

# Realidades

## Terapia Ocupacional

### Liberdade



A liberdade para mim é algo inerente ao ser humano, mesmo subjugada em sociedades coagidas por imposições ditatoriais, não desaparece, pois o espírito é eternamente livre. É uma força indomável que nos faz abraçar as lutas mais árduas, nos momentos e períodos mais adversos para efectivamente a conquistar mesmo quando reside apenas no nosso interior, com o perpétuo desejo de se exteriorizar. “No fim do dia” sabemos que é parte de nós e a nossa existência com ela comprometida é uma mera sobrevivência ator-

mentada. A luta pela liberdade é uma luta pelo “eu, tu e nós” que não pode ser, em momento algum, posta em causa por comodismo e/ou indiferença. Ser livre é viver, é ser humano. Sem o direito de viver em liberdade a nossa curta existência tem pouco significado, é um tormento insuportável e intolerável que exige de cada um de nós todos os sacrifícios que se apresentem e que mereçam uma resposta de “cabeça levantada” com convicção que é possível mantê-la e/ou conquistá-la.

Para tal, um número incalculável de seres humanos indignados perderam o que lhes era mais valioso: a vida, para (re) conquistá-la. A liberdade tem que ser conquistada no seu dia-a-dia, apreciada e usufruída com responsabilidade e consideração, para se poder cultivar e enraizar este direito humano nas sociedades. Infelizmente a liberdade ainda é negada a milhões de pessoas desafortunadas por este mundo fora, das quais não nos podemos esquecer.

Viva a liberdade!

João Meneses

### Realidades

Fevereiro 2020

#### Nesta edição:

<b>Liberdade</b>	1
<b>Coerência</b>	2
<b>Liberdade</b>	2
<b>Pensamento</b>	3
<b>Pensamento liberdade</b>	4
<b>Testemunho de liberdade</b>	4
<b>À poesia!</b>	5
<b>Liberdade (poesia)</b>	6
<b>Múltiplas liberdades</b>	7
<b>Música e Liberdade</b>	7
<b>A música de intervenção</b>	8
<b>Entrevista: Ana Franganito</b>	9
<b>Easy Rider - A Liberdade</b>	12
<b>A liberdade futura da inteligência artificial</b>	12
<b>José Régio</b>	13
<b>Portugal campeão Europeu de Futebol Praia</b>	14
<b>(Não é) Anedota</b>	15
<b>Cartoon</b>	16

## Coerência



Quando a gente sabe bem  
O que na vida procura  
Não nos vencem pai, nem mãe  
Nem leis, nem mundos, nem jura.

Surge a força de vontade  
Que faz vencer a quem souber  
Manter sempre a liberdade  
De ser homem ou mulher.

Liberdade é ter um forte  
Em que se mostra a coragem  
De voltar costas à morte  
Para se viver com vantagem.

Fiz uma quadra sentida  
E num viver à desgarrada  
Assim improviso a vida  
Na canção de tudo e nada.

José Carrajote

## Liberdade

O termo vem do Latim «Libertates» e é de forma geral a condição daquele que é livre, a capacidade de agir de si mesmo, autodeterminação, independência, autonomia.

Pode ser compreendida numa perspectiva que denota a ausência de submissão e da servidão mas também pode se relacionar com a questão filosófica do livre arbítrio. O conceito contemporâneo de liberdade surge no período medieval com o fim da guerra Santa.

Vamos analisar quatro concepções de liberdade.

Segundo **Espinoza** (1632-1677) A liberdade possui um elemento de identificação com

a natureza do ser livre e significa: agir de acordo com a sua natureza, a realização do homem exprime-se na totalidade da sua liberdade.

Para **Gottfried Leibniz** (1646-1716) o agir do humano é livre a despeito do princípio da causalidade que rege os objectos do mundo material. A acção humana é contingente, espontânea e reflectida, contingente pois podia ser de outra forma (nunca é necessária). Espontânea porque sempre parte do sujeito agente que mesmo determinado é responsável por causar uma nova série de eventos na sua teia causal, e por último é reflectida porque ho-

mem pode conhecer os motivos pelos quais age no mundo e, uma vez conhecendo-os, lidar com eles de maneira livre.

