

PONTOS DE VISTA

Miguel Barbosa, psicólogo, professor
e investigador em entrevista

MUNDO SERVILUSA

Dia da Equipa reuniu, em Sesimbra,
160 colaboradores da empresa

ZOOM OUT

Retiros para recarregar energia nas férias

LUTO E SAÚDE MENTAL

Ao longo de mais de duas décadas, a Servilusa e a APPSF têm vindo a construir um percurso consistente na promoção da literacia para o luto.

Hoje, esse percurso ganha nova expressão em espaços de reflexão e partilha orientada, nos quais o luto e a saúde mental andam de mãos dadas em direção ao autocuidado e ao reconhecimento de que pedir ajuda é um ato de coragem.



EM FOCO

04 O setor em movimento

MUNDO SERVILUSA

- 05** Certificações auditadas com sucesso
Apoio ao desporto e à cultura
06 Dia da Equipa com recorde de participantes

LINHA DA FRENTE

- 08** Literacia para o luto: Servilusa e APPSF promovem projeto pioneiro em Portugal
12 Por uma frota mais sustentável
1.ª Conferência "Luto e Sociedade" recebe o investigador Carl B. Becker em outubro
12 Árvore da Memória homenageia quem já partiu

ATITUDE SOCIAL

- 14** Olimpíadas sénior dão vida aos anos
15 Dia do Voluntariado na Associação Hípica Terapêutica de Cascais
16 Servilusa junta-se ao Move.Tavira na luta contra o cancro
Arraial dos Navegantes anima utentes da Casa do Artista
17 De cabelos ao vento em Setúbal
18 Dia da Árvore em Campo Maior

NA PELE DE

- 19** Pedro Miguel Ferreira, técnico comercial no Porto

DE PORTAS ABERTAS

- 20** Presença renovada e reforçada em Lisboa e no Porto

ESPAÇO APPSF

- 22** Sustainability Committe da FIAT-IFTA prepara *guidelines*
23 Repatriamento no espaço europeu continua na ordem do dia

PONTOS DE VISTA

- 24** Miguel Barbosa, psicólogo, professor e investigador na área do luto

ZOOM OUT

- 26** Pausa para recarregar energias



Foto: Vanessa Pais



Foto: Paulo Jorge Magalhães



DR

CORREIO DO LEITOR

Ana Bacelar

Participante na Tertúlia "Conversas com sentido" em Coimbra

Particpei recentemente na tertúlia "Luto — Conversas com Sentido", que decorreu no Centro Comunitário São José, da Cáritas Diocesana de Coimbra, dinamizada pela Dr.ª Cristina Felizardo. Foi um encontro muito importante para mim, porque ali senti que havia espaço para falar da dor, da saudade e da solidão que ficam depois da perda de quem mais amamos.

Perdi a minha mãe há alguns anos e, passado cerca de um ano, perdi também o meu pai, que não suportou a ausência da esposa. Tenho dois filhos, que de vez em quando me vêm buscar e me acompanham, mas, apesar disso, há momentos em que me sinto muito sozinha. As palavras da Dr.ª Cristina fizeram muito sentido para mim. Parecia que estava a falar exatamente daquilo que nós sentimos. Fez-me bem estar presente, ouvir outras histórias e também chorar. Não me importei de o fazer, porque chorei pela minha história e pelas histórias partilhadas, todas elas muito difíceis.

Júlio Pinto

Participante na Tertúlia "Conversas com sentido" na Agência Funerária Pátria (Porto)

Por vezes, é difícil exprimir aquilo que sentimos. Todos sabemos que a morte de um ente querido nos fere, nos magoa e nos deixa fragilizados. Ainda assim, muitas vezes esquecemo-nos de que não estamos sozinhos. Há outras pessoas que, tal como nós, vivem a mesma dor e procuram encontrar algum sentido no meio da perda.

Quando me convidaram para participar na tertúlia "Conversas com Sentido" [na loja Pátria], confesso que fiquei um pouco incrédulo. No entanto, depois de estar presente, senti um grande alívio e uma verdadeira comunhão de sentimentos com as restantes pessoas que ali partilharam as suas histórias. Foi importante perceber que a dor pode ser partilhada e que, mesmo nos momentos mais difíceis, não precisamos de atravessar o luto em silêncio.

A proximidade que faz a diferença

Foto: Paulo Magalhães



PAULO MONIZ CARREIRA

Diretor-geral da Servilusa

"Aprender a viver com a perda é transformar a dor em amor e gratidão pelas memórias que ficaram." A reflexão de Elisabeth Kübler-Ross continua a lembrar-nos que o luto não é apenas ausência: é também memória, vínculo e reconstrução. É nesse território sensível, profundamente humano, que a Servilusa tem procurado estar presente com respeito, proximidade e sentido de responsabilidade.

Desde 2003, temos vindo a estudar e a compreender melhor o papel do funeral no processo de luto das famílias. Em parceria com a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF), percorremos um caminho consistente de formação, reflexão e apoio, dentro e fora do setor. Criámos ferramentas, como o Guia Prático de Apoio ao Luto, promovemos debates nas comunidades onde estamos presentes e aprendemos, todos os dias, com as famílias que acompanhamos.

