ao percurso da Agorárte e da sua Universida-

de Sénior de Ermesinde onde lecionou a disciplina de Inglês, ao longo dos últimos 12 anos, para além de ter promovido várias visitas de estudo, sobretudo à capital do Norte.

Toda a Direção da Agorárte/USE, assim como muitos alunos, fizeram questão de marcar presença neste momento particularmente emotivo, testemunhando a estima, o respeito e a gratidão conquistados ao longo destes anos de dedicação, proximidade e entrega.



Mais do que uma despedida, este foi um momento de reconhecimento por um percurso marcado pela amizade, pelo espírito de colaboração e pelo contributo dado à vida da nossa instituição. Porque os laços criados permanecem para além das circunstâncias, fica a certeza de que haverá reencontros e, quem sabe, um regresso futuro, se assim o permitirem os caminhos da vida.

À Dra. Lúcia Mota, a Agorárte/USE deixa um sincero agradecimento por tudo o que partilhou connosco e deseja as maiores felicidades para esta nova etapa.



NA PRIMEIRA PESSOA...

A CORRER EU SOU FELIZ: UMA VIDA DE SUPERAÇÃO, SUOR E SORRISOS

Desde que me lembro, faz parte de quem sou. Cresci a mover-me, a desafiar o corpo, e a competição federada entrou cedo na minha vida através do basquetebol e da natação. Mas o desporto tem ciclos e, em 2011 abria a porta àquele que viria a ser um dos grandes amores da minha vida: a corrida. Comecei por caminhadas de 5 e 8 Km, misturando o passo rápido com a corrida, inserida no ambiente vibrante das provas.

O “bichinho” mordeu forte e, em 2012, estreei-me oficialmente nos 10 Km, na Corrida do Pai, no Porto. A partir daí não mais parei.

O Asfalto, os Pódios e a Superação.

Depois dos 10 Km, o desafio cresceu. Seguiram-se incontáveis Meias Maratonas de Norte a Sul do país. A primeira? Tinha de ser a Meia Maratona do Porto. Quando cruzei aquela meta, a explosão de sentimentos foi avassaladora: um misto de alegria pura, choro, euforia e o cansaço do sofrimento transformado em vitória.



Com o tempo a minha coleção de medalhas cresceu. Mas mais do que acumular metal, comecei a somar pódios – uns no meu escalão, outros surpreendentemente em escalões bem mais jovens. Batia os meus recordes pessoais (RP) consecutivamente. O entusiasmo crescia a cada prova ao perceber que conseguia superar participantes de ambos os sexos e com muito menos idade do que eu.

A minha paixão levou-me além-fronteiras:

- Irlanda: duas meias maratonas em Killarney e os exigentes 10Km de Hardman na ilha de Valentia (corrida em abril deste ano 2026).

- Espanha: a vibrante meia maratona de Madrid. Tudo isto feito à minha maneira: competindo comigo própria, sem treinador oficial, movida pela adrenalina pura da preparação e pelo êxtase de cruzar a meta.

Cair, Levantar e Vencer: Aprovarainha aos 67 anos.

No entanto o caminho não foi uma linha reta. Pelo meio, enfrentei o isolamento de uma pandemia e o fantasma das lesões. Uma foram menores, mas outras foram tão graves que me obrigaram a duas cirurgias e a paragens prolongadas que me testaram a alma. Confesso que caí. Chorei. Cheguei a pensar “Já não vou conseguir”.

Mas quem tem o espírito da corrida não desiste. Eu voltava a lutar, treinava, insistia e recomeçava.

E treinei tanto que, aos 67 anos, realizei o sonho de qualquer corredor de fundo; estreei-me na prova rainha e concluí a minha primeira “Maratona do Porto”. Uma meta que gravou no meu peito a certeza de que a idade é apenas um número quando a vontade é gigante.

O presente e o futuro (com um toque de capoeira).

Atualmente, estou momentaneamente parada devido a um problema físico. Mas encaro isto como apenas mais uma curva no percurso. Assim que estiver resolvido, o meu foco é claro, regressar às competições. Sempre como amadora, claro, porque o meu motor é o prazer. Corro para aliviar a mente, para ter aquele momento que é inteiramente meu. “A correr eu sou feliz”.