**Carlos Pecotche** (1901-1963).

A liberdade é prerrogativa natural do ser humano já que nasce livre embora não se dê conta até ao momento que a sua consciência faz experimentar a necessidade de exercê-la como único meio de analisar as funções primordiais da vida. É preciso vincular-la ao dever e à responsabilidade individual pois esses termos de grande conteúdo moral constituem a alavanca que move os actos humanos.

**Jean Paul Sartre** (1905 -1980) afirma que a liberdade é a con-



dição ontológica do ser humano, o Homem antes de tudo é livre. O Homem é nada antes de definir-se como algo, e é absolutamente livre para definir-se, engajar-se, encerrar-se, esgotar a si mesmo.

O tema da liberdade é o núcleo central do pensamento do filósofo

francês e resume toda a sua doutrina. A sua tese: a liberdade é absoluta ou não existe. Sartre recusa todo determinismo e mesmo qualquer forma de condicionamento. Assim, ele recusa Deus e inverte a tese de Lutero; para este, a liberdade não existe justamente

porque Deus tudo sabe e tudo prevê. Mas como, para Sartre, Deus não existe, a liberdade é absoluta. E recusa também o determinismo materialista: se tudo se reduzisse à matéria, não haveria consciência e não haveria liberdade.

Ruy Espírito Santo

## Pensamento

Venho da guerra

Estou na paz de Deus

Vou para o Desconhecido

Os momentos finais de um moribundo

São o estertor e o absurdo de ser mortal.

A vida é um jogo

E a morte um mistério.

Vivemos um prazo que é a existência física.



Francisco Costa

## Pensamento sobre a liberdade, ou liberdade de pensamento



**Liberdade de consciência, liberdade de opinião ou liberdade de ideia** é a liberdade que os indivíduos têm de manter e defender a sua posição sobre um facto, ponto de vista ou nova

ideia independentemente das visões dos outros.

Consta na declaração universal dos direitos humanos que delineia os direitos humanos básicos, esta foi adoptada pela Organização das Nações Unidas em 10 de Dezembro de 1948 e foi esboçada principalmente pelo canadense John Peters Humphrey, em seu artigo XVIII, que expressa que todas as pessoas têm direito à liberdade de pensamento, consciência e religião.

A liberdade de consciência é com-

plementar e está intimamente ligada a outras liberdades, como a liberdade de expressão.

Após a segunda guerra mundial as grandes potências, como Estados Unidos da América e aliados e a União Soviética, estabeleceram na Conferência de Yalta, em 1945 as bases da nova paz mundial definindo as áreas de influência das potências, para evitar guerras, para promover a paz, estabelecerem a democracia e fortalecerem os Direitos Humanos.

José Almeida

## Testemunho de liberdade

Deixei a vida boémia e tudo a que a envolvia.

Fui internado na psiquiatria forense, passei 3 anos isolado e ao fim de 8 anos, considero-me livre. Foi uma conquista gradual, passo a passo. Ao sair para lá dos muros conquistei algumas liberdades!

Sabia que no CHPL na psiquiatria forense vivia protegido. Ali foi o alicerce e a raiz para uma nova vida, librei-me de muitas prisões, sabia que a liberdade acataria responsabilidades e aqui estou eu autónomo, a gerir a minha vida, a trabalhar como voluntário na ARIA jardins e na Terapia Ocupacional a pintar os meus quadros no atelier de artes plásticas e a escrever para redacção o jornal Realidades. Tenho a minha casinha e sou auto-suficiente. Como não estou sozinho neste mundo há sempre entreaajuda.

Tudo requer uma grande luta para alcançar os nossos objectivos e exige sacrifício.

Neste caso para se alcançar a liberdade só na repressão do tempo e numa mudança de atitude perante o nosso comportamento, é que se vai prendendo a umas prisões e libertando de outras, tendo disciplina e sendo perseverante ; toda a luta é vencida por si mesmo.

LIBERDADE, LIBERDADE, LIBERDADE

Emanuel Andrade

## À poesia!

(E à liberdade poética!)

Já me passou aquilo  
De pegar na caneta e escrever  
Parece que ela pesa um *kilo*  
Não consigo compreender

Gosto de estar sozinho  
Desde que não seja demais  
É aí que escrevo devagarinho  
Seja em prisões ou hospitais

E também na liberdade  
E até no cemitério  
Gosto de criar de verdade  
Poemas de amor e de mistério

Não sei se têm valor  
Ou se é tempo mal empregue  
Já não espero pelo amor  
Às feras estou entregue

Gostava que a minha poesia  
Fizesse parte da vossa vida  
Aos amigos que um dia  
A lerem de alma despida

O tormento a mágoa a dor  
Fazem mais este verso  
A atingir o esplendor  
Da poesia e do universo

(Viva a liberdade!)