Esse percurso trouxe-nos reconhecimento, mas trouxe-nos, sobretudo, uma certeza: as necessidades das pessoas mudam e cabe-nos escutá-las com atenção. Hoje, falar de luto é também falar de saúde mental, de prevenção, de comunidade e de redes de apoio capazes de acolher quem atravessa uma das experiências mais difíceis da vida.

Em Portugal, as pessoas em luto por perdas significativas são reconhecidas como um grupo que pode necessitar de atenção específica, sobretudo quando existe risco de luto prolongado ou persistente. Esta realidade reforça a importância de respostas precoces, acessíveis e humanizadas. Por isso, com a orientação de psicólogos clínicos, psiquiatras, investigadores e líderes espirituais, promovemos pequenos grupos de partilha gratuitos para clientes da Servilusa e suas famílias.

Desde o início do ano, temos percorrido o país com esta iniciativa. Em cada encontro, criam-se espaços seguros para conversar, escutar e partilhar histórias. A experiência tem-nos mostrado que, quando alguém encontra palavras para a sua dor, pode também encontrar novas formas de a integrar. E que a partilha, feita com cuidado e acompanhamento, pode ajudar a quebrar barreiras, a combater o isolamento e a mostrar que pedir ajuda é um gesto de coragem.

É com este mesmo compromisso que anunciamos a realização, em outubro de 2026, de uma conferência dedicada ao tema do impacto dos funerais nas famílias em luto e na sociedade, organizada em parceria com a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. O encontro contará com a participação especial do Prof. Carl Becker, investigador norte-americano radicado no Japão, que apresentará estudos sobre o impacto do luto na economia. Será mais uma oportunidade para aprofundar conhecimento, cruzar perspetivas e ampliar a reflexão sobre as muitas dimensões desta experiência.

Nesta edição, destacamos ainda uma iniciativa simbólica realizada no âmbito das tradicionais missas de homenagem de novembro: a "Árvore da Memória". As mensagens escritas pelas famílias, de norte a sul do país, foram reunidas e, mais tarde, colocadas simbolicamente numa pira no Complexo Funerário e Crematório de Cascais, num momento de homenagem simples, emotivo e inspirador.

Mas a vida da Servilusa faz-se também de outros compromissos. Continuamos a investir na educação, na cultura, no desporto e em ações de responsabilidade social e ambiental, contribuindo para uma sociedade mais solidária, mais justa e mais sustentável. Prossegue igualmente o nosso plano de expansão e requalificação: nesta edição damos a conhecer a nova loja na Boavista, Porto e revisitamos os espaços da Serra das Minas, em Sintra, de Moscavide, em Lisboa, e de Santo André, no Barreiro, estes últimos renovados para melhor servir famílias e colaboradores.

Nada disto seria possível sem uma equipa unida, motivada e solidária, com forte sentido de responsabilidade e capacidade de fazer acontecer. Celebrámos mais uma vez o Dia da Equipa Servilusa, este ano em Sesimbra, reunindo um número recorde de 160 colaboradores. Foi um momento de encontro, reconhecimento e pertença, que reforça aquilo que somos e a forma como queremos continuar a servir.

E porque esta é também uma época que convida ao descanso, à pausa e à renovação, deixamos-lhe uma sugestão especial de retiros para revitalizar corpo e mente. Que esta edição da *i-nova* seja, acima de tudo, um convite à leitura, à reflexão e à proximidade.

Investigadores descobrem cremação com mais de 9500 anos no Malawi

O Monte Hora, localizado no distrito de Mzimba, na região norte do Malawi, em África, ganhou destaque internacional significativo no início de 2026 devido a descobertas arqueológicas revolucionárias. De acordo com um estudo publicado na revista *Science Advances*, em janeiro, a descoberta de uma pira funerária com cerca de 9500 anos num abrigo rochoso no Monte Hora revelou a evidência mais antiga de cremação de um adulto no continente africano.

"A cremação é muito rara entre os caçadores-recoletores antigos e modernos, pelo menos em parte porque as piras exigem uma enorme quantidade de tempo e combustível para transformar um corpo em ossos fragmentados, e calcinados e cinzas", revelou a autora principal deste estudo, Jessica Cerezo-Román, da Universidade de Oklahoma, nos EUA. Já a coautora do estudo, Jessica Thompson, da Universidade de Yale, acrescentou: "O que é tão interessante neste caso é que ele mostra que os caçadores-coletores que viveram há quase 10 000 anos tinham a capacidade e as habilidades para cremar os seus mortos e que podiam coordenar esse nível de trabalho, mas geralmente optavam por não o fazer." O que terá motivado este povo a um esforço tão grande para cremar apenas uma mulher? Esta é apenas uma das questões levantadas pelos investigadores, que continuam a analisar os vestígios encontrados no Monte Hora e que apontam para o facto de este ter sido um monumento natural, um memorial ou local onde as pessoas voltavam para partilhar rituais culturais.



