



EUSÉBIO RECORDADO POR LUÍS FILIPE VIEIRA

O presidente do Sport Lisboa e Benfica fala sobre momentos marcantes da sua convivência com o «Pantera Negra» e elogia a forma como a Servilusa conduziu a cerimónia fúnebre **Pág.20**



i-nova

Revista da Servilusa
N.º 22 | Ano 8
Semestral
Fevereiro 2015

Inauguração do Centro Funerário da Lapa



As modernas e aprazíveis instalações do Centro Funerário da Lapa foram muito elogiadas pelas dezenas de pessoas que o visitaram no dia da inauguração – 15 de outubro de 2014. Localizado a paredes-meias com a Igreja de Nossa Senhora da Lapa, um *ex-libris* da cidade do Porto, esta nova infraestrutura reforça a estratégia de expansão da Servilusa na zona norte do País **Pág.12**

Sumário



6

BREVES

- 4 Formação continua a ser prioridade em 2015
5 Servilusa patrocina exposição sobre Almeida Garrett no Panteão Nacional

ZOOM IN

- 6 Destaques do Dia Servilusa, com várias iniciativas que promoveram o convívio entre colaboradores

PERCURSOS

- 8 Adelaide Lopes – os segredos de uma carreira de quatro décadas no setor funerário

9



INNOVARE

- 9 Personalização de arranjos florais e de urnas de cerâmica pintadas à mão são duas inovações recentes

- 10 Servilusa reforça aposta no Plano Funeral em Vida, com várias novidades

PELO PAÍS...

- 12 Reportagem da inauguração do Centro Funerário da Lapa, situado numa zona histórica do Porto

- 14 Renovação da imagem das lojas prossegue em 2015

- 15 Clientes da Servilusa voltaram a encher igrejas de norte a sul do País para assinalar o Dia de Finados



17

ATITUDE SOCIAL

- 16 A Fundação Rui Osório de Castro, em Lisboa, e o Instituto D. Francisco Gomes, em Faro, receberam donativos dos colaboradores da Servilusa

- 17 Cantora acompanhada por um alaúde animou idosos institucionalizados no Dia dos Avós

- 18 Voluntários da Servilusa participaram em ações de reabilitação florestal

APPSF EM FOCO

- 19 Escolhido símbolo que representa setor funerário na Europa



20

PONTOS DE VISTA

- 20 Um ano após o falecimento de Eusébio, o presidente do S. L. Benfica, Luís Filipe Vieira, recorda momentos marcantes deste vulto do futebol português

REFLEXÕES DO LUTO

- 22 André Araújo, tanatoprator na Servilusa, partilha os seus pensamentos sobre o luto e a morte

ZOOM OUT

- 23 Benefícios para a saúde do chá e de algumas infusões



Correio do Leitor

Sou leitora da vossa revista e gostaria de dar os meus mais sinceros Parabéns à equipa que dirige e dirige a *i-nova*. Conseguir que o leitor se distancie da realidade difícil e complexa, como a dos problemas que a vossa atividade enfrenta, e mostrar tudo o que está para além disso, prendendo a atenção do leitor, através de uma abordagem diferente desses mesmos problemas, é meritório e digno de louvor. Do último número, publicado em julho de 2014, destaco dois artigos que me prenderam a atenção – a notícia sobre a transladação de Sophia de Mello Breyner para o Panteão Nacional e a reportagem sobre os funerais marcantes, que me fez recordar o nosso saudoso Raul Indipwo.

Parabéns, mais uma vez, a essa Grande Equipa!

Marina Apolinário Kong

Sempre trabalhei na área comercial, mas nunca imaginei trabalhar numa agência funerária. Quando a oportunidade surgiu, tive algum receio de não me adaptar, mas a verdade é que a integração foi excelente. Após um período de formação em Lisboa, comecei a trabalhar na Loja de Santa Catarina, no Porto, onde o ambiente de trabalho, apesar do stresse e dos contratemplos do dia a dia, é ótimo. Poder contar com a ajuda dos colegas neste período inicial foi fundamental, pois lidar com o sofrimento das famílias diariamente não é fácil. No entanto, temos uma equipa de técnicos, operacionais e administrativos que trabalham todos em conjunto e que se esforçam ao máximo para que possamos dar a estas mesmas famílias um momento de conforto e paz. É gratificante quando, no final do serviço, a família nos diz: «Obrigada por tudo, neste momento difícil foram excelentes, não podia ter corrido melhor.» É com orgulho que faço parte desta equipa Servilusa!

Susana Silva, técnica comercial

Continue a enviar as suas opiniões e curiosidades para o e-mail inova@servilusa.pt. Este é o espaço de expressão dos leitores.

De olhos postos no futuro



ançando um olhar retrospectivo, 2014 foi um ano pautado por desafios muitíssimo exigentes para a Servilusa. Porque acreditamos que a preparação é fundamental para dar uma resposta adequada ao que os nossos clientes e parceiros esperam de nós, levámos a cabo uma reestruturação interna para continuar com o trabalho de qualidade que nos é reconhecido.

Apostámos em projetos que só se tornaram possíveis porque cumprimos objetivos e apresentamos resultados de crescimento e somos um *player* de confiança no mercado. O Centro Funerário da Lapa, no Porto, que inaugurámos no mês de outubro, é mais uma prova de que a Servilusa está sempre de olhos postos no futuro. Além desse investimento, abrimos três novas lojas em Almada e no Porto (Feijó, Foz e Antas) e renovámos outras dez, de norte a sul do País.

Em 2015, vamos continuar na senda de renovação, modernização e competência. Temos diversos projetos em carteira, nomeadamente um complexo funerário com crematório em Cascais, bem como outros grandes projetos que vão cimentar o papel da Servilusa como empresa de vanguarda. Uma das nossas principais apostas neste novo ano é o Plano de Funeral em Vida, um projeto de *pre-need*, que vai fortalecer a nossa posição no mercado, dando uma resposta eficaz e clara às necessidades existentes com propostas mais vantajosas face à evolução que se está a fazer sentir a este nível.

Este movimento de planeamento antecipado do funeral a que estamos a assistir é algo a que a Servilusa já se antecipou em 2012, quando renovámos o Contrato de Funeral em Vida. Continuamos a adequar esta resposta à evolução natural da sociedade, centrando-nos num plano de negócios muito cuidado.

FOCO NA FORMAÇÃO E NA RESPONSABILIDADE SOCIAL

A formação continua a ser um dos nossos grandes pilares de atuação, sendo fundamental para que, ano após ano, possamos apresentar resultados positivos: o espelho da forma como encaramos o negócio. Com enfoque na área comportamental, queremos continuar a munir os nossos colaboradores de ferramentas que permitam uma maior qualidade nos serviços prestados. Os *Workshops* em Psicologia do Luto, uma iniciativa conjunta com a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF), são uma aposta absolutamente ganha.

No que se refere à responsabilidade social, a Servilusa continua também muito dinâmica. Levamos a cabo ações em todo o País, desde a recolha e oferta de material variado a instituições mais carenciadas à participação em iniciativas importantes, como o Dia Mundial da Floresta, o Dia do Dador de Sangue, entre muitas outras.

Gostaria ainda de realçar a continuidade da parceria entre a Servilusa e o Panteão Nacional. Em 2009, patrociná-

mos a exposição que marcou os dez anos sobre a morte de Amália Rodrigues. No ano seguinte, demos apoio a outra exposição que assinalou os 100 anos de implantação da República. Neste momento, estamos a patrocinar a exposição sobre a vida e obra do escritor Almeida Garrett, que inaugurou no passado mês de dezembro e está patente até abril.

Também continuamos a apoiar a vertente académica, abrindo as nossas portas às universidades e institutos, para investigação curricular e realização de estágios na nossa empresa. Outro ponto do qual não abdicamos e faz já parte do ADN da Servilusa é o funeral dos indigentes, que realizamos através de acordos celebrados com hospitais, câmaras municipais e com a Santa Casa da Misericórdia.

Sublinho ainda as dezenas de celebrações que realizámos em novembro passado, para assinalar o Dia de Finados, nas quais os colaboradores da Servilusa fizeram questão de participar, como forma de agradecimento aos nossos clientes pela confiança que nos depositam. A convite da Servilusa, participaram mais de 11 000 pessoas nestas missas realizadas em igrejas de norte a sul do País, numa homenagem sentida e humilde aos seus familiares e amigos já falecidos.

Ainda uma referência importante ao clima organizacional da Servilusa, que mantém níveis elevados, na ordem dos 90%, o que é revelador de que o crescimento da empresa tem sido acompanhado por boas condições de trabalho e espírito de equipa. Este sentimento de grupo, em que o sucesso de cada um é o sucesso de todos, conduz a um clima de realização e satisfação global, ingredientes fundamentais nas empresas de sucesso.

Termino com os votos de um 2015 muito próspero para todos os colaboradores, parceiros e clientes da Servilusa.

Paulo Moniz Carreira
Diretor-geral de negócio

Ficha técnica

Os textos estão escritos segundo as regras do novo Acordo Ortográfico



Propriedade
Servilusa, Agências Funerárias, S.A.
Diretor-geral de negócio: Paulo Moniz Carreira
R. do Entrepósito Industrial, n.º 8, 2.º esq., 2610 - 135 Amadora
Tel.: (+351) 214 706 300 / Fax: (+351) 214 706 499, N.º Verde: 800 204 222
www.servilusa.pt
NIPC: 500 365 571
Capital social: €1.277 640

Edição

Estera das Ideias, Lda.
Campo Grande, n.º 56, 8.º B, 1700 - 093 Lisboa
Tel.: (+351) 219 172 815; geral@esteradasideias.pt; www.esteradasideias.pt
Direção: Madalena Barbosa
Textos: Cláudia Azevedo, Luís Ribeiro, Marisa Cruz e Sofia Santos
Fotografia: Rui Jorge
Design/paginação: Susana Vale



estera das ideias
PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

Periodicidade: Semestral | Tiragem: 700 exemplares | Publicação isenta de registo na ERC, ao abrigo do Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 6 de junho, artigo 12.º, 1.ª alínea

Formação continua a ser uma prioridade em 2015



Os *workshops* «Psicologia do Luto – Lidar com situações delicadas» voltaram a ser uma aposta da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) e da Servilusa em 2014, embora se tenham estendido a outras temáticas, como a gestão de conflitos e do stresse. «Este programa de formação começou essencialmente focado na Psicologia do Luto, porque é nesta área que temos maior experiência para partilhar com as organizações e os profissionais que assistem a estes *workshops*», afirma Carlos Martins, diretor comercial e de marketing da Servilusa.