**NA PRISÃO E NO HOSPITAL VÊS QUEM TE  
QUER BEM E QUEM TE QUER MAL.**

[quemdisse.com.br](http://quemdisse.com.br)

Proverbio Portugues



## Liberdade

### Liberdade

À opressão responde um grito.  
À reclusão responde a liberdade.  
À servidão responde a revolta.  
À paz podre responde a luta.  
À ditadura responde a democracia.  
Ao crime responde o castigo.  
À corrupção responde a lei.  
À anarquia responde a ordem.  
Ao ódio responde o amor.  
Ao imperialismo responde a fraternidade.  
À miséria responde a solidariedade.  
À selvajaria responde a civilização.

### Liberdade

Um grito bem nítido vindo das entranhas da  
terra paira sobre os mares  
E os continentes deste mundo tão diverso e  
desigual.

Liberdade para toda a Terra!



**Mútiplas**

Mútiplas liberdades  
 Todos nós apelamos pela liberdade  
 Dom esse que na verdade  
 Não advém de bens materiais  
 Mas que provem de mentes racionais  
 Temos liberdade de expressar  
 Que acalma a alma  
 E rompe o horizonte  
 Procuro repouso  
 No cimo de um monte  
 Respeitando o outro  
 Partilhando momentos  
 De alegria e infortúnio  
 Ao lado de muitos  
 Vejo um rio  
 E pela corrente  
 Me deixo levar  
 Porque quem nasce  
 Para ser amado  
 Também sabe amar  
 Encontrei como me libertar  
 E fui liberto  
 Ainda me quero encontrar  
 Está tudo em aberto

**Liberdades**

Emanuel Andrade

**Música e Liberdade**

Em busca da liberdade  
 Perante uma realidade atroz  
 Pedimos a algum deus que nos  
 liberte  
 Seguimos o caminho que nos  
 interesse  
 Assim quem faz a nossa liber-  
 dade somos nós!

Porquê persistir?  
 Se duvido do que sinto, mas  
 creio no que penso  
 Porquê persistir na ignorância  
 do real?

Pintamos o céu de azul  
 Isso para nós tem importância  
 capital...  
 A música do imaginário de  
 Mozart

A música deste compositor é o exemplo máximo de sublimação de todos os sentidos! Mozart dirige-se a todas as sensações para as explicar na partitura: quando se encontram duas notas elas devem apaixonar-se, para gerar outros pares de notas que fazem o mesmo... este menino-prodígio aprendeu a compor antes de aprender a escrever. Nem toda a gente está a par dos seus laços com a maçonaria, no entanto, a ópera a flauta mágica é uma iniciação aos mistérios de Ísis, a deusa mãe do Egipto! Além disso, a música de Mozart é cientificamente considerada como terapêutica.



José Pereira

## A música de intervenção

No panorama internacional, os U2 destacam-se com *Sunday, Bloody Sunday*; que reflecte bem a indignação perante o massacre na Irlanda do norte de que a canção fala. Esse massacre foi de tal magnitude que transpôs fronteiras e lançou os U2 para a ribalta da música rock.

Já no panorama português, Zeca Afonso tem uma canção que se tornou sinónimo do 25 de Abril: “Grândola vila morena”. O refrão “o povo é quem mais ordena” tornou-se o mote de um partido político, a saber, o PCP.

Pode ver-se assim como a música pode ter um efeito catártico

### *Another Brick In The Wall*

*Another Brick In The Wall* é uma faixa do quarteto da banda Pink Floyd que foi lançada em 1979 no álbum *The Wall*. As temáticas que esta música aborda são ao autoritarismo, a sociedade e em particular o sistema educacional.

Roger Waters, cantor da banda e pacifista e defensor dos direitos humanos, perdeu o seu pai durante a 2ª guerra mundial, o que o influenciou bastante não só como músico mas também como ser humano.

No Videoclip de “*Another Brick In The Wall*”, Os tijolos

são utilizados como metáfora, simbolizando o isolamento da banda face à sociedade.