DR



DR

FIAT-IFTA desafia mulheres do setor funerário a partilharem a sua experiência através da arte

O FIAT-IFTA Global Education Committee promoveu a iniciativa "A Manifesto of Visibility and Voice", que convida mulheres que trabalham no setor funerário a partilhar as suas histórias através da linguagem universal da arte. Este projeto é mais do que um empreendimento criativo; é uma chamada para a ação, uma plataforma de defesa e uma celebração das contribuições vitais, porém frequentemente invisíveis, das mulheres no setor funerário.

De acordo com Alison Crake, do FIAT-IFTA Global Education Committee, "em diferentes culturas e ao longo da história, o papel da mulher no cuidado dos falecidos mudou drasticamente, refletindo uma rica tapeçaria de tradições, crenças e transformações sociais. Hoje, as mulheres continuam a moldar a profissão, cuidando dos mortos e apoiando os vivos, mas suas histórias muitas vezes permanecem desconhecidas". Esta iniciativa pretende, assim, mudar essa realidade. "Ao convidar mulheres — independentemente da sua função, origem ou localização — a enviar trabalhos visuais como fotografias, pinturas, colagens ou vídeos curtos, estamos a construir um arquivo criativo que honra as suas experiências", acrescenta este responsável. O período para submissão de trabalhos encerrou a 31 de março, sendo os mesmos expostos em evento a anunciar pela FIAT-IFTA, mas pode já espreitar aqui:



Visitas aos Cemitérios de Lisboa com dois novos percursos

A Câmara Municipal de Lisboa promoveu, em janeiro, mais uma edição da iniciativa que pretende dar a conhecer os cemitérios da capital através de visitas guiadas que unem património e cultura, este ano com dois novos percursos gratuitos. Os "Percursos guiados aos Cemitérios" desenrolaram-se em visitas aos cemitérios do Alto de São João e dos Prazeres, neste último caso com foco no jazigo dos Duques de Palmela. O jazigo, que se encontra junto à entrada do Cemitério dos Prazeres, tem uma capacidade para 200 corpos e conta ainda com esculturas de artistas como Antonio Canova, Célestin Anatole Calmels e António Teixeira Lopes. Ainda neste local foi possível visitar os músicos que estão ali sepultados, como o guitarrista Carlos Paredes, o fadista Vicente da Câmara, a fadista Cândida Branca Flor ou o pianista Bernardo Sasseti. Já no Cemitério do Alto de São João visitou-se a "Lisboa Modernista", com um percurso que aborda a história de algumas das personalidades que marcaram a época, como Pardo Monteiro, Almada Negreiros ou Duarte Pacheco. As visitas regressam em outubro, com a 5.ª Semana Cultural nos Cemitérios, cujo programa poderá ser consultado brevemente no site da autarquia.



DR

Servilusa apoia programa “Vale Tudo” em episódio que se tornou viral

A Servilusa colaborou com o programa “Vale Tudo”, da SIC, através da cedência de materiais de cena para *sketches* humorísticos, numa iniciativa que a empresa enquadra como apoio à cultura e contributo para uma abordagem mais natural ao tema da morte e do luto.

No âmbito desta colaboração, foi disponibilizada uma urna para servir de adereço em provas de improviso e cenas de humor com temática fúnebre. O enquadramento insere-se no formato do programa, apresentado por João Manzarra, no qual o improviso, a comédia e o cenário inclinado são elementos centrais, com César Mourão e Rui Unas entre os rostos habituais do elenco.

Carlos Martins, diretor comercial e marketing da Servilusa, afirma que esta colaboração “surge na sequência de um apoio solicitado pela produtora do programa à empresa, à semelhança do que já aconteceu noutras ocasiões”. O responsável acrescenta que se trata de “um apoio à cultura”, através do qual a empresa procura também contribuir para “uma abordagem mais natural ao tema da morte”.

Veja ou reveja este momento, que foi um dos mais comentados do programa, aqui:



Auditoria às certificações da Servilusa termina com zero não conformidades

A Servilusa concluiu com zero não conformidades a auditoria externa de acompanhamento ao seu Sistema de Gestão Integrado, realizada pela entidade certificadora EIC em meados de dezembro. O resultado abrange cinco normas que certificam a atividade da empresa — ISO 9001, ISO 14001, EN 15017, NP 4469 e NP 4427 — e reforça o posicionamento da Servilusa como referência no setor funerário em Portugal.

Ao longo de três dias, o processo auditou 16 instalações da empresa em todo o país, incluindo centros operacionais, crematórios, centros funerários e agências. A equipa de auditores avaliou a conformidade e a eficácia dos sistemas de gestão nas áreas da qualidade, ambiente, responsabilidade social, recursos humanos e prestação do serviço funerário, tendo ainda destacado como pontos fortes os elevados níveis de satisfação dos clientes, a definição clara de objetivos, o reforço da formação profissional e as iniciativas de responsabilidade social.

“Conseguir zero Não Conformidades numa auditoria de acompanhamento que avalia cinco normas de referência, significa que passou em todos os critérios sem qualquer falha, e isso é um reflexo direto do compromisso diário de todas as nossas equipas com a excelência operacional e a melhoria contínua”, salienta Paulo Carreira, diretor-geral da Servilusa.