Mais de 50% das formações proporcionadas em 2014 pela Servilusa, em parceria com a APPSF, foram sobre Psicologia do Luto e dirigiram-se aos cuidadores. «No entanto, com o decorrer

deste programa de *workshops*, as próprias organizações e instituições foram demonstrando necessidade e vontade de assistir a formações sobre outras temáticas, nomeadamente a gestão de conflitos e do stresse. E, nesse sentido, decidimos desenvolver módulos focados nestes conteúdos», explica.

A gestão de conflitos e do stresse é recorrente em equipas que trabalham diariamente na atividade de cuidador, como nas instituições de apoio geriátrico e de saúde. «O trabalho de grupo é suscetível de gerar conflitos de relacionamento e de objetivos, que, muitas vezes, não são comuns. O nosso objetivo é ajudar as organizações a resolver e a ultrapassar estas situações, promovendo o espírito de equipa e a qualidade do serviço prestado», justifica Carlos Martins.

A formação em gestão de conflitos proporcionada pela Servilusa tem uma duração de cerca de quatro horas e constitui «um apoio e uma possibilidade de dotar as pessoas com ferramentas para ultrapassarem e gerirem estas questões». O mesmo se aplica à gestão do stresse. «No ambiente de um lar, por exemplo, é natural que haja momentos de stresse. Na maioria das vezes, não é possível eliminá-lo, mas pode-se aprender a lidar com ele.»

Em 2015, a Servilusa retoma a aposta na formação de operadores cemiteriais, que iniciou em 2008, arrancando com uma ação na unidade cemiterial da Câmara Municipal do Barreiro. «Os operadores cemiteriais são muito importantes na fase final do processo funerário, devem ter a preocupação de intervir de forma digna e metódica. É necessário que tenham uma formação adequada, porque estão a desempenhar a sua função perante as famílias, num momento de grande sensibilidade», defende Carlos Martins.

Neste ano, a Servilusa pretende ainda complementar esta dinâmica com ações de formação e informação sobre temas de interesse da população em geral, principalmente das comunidades próximas das agências da empresa. «Queremos aproximar-nos ainda mais das populações e das famílias, proporcionando a partilha de informação que possa ser útil no seu dia a dia», anuncia o diretor comercial e de marketing.

Estabelecimento de protocolos estratégicos

Em 2014, a Servilusa estabeleceu vários protocolos, com entidades como o Sporting Clube Farense (SCF), a ANDSaúde (Associação Nacional de Direito à Saúde) e o Grupo Mota-Engil, tendo ainda renovado o protocolo com o Grupo Jerónimo Martins. No caso do SCF, que tem muita relevância no Algarve, o objetivo é dinamizar a presença da Servilusa na região, designadamente através da referência ao acordo com a empresa funerária no *website* e nos meios de comunicação que o clube desenvolve para a sua massa associativa, bem como no próprio estádio.

Os protocolos com o Grupo Jerónimo Martins e com o Grupo Mota-Engil visam divulgar a marca Servilusa junto dos trabalhadores destas empresas, proporcio-

nando-lhes condições mais favoráveis. Por outro lado, foi colocado à disposição destas empresas, que têm atividades em diversos locais do mundo, um serviço internacional de elevada qualidade, com condições preferenciais.

Estes protocolos são uma forma de a Servilusa dar a conhecer melhor os seus serviços e produtos, proporcionando aos

associados e colaboradores das instituições e empresas um serviço de elevada qualidade a preços muito acessíveis. Neste momento, a Servilusa tem já mais de 70 protocolos estabelecidos com grupos empresariais, instituições e associações representativas de várias áreas da sociedade, sendo que constantemente surgem novas oportunidades de colaboração.



Exposição sobre Almeida Garrett no Panteão Nacional



De acordo com Isabel Melo, diretora do Panteão Nacional, «a Servilusa, enquanto mecenas da exposição, assegurou um importante apoio financeiro, que em muito contribuiu para a possibilidade de concretização desta iniciativa».

Inaugurado no mesmo dia (18 de dezembro de 2014), o Centro de Interpretação do Panteão Nacional, que ilustra a

junto de obras, peças e documentos de inquestionável importância, provenientes de museus, palácios, bibliotecas e arquivos nacionais». Segundo esta responsável, o apoio da Servilusa ao longo dos anos «tem sido determinante para a realização de numerosas e diversificadas iniciativas do Panteão Nacional, que incluem a recuperação de espaços, o alargamento do circuito de visita, a criação de novas valências e a organização de exposições».

Por ocasião dos 160 anos sobre a morte do escritor Almeida Garrett, que ocorreu a 9 de dezembro de 1854, o Panteão Nacional homenageia o autor de *Viagens na Minha Terra*, entre muitas outras obras, aí sepultado, com a exposição «Almeida Garrett – a Viagem e o Património». Contando com o apoio da Servilusa, esta mostra foi inaugurada no passado dia 18 de dezembro e estará patente até 19 de abril, marcando também a inauguração do novo espaço expositivo do Panteão Nacional e o seu Centro de Interpretação.

longa e atribulada história da Igreja de Santa Engrácia e do Panteão Nacional, através da exibição de um conjunto único de peças e maquetas, algumas delas apresentadas ao público pela primeira vez, foi também apoiado pela Servilusa.

Da vasta obra de Almeida Garrett, Isabel Melo destaca «a atividade que exerceu em torno da causa patrimonial», tendo-se reunido «um con-



Servilusa renova parceria com o S.L. Benfica

Desde há três anos que a Servilusa e o Sport Lisboa e Benfica unem esforços para colocarem à disposição dos sócios do clube e respetivas famílias a possibilidade de optarem por uma homenagem exclusiva e à imagem da ligação ao seu clube. Carlos Martins, diretor comercial e de marketing da Servilusa, diz que esta tem sido uma colaboração «muito positiva, e os sócios do clube têm valorizado este protocolo, sendo muito significativo o número de famílias benfiquistas que optam pela Servilusa».

Fruto desta parceria entre a Servilusa e o S.L. Benfica, que foi renovada para o ano de 2015, as condições especiais oferecidas aos sócios do clube e seus núcleos familiares incluem descontos nos funerais, oferta de uma coroa de flores e a possibilidade de contratarem um funeral personalizado, com motivos alusivos ao clube do seu coração, uma vez que a Servilusa tem exclusividade quanto à utilização da marca Benfica em cerimónias fúnebres. Graças à renovação da parceria, estas são algumas das vantagens de que

os mais de 220 mil sócios do clube poderão continuar a beneficiar.

Atualmente, a Servilusa está presente nos meios de comunicação e no *website* do Sport Lisboa e Benfica. No âmbito das atividades planeadas para 2015, a empresa espera proporcionar a algumas instituições uma visita ao Museu do Benfica.

PATROCÍNIO À EQUIPA DE FUTSAL

No final de 2014, a Servilusa estabeleceu outra parceria com o Sport Lisboa e Benfica, que passa pelo patrocínio à sua equipa de futsal. «É um apoio especial que estamos a dar, tendo como contrapartida a nossa marca divulgada nos equipamentos dos jogadores e nos jogos transmitidos na Benfica TV. Achamos que este envolvimento faz todo o sentido, pois trata-se de um clube com relevância nacional. Gostamos também de nos associar à emoção e à paixão por uma modalidade. Um jogo de futsal é sempre um momento de satisfação, de celebração, pelo clube, pela vitória, em família e com os amigos», explica Carlos Martins.



Segundo este responsável, «em todas as atividades empresariais faz sentido promover o desporto, pois é uma forma de celebrar a vida». Por isso mesmo, a Servilusa também já patrocina a Corrida do Oriente há alguns anos.

Um dia dedicado à «família Servilusa»

Cerca de 170 colaboradores da Servilusa participaram num *peddy-paper* organizado em Sintra, no dia 1 de agosto passado. As 12 equipas realizaram diversas atividades ao longo de uma manhã soalheira, que culminou com o almoço-convívio na sede da empresa, em Alfragide. Os prémios dos vencedores – dois cheques no valor de 250 euros – foram entregues a duas instituições de solidariedade social por si escolhidas (ver página 16). Seguem-se algumas imagens e palavras registadas pela *i-nova* nesse dia de convívio.

Marisa Cruz



A «pesca» de pequenos peixes de plástico em baldes com água foi uma das provas

«Se o colaborador estiver satisfeito, trabalha com o dobro da vontade. Estas iniciativas são ótimas»
Lucinda Mota, administrativa na Agência de Mem Martins



Outra atividade do *peddy-paper* consistiu em encher um recipiente com água à distância...