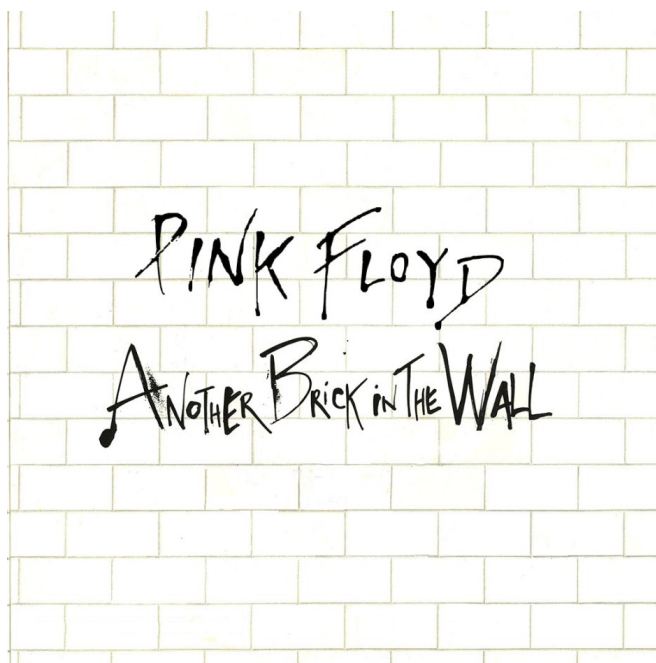
Roger Waters foi vítima de *bullying* por parte de alguns professores quando era estudante e isso reflecte-se na música.

A faixa faz uma grande crítica ao sistema educacional (britânico). Na época era baseada em um modelo totalitário, opressor e rigoroso, que não tolerava o pensamento crítico das crianças.

As crianças revoltam-se porque no futuro não querem ser como

as pessoas que as educam.

Cada tijolo é uma metáfora para as desilusões, revolta, tristezas e traumas que aos poucos vão construindo um muro entre o individuo e a sociedade, que vai crescendo cada vez mais e tomando dimensões cada vez maiores com o passar do tempo, simbolizando o afastamento da sociedade e a necessidade de se isolar, irónica e paradoxalmente encontrando a liberdade que procurava na prisão que construía.





## A importância da música

A música para mim é de grande conforto e calma ajuda-me involuntariamente.

Nem que só por um momento, consegue desbloquear qualquer pensamento que me faça incapaz ou que me traga a sensação de medo. Contudo também me

traz boas lembranças de tudo que já fui capaz de fazer, com pessoas de grande vínculo. E me faz querer seguir sempre em frente indo atrás de um grande momento presente deixando o que ficou no passado guardado apenas como apren-



Jorge Will

## Entrevista à Terapeuta Ocupacional Ana Franganito

### 1 - Qual a sua formação académica?

Licenciatura em Terapia Ocupacional, pós graduação em Neurociências (e logo aí percebi que a música tinha muita importância) actualmente estou a fazer Mestrado em Musicoterapia.

### 2 - Há quantos anos trabalha neste hospital?

2 anos e 9 meses.

### 3 - Desde quando é que sentiu interesse pela música?

Começou quando ainda era criança aos 6 anos, a cantar (músicas da Disney) fazia concertos em casa.

### 4 - O que é que a música significa para si?

É uma forma de expressar emoções. Quando ouço música até me surgem ideias novas e sensações físicas, arrepios, relaxamento e emoções como a tristeza, a alegria, etc.

### 5 - Que géneros musicais prefere?

Rock alternativo, *indie rock*, *hip pop* e música electrónica.

### 6 - Que artistas a inspiram?

*Mitsky*, *Arcade Fire*.

### 7 - Tem algumas preferências de músicas para dançar?

Gosto de música étnica, africana, sul-americana e música electrónica (Buraka Som Sistema).

### 8 - Toca algum instrumento musical? E (en) canta?

Gosto de pensar que sim, quanto à parte do cantar e (en)cantar. Toco guitarra.

### 9 - Quando é que despertou o seu interesse pela Musicoterapia (M.T.)

Começou quando comecei a trabalhar na TO e comecei a fazer o coro. Aí senti que havia potencial na utilização da música e pensei que a música podia ser usada de forma terapêutica. Assim, achei que fazia sentido estudar a música dessa forma.

**10 - Qual é a história e as raízes da M.T?**

Começa mesmo nos “homens das cavernas” na pré-história e logo aí se percebe que já utilizavam música para socializar, fazer luto, relaxar e serem unidos. Como ciência foi para aí nos anos 50/60 e foi com a patologia do autismo, verificaram que as crianças com autismo respondiam muito bem à música.