Servilusa patrocina a inovadora peça de teatro “A Mão do Senhor”

A Servilusa associou-se à peça de teatro “A Mão do Senhor”, um projeto artístico inovador que cruza teatro, mobilidade e espaço urbano numa experiência imersiva pelas ruas de Lisboa. “O apoio da empresa enquadra-se na sua aposta na cultura e em iniciativas diferenciadoras que promovem novas formas de reflexão em torno de temas ligados à vida, à morte e à condição humana”, esclarece Carlos Martins, diretor comercial e marketing da Servilusa.

Com autoria e encenação de Elmano Sancho, a peça destaca-se pelo seu formato itinerante: os atores seguem no interior de um carro funerário adaptado para a representação, enquanto o público acompanha o percurso em viaturas próprias, escutando em direto os diálogos transmitidos por rádio. A proposta cénica transforma a cidade em palco e convida os espectadores a viver uma experiência singular, marcada pela proximidade, pela surpresa e pela intensidade do tema abordado.

“É uma forma diferente e inovadora de fazer teatro, abordando temas que também estão próximos da nossa atividade, pelo que consideramos que a iniciativa merecia todo o nosso apoio”, afirma Carlos Martins, que destaca ainda “o forte interesse do público que demonstra a relevância e o potencial de continuidade do projeto.”

Servilusa renova patrocínio à Associação de Ciclismo do Seixal

A Servilusa voltou a renovar o seu patrocínio à Associação de Ciclismo do Seixal, reforçando a ligação da empresa ao desporto e à promoção de estilos de vida saudáveis na comunidade local.

A continuidade deste apoio reflete o reconhecimento do trabalho desenvolvido pela Associação de Ciclismo do Seixal. Ao longo dos últimos anos, esta parceria tem contribuído para a realização de atividades desportivas regulares, para a participação em provas competitivas e para a valorização do ciclismo enquanto prática acessível a todas as idades.

Para a Servilusa, “a renovação do patrocínio enquadra-se na sua estratégia de responsabilidade social, apostando no apoio a projetos com impacto positivo na sociedade e forte ligação ao território”, conclui Carlos Martins, diretor comercial e marketing da empresa.

DIA DA EQUIPA SERVILUSA 2026

NATUREZA, TRABALHO DE EQUIPA E MUITA DIVERSÃO

O Sesimbra Nature Park voltou a acolher, pelo segundo ano, o Dia da Equipa Servilusa, este ano, com o número recorde de 160 participantes. A 15 de maio, a natureza fez aguçar o engenho de quem tem a certeza de que “nenhum desafio resiste a uma equipa unida”. Vamos aos melhores momentos? T&F: Vanessa Bilro





COMO A SERVILUSA E A APPSF ESTÃO A TRANSFORMAR A FORMA DE FALAR SOBRE O LUTO EM PORTUGAL

Da formação especializada às sessões abertas à comunidade, a Servilusa e a APPSF têm vindo a construir um percurso consistente na promoção da literacia para o luto. A 23 de março, na Basílica da Estrela, em Lisboa, a 26 de maio, em Gondomar, e, mais recentemente, em Faro, esse caminho ganhou novas expressões: encontros humanos, nascidos do diálogo com a comunidade científica e da escuta atenta junto de profissionais e famílias.

T: Vanessa Bilro

Hoje fala-se mais sobre o impacto do luto na saúde mental — e fala-se também melhor. O debate deixou de se medir apenas pelo absentismo ou pelos custos para as empresas e para os sistemas de saúde e passou a incluir uma compreensão mais ampla da perda enquanto experiência humana, relacional e social. Nesse caminho, encurtou-se a distância entre a comunidade científica, os profissionais no terreno e as famílias enlutadas, agora mais reconhecidas no centro do processo e na singularidade com que cada uma vive a dor.

Consciente de que as famílias não procuram o que não sabem que existe, a Servilusa tem vindo a consolidar, em Portugal, o seu compromisso com a literacia para o luto. Em parceria com a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF), desenvolve iniciativas dirigidas a profissionais do setor funerário, a profissionais que lidam diariamente com a perda e a famílias enlutadas. Mais do que ações formativas, estes encontros afirmam-se como espaços de escuta, aprendizagem e proximidade, criados para responder a uma necessidade cada vez mais reconhecida: falar



Foto: Paulo Jorge Magalhães

sobre o luto com conhecimento, sensibilidade e humanidade.

A abordagem encontra suporte em estudos científicos, que sublinham o valor da narração colaborativa de histórias em contexto de luto. Investigações recentes^{1,2} apontam benefícios como o reforço do sentimento de pertença, a diminuição do isolamento e a possibilidade de abordar emoções difíceis de forma indireta, mas significativa. Ao mesmo tempo, alertam para os riscos de uma partilha sem enquadramento, como a exposição excessiva, a comparação entre percursos ou a dificuldade em conter emocionalmente determinadas experiências.