E como parar é morrer, decidi desafiar a gravidade, a coordenação e por brincadeira comecei a treinar “capoeira”. O que começou como uma brincadeira tornou-se sério e, este ano, já recebi orgulhosamente a minha segunda graduação.

A estrada continua a chamar por mim e, seja a correr ou a jogar “capoeira”, a minha história de superação continua a ser escrita a cada passo.

Maria Adelaide Horta
(estudante da USE)

Entre uma aula ao ar livre, um almoço de despedida carregado de emoção e o testemunho inspirador de uma estudante que fez da corrida um motor de vida, este capítulo deixa claro que a Universidade Sénior de Ermesinde é, antes de mais, uma comunidade de pessoas. Pessoas que aprendem juntas, que se despedem com gratidão, que celebram conquistas e que, acima de tudo, se apoiam mutuamente em cada etapa do caminho.

Fica a certeza de que o verdadeiro valor da USE não se mede apenas pelas atividades realizadas, mas pelos laços que delas nascem: laços de amizade, de respeito e de cumplicidade que atravessam o tempo e resistem às despedidas. E fica também a inspiração deixada por quem, como Maria Adelaide Horta, nos mostra que a idade nunca é obstáculo quando há vontade, coragem e paixão pela vida.

5 - A VIDA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR

Este último capítulo encerra a presente edição da Revista da Agorárte com dois dos momentos mais marcantes da vida da nossa Universidade Sénior ao longo deste último trimestre: a VII Semana Aberta, dois dias de festa, partilha e celebração que juntaram centenas de pessoas em torno do trabalho desenvolvido por professores e estudantes, e o XXI Encontro Nacional de Universidades Seniores, em Gondomar, onde a USE se distinguiu entre dezasseite instituições de todo o país, por ter conquistado o 1.º lugar no Concurso de Cultura Geral.

Mais do que eventos pontuais, estes dois momentos são o retrato fiel daquilo que a Universidade Sénior de Ermesinde representa: um espaço vivo de aprendizagem, cultura e convívio, onde o talento e a dedicação de todos se traduzem em orgulho coletivo. É também aqui que se celebra, simbolicamente, o percurso de uma instituição que continua

a crescer – a Agorárte celebrou, aliás, o seu 23.º aniversário precisamente durante a Semana Aberta.

VII SEMANA ABERTA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ERMESINDE

A Universidade Sénior de Ermesinde (USE) abriu, mais uma vez, as suas portas à comunidade, dando a conhecer o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Foi a VII Semana Aberta, realizada nos dias 29 e 30 de junho, que reuniu centenas de pessoas nos auditórios da Junta de Freguesia de Ermesinde e do Fórum Cultural de Ermesinde.

Mais do que um conjunto de espetáculos, esta iniciativa permitiu demonstrar a diversidade das atividades promovidas pela USE e evidenciar o talento, a dedicação e o entusiasmo de professores e estudantes, num ambiente de convívio, amizade e participa-

ção que caracteriza esta instituição.

O primeiro dia decorreu no Auditório da Junta de Freguesia de Ermesinde, completamente preenchido por um público que respondeu de forma muito expressiva ao convite da Agorárte. A sessão foi aberta pelo presidente da Direção, Manuel Augusto Dias, que fez uma breve reflexão sobre o percurso da associação e procedeu ao lançamento do terceiro número da Revista da Agorárte, publicação que continua a divulgar a atividade cultural, artística e educativa da instituição.



A cerimónia contou com a presença do presidente da Junta de Freguesia de Ermesinde, Miguel de Oliveira, que felicitou a Agorárte e a Universidade Sénior de Ermesinde pelo extraordinário trabalho social, cultural e formativo que diariamente desenvolvem em benefício da comunidade, considerando ainda que esta Semana Aberta constitui um excelente exemplo da qualidade e diversidade das atividades promovidas pela instituição. Estiveram igualmente presentes representantes da Universidade Sénior Rotary de Valongo e da Associação Académica e Cultural de Ermesinde, parceira da Agorárte em diversas iniciativas.