**11 - Quais os benefícios que as pessoas têm com a sua participação na Musicoterapia?**

O conseguir estar em relação em linguagem não-verbal, expressar emoções que normalmente não conseguem verbalmente, seja por incapacidades concretas, como limitações verbais, ou incapacidades emocionais.

**12 - Utiliza diferentes músicas para diferentes faixas etárias?**

Sim. A música que é utilizada vai sempre ao encontro do gosto, às músicas preferenciais porque é suposto ter significado para a pessoa.

**13 - A M.T. é complementar ou aspira a ser alternativa à medicação?**

É complementar. Como qualquer outra forma de Terapia.

**14 - Acha que há géneros musicais associados ao consumo de estupefacientes?**

Há uma ideia que a sociedade associa a alguns tipos de música ao consumo de estupefacientes mas isso é um estereótipo mas não é necessariamente real, muita gente ouve sem consumir e muita consome sem ouvir.

**15 - Há músicas com mensagens subliminares (na realidade chama-se subsecção) ou só uma pessoa com psicose é que as “ouve”?**

Há músicas que têm mensagens subliminares, mas por outro lado, uma pessoa com psicose pode ver algo que não está lá.

**16 - Segundo a sua sabedoria qual o efeito esperado pela música no cérebro do alienado?**

Vai depender de como é utilizada e do tipo de alienação. Podemos utilizar a música para dar estrutura ao alienado. Uma vez que o alienado está fora da realidade é trazê-lo para o real e criar estruturas, por exemplo na psicose utiliza-se o ritmo.

**17 - Qual é a influência da música nos estados de espírito?**

É imensa, e isso é tido em conta quando é utilizada. Diferentes pessoas reagem de forma diferente às músicas. Antes de se intervir tem-se uma entrevista com a pessoa para perceber isso.

**18 - Há momentos indicados ou especiais para certas músicas?**

Sim. Cada pessoa tem momentos onde lhes fazem mais sentido ouvir um género ou outros.

**19 - Para si é mais importante a letra ou a música?**

A letra influencia e é importante, mas a música é mais importante para mim, claro.

**20 - Têm objectivos diferentes a melodia e a letra?**

Têm. A letra pode ser utilizada para serem discutidos temas, assuntos e análises e a melodia é onde se entra a componente principal da relação, da comunicação não-verbal.

**21 - Considera que a música tem impacto social e político, se sim porquê?**

Têm, sem dúvida, muito. Porque através da música são reflectidos temas da sociedade. Por exemplo, a música reflecte os assuntos actuais.

**22 - Para si, existe alguma relação entre a liberdade e a música?**

Sim também. A liberdade de se poder criar o que se quer. Temos na história músicas que foram censuradas por criarem estados de espíritos e liberdades que não eram aceites.

**23 - Acha que a música define o carácter e identidade de um povo?**

Sim. Culturalmente há músicas, ao nível da letra que têm temas e assuntos que são falados que dependem da cultura do povo mas também a nível de ritmo e melodia. Por exemplo: na Índia têm uma escala diferente e utiliza mais notas diferentes (meios tons).

**24 - Como é que está implementada a M.T. em Portugal?**

Infelizmente ainda está muito no início. Ainda não é reconhecida como profissão, no entanto está a crescer e já há cada vez mais instituições e hospitais que começam a contratar musicoterapeutas.

**25 - Como vê o futuro da M.T?**

Vejo muito brilhante! Há cada vez mais evidência científica, mais estudos e Portugal está a acompanhar os países que têm esta profissão reconhecida como os EUA, Alemanha e França.

**26 - Qual a música que aconselha à redacção deste jornal?**

Gilberto Gil, álbum “Transa” de 1972.

**27 - Se a sua vida fosse uma música qual seria?**

Seria a música de uma banda que se chama *Car Seat Headrest*, e a música chama-se “*Bodies*” e fala sobre a importância de dançar por cima das dificuldades e das nossas limitações.



(José Carrajote, João Meneses, José Almeida, Jorge Will, Ana Franganito, Francisco Costa, José Pereira, Ruy Espírito Santo)

## Easy Rider - A Liberdade



Assisti há cerca de cinco décadas ao filme norte-americano *Easy Rider* que passou num cinema da capital. Contracenavam como principais atores: Peter Fonda, Denis Hoper e Jack Nicholson.