A equipa H, que recebeu o nome de «Piriqitos servilusianos», foi a vencedora do *peddy-paper*

«A Servilusa sempre assumiu que um dos seus principais pilares são as pessoas. Fortalecer os laços entre esta grande «família», promovendo o espírito de equipa e a camaradagem, é fulcral»

Paulo Moniz Carreira, diretor-geral de negócio

«Foi um convívio muito engraçado, até porque conheci colegas com quem, até hoje, só tinha falado pelo telefone»
Jorge Silvestre, operacional em Faro



Uma selfie para mais tarde recordar... e para cumprir mais uma das provas

«Esta foi uma ação de responsabilidade interna com a finalidade externa de ajudar o próximo com maior satisfação. O balanço é bastante positivo e os sorrisos nos rostos das pessoas dizem tudo»

Rodolfo Pessoa, responsável pelo Departamento de Qualidade, Ambiente e Responsabilidade Social

«Foi uma iniciativa que nos permitiu conviver de maneira diferente e com diversão»

Leocádia Freitas, operadora de call center



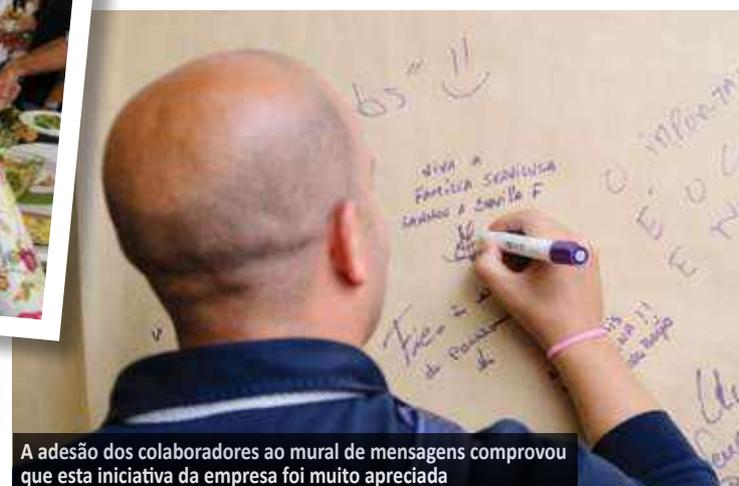
O regresso ao centro de Sintra, depois de uma série de provas divertidas e que implicaram caminhar alguns quilómetros



A manhã de convívio terminou com um almoço na sede da Servilusa, em Alfragide

«Valeu a pena! Foi um dia bem passado. É bom, de vez em quando, fazermos algo completamente diferente do habitual, para desanuviar da rotina do dia a dia»

Assis Pereira, operacional em Coimbra



A adesão dos colaboradores ao mural de mensagens comprovou que esta iniciativa da empresa foi muito apreciada



A «família Servilusa» saiu desta ação ainda mais unida

«O objetivo desta ação foi proporcionar a possibilidade de os colaboradores de várias zonas do País confraternizarem num evento divertido»

Carlos Martins, diretor comercial e de marketing

O segredo de saber ouvir

Aos 56 anos de idade, Adelaide Lopes tem um percurso de cerca de 40 anos no ramo funerário. Gosta do trabalho que faz na Servilusa, na pós-contratação, onde contacta diretamente com o cliente. Confessa que não se vê a trabalhar noutra área e sublinha a importância de saber ouvir o cliente. Nas horas livres, dedica-se ao todo-o-terreno e a ações de cariz humanitário.

Cláudia Azevedo

Quando ingressou na Agência Funerária Borges, em Lisboa, pela «mão» do ex-marido, Adelaide Lopes tinha apenas 17 anos. Com o casamento, passou a praticamente viver nesta agência de cariz familiar, onde ajudava na parte administrativa. Em 1985, por motivo do seu divórcio, Adelaide mudou para a Agência da Cova da Piedade e começou a desempenhar outras tarefas, designadamente como técnica comercial e administrativa. Em 1991, quando passou a proprietária da agência, acumulava já uma vasta experiência.

«Quando fui convidada a integrar a minha agência na Servilusa, fiquei indecisa», confessa. Adelaide Lopes era jovem e trabalhava com o marido 365 dias por ano, sem sábados, domingos ou feriados. Por isso, achou que estava na hora de ter mais liberdade. «Também comecei a aperceber-me de que o grupo iria proporcionar aos clientes condições que eu não podia oferecer numa agência pequenina. A Servilusa

apresentava inovações que nós não tínhamos, nem nunca lá chegaríamos. Só as empresas maiores têm condições para desenvolver os produtos e serviços inovadores de que dispomos agora. Isso aliciou-me. Também gostei da minha proposta de trabalho, de ficar mais pelo escritório, contactando à mesma com os clientes», conta.

Depois de integrar a sua agência na Servilusa, Adelaide Lopes passou a conseguir conciliar melhor a vida profissional com a familiar. Casou novamente há 25 anos e o atual marido também trabalha na Servilusa. Mostra orgulho quando fala das três filhas: a mais velha tirou a licenciatura em Comunicação Social, a do meio é professora de Português/Inglês e a mais nova é atriz. Quanto a netos, tem uma menina, com 9 anos de idade.

O LADO HUMANITÁRIO

Como os filhos «já foram à sua vida», Adelaide tem agora mais tempo para os

seus hobbies. Dedicar-se ao todo-o-terreno, organiza passeios de cariz humanitário, com a ajuda do fórum «Tugas TT» e dá apoio a sem-abrigo. Tudo começou quando, há cerca de dez anos, um colega da Servilusa lançou ao casal o desafio do todo-o-terreno. «O meu marido trocou o carro que tinha por um jipe. Ficámos com o bichinho e nunca mais parámos», regozija-se.

O apoio aos mais carenciados surgiu concomitantemente. «Começámos a fazer expedições a Marrocos de dois em dois anos. Neste país, há pessoas muito pobres e começámos a levar coisas para lhes oferecer (lâpis, canetas, t-shirts, etc.). Para a expedição de 2016, já tenho muitos caixotes cheios de coisas para levar», anuncia. Não admira, pois, que Adelaide Lopes esteja na carteira de voluntários da Servilusa. «Ainda há pouco tempo participei na ação em que fomos limpar a Serra de Sintra», sublinha.

Os trabalhos manuais e as viagens são outras das suas paixões. «O país que mais gostei de conhecer foi o Brasil. É um povo muito aberto, como eu», afirma. Conhece Portugal de lés-a-lés, mas aprecia sobretudo estar à beira-mar. O México está entre os países que gostaria de visitar e na agenda para o próximo verão. «Quero viajar ainda muito e trabalhar até poder. Ao nível do trabalho, não anseio muito mais do que aquilo tenho, porque é o que eu gosto de fazer. Estar fechada num gabinete, para mim, é uma doença», conclui. ●

«Temos de ser como um psicólogo»

Adelaide Lopes reconhece que o contacto com o cliente, por vezes, é duro e conta o seu segredo: «Devemos deixar o cliente descarregar tudo cá para fora, deixá-lo falar e, principalmente, saber ouvi-lo. Temos de ser como um psicólogo, porque o cliente está muito fragilizado. É importante “entrar no seu coração”, criar uma afinidade. Se criarmos uma ligação, o cliente sente que está protegido.» Há ano e meio, Adelaide Lopes perdeu o pai e consegue, cada vez mais, colocar-se na posição de quem sofre. «Não estamos a tratar de um casamento ou de um batizado, em que as pessoas estão felizes, mas de um funeral, que ninguém quer que aconteça. Enquanto os noivos, quando tratam do casamento, querem tudo a seu gosto, aqui é ao contrário. É um peso muito grande ter de tomar decisões num momento tão difícil, pelo que nós temos de ajudar a aligeirar essa carga.»



Flores em formato de paixões

As floristas da Servilusa têm recebido vários pedidos originais, como é o caso desta prancha de surf

Para quem quer homenagear o seu ente querido com algo que vá além das tradicionais coroas de flores, a Servilusa acaba de lançar mais um serviço inovador – a personalização das peças de flores, que adquirem a forma de algo que o falecido gostava particularmente. A ideia está a ser muito bem recebida pelos clientes: em apenas dois meses, já apareceram pedidos como uma prancha de surf, uma mota, um avião, um ursinho de peluche, bolas de basquetebol, livros, películas de filmes ou um saxofone.

Graças a uma equipa de floristas criativas e devidamente treinadas, as peças de flores adquirem formas únicas e exclusivas, que recriam os gostos e o próprio percurso de vida de quem parte. «Os pedidos são muito variados. Tudo surgiu com o sím-



bolo da paz, a primeira peça que fizemos. Até agora, o mais difícil de criar foi o saxofone, tanto para mim quanto para a pessoa que fez o molde», diz a florista Samanta Miwa. De facto, para além da vertente criativa, é necessária uma base para a peça final e, muitas vezes, é preciso criar os moldes de raiz, tarefa que está nas mãos hábeis de Carlos Monchique. Para a florista Paula Bom-Pastor, o saxofone também constituiu o maior desafio: «Foi o mais trabalhoso, mas o mais bonito e minucioso foi o ursinho de peluche.» Samanta Miwa concorda: «O urso foi o mais bonito que fizemos até agora e o primeiro em formato 3D.»

A formação das floristas é um elemento-chave na Servilusa. «Eu já tinha experiência, mas, quando vim para cá, fiz um curso no âmbito desta tarefa e, pelo menos uma vez por ano, temos formação para

sairmos do tradicional e arriscarmos mais», confirma Samanta Miwa. Segundo João Alves, responsável pelo Departamento de Compras da Servilusa, a equipa de floristas «sempre foi muito incentivada a desenvolver o lado criativo». «Temos de estar focados no mercado, mas sempre a inovar», justifica.

A verdade é que o incentivo da criatividade tem resultado. «No início, ficamos um pouco nervosas, vamos para casa a pensar como fazer, mas, depois, com o trabalho feito, ficamos orgulhosas das peças que criamos», desabafa Samanta Miwa. Eis a prova de que, com arte e esforço, tudo é possível em prol de homenagens mais belas e repletas de simbolismo. ●

Cláudia Azevedo



Urnas de cerâmica personalizadas



Otro produto da Servilusa que pode ser personalizado são as urnas de cerâmica. Desde 2010 que a empresa conta com o contributo de dois artistas, Isabel e Manuel Venâncio, para a pintura à mão destas peças – que são criadas para guardar as cinzas que resultam da cremação. Como são brancas de base, estas urnas podem ser decoradas com motivos a pedido do cliente, um serviço cada vez mais requisitado, até porque a cremação, atualmente, é a opção em mais de 30% dos funerais realizados pela Servilusa e, em algumas zonas, como Lisboa, já ultrapassa os 50%.

Desde apontamentos mais simples, como o desenho de flores ou de algum objeto que faça lembrar o falecido, a verdadeiras obras de arte, como a recriação da pintura *A Noite Estrelada*, de Vicent Van Gogh, os pedidos são bastante variados. «Em princípio, é possível fazer qualquer tipo de decoração que os familiares e amigos desejem por estar associada ao seu ente querido», afirma Carlos Martins, diretor comercial e de marketing da Servilusa.

Reforço do Plano de Funeral em Vida



Nova unidade de negócio, maior investimento, posicionamento mais dirigido ao público-alvo e uma aposta reforçada na divulgação. É nestes pilares que a Servilusa vai assentar a aposta renovada no Plano de Funeral em Vida, um dos seus mais importantes projetos para 2015.