O programa artístico iniciou-se com um dos momentos mais aguardados da tarde: a estreia absoluta da peça “Reunião de Condomínio”, apresentada pelo grupo ÁgoraTeatro, sob direção da professora Benvinda Moreira. A divertida comédia conquistou, desde os primeiros minutos, a assistência, que reagiu com frequentes gargalhadas e prolongados aplausos, reconhecendo a excelente interpretação e espontaneidade dos seus atores.



Ao longo da tarde sucederam-se atuações igualmente muito apreciadas, protagonizadas pelo Grupo de Cavaquinhos da USE, orientado pelo professor António Barbosa; pelo Grupo Adufeiras de Ermesinde e pelos Jograis do Leça, ambos dirigidos pelo maestro Manuel Friães; pelo Grupo de Danças de Salão, orientado pelo professor Albino Couto; pelos Alunos de Italiano, do professor Almeida Santos; pelo Duo Musical Alfredo/Humberto; e ainda pelo Grupo de Danças Tradicionais, dirigido pelos professores Adélia e António Peixoto. Todas as apresentações revelaram o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo e demonstraram que a Universidade Sénior é, cada vez mais, um espaço de aprendizagem, criatividade, valorização pessoal e participação cívica.

O segundo dia da VII Semana Aberta realizou-se no Auditório do Fórum Cultural de Ermesinde, reunindo novamente uma numerosa assistência, composta por professores, estudantes, familiares, amigos e representantes de diversas instituições. A sessão contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Valongo, Paulo Esteves Ferreira, do presidente da Direção da Associação Académica e Cultural de Ermesinde, Constantino Moreira, de toda a Direção da Agorárte e de vários membros dos restantes corpos gerentes da associação.



O espetáculo começou com a atuação da classe de Danças Modernas, orientada pela professora Paula Mota, seguindo-se a Tuna da Universidade Sénior, sob direção do maestro José Carlos Polónia, que voltou a demonstrar a qualidade musical do grupo. Prosseguiu depois com o Grupo Cante Norte, dirigido pelo maestro Manuel Friães, cuja atuação mereceu calorosos aplausos, bem como com as apresentações dos Alunos de Inglês (Iniciação), orientados pela professora Zilda Sousa, e dos Alunos de Tai-Chi, coordenados pela professora Lisete Carvalho, que deram a conhecer ao público o trabalho desenvolvido nas respetivas disciplinas.

Seguiu-se o Grupo de Violas da USE, dirigido pelo

professor Alfredo Fonseca, proporcionando mais um momento de grande qualidade artística, antes da animada intervenção do professor Manuel Friães. O encerramento artístico esteve a cargo do Grupo Cantigas d'Ouvindo, que interpretou o Hino da Universidade Sénior de Ermesinde, com letra e música da autoria de Manuel Friães, num momento particularmente simbólico e emotivo para todos os presentes.

A sessão incluiu ainda vários testemunhos espontâneos de professores e estudantes, que partilharam a importância que a Universidade Sénior tem assumido nas suas vidas, destacando os laços de amizade criados, a aquisição de novos conhecimentos e o ambiente humano que aqui se vive diariamente.



Na intervenção de encerramento, o presidente da Agorárte agradeceu o empenho de professores, colaboradores, voluntários, estudantes e de todos os que contribuíram para o êxito da VII Semana Aberta, sublinhando que o sucesso alcançado resulta do esforço coletivo de toda a comunidade educativa. Por sua vez, o presidente da Câmara Municipal de Valongo, Paulo Esteves Ferreira, enalteceu o relevante papel social desempenhado pela Agorárte e pela Universidade Sénior de Ermesinde, considerando que a instituição presta um serviço de enorme importância ao proporcionar a centenas de cidadãos oportunidades permanentes de aprendizagem, convívio, participação cultural e valorização pessoal.