É precisamente nesta articulação entre evidência científica e responsabilidade prática que se distingue o trabalho desenvolvido pela Servilusa e pela APPSF. Ao convidar psicólogos clínicos especialistas em luto para orientar estes momentos, a empresa contribui para a criação de contextos de partilha seguros, qualificados e verdadeiramente transformadores. “Começámos a trabalhar este tema em 2003, quando procurámos compreender melhor o impacto que o funeral tem no processo de luto e quais eram, de facto, as necessidades das famílias”, recordou Paulo Carreira, diretor-geral da Servilusa, à margem da sessão realizada a 23 de março, na Basílica da Estrela, em Lisboa. Esse percurso começou dentro da própria organização, com formação interna sobre a perda, as fases do luto e a complexidade de cada processo.

“Em 2012 percebemos que o conhecimento acumulado não devia ficar limitado ao funeral. O luto faz parte de um processo mais amplo de final de vida, que envolve diferentes tipos de perdas e exige respostas antes, durante e depois da cerimónia”, referiu ainda o diretor-geral da Servilusa, observando que a empresa, em parceria com a APPSF, procurou envolver assistentes sociais, psicólogos, investigadores e outros parceiros, promovendo conhecimento, apoiando livros e desenvolvendo ferramentas de apoio, como o Guia Prático de Apoio ao Luto, publicado em 2015.

“Esse percurso trouxe-nos conhecimento, reconhecimento e, sobretudo, uma certeza: as necessidades das pessoas mudam, e cabe-nos escutá-las com atenção. Hoje, falar de luto é também falar de saúde mental, de prevenção, de comunidade e de redes de apoio capazes de acolher quem atravessa uma das experiências mais difíceis da vida. Por isso, continuamos a trabalhar em parceria com a comunidade médica, científica e com líderes espirituais, promovendo estes espaços de reflexão e partilha orientada, nos quais muitas pessoas dão um primeiro passo em direção ao autocuidado e ao reconhecimento de que aceitar ajuda é um ato de coragem e não de fraqueza”, concluiu Paulo Carreira.

Quando a escuta se torna encontro

Numa sessão particularmente intimista, conduzida por Victor Sebastião, psicólogo clínico e formador da APPSF, e pelo Padre Carlos Azevedo, capelão do Hospital Dona Estefânia durante mais de duas décadas, o encontro — pensado para um número limitado de convidados, entre os quais algumas figuras conhecidas do panorama mediático nacional — distinguiu-se pelo ambiente próximo, familiar e seguro. Falou-se abertamente sobre o luto, sobre a dificuldade de o nomear e sobre a forma como a partilha da própria história



Foto: Paulo Jorge Magalhães

pode ajudar a compreender sentimentos e a resignificar relações e memórias.

Antes de a sala ganhar voz, Victor Sebastião partilhou uma ideia que atravessaria todo o encontro: “O luto é uma experiência universal, mas intimamente pessoal”. Acrescentou ainda outra premissa essencial: “Não há uma forma certa ou errada de fazer o luto”. Há, defendeu, “percursos singulares, ritmos próprios e necessidades distintas — que importa acolher sem juízos nem comparações”. Sublinhou também a importância de falar de quem partiu, nomear a saudade e encontrar formas concretas de manter um vínculo simbólico: uma fotografia, um objeto, uma visita ao cemitério ou um gesto quotidiano que ajude a integrar a ausência na continuidade da vida.

O Padre Carlos Azevedo trouxe para a conversa a dimensão da espiritualidade, entendida como lugar de sentido no centro da perda. “A espiritualidade é um conjunto de crenças e valores que dão sentido à vida”, sublinhou, acrescentando que, diante da morte, essa dimensão pode ajudar a “reorganizar a dor” e a reencontrar um caminho de reconciliação com a ausência. E deixou uma das formulações mais marcantes da sessão: “O amor que nós temos pelos nossos entes queridos que já partiram tem de continuar a ter sentido”.

Três ideias para a vida

- O luto precisa de palavra, mas também de escuta — porque só quando a dor é reconhecida pode começar a encontrar lugar.
- Quando partilhada em segurança, a experiência da perda pode transformar-se em caminho de sentido, pertença e reconstrução.
- A memória também cuida: uma carta, uma fotografia, um ritual ou um gesto simples podem ajudar a manter vivo o amor na ausência.

Da partilha nasce a empatia

Foi desse lugar — entre a validação clínica, a escuta humana e a abertura à dimensão espiritual — que a sala começou verdadeiramente a ganhar voz. “Eu não consigo falar da morte da minha avó, mas falo com ela todos os dias”, confessou uma participante, numa formulação que condensava, ao mesmo tempo, dor e continuidade de vínculo. A partir dessa partilha, outro participante reconheceu ter descoberto em si o movimento inverso: “Falo da morte do meu pai há 17 anos, mas percebi agora que nunca consegui falar com ele.”