Os dois primeiros atiram fora os relógios e em duas grandes motorizadas partem para a aventura e a liberdade pelas estradas da América Ocidental.

A grande mensagem deste filme traduz-se nas seguintes palavras: Nunca digas a ninguém que és livre pois este assusta-se e assustado pode tornar-se perigoso.

Os *motards* são mortos no fim por um camionista a tiro de espingarda.

A liberdade é sempre relativa e subjectiva. Somos livres de praticar certos actos e proibi-

dos de praticar outros.

Na política a extrema-direita e a extrema-esquerda proíbem a liberdade de expressão.

Os criminosos quando capturados ficam privados da sua liberdade.

Muito sangue foi derramado no palco da História pela liberdade.

Francisco Costa

## A liberdade futura da inteligência artificial

A Inteligência Artificial tem sido muito discutida na ficção científica. Existe mesmo um romance intitulado “quando os computadores conquistaram o mundo”; outro que deu origem a um filme de Steven Spielberg intitulado “Artificial Intelligence”, que colocou o problema da responsabilidade do homem perante as suas criações, num paralelismo com a responsabilidade de Deus perante o homem. O possível mundo futuro coloca-nos muitas questões sobre a liberdade porque esta é uma das maiores preocupações do homem desde o comer do fruto proibido, no Jardim do Éden...

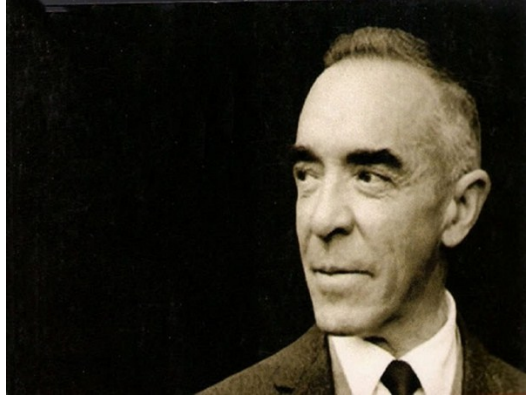
Liberdade para pensar  
Eu sou uma sombra de mim mesmo  
Procuro-me noutra lugar onde me não encontro  
Vou por um caminho serpenteante, extenso  
Perco-me no fio da meada com estrondo!



José Pereira



## José Régio



José Régio, pseudónimo de José Maria dos Reis Pereira, foi um escritor, poeta dramaturgo, romancista, novelista, contista, ensaísta, cronista, crítico, autor diário, memorialista e epistológrafo.

**Nascimento:** 17 de Setembro de 1901, Vila do Conde, Portugal.

**Falecimento:** 22 de Dezembro de 1969, Vila do Conde, Portugal.

**Formação:** Universidade de Coimbra.

Movimento Literário: Modernismo.

**Filmes:** “Benilde ou a Virgem Mãe”, “O meu caso”, “A divina Comédia”, “O Quinto Império”, “As pinturas do meu irmão Júlio”.

(...)

Olhámo-nos um dia,  
E cada um de nós sonhou que achara  
O par que a alma e a carne lhe pedia.

- E cada um de nós sonhou que o achara...

E entre nós dois  
Se deu, depois, o caso da maçã e da serpente,  
...Se deu, e se dará continuamente:

Na palma da tua mão,  
Me ofertaste, e eu mordi, o fruto do pecado.

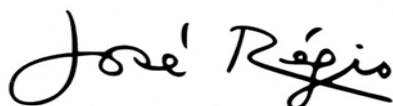
- O meu nome é Adão...

E em que furor sagrado  
Os nossos corpos nus e desejosos  
Como serpentes brancas se enroscaram,  
Tentando ser um só!

Ó beijos angustiados e raivosos  
Que as nossas pobres bocas se atiraram,  
Sobre um leito de terra, cinza e pó!

(...)

(Adão e Eva)





## Portugal campeão Europeu de Futebol Praia



Portugal sagrou-se campeão Europeu de Futebol praia após derrotar a Rússia por 4-2 na liga Europeia disputada na Figueira da Foz.