Luis Ribeiro

Planear o próprio funeral em vida, de acordo com a sua vontade, sem deixar encargos nem preocupações para os familiares num momento particularmente difícil é um desejo cada vez mais comum. Para dar resposta a esta vontade demonstrada por muitas pessoas, sobretudo acima dos 50 anos, a Servilusa criou, em 2012, o Plano de Funeral em Vida.

Passados três anos, constatando a cada vez maior apetência do mercado, a empresa reforça a aposta neste projeto

de *pre-need*, com várias novidades. O cliente passa a dispor de seis planos-base, com nomes de pedras preciosas: diamante e safira (segmento Magno), esmeralda e jade (segmento Essencial), âmbar e rubi (segmento Popular). Além destas combinações predeterminadas, o cliente pode optar por personalizar o plano de acordo com o seu gosto e o orçamento pretendido.

Sem limite de idade, o plano de funeral pode ser alterado a qualquer momento e contratualizado a pronto pa-

gamento ou de forma fracionada, sem juros. A atualização do valor do plano é realizada apenas a partir do quarto ano do contrato, de acordo com a inflação do ano anterior, sendo que a partir dos 75 anos o contrato deixa de sofrer atualizações.

Na opinião de Paulo Martins, o novo gestor de unidade de negócio do Plano de Funeral em Vida, este projeto representa uma garantia para o futuro dos clientes e uma dupla vantagem para a sua família. «É uma forma de a pessoa não deixar para os familiares o ónus financeiro do funeral, mas também o peso da decisão num momento particularmente difícil», sublinha.

NOVA UNIDADE DE NEGÓCIO

O primeiro passo do reforço da aposta no Plano de Funeral em Vida foi a criação de uma nova unidade de negócio autónoma, liderada por Paulo Martins, com equipa, orçamento e objetivos próprios. Além da equipa interna, a estratégia comercial assenta numa rede

VANTAGENS

- ✔ **É simples:** vai ao encontro da vontade do cliente e não depende de terceiros;
- ✔ **É flexível:** permite várias formas de pagamento e a alteração dos serviços contratados a qualquer momento;
- ✔ **É vantajoso:** protege os familiares do cliente de encargos num momento difícil e pode ser subscrito em qualquer idade;
- ✔ **É seguro:** a execução do plano escolhido é garantida através do cartão-contrato;
- ✔ **É direto:** trata-se de um contrato com a Servilusa.



«O Plano de Funeral em Vida é uma forma de a pessoa não deixar para os familiares o ónus financeiro do funeral, mas também o peso da decisão num momento particularmente difícil»

Paulo Martins

Gestor da Unidade de Negócio do Plano de Funeral em Vida

de representantes locais, que poderão promover este produto no seu raio de ação. «Trata-se de um projeto estraté-

gico para o desenvolvimento da atividade da Servilusa no seu setor, no qual faremos um investimento forte», adianta Paulo Martins.

A maior divulgação do Plano de Funeral em Vida é outra grande aposta. Foi criado um *website* – www.funeralvida.servilusa.pt – adaptado a *tablets* e *smartphones*, que, além de informações sobre as vantagens deste produto e os seus diferentes planos, permite contactar diretamente a Servilusa através de *e-mail* ou de um número de telefone grátis, cuja chamada é sempre encaminhada para um colaborador devidamente informado.

Foram produzidos folhetos e brochuras com informações e algumas das perguntas mais frequentes, com respetivas respostas, para distribuir nas lojas, centros funerários e crematórios da Servilusa, bem como junto de parceiros externos. Da mesma forma, serão expostos cartazes com a nova imagem do Plano de Funeral em Vida na rede de lojas e centros funerários da empresa.

Em breve, será também iniciada uma campanha de divulgação em três canais distintos. No *online*, o projeto estará presente em diversos *websites* com especial impacto junto do seu público-alvo e nos principais motores de busca. Além disso, a aposta no *online* passa também pelo gerador de preenchimento de formulários no *website* www.funeralvida.servilusa.pt.

Ao nível da imprensa, serão divulgados anúncios em algumas das publicações nacionais de maior audiência. No

futuro, deverão começar a ser emitidos anúncios na rádio.

Segundo Paulo Martins, o Plano de Funeral em Vida será um dos eixos centrais da atividade da Servilusa nos próximos anos. «Fizemos um investimento forte neste plano porque acreditamos na sua importância. O nosso objetivo é dar uma dimensão totalmente diferente a esta área de negócio até 2017», conclui. ●

Perguntas e respostas frequentes

Porquê organizar o funeral em vida?

É um modo cuidadoso e responsável de libertar a família de qualquer encargo e preocupação. Permite ao cliente escolher o seu funeral com tranquilidade e sem pressão, de acordo com a sua vontade.

O que acontece se o cliente falecer antes de pagar todas as prestações?

É cumprido todo o plano funerário contratado. O requerente do serviço ficará apenas com o encargo de liquidar as prestações em falta.

Quem executa o serviço?

O serviço funerário é executado por uma equipa de profissionais da Servilusa, com a garantia de elevados padrões de qualidade.

Como é feita a atualização do preço do plano?

É efetuada a partir do quarto ano do contrato, de acordo com a inflação do ano anterior. Caso o cliente celebre o contrato com mais de 75 anos, não são feitas mais atualizações anuais. Caso o faça com mais de 71 anos e menos de 75, a atualização é feita apenas uma vez.



Pode consultar informação sobre o Plano de Funeral em Vida em www.funeralvida.servilusa.pt

Centro Funerário da Lapa surpreende pela inovação



As duas salas de velamento, que primam pelo conforto e pelo design moderno, foram bastante apreciadas pelas pessoas que visitaram o Centro Funerário da Lapa no dia da sua inauguração

A inauguração do Centro Funerário da Lapa, localizado entre o cemitério e a Igreja de Nossa Senhora da Lapa, no Porto, decorreu na tarde de 15 de outubro passado. Nem a chuva intensa travou as dezenas de pessoas que fizeram questão de marcar presença neste evento e, ao contrário do que alguns poderiam julgar, depararam-se com uma infraestrutura confortável e nada taciturna.

Marisa Cruz

«**P**ara a alma, achou-se a capela; Para a eternidade, achou-se o cemitério; Para o corpo, achou-se o hospital.» São estas palavras que dão as boas-vindas a quem entra no Centro Funerário da Lapa e se dirige para a escadaria situada junto à receção, que leva ao primeiro andar. A equipa da *i-nova* teve a oportunidade de conhecer a infraestrutura algumas horas antes da primeira visita oficial. Degrau a degrau, fomo-nos deparando com fotografias antigas da Igreja de Nossa Senhora da Lapa, um *ex-libris* da cidade Invicta, que

faz paredes-meias com o novo Centro Funerário erguido pela Servilusa.

Apesar do design inovador do interior, foi conservada a fachada de traça antiga, para que os dois edifícios coexistam, lado a lado, em harmonia, mantendo assim a essência histórica. Paulo Rodrigues, gestor da Unidade de Negócio Norte e Centro da Servilusa, considera que este espaço «está muito bem conseguido, mesmo no centro urbano do Porto, com boas acessibilidades». E acrescenta: «Com a associação deste Centro à Igreja da Lapa, um ícone emblemático da Invicta, a Ser-

vilusa ficou a ganhar em termos de visibilidade e notoriedade, nomeadamente na região norte.»

No andar de cima, junto aos elevadores, encontra-se uma sala de velamento, denominada *Nossa Senhora da Lapa*. O cinzento e o verde-lima são as cores que predominam neste espaço marcado por uma decoração moderna e pelo conforto. Se não fosse a zona onde a urna é colocada, este espaço passaria por uma confortável sala de estar de qualquer habitação, com os sofás, o centro de mesa, os candeeiros e os quadros na parede. Também aqui houve o cuidado de criar um ambiente o menos taciturno possível. A porta de vidro pode ser totalmente recolhida ou não, conforme o desejo dos familiares e amigos que velam o corpo.

No fundo do mesmo corredor, encontra-se a sala *Senhor da Vida*, em tudo semelhante à anterior, com pequenos toques decorativos que as distinguem. Junto a esta área, existe ainda uma saída que dá acesso direto ao terraço e ao cemitério. Entretanto, para não perdermos

Um pilar de crescimento

«O Centro Funerário da Lapa é absolutamente fulcral e estratégico para a Servilusa. Temos forte implementação em várias zonas do País, inclusive no Porto, cidade que oferece todas as condições para podermos crescer, pois tem muitas oportunidades de investimento», refere Paulo Moniz Carreira, diretor-geral de negócio da Servilusa. Recorde-se que, até à inauguração do Centro Funerário da Lapa, só existia um forno crematório no Porto, de gestão municipal e que não trabalha ao domingo. Por isso, esta nova infraestrutura «é superinovadora e vai ajudar a Servilusa a cumprir os seus objetivos económicos e de empregabilidade, bem como a aumentar a notoriedade da marca nesta importante cidade», onde já conta com 12 agências funerárias.

o início da cerimónia inaugural, interrompemos a visita e dirigimo-nos para a Igreja de Nossa Senhora da Lapa, o ponto de encontro.

PROJETO REVOLUCIONÁRIO

Diversos colaboradores da Servilusa reuniram-se no átrio da igreja, pelas 15h00, bem como representantes da Irmandade de Nossa Senhora da Lapa e outros ilustres convidados. Entre eles, encontramos António Belaustegui, diretor do Grupo Mémora, ao qual a Servilusa pertence, que afirmou à *i-nova*: «Este é um projeto revolucionário em Portugal, pois conjuga um crematório com uma igreja emblemática no centro da cidade do Porto. Por isso, representa um salto qualitativo impressionante para as famílias e amigos dos enlutados, pois este Centro Funerário oferece um espaço agradável de recolhimento, reservado e digno.»

António França Amaral, provedor da Irmandade de Nossa Senhora da Lapa, foi o primeiro a discursar, mostrando-se satisfeito com o protocolo assinado entre a entidade que representa e a Servilusa, do qual resulta que a gestão do cemitério fique à responsabilidade da empresa funerária. No âmbito deste acordo, foi então construído este Centro Funerário. «A comunidade fica a ganhar, pois a administração do cemitério é entregue a profissionais e passámos a ter a vertente de cremação», sublinhou este responsável.