E a partir daqui ganharam força outras intervenções, igualmente desarmantes, como as de profissionais que trabalham diariamente com pessoas enlutadas e que, apesar da formação e da experiência, reconheceram que essa capacitação não ajudou a lidar com a sua própria perda. “É normal”, confortou Victor Sebastião. E explicou: “Aqui está mais um exemplo do quanto o luto, apesar de universal, é profundamente individual. Cada perda tem um contexto, o de quem parte e o de quem fica, mas também os das pessoas à nossa volta e é, também por isto, que não há uma receita milagrosa para o luto. Cada um tem de fazer o seu caminho e temos todos de ser humanos e empáticos para com a dor dos outros, mas também para com a nossa dor.”

E quando a dor empurra para a descrença, para a revolta ou para a sensação de injustiça — como acontece tantas vezes, por exemplo, perante a morte prematura de uma criança? A pergunta encontrou eco no testemunho do Padre Carlos Azevedo, moldado por mais de duas décadas de acompa-



Foto: Paulo Jorge Magalhães



Foto: Paulo Jorge Magalhães

nhamento espiritual no Hospital Dona Estefânia, em Lisboa. “Eu ficava contente quando os pais chegavam ao pé de mim cheios de revolta com Deus”, partilhou. E explicou: “A revolta com Deus é uma primeira atitude de fé verdadeira” porque revela que a pessoa continua a reagir, a procurar sentido e a manter uma relação — ainda que ferida — com aquilo em que acredita.” Foi desse ambiente de escuta, validação e reconhecimento — onde até a revolta encontrou lugar — que nasceu um exercício, proposto por Victor Sebastião, de aparente simplicidade, mas de grande alcance emocional: escrever uma carta a alguém que partiu. O convite abriu um tempo de recolhimento e expressão que alterou, de forma subtil, a respiração da sala. Houve quem escolhesse ler em voz alta o que escreveu; houve quem preferisse guardar esse gesto para si. Em ambos os casos,

tornou-se clara a potência daquele momento enquanto forma de nomear a ausência, preservar o vínculo e dar continuidade ao amor.

Saúde mental

Mais do que abrir espaço à conversa, estas iniciativas ajudam a legitimar a dor, a devolver lugar à memória e a construir uma linguagem mais humana para falar da ausência e do sofrimento emocional. Em Gondomar, a 26 de maio, essa reflexão ganhou forma no Auditório Municipal, com a iniciativa Conversas que Cuidam — Um olhar sobre a saúde mental, promovida pela Servilusa em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Gondomar. Numa noite marcada pela proximidade com o público, o encontro reuniu o padre João Azinheira, Ana Costa, psicóloga, e Inês Costa Maia, psiquiatra, numa conversa aberta sobre as dinâmicas emocionais da sociedade contemporânea e os desafios de viver num tempo atravessado pelo imediatismo, pela exigência diária e pela pressão constante para corresponder.

A partir de referências como *A Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han, o debate percorreu a fragilidade emocional individual e familiar, a procura incessante da perfeição e aquilo que o padre João Azinheira descreveu como um certo “en-deusamento da vida”. Face a esse desgaste silencioso, os oradores devolveram a atenção a gestos simples de presença e cuidado — parar, jantar em conjunto, perguntar verdadeiramente “como foi o teu dia?” — lembrando que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas um ato de coragem.

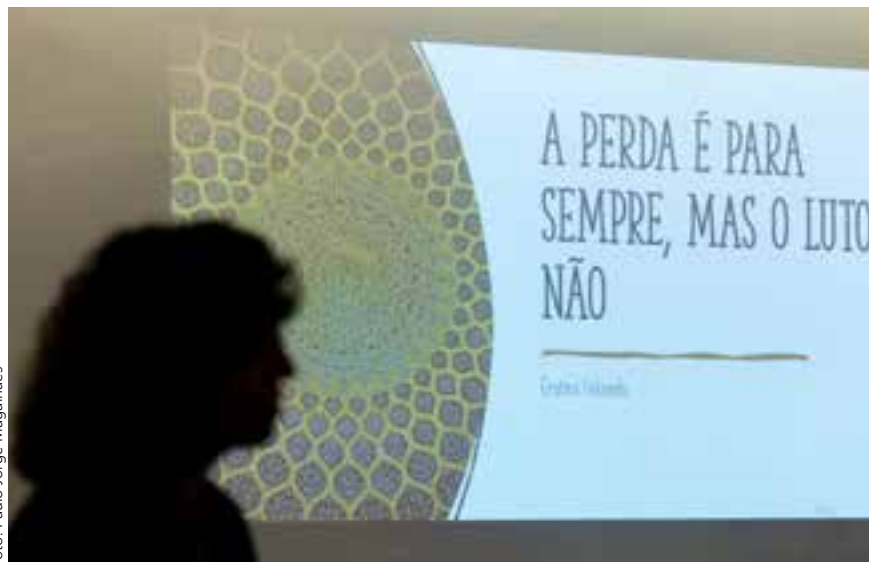


Foto: Paulo Jorge Magalhães

Foto: Paulo Jorge Magalhães



DR



Foto: Paulo Jorge Magalhães



No final, esse convite ao abrandamento materializou-se num gesto delicado: cada participante recebeu um envelope verde com um chá, pensado como lembrete físico da importância de parar, escutar e assumir um compromisso mais gentil consigo próprio. A forte participação da plateia, que elogiou a abordagem e pediu novas sessões, confirmou a necessidade de continuar a criar espaços onde a saúde mental, o sentido de vida e o cuidado comunitário possam ser pensados com humanidade.