As comemorações terminaram num ambiente de grande confraternização, com um lanche-convívio que assinalou igualmente o 23.º aniversário da Agorárte. O tradicional cantar dos “Parabéns a Você”, seguido da partilha do bolo comemorativo, constituiu o momento final de dois dias marcados pela alegria, pela amizade e pelo forte espírito de comunidade.



Mais uma vez, a VII Semana Aberta confirmou a vitalidade da Universidade Sénior de Ermesinde e da Agorárte, demonstrando que a aprendizagem ao longo da vida, a cultura, o voluntariado e o associativismo continuam a ser instrumentos fundamentais para promover um envelhecimento ativo, reforçar os laços sociais e construir uma comunidade mais participativa e solidária. Trata-se de um projeto que continua a afirmar-se como uma das mais relevantes e dinâmicas universidades seniores da região, honrando, ano após ano, a missão cultural e social que esteve na origem da sua criação.

XXI ENCONTRO NACIONAL DE UNIVERSIDADES SENIORES

O dia 22 de junho, no Pavilhão Multiusos de Gondomar, foi um dia inesquecível para a nossa Universidade Sénior de Ermesinde (USE), que esteve presente no XXI Encontro Nacional de Universidades Seniores, uma iniciativa da RUTIS – Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, organizada este ano pela Universidade Sénior de Gondomar, que recebeu os participantes com toda a hospitalidade e carinho que este tipo de eventos merece.



Dezassete universidades seniores de norte a sul do país – e até da Madeira – reuniram-se num só espaço, unidas pelos mesmos valores: a aprendizagem, a partilha e o envelhecimento ativo.

Foi um momento de enorme orgulho para a USE: o Dr. Duarte Miranda subiu ao palco para receber a taça do 1.º lugar no Concurso de Cultura Geral, representando a Universidade Sénior de Ermesinde com distinção – uma conquista extraordinária, que muito honra o professor e toda a equipa de Cultura Geral.



O programa foi rico e emocionante, com a atuação do Grupo Coral da Universidade Sénior de Gondomar, as palavras do presidente da Câmara Municipal de Gondomar, Dr. Luís Filipe Araújo, e dos demais oradores, o simbólico e sempre emotivo Desfile das Bandeiras, a animação da Tuna da Universidade Sénior de Gondomar, e um almoço-convívio que reuniu todos num ambiente de genuína amizade e confraternização. O triunfo da equipa de Cultura Geral da USE mereceu ainda destaque numa entrevista de uma televisão local ao presidente da Direção da Agorárte.



Durante a tarde, reforçaram-se laços, criaram-se novas amizades e celebrou-se aquilo que melhor define a USE: a aprendizagem ao longo da vida, a participação ativa e a valorização das pessoas.

Mais um Encontro Nacional que ficará para sempre na memória de toda a comunidade da Universidade Sénior de Ermesinde – sempre presente, sempre unida!



Da Semana Aberta que encheu os auditórios de Ermesinde ao pódio conquistado, este capítulo fecha a presente edição da revista com o sabor doce das conquistas coletivas. Foram dias em que a Universidade Sénior de Ermesinde mostrou, mais uma vez, o que de melhor tem para oferecer: talento, dedicação, alegria e um profundo sentido de comunidade – qualidades que, juntas, continuam a fazer da USE uma referência entre as universidades seniores do país.

Encerra-se assim este número da Revista da Agorárte, fruto de mais um período letivo de trabalho, partilha e dedicação de professores, estudantes, direção e colaboradores.

Que a próxima edição encontre a Universidade Sénior de Ermesinde tão viva, ativa e unida como sempre, continuando a escrever esta bonita história de aprendizagem e de vida.

NOTA DE AGRADECIMENTO

A redação da Revista da Agorárte agradece a todos os que colaboraram neste 4.º número, através de textos ou imagens. Destacamos, entre outros, Alberto Mateus, Álvaro Campeão, Armando Meireles, Carlos Magalhães, Joaquim Almeida, Mário Dias, Manuel Dias, Manuel Valdrez e Maria Adelaide Horta, cujo empenho foi fundamental para a continuação deste projeto editorial.

A todos os colaboradores, o nosso sincero agradecimento.