Paulo Moniz Carreira, diretor-geral de negócio da Servilusa, também partilhou algumas palavras na cerimónia de inauguração, agradecendo a oportunidade desta parceria, que descreveu como «um privilégio». Este responsável salientou o facto de esta infraestrutura ser o terceiro centro funerário e o quinto crematório da

Servilusa, o que «não seria possível sem o apoio da Irmandade de Nossa Senhora da Lapa». Entretanto, soaram os acordes de um violino acompanhado pelo som de um órgão.

INSTALAÇÕES MUITO ELOGIADAS

Depois dos discursos e do momento musical, chegou a altura de dar a conhecer oficialmente o Centro Funerário da Lapa. Paulo Moniz Carreira descerrou a placa de identificação e, em seguida, reuniram-se todos na zona de receção, onde o cônego António Ferreira dos Santos procedeu ao início da visita, começando por saudar todos os presentes. Depois de proferidas algumas passagens bíblicas, o paroquiano benzeu as novas instalações, que em seguida foram percorridas por todos os visitantes.

O ar de admiração bem visível no rosto de muitos, a cada entrada numa nova sala, e os comentários positivos de outros tantos não deixaram réstias de dúvidas: o projeto está bem conseguido. Laurinda Leite, responsável pelo Centro Social da Paróquia de Valbom, deu a sua opinião à *i-nova*: «O Centro Funerário da Lapa está bonito, confortável e bem orientado para proporcionar o conforto e a paz tão necessários num momento de fragilidade como a perda de um ente querido.»

Esta opinião foi partilhada pelo co-

ronel Mário dos Santos, do comando territorial da GNR no Porto, que acrescentou: «Tendo em conta o serviço prestado e a falta destes equipamentos na cidade do Porto, este Centro Funerário é bastante importante. As instalações demonstram um nível tecnológico avançado e está um espaço muito bem aproveitado do ponto de vista arquitetónico.»

No rés-do-chão, encontra-se a *Sala da Última Despedida*, onde os familiares e amigos veem a urna pela derradeira vez, antes de esta ser encaminhada para o forno crematório, instalado no final do mesmo corredor. Talvez pela sua imponência, o forno crematório suscitou também a curiosidade dos visitantes, que dispensaram alguns minutos a observá-lo. Quiçá, a refletirem sobre a vida e o seu término ou, a julgar pelo que viram, a perceberem a importância de trazer conforto e paz aos momentos tão difíceis da despedida. 🌟



Este Centro Funerário está integrado no cenário histórico da Igreja da Lapa, construída no séc. XVIII, sendo que se conservou a fachada antiga



O forno crematório do Centro Funerário da Lapa passou a ser o quinto da Servilusa



Dezenas de pessoas marcaram presença na cerimónia inaugural, encontrando-se à entrada da Igreja de Nossa Senhora da Lapa



Aposta contínua na remodelação e abertura de lojas

A estratégia de expansão da Servilusa reflete-se no número cada vez maior de inaugurações e reaberturas de lojas, que, neste momento, perfazem um total de 50 em todo o País. Sejam novas ou remodeladas, só desde o início do ano passado foram 11 as lojas a abrir portas com uma imagem atual e acolhedora, sobressaindo as cores suaves e «frescas».

Moriso Cruz e Sofia Santos

Em linha com o plano nacional de renovação de imagem levado a cabo desde 2013, todas as novas lojas da Servilusa são amplas e luminosas, têm um *layout* moderno e são decorados em tons de branco, verde e amarelo. As suas montras são também apelativas, com ecrãs LED a passarem informação sobre as ações e os serviços da Servilusa. Outra das apostas é a divisão clara dos espaços, com áreas reservadas para o tratamento de questões administrativas e para a contratação de serviços.

Só no primeiro semestre de 2014 foram inauguradas as lojas de Ermesinde, da Foz e das Antas, em janeiro, na região Norte; bem como as de Alvalade (fevereiro) e Feijó (junho), no distrito de Lisboa. Proporcionar um ambiente mais

«leve» e acolhedor aos clientes, que procuram os serviços da Servilusa num momento difícil, é o principal intuito desta nova imagem. «Acima de tudo, queremos que o nosso cliente se sinta confortável e tranquilo, durante uma fase tão dolorosa como é o processo de luto», explica Carlos Martins, diretor comercial e de marketing.

No semestre seguinte, a agência funerária Melo, no Cacém, foi alvo de obras e abriu novamente ao público em julho. Por sua vez, a agência funerária Magno, em Cascais, reinaugurou com uma «nova cara» no dia 24 de outubro. Seguiu-se a reabertura da agência Salgado, em Almada, no dia 5 de dezembro, e da loja de Faro, cinco dias mais tarde. Já neste ano, novamente de regresso ao norte do País, as obras mais

recentes realizaram-se nas agências funerárias Placo (Vila Nova de Gaia) e Boavista (Porto), reinauguradas no passado dia 16 de janeiro. Refira-se que todas as inaugurações e reaberturas têm contado com a bênção de um pároco da respetiva localidade.

Para Paulo Rodrigues, gestor da Unidade de Negócio Norte e Centro, a recente imagem corporativa da empresa «está muito mais atual e moderna, indo ao encontro do serviço que é prestado pela Servilusa e à posição que esta ocupa no mercado das agências funerárias». «Estamos a fazer um grande esforço para uniformizar a nossa nova imagem a nível nacional e o objetivo é continuar a remodelar mais lojas», assegura Paulo Moniz Carreira, diretor-geral de negócio da Servilusa. ●



AGÊNCIA PLACO, VILA NOVA DE GAIA*



AGÊNCIA BOAVISTA, PORTO*

*Reabertura a 16/01/2015

Milhares recordaram entes queridos em missas de homenagem

AServilusa voltou a realizar várias celebrações eucarísticas por todo o País, em memória das pessoas que já partiram e cujos funerais organizou. Durante os meses de novembro e dezembro, foram organizadas 29 missas, que juntaram milhares de familiares e amigos.

Só a celebração realizada na Igreja do Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa, no dia 7 de novembro, reuniu 3 200 pessoas, que encheram esta que é uma das principais igrejas-salão da Europa. Margarida Moshe assistiu à cerimónia, em homenagem à irmã e ao pai de uma grande amiga. «Venho a este género de iniciativas sempre que posso. É sempre bom recordar as pessoas que já partiram», partilhou com a *i-nova*. Carla Fernandes também esteve presente na cerimónia, em memória da sua mãe, e destacou: «É uma forma de prestarmos homenagem aos nossos entes queridos que já partiram numa celebração especial.»

A norte, no dia 29 de novembro, foi a vez de a Igreja da Lapa, no Porto, receber mais de 700 pessoas. Ema Pereira esteve presente para recordar o pai falecido em maio. «É uma forma de estarmos com outras pessoas que passaram pelo mesmo que nós e de partilhar os nossos sentimentos pelos entes queridos que já partiram», disse à saída.

As palavras de D. Manuel Martins, cardeal que presidiu a esta celebração, foram de consolo e esperança, mas também de apelo à responsabilidade de todos na construção de uma sociedade melhor. «Temos de formar uma Europa nova e um mundo novo, porque, apesar das conquistas da Ciência, ainda há muitas agressões aos direitos humanos», alertou. **Sofia Santos**



IGREJA DO MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS, EM LISBOA
7 de novembro - 3 200 pessoas



SÉ NOVA DE COIMBRA
8 de novembro - 1 000 pessoas



IGREJA DA LAPA, NO PORTO
29 de novembro - 780 pessoas



IGREJA DE SÃO PEDRO, EM FARO
9 de novembro - 550 pessoas



IGREJA MATRIZ DE PORTIMÃO
9 de novembro - 300 pessoas

Entrega de donativos a instituições de solidariedade

O Dia Servilusa, que decorreu a 1 de agosto de 2014, também teve uma vertente social. A equipa vencedora do *peddy-paper*, em Sintra, escolheu duas instituições às quais ofereceu um donativo de 250 euros a cada. A Fundação Rui Osório de Castro, em Lisboa, e o Instituto D. Francisco Gomes, em Faro, foram as contempladas.

Marisa Cruz

Apoiar as crianças com cancro e os seus familiares, promovendo também o seu bem-estar físico e emocional, é o propósito da Fundação Rui Osório de Castro, que concentra a sua atuação na área informativa e científica. Nesse sentido, tem como principais projetos a promoção de um portal de informação *online* sobre Oncologia Pediátrica, a edição de livros sobre a temática e a contribuição para o avanço da investigação científica nesta área.

Marisa Nobre, do Departamento Financeiro da Servilusa e um dos elementos da equipa vencedora do *peddy-paper*, explica a escolha da Fundação Rui Osório de Castro, criada em 2009, para receber um dos donativos: «Já fiz voluntariado nesta fundação e é uma causa que faz sentido apoiar. Aprecio o facto de a Servilusa se ter lembrado de associar a uma iniciativa de convívio entre colegas este gesto solidário. É importante não pensarmos só em nós e ajudarmos o próximo.» Paulo Moniz Carreira, diretor-geral de negócio da Servilusa, frisa que «foi fundamental associar

o espírito de confraternização e fortalecimento de laços entre colegas a uma iniciativa solidária». «Não fazia sentido ser de outra forma e os dois cheques de 250 euros foram muito bem entregues», remata.

Marta Eiró, responsável à data pela área de Marketing de Angariação de Fundos da Fundação Rui Osório de Castro, mostrou-se bastante satisfeita e aproveitou o momento da entrega do cheque, a 9 de setembro passado, para agradecer: «Todos os centavos contam, pelo que agradeço este apoio da Servilusa, em nome de toda a equipa da Fundação e das crianças e famílias que apoiamos.» Mariana Oliveira, diretora-geral da instituição, acrescentou: «Apesar de existir uma boa taxa de sobrevivência, digamos assim, é preciso pensar nos 25% dos casos de crianças que infelizmente não sobrevivem. Obrigada!»