¹ Grief and Collaborative Storytelling: The Colours of Loss, Journal of Creativity in Mental Health, Maio de 2024, disponível em <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15401383.2024.2348581>

² The Shared Experience Help the Bereavement to Flow: A Family Support Group Evaluation, Setembro de 2015, disponível em <https://doi.org/10.1177/1049909115607204>

Por outros caminhos do luto

“Falar da Ausência, acolher o Luto”

Em dezembro, a Servilusa levou ao contexto escolar uma sessão dedicada ao luto em crianças e jovens. Com orientação de Ana Costa, psicóloga clínica e formadora da APPSF, o encontro centrou-se na comunicação da morte, na validação emocional e no impacto da perda no comportamento, na aprendizagem e na vida escolar. A iniciativa procurou apoiar a comunidade educativa na criação de respostas mais sensíveis, ajudando adultos de referência a reconhecer sinais de sofrimento, a acolher perguntas difíceis e a acompanhar crianças e jovens sem silenciar a dor nem antecipar respostas.

“Caminhos do Luto – Conversas com Sentido”

Em Faro, a Servilusa deu continuidade a este percurso com a primeira tertúlia Caminhos do Luto – Conversas com Sentido, realizada no Crematório de Faro. O encontro acolheu sete participantes que, durante cerca de uma hora e meia, puderam falar, ao seu ritmo, dos seus percursos de luto, das suas memórias, desafios e dores. Num ambiente de respeito, empatia e confiança, a conversa fez-se sem pressa e sem julgamento, permitindo que cada história encontrasse voz e que cada emoção fosse recebida com delicadeza.

Mais do que falar da dor, a tertúlia ofereceu um lugar seguro para a compreensão, o acolhimento e a esperança, lembrando que partilhar a perda pode aliviar, ainda que por instantes, o peso da caminhada. A gratidão e o carinho demonstrados pelos participantes no final da sessão reforçaram a importância de continuar a criar espaços onde seja possível falar sobre o luto e a saudade com verdade, respeito e humanidade.

“Abraçar o Luto”

Em outubro, a Servilusa, em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Gondomar, promoveu na Biblioteca Municipal de Gondomar uma tertúlia de escuta e partilha sobre a dor da perda, a empatia e o papel da comunidade no acompanhamento do luto. O encontro abriu espaço a testemunhos, dúvidas e reflexões sobre a forma como cada pessoa atravessa a ausência, reforçando a importância de criar redes de proximidade onde o sofrimento possa ser reconhecido, acompanhado e integrado com respeito pelo tempo de cada um.

Investigador Carl B. Becker estará em Lisboa para participar em conferência sobre o impacto do funeral nas famílias em luto e na sociedade

Lisboa vai receber, no dia 2 de outubro de 2026, uma conferência sobre o impacto do funeral nas famílias em luto e na sociedade uma iniciativa promovida pela Servilusa e pela Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) para debater o impacto dos funerais nas famílias em luto e na sociedade. O encontro terá lugar no Auditório da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e reunirá especialistas nacionais e internacionais em torno da importância dos rituais de despedida.

O destaque do programa será a participação do investigador norte-americano radicado no Japão, Carl B. Becker, reconhecido internacionalmente pelo seu trabalho publicado em torno da perda, do luto e dos cuidados no fim de vida. "Luto e Saúde Pública: O Impacto Humano e Económico dos Rituais Funerários" é o tema que será apresentado por este especialista.

A seguir à preleção deste investigador, terá lugar uma mesa-redonda e, durante a tarde, o evento prossegue com comunicações sobre a evolução histórica dos rituais funerários, o luto sem despedida durante a pandemia, a presença das crianças nos funerais, o luto perinatal e as novas formas digitais de homenagem.

Com esta conferência, a Servilusa e a APPSF pretendem promover uma reflexão alargada sobre o papel dos funerais no processo de luto e valorizar o contributo dos rituais de despedida para as famílias e para a comunidade. O programa prevê ainda outras atividades, como uma visita guiada ao Cemitério dos Prazeres.

A participação nesta conferência é gratuita, pressupondo inscrição prévia no site oficial do evento – [lutoesociedade.pt] – onde serão ainda atualizadas todas as informações sobre este evento.



DR

Servilusa reforça frota eletrificada e acelera aposta na mobilidade sustentável

A Servilusa reforçou a sua frota eletrificada, dando continuidade à estratégia de descarbonização e sustentabilidade que tem vindo a desenvolver nos últimos anos. A iniciativa insere-se num percurso iniciado em 2021, quando a empresa colocou em circulação a primeira viatura funerária 100% elétrica em Portugal, e acompanha o objetivo de renovar progressivamente uma frota com mais de 150 veículos com soluções de mobilidade mais sustentáveis.