Portugal continua a encantar e conquistar relativamente às várias modalidades de futebol. Depois das recentes conquistas do Campeonato do Mundo de Futebol Praia (2015), Taça da Europa de Futebol Praia (2016), Europeu de Futebol 11 (2016), Europeu de Futsal (2018), Liga das Nações de Futebol 11 (2019), medalha de ouro de Futebol Praia nos Jogos Olímpicos de Misnk (2019), Mundialito de Futebol

Praia (2018 e 2019) e agora soma mais uma recente conquista: **Liga Europeia de Futebol Praia** (2019).

A selecção lusa foi vitoriosa em casa, na Praia De Buarcos, Figueira da Foz, no embate frente à selecção Rússia, numa final vibrante. A selecção portuguesa sofreu dois golos na primeira parte (Zemskov aos 6 minutos e Makarov aos 11), partindo para a segunda em desvantagem, com fome de golos e focada na vitória que lhe garantiria o título Europeu, mais um para juntar às extensas conquistas da selecção de futebol praia portuguesa, neste

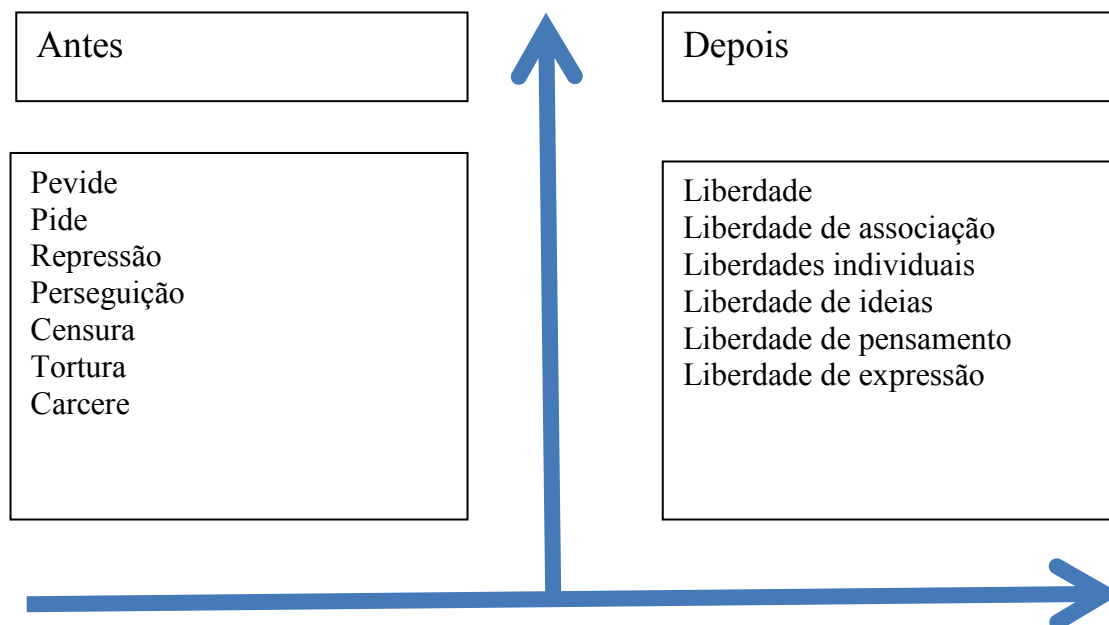
caso a 6ª taça europeia, tornando-se na selecção europeia com mais títulos europeus.

Face às adversidades a selecção portuguesa não baixou os braços e deu a volta ao resultado. Leo Martins marcou aos 24 minutos, Rui Coimbra aos 29, Belchior aos 32 e Be Martins, aos 34, dando a reviravolta aos resultados e ganhando a final por 4-2, sagrando-se campeões. Parabéns Portugal!

Que o futuro reserve mais glória a todo o desporto português que vive actualmente uma fase magnífica repleta de conquistas!



(Não é) Anedota



**25 de Abril de 1974**





"A LIBERDADE É COMO A ÁGUA  
DE BOA QUALIDADE: SÓ TEM  
VALOR QUANDO ACABA."

GUIMARÃES ROSA

Rui Fernandes

### **Participação:**

Ana Lúcia Franganito  
Carlos de Carvalho Antunes  
Emanuel Andrade  
Francisco Costa  
Inês Lima  
Ildo Quissongo  
João Meneses  
Jorge Will  
José Carrajote  
José Pereira  
José Almeida  
Pedro Meireles  
Ruy Espírito Santo  
Rui Fernandes

### **Agradecimentos:**

Ana Lúcia Franganito, Terapeuta Ocupacional