APOIO A JOVENS DESFAVORECIDOS

Os outros 250 euros foram doados ao Instituto D. Francisco Gomes, em Faro, também conhecido como Casa dos Rapazes. Fundada em 1942, esta instituição acolhe, educa e integra na sociedade crianças e jovens privados de um meio familiar favorável. «Parte da equipa vencedora do *peddy-paper* é do Algarve e concordámos que a entrega deste donativo seria uma forma de reconhecer o trabalho de uma instituição que está, há muitos anos, bastante próxima desta população», explica Júlia Rocheta, técnica administrativa da Servilusa e uma das vencedoras.

Atualmente, o Instituto D. Francisco Gomes é um projeto autossustentável, que apoia cerca de 60 adolescentes, com idades entre os 14 e os 21 anos. No entanto, esta missão nem sempre tem sido fácil de realizar. «Quando cheguei à direção, havia uma ordem para fechar as portas... O caminho que encontramos foi trabalhar para que a instituição tivesse receitas próprias. Surgiu então a ideia de abrir uma creche nas nossas instalações e, em pouco mais de dez anos, foram construídas duas creches, um jardim-de-infância e as instalações onde decorrem as aulas de 1.º Ciclo», contou à *i-nova* António Barão, diretor do Instituto D. Francisco Gomes, aquando da entrega do donativo, no dia 19 de setembro passado.

«As estruturas do Instituto são uma referência em Faro. Quem tiver oportunidade, deve visitá-las, sobretudo para desconstruir o estigma que persiste sobre as instituições de solidariedade social», defende Aida Ribeiro, técnica administrativa da Servilusa nesta cidade algarvia. Em marcha estão agora as obras para dar resposta ao último pedido de muitos pais: aulas de 2.º Ciclo. «O nosso maior desafio é que todos os meninos que vivem conosco tenham um futuro garantido. Hoje, é um orgulho dizer que eles têm 95% de sucesso escolar!», frisou António Barão.

Além de um vasto número de funcionários, que proporcionam a estes adolescentes o ambiente familiar que não têm, o Instituto D. Francisco Gomes conta com a colaboração de psicólogos, professores e técnicos de serviço social. «Quanto mais jovens conseguirmos acolher, menos caem na delinquência... Por isso, ficámos muito satisfeitos que a Servilusa se tenha lembrado de nós. É importante que existam empresas com esta sensibilidade social», rematou o diretor. ●



António Barão (ao centro), diretor do Instituto D. Francisco Gomes, fez questão que o cheque fosse entregue aos adolescentes que esta instituição acolhe



Marisa Nobre e Pedro Costa, da Servilusa (à dta.), entregaram o cheque de 250 euros a Marta Eiró e Mariana Oliveira, da Fundação Rui Osório de Castro

Música animou o Dia dos Avós

Para assinalar o Dia dos Avós (26 de julho), a Servilusa organizou uma «visita musical» a algumas instituições que acolhem seniores. No dia 29 de julho de 2014, durante a manhã, a iniciativa decorreu na zona de Almada (Casa de Repouso o Cisne, Casa de Repouso São José e Casa de Repouso Cantinho da Paz) e, na parte da tarde, nas zonas de Oeiras (Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras) e Sintra (Centro Social do Exército de Salvação de Colares).



Moriso Cruz

Diana Matos, a intérprete de serviço, não deixou ninguém indiferente ao timbre suave e harmonioso da sua voz e muito menos ao que trazia com ela: um alaúde – instrumento de cordas em forma de meia pera, que foi muito utilizado na Europa nos séculos XVI e XVII, mas que hoje em dia não é comum. «Que instrumento é esse?», perguntavam os utentes dos diversos lares visitados.

Maria de Lurdes Neves, de 89 anos, entre muitos outros idosos, ficou fascinada com tal instrumento. «Não conhecia o alaúde, mas adorei. Fez-me lembrar tempos antigos... Fiquei muito sensibilizada com este espetáculo, que foi uma grande surpresa para nós.» Por sua vez, Ana Milho, de 80 anos, afirmou: «Não conhecia o



instrumento, mas tem um som muito bonito.» Desde fados a músicas tradicionais portuguesas, muitas foram as melodias que alegraram os mais velhos: uns sorriam, outros cantarolavam e houve até quem desse um «pezinho de dança».

PARTILHA DE EMOÇÕES

«As iniciativas que trazem alegria aos nossos idosos são muito importantes», comentou Ilda Costa, diretora do Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras. Uma opinião partilhada por Cátia Henriques, diretora do Centro Social do Exército de Salvação de Colares, que acrescentou: «Agradecemos muito à Servilusa por esta iniciativa, sobretudo porque, muitas vezes, somos nós, instituição e colaboradoras, que acabamos por “ser os netos” neste Dia dos Avós.»

«Obrigado/a» foi, sem dúvida, a palavra que mais se ouviu ao longo deste dia, especialmente da parte dos idosos. «A Ser-

vilusa pode visitar-nos quando quiser, seja no dia dos avós, dos netos ou dos bisnetos. Podem vir cá todos os dias, serão sempre bem recebidos», disse, com um aberto sorriso, João Ramos, de 81 anos.

No final do momento musical, a Servilusa ofereceu também um lanche aos utentes e colaboradores de cada instituição, que aproveitaram para conviver mais um pouco e conversar não só entre eles, mas também com a alaudista e os representantes da Servilusa, incluindo a equipa da *i-nova*, a quem foram manifestando sempre uma enorme satisfação.

Pedro Costa, do Departamento de Relações Institucionais da Servilusa e organizador desta iniciativa, fez um balanço positivo: «Mais importante do que distribuir um lanche e proporcionar um momento musical, foi a partilha de sentimentos e emoções. Foi bom observar o sorriso e a ternura destes idosos. Partimos daqui com o “coração cheio”.»

Ajuda a menina com paralisia cerebral

A Servilusa associou-se à ação «Vamos dar a mão à Inês», uma menina com 3 anos de idade, que vive na zona do Algarve e é portadora de uma malformação do córtex cerebral que se relaciona com a paralisia cerebral e afeta o desenvolvimento motor e cognitivo. As dificuldades desta criança poderão ser minimizadas com recurso a tratamentos que a família, para já, não consegue pagar.

Assim, o objetivo da iniciativa é recolher o maior número possível de tampas, para

serem entregues a uma empresa que, em troca, irá atribuir uma verba para tratar a pequena Inês. Quando a mãe desta menina contactou Jorge Silvestre, que trabalha na central do Algarve, a Servilusa disponibilizou-se logo para ajudar através de uma ampla divulgação da causa, bem como da recolha de tampas, que se iniciou em outubro do ano passado.

«Abraçámos esta causa. Fizemos folhetos que distribuímos em instituições e pelo comércio de todo o Algarve, para divulgar

ao máximo», conta Armada Cercas, coordenadora comercial da Servilusa na zona do Algarve. Além disso, a empresa disponibilizou um local para guardar as tampas recolhidas, no armazém de Faro. Segundo a responsável, a ação tem movimentado muitas pessoas, o que «é gratificante». «Temos uma responsabilidade acrescida perante a sociedade e associamo-nos permanentemente a causas. As pessoas começam a ver-nos de outra forma», salienta.

Proteger o ambiente, assegurar o futuro



No âmbito do projeto GIRO 2014, uma iniciativa do Grupo de Reflexão e Apoio à Cidadania Empresarial (GRACE) a que a Servilusa pertence, vários colaboradores participaram em ações de voluntariado para com o meio ambiente. A plantação de árvores, a limpeza de linhas de água e a manutenção de plantações foram as tarefas a que se dedicaram no dia 3 de outubro passado, em matas de diferentes zonas do País.

Moriso Cruz

Por terras algarvias, o local escolhido pela Servilusa para esta ação de responsabilidade social foi o Alto da Foia, na serra de Monchique, onde o objetivo foi a plantação de carvalhos-de-monchique (*Quercus canariensis*), uma espécie autóctone e bastante rara em Portugal. Armanda Cercas, coordenadora comercial da zona do Algarve na Servilusa, afirma que «esta iniciativa promoveu o encontro entre colegas e foi ainda mais pertinente pelo facto de se terem plantado árvores em vias de extinção».

Como evidencia Valdemar Soares, coordenador comercial da zona de Coimbra, que participou na ação de Pedra da Ferida, em Espinhal, este «foi um dia diferente proporcionado pela empresa, em prol de um excelente motivo». Nes-

te local, a equipa da Servilusa limpou a linha de água e plantou pinheiros-mansos (*Pinus Pinea L.*).

Na Tapada do Saldanha, em Sintra, efetuaram-se operações de manutenção das novas plantações, incluindo a remoção das plantas infestantes e a reposição das plantações que não foram bem-sucedidas. A possibilidade de estar em contacto com a natureza, num dia ameno e soalheiro, contribuindo para uma boa causa, valeu a pena. Devido à falta de prática, um ou outro voluntário solicitava, de vez em quando, a ajuda dos técnicos especializados na matéria que acompanharam as equipas.

Apesar de tudo, Sandra Ferreira, técnica comercial na Servilusa e uma estreante nestas ações de voluntariado, julgava

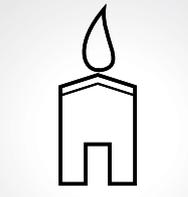
que seria mais complexo. «Pensava que fosse mais difícil e, além disso, aprendemos como é que se deve tratar das plantas. Foi muito interessante. O estado de espírito da equipa também foi ótimo. Todos quiseram participar e cooperar.»

Outro dos colaboradores da empresa que marcou presença nesta ação de Sintra foi Rodolfo Pessoa, responsável pelo Departamento de Qualidade, Ambiente e Responsabilidade Social da Servilusa. Na sua opinião, esta foi uma ação importante por diversas razões: «Por um lado, por ser diferente das iniciativas anteriormente realizadas; por outro, porque estamos a ajudar a natureza e a sensibilizar as pessoas para a relevância da proteção das matas e florestas.»

Ações solidárias mais prolongadas no tempo

O programa de responsabilidade social da Servilusa vai continuar em 2015, mas com um modelo ligeiramente diferente. Como explica Rodolfo Pessoa, responsável pelo Departamento de Qualidade, Ambiente e Responsabilidade Social, as campanhas solidárias vão passar a ser mais prolongadas no tempo. «Até aqui, geralmente, estas ações decorriam de dois em dois meses. Ao invés disso, vamos manter as mesmas iniciativas, mas por mais algum tempo», explica. Caso disso será a continuação do apoio ao movimento «Vamos dar a mão à Inês» (ver página 17), ao longo de 2015. «Em breve, iremos também lançar uma campanha de recolha de medicamentos fora do prazo», avança Rodolfo Pessoa.

Setor funerário já tem símbolo europeu



FUNERAL HOME

A francesa Alexander Jacquelin ganhou o concurso lançado no ano passado pela European Federation of Funeral Services (EFFS), com o objetivo de criar um símbolo representativo do setor funerário, nomeadamente das agências, na Europa. A vencedora recebeu um prémio de 2 500 euros. No total, foram enviadas 70 propostas, oriundas de nove países, incluindo 18 de Portugal.

Paulo Carreira, presidente da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF), que integra a EFFS, explica que «tinha de ser um íco-

ne claro e de fácil aplicação nos sinais de trânsito ou nos mapas, por exemplo». Além disso, «tinha de transmitir valores de respeito, transcendência e confiança, evitar a identificação com qualquer grupo religioso, cultural ou político, e não ter nenhuma relação com tristeza ou escuridão, embora tivesse de ser rapidamente reconhecível».

O ícone vencedor, apelidado de «*funeral home*», combina dois elementos – uma casa e uma vela – e foi escolhido por ser simples, de fácil aplicabilidade, representando profissionalismo, esperança e respeito. A vela lembra os que já partiram e é um símbolo mundial de esperança. A casa representa a agência funerária em si mesma. «Chegaram-nos trabalhos muito diversos. É incrível como, para uma questão tão específica, surgiram ideias tão distintas e com conceitos diferentes», revela Paulo Carreira, que se mostra satisfeito com a adesão dos designers portugueses a este concurso.

Marc Poirier é o novo presidente da FIAT/IFTA

O canadiano Marc Poirier foi eleito presidente da FIAT/IFTA (Fédération Internationale des Associations de Thanologues/International Federation of Thanologists Associations), em maio de 2014, no decorrer da 13.ª Convenção Internacional desta Federação, em Düsseldorf, na Alemanha. O novo líder sucedeu ao alemão Claus-Dieter Wulf e preside a FIAT/IFTA no biênio 2014-2016. Aquando da tomada de posse, Marc Poirier mostrou-se particularmente feliz pelo facto de o seu pai, Gilles Poirier, também ter presidido esta Federação entre 1998 e 2000. Do *board* diretivo da FIAT/IFTA fazem também parte três vice-presidentes – Teresa Saavedra (da Bolívia), Ankori Matsui (do Japão) e Marek Cichewicz (da Polónia). Portugal apoiou a eleição do representante polaco, equilibrando assim a representação internacional.

Colaboradora da Servilusa inicia MBA em Serviços Funerários

Vanda Castro, gestora da Unidade de Negócio Sul da Servilusa, é a segunda pessoa de Portugal a frequentar o *Funeral Services MBA* (FuSeMBA). «Esta possibilidade foi-me dada a conhecer pelo Paulo Carreira, diretor-geral de negócio da Servilusa e o primeiro português a realizar este MBA, e é uma oportunidade incrível», sublinha Vanda Castro. Com a renovação da parceria entre a European Federation of Funeral Services (EFFS) e a

Universidade de Barcelona, esta formação vai já para a terceira edição, que decorrerá entre março de 2015 e novembro de 2016.

Alguns dos módulos do MBA, por exemplo os dedicados às áreas de contabilidade, financeira, marketing e recursos humanos, são realizados via *online*. Já os módulos que dizem respeito às vertentes mais operacionais, desde as técnicas de embalsamamento à organização do

funeral, passando pelos serviços internacionais, entre outras, serão lecionados em vários países, sendo necessária a deslocação dos formandos a cinco países: Espanha, Itália, França, Alemanha e Reino Unido.

«Estou muito motivada, pois trata-se de um MBA único a nível internacional, que tem vindo a enriquecer, de forma transversal, o conhecimento sobre a nossa atividade», conclui Vanda Castro.

EFFS incentivou prevenção do vírus ébola

Em outubro passado, membros da European Federation of Funeral Services (EFFS) reuniram-se para discutir a prevenção do contágio do vírus ébola por via de cadáveres infetados. Paulo Carreira, presidente da APPSF, refere que «a principal preocupação foi, obviamente, conseguir ter uma linha comum de atuação por parte de todos os países europeus». Nesse sentido, «foi um debate interessante, no qual a EFFS procurou incentivar os países que não têm protocolos de atuação a concebê-los, fornecendo o *know-how* suficiente para tal». **Em Portugal, a Servilusa avançou com um plano de contingência em setembro de 2014, que envolveu a criação de três equipas compostas por quatro elementos para o efeito. A empresa adquiriu também equipamento próprio para estes colaboradores, que está de acordo com o recomendado pelas autoridades sanitárias.**



«A dimensão de Eusébio justifica a sua transladação para o Panteão Nacional»

Luís Filipe Vieira

Presidente do Sport Lisboa e Benfica

Um ano depois do «adeus» a Eusébio, que faleceu no dia 5 de janeiro de 2014, Luís Filipe Vieira recorda este jogador do Sport Lisboa e Benfica (SLB) e ícone mundial. Em entrevista à *i-nova*, afirma que «Eusébio deixou um vazio que não será preenchido» e sublinha que a decisão de o trasladar para o Panteão Nacional, tendo em conta a sua dimensão, faz todo o sentido.

Marisa Cruz

Quais os momentos mais significativos que recorda da sua relação com o Eusébio? Há algum episódio que queira partilhar?

Vivi inúmeros episódios com o Eusébio, testemunhei a loucura que provocava nas pessoas, a sua boa disposição, as histórias que contava, o respeito e a veneração que em todo o mundo tinham por ele. O mais engraçado era a forma como as pessoas ficavam desconcertadas quando percebiam a simplicidade e a humildade de Eusébio. Portanto, foram muitas as histórias vividas com ele, mas há uma que me vai marcar para toda a vida, porque me emocionei ao ver a sua reação. Quando assumi a presidência, o Eusébio tinha uma ligação precária ao SLB – passava recibos verdes. Dei indicações de que passaria a ter um contrato vitalício, não com a Sociedade Anónima Desportiva [SAD], mas com o clube. Recordo o dia em que ele foi assinar o contrato, as palavras que disse – que

vou guardar para mim – e a emoção que deixou transparecer, que me tocou. É um momento que nunca poderei esquecer. Foi como se, finalmente, recebesse do clube o reconhecimento e o apoio que já não esperava receber.

De que forma o descreve enquanto jogador?

Rapidíssimo, lutador, com uma técnica única e um pontapé-canhão. Um jogador de equipa, mas, acima de tudo, um goleador. Marcou mais de 700 golos na sua carreira, e essa é uma marca que só os «eleitos» conseguem atingir.

E como pessoa?

Já o disse atrás – era de uma simplicidade desconcertante. Sendo alguém que atingiu um patamar que poucos, muito poucos, conseguem atingir, manteve-se uma pessoa normal, de trato fácil, extremamente humilde e acessível. Um génio acessível e disponível para todos – assim era o Eusébio.

No passado dia 5 de janeiro, completou-se um ano sobre o falecimento. De que forma foi sentida a sua partida no seio da família benfiquista?

Com um enorme sentimento de perda. O Eusébio deixou um vazio que não será preenchido. Pela sua genialidade, ele projetou o SLB para um lugar entre os maiores da Europa. Com a sua humildade conseguiu o reconhecimento de todos, mesmo daqueles que partilham diferentes gostos clubísticos, e isso é o maior reconhecimento que alguém pode alcançar. O Eusébio marcou o Benfica, Portugal e o futebol mundial, e essa marca «perdurará para sempre».

Que impacto teve o falecimento do «Pantera Negra» no desporto nacional e no País em geral?

Creio que a melhor resposta foi dada pelas manifestações nacionais e pelos testemunhos que se fizeram ouvir, em Portugal e no estrangeiro.

Esperava que as reações à sua morte, tanto em Portugal como lá fora, fossem tão sentidas?

A dimensão das manifestações que se viveram a 5 de janeiro de 2014 e nos dias seguintes mostrou a todos a real dimensão do Eusébio e o que ele representava, a nível nacional e mundial. Lembro-me dos jogadores do SLB no cemitério, debaixo de uma chuva torrencial, mas a verdade é que ninguém arredou pé. Houve uma manifestação genuína de dor em relação à partida de um dos nossos e isso, não vou esconder, mexeu emocionalmente com os jogadores e com todos nós.

«A Servilusa esteve ao nível do que todos esperávamos e do que Eusébio merecia, por isso, julgo que os seus profissionais se devem orgulhar pela forma como conduziram toda a cerimónia fúnebre»

Como encarou o facto de adeptos e simpatizantes de todas as cores clubísticas se terem unido na despedida a Eusébio?

Com normalidade, porque também foi assim em vida. O Eusébio era admirado e reconhecido por todos, independentemente da religião, das cores políticas ou clubísticas. Todos lhe reconheciam a marca única que tinha deixado no futebol e a

forma como projetou o SLB e Portugal a nível mundial.

Qual a sua opinião sobre a homenagem feita há um ano? Correspondeu às suas expectativas?

Acho que correspondeu às expectativas do País e ao que Eusébio merecia pelo que nos deu em vida.

Como avalia a atuação da Servilusa na organização da cerimónia fúnebre, num momento de enorme emoção para todos os benfiquistas?

Com o profissionalismo que todos nos habituámos a ver na Servilusa. Não era uma organização fácil ou normal, tendo em conta a figura do Eusébio e a dimensão das manifestações, mas foi unânime que a organização esteve ao nível do que todos esperávamos e do que Eusébio merecia. Por isso, julgo que os profissionais da Servilusa se devem orgulhar pela forma como conduziram toda a cerimónia.

O corpo de Eusébio poderá ser trasladado para o Panteão Nacional, onde se encontram sepultados Almeida Garrett, Amália Rodrigues, Sophia de Mello Breyner Andresen, entre outras figuras ilustres da história de Portugal. Como vê a possibilidade de Eusébio se juntar na sua morada final a estas referências nacionais?

Com bastante naturalidade. A dimensão de Eusébio justifica a sua trasladação para o Panteão Nacional, mas essa decisão tem de ser tomada pela Assembleia da Repú-

blica. Creio, no entanto, que será uma decisão fácil, tendo em conta o seu legado.

Que legado deixou Eusébio ao SLB e às camadas jovens do clube?

As gerações mais novas ficaram com uma ideia da dimensão de Eusébio, porque é evidente que ninguém ficou indiferente às manifestações de pesar pelo seu desaparecimento. Mas acho que a sua verdadeira dimensão só pode ser realmente percebida por quem o viu jogar. A noção de que não havia impossíveis não se consegue explicar, temos de o testemunhar. Por isso, penso que as gerações que não tiveram oportunidade de o ver jogar nunca vão perceber a sua verdadeira dimensão. Já imaginaram o que seria Eusébio hoje, ou Di Stéfano, com os meios de comunicação verdadeiramente globais?

O SLB e a Servilusa renovaram recentemente um protocolo de colaboração, que passa por um patrocínio à equipa profissional de futsal, além da manutenção de condições especiais nos funerais dos sócios do clube e seus núcleos familiares. Como avalia esta parceria estabelecida há três anos?

O SLB valoriza os seus parceiros. Por isso, os relacionamentos com todos aqueles com quem trabalhamos são duradouros. Sabemos respeitá-los e valorizar o seu contributo dentro do universo do Benfica. Com a Servilusa acontece o mesmo e a melhor prova de que esta parceria está a funcionar bem é a renovação do protocolo recentemente assinada. ●

Momentos da cerimónia fúnebre de Eusébio

No dia 6 de janeiro de 2014, a limousine funerária com o corpo de Eusébio deu a volta ao Estádio da Luz perante os olhos emocionados de milhares de pessoas. Seguiu-se um cortejo que percorreu a cidade de Lisboa, terminando no Cemitério do Lumiar, onde o «Pantera Negra» foi sepultado, ao som do hino nacional.



A naturalidade da morte



Morte – o destino de todos os seres, que lhes foi concedido com a dádiva de nascer. Na mais forte evidência da vida, a morte é o fim do ciclo de algo que viveu por minutos, horas ou anos e nada é mais natural do que sermos alvo da morte, depois de fazermos parte da humanidade. Na verdade, todos ou quase todos ambicionamos a imortalidade. Na nossa incessante esperança, aguardamos que um dia o noticiário abra com a grande manchete de que os cientistas efetuaram a maior descoberta de sempre – a anulação da morte.

Sou tanatoprator de profissão, quis o destino, como alguém já me disse, que eu fosse um «servo» da morte. Na verdade, ela não é minha patroa, mas vivemos em sintonia. Considero-me um dissimulador suavizante das marcas que a morte emprega nos cadáveres. Sinto-me parte integrante e ativa na relativização do peso negativo e do significado escuro, sombrio e assustador com que ela amedronta o ser vivo.

Há já vários anos que lido, quase todos os dias, com cadáveres; a minha profissão assim o exige. Como todo o ser humano, tenho as minhas questões sobre a morte. No laboratório, na hora de trabalhar e no momento de ter mais um cadáver sobre a mesa, questiono: Porquê? Que mal fez esta criança para partir tão cedo? Por

que razão teve este homem que deixar a vida, quando os filhos mais necessitavam dele? Porque morreu esta jovem na flor da idade, com tantos planos e um futuro risonho?

São perguntas, apenas perguntas, respondidas por um pacto de silêncio. As respostas são frias como os corpos que jazem em cima da mesa, são como autópsias mentais inconclusivas. E sem respostas eu vivo, pois elas padecem, e não me obrigarei a ficar louco devido a uma inevitabilidade que, quando chega, não diz como, quando nem porquê. Limítame, então, a deixar fluir a ideia de que é natural, é existencial, é o caminho que não tem sentido proibido.

Que sorria o rico, que chore o pobre, mas a morte é única, não abre precedentes, não se corrompe, não é influenciável, é soberana. É talvez o único acontecimento que contempla aquele que nunca quis apostar, mas que, pelo simples infortúnio de estar vivo, tornou-se num apostador «premiado».

UM FECHAR DE OLHOS E UM DESPERTAR

A morte é um ponto final, de interrogação e de exclamação para o ser humano. No entanto, não obstante o sofrimento dos que por cá ficam, ironicamente, ela também protagoniza encontros, reconciliações, reflexões, memórias... Quantas

famílias e amigos, desavindos durante anos, cessam o orgulho, a teimosia, as mágoas de uma vida e voltam a trazer o melhor dos seres humanos (o ato de perdoar e esquecer os momentos menos bons), na última despedida em torno daquele que mais amavam.

A morte pode não ser só um fechar de olhos, mas, quiçá, um despertar também. No seu modo intimidatório, ensina-nos a ver a vida de uma forma diferente. Se tivéssemos de nos transformar em animais, seríamos uma maioria de abutres. Não que tenhamos todos de ser cisnes, pois, na morte, não existe carma. Mesmo que tivéssemos umas lindas asas de cisne, não seríamos poupados, a morte é imparcial e isso é um facto inevitável.

A morte é também um exemplo de vida que, em determinados momentos, nos vai auxiliar a viver melhor connosco próprios e com os outros. Por tudo isto, aconselho vivamente a que saibamos viver o melhor possível, que disfrutemos da vida todos os dias, como se não existisse um amanhã. Mas não com o receio de que o amanhã possa ser tarde de mais, conscientes de que a morte não conhece os verbos do passado nem do futuro. Afinal, ela está sempre presente.

André Araújo
Tanatoprator na Servilusa

Infusões e chás amigos da saúde

Antes de mais, explicamos o que é verdadeiramente o chá. Depois, damos conta dos benefícios para a saúde associados à planta do chá e a outras quatro que selecionámos com a ajuda do naturopata João Beles. Proteção contra doenças cardiovasculares e oncológicas, redução do stresse e alívio de constipações e dores musculares são alguns dos efeitos das plantas escolhidas.

Sofia Santos

Sabia que, na maioria das vezes, acha que está a beber uma «chávena de chá», mas, na verdade, está a beber uma infusão de outra planta que não a do chá? Nós explicamos melhor. Uma infusão é a extração dos constituintes de qualquer planta, flor ou fruto através de água quente. O chá é a bebida que provém exclusivamente da planta *camellia sinensis*, da qual se fazem os quatro tipos de chá existentes — verde, branco, preto e *oolong* —, que se distinguem pela forma como esta planta é processada.

O chá verde provém das folhas da *camellia sinensis* secas imediatamente após a sua colheita, evitando, assim, a fermentação. O chá branco é feito a partir das folhas brancas, que são colhidas um pouco depois de começarem a crescer. Já o chá preto e o *oolong* são feitos a partir da planta seca, após processos de fermentação distintos. Existem pequenas diferenças entre os seus constituintes fitoquímicos, mas, na generalidade, os efeitos dos quatro tipos de chá são semelhantes.

De acordo com vários estudos científicos, o chá (proveniente da *camellia sinensis*, entenda-se) tem propriedades que protegem o organismo das doenças cardiovasculares e oncológicas. O chá

verde é o mais consumido e o que tem mais estudos científicos a confirmarem os seus benefícios para a saúde. É também o mais utilizado para emagrecer, porque ajuda a eliminar gordura e a reduzir o apetite. O chá preto, por sua vez, é útil para aumentar a capacidade de concentração e para nos manter acordados, devido à sua composição mais rica em teína.

Existem, contudo, muitas outras plantas com benefícios para a saúde. Com a ajuda do naturopata João Beles, selecionámos quatro delas, que podem ter efeitos «milagrosos». Confira.



PASSIFLORA

Reduz o stresse, um importante fator de risco para várias doenças e desequilíbrios, como a depressão, a insónia, o cansaço crónico, a hipertensão arterial ou problemas de memória.

Princípios ativos: é rico em alcaloides, que têm uma ação calmante, e em flavonoides, que melhoram o funcionamento do sistema cardiovascular.

Como tomar: 500 mg, duas a quatro vezes por dia.



HARPAGO

Alivia as dores, sobretudo as lombares e articulares. De acordo com vários estudos, tem uma eficácia semelhante a vários fármacos anti-inflamatórios, sem causar os efeitos secundários associados a estes.

Princípios ativos: contém vários compostos analgésicos e anti-inflamatórios.

Como tomar: 1 a 3 g por dia (divididos em três tomas).



EUCALIPTO

Ajuda a tratar as doenças que afetam as vias respiratórias, como a constipação, a gripe ou a asma. Ideal para beber nos meses mais frios do ano.

Princípios ativos: o seu óleo essencial é rico em cineol e em eucaliptol, que exercem uma ação antibiótica e estimulam o sistema imunitário. É anti-inflamatório e broncodilatador.

Como tomar: uma colher de folhas (bem partidas) para uma chávena, duas a três vezes por dia.



GINSENG

É utilizada há milhares de anos na China como tónico energético. Ao contrário do café, fornece uma energia que se mantém estável ao longo do dia, sem picos e com muito menos probabilidade de causar ansiedade.

Princípios ativos: os seus ginsenósidos são os principais responsáveis pelas propriedades tónicas, neuroprotetoras e anticancerígenas. Também ajuda a controlar o stresse.

Como tomar: entre 400 mg a 2g por dia. ●

CURIOSIDADES



Plantação de *camellia sinensis*

- O chá Gorreana, fabricado na Ilha de São Miguel, nos Açores, é o único chá produzido em Portugal, o primeiro da Europa e ainda um dos poucos.
- O famoso hábito do «five o'clock tea» foi introduzido no Reino Unido pela rainha portuguesa D. Catarina de Bragança, no século XVII.

Paz.

Para si e para os seus.



Simple

Vai ao encontro da sua vontade e não depende de terceiros.

Flexível

Permite várias formas de pagamento e em qualquer momento pode alterar os serviços que contratou.

Vantajoso

Protege os seus familiares de encargos no momento difícil e pode ser subscrito em qualquer idade.

Seguro

Garantimos a execução do plano que escolheu com o Cartão Contrato.



Plano Funeral em Vida