Com esta aposta, a empresa pretende reduzir a pegada de carbono da sua operação, enquanto melhora as condições em que decorrem os serviços fúnebres. A utilização de viaturas elétricas permite eliminar o ruído e as vibrações associadas aos motores de combustão, criando um ambiente mais discreto e sereno durante as cerimónias.

"O compromisso da Servilusa para com a proteção ambiental leva-nos à procura constante de soluções mais sustentáveis para a nossa atividade, a par das iniciativas que temos vindo a promover para reduzir a nossa pegada de carbono e contribuir positivamente nas comunidades onde estamos presentes", afirma Paulo Carreira, diretor-geral da Servilusa.

Segundo o responsável, o reforço da frota eletrificada representa também uma forma de conciliar inovação, eficiência operacional e qualidade de serviço. "Além do impacto ambiental positivo, estas viaturas proporcionam maior conforto às famílias, desde logo pela ausência do ruído característico dos motores de combustão, algo especialmente relevante num contexto tão sensível como o das cerimónias fúnebres", sublinha.

A empresa tem vindo a utilizar viaturas desenvolvidas com base no modelo Mercedes-Benz eVito e pretende alargar gradualmente esta solução a diferentes zonas do país. Depois de uma fase inicial centrada na área da Grande Lisboa, o reforço agora anunciado reflete a intenção de expandir a presença de veículos eletrificados a outras geografias onde a Servilusa opera.

O investimento enquadra-se numa estratégia mais ampla de sustentabilidade da empresa, que inclui também o reforço de práticas e serviços ambientalmente responsáveis. Com este novo passo, a Servilusa procura consolidar um posicionamento pioneiro no setor funerário nacional, associando inovação tecnológica, responsabilidade ambiental e maior conforto para as famílias.

Mensagens para o céu: a Árvore da Memória que emocionou famílias de norte a sul do país

A Servilusa transformou as tradicionais Missas de Homenagem num gesto coletivo de recordação, convidando as famílias a escrever mensagens aos seus entes queridos falecidos. A 17 de dezembro, as palavras ganharam forma num ritual simbólico no Jardim da Memória, no Centro Funerário e Crematório de Cascais. **T: Vanessa Bilro | F: Celestino Santos**

Durante o mês de novembro, a Servilusa voltou a promover, de norte a sul do país, as tradicionais Missas de Homenagem — cerimónias de encontro e de partilha pensadas para assinalar a memória de quem partiu e proporcionar às famílias um momento único de reflexão e recordação. Este ano, porém, a empresa acrescentou um elemento inovador e simbólico: uma **Árvore da Memória**, colocada nos locais onde decorreram as celebrações.

As famílias foram, assim, convidadas a deixar uma mensagem dirigida à pessoa ou às pessoas que queriam homenagear. Ao longo das semanas, a árvore foi ganhando vida com centenas de cartões, transformando-se num lugar onde a palavra escrita tornou visível — ainda que por instantes — a presença de quem já não está fisicamente presente e que tantas saudades deixou.

Um ritual simbólico no Jardim da Memória

O ponto alto desta homenagem aconteceu a **17 de dezembro**, no **Centro Funerário e Crematório de Cascais**. Num momento pensado para fechar o ciclo iniciado em novembro, as mensagens recolhidas através da Árvore da Memória foram colocadas numa pira, no Jardim da Memória, num gesto carregado de simbolismo.

Seguiu-se o lançamento de **balões brancos**, numa cerimónia marcada pela emoção, que procurou homenagear não só os que partiram, mas também as famílias que continuam. Entre abraços contidos e olhares levantados para o céu, o ritual deu corpo a uma despedida diferente: menos centrada na perda e mais no vínculo que permanece.



Ao criar a Árvore da Memória e ao reunir, num único momento, as palavras deixadas por tantas pessoas, a Servilusa reforçou a dimensão comunitária destas missas e a importância de rituais de homenagem no processo de luto. A iniciativa mostrou como pequenos gestos — escrever, pendurar, partilhar, libertar — podem ajudar a transformar a saudade em memória e a memória em presença.





Servilusa dinamiza 1.ª edição das Olimpíadas Seniores em Paião, Figueira da Foz

A 29 de outubro, o Centro Cultural e Recreativo Oucofra, na Quinta do Outeiro, Paião, Figueira da Foz, foi palco da 1.ª edição das Olimpíadas Seniores, uma iniciativa promovida pela Servilusa e pelo Lar Geração dos Afectos, em colaboração com a Junta de Freguesia de Paião. T: Vanessa Bilro | F: Paulo Magalhães

O evento, que decorreu entre as 10h00 e as 17h00, reuniu diversos lares e instituições do concelho da Figueira da Foz, proporcionando à população sénior uma jornada repleta de atividades lúdico-desportivas, lazer e momentos de salutar competição. “O principal objetivo foi estimular o convívio, a partilha de experiências e a promoção do bem-estar entre os participantes”, assegurou Mariana Vasconcelos, relações institucionais da Servilusa na zona Centro.

A manhã começou com a receção calorosa das equipas, seguida por uma cerimónia de abertura, na qual as entidades organizadoras deram as boas-vindas a todos os participantes. Após um breve aquecimento, iniciou-se a competição, que envolveu diversos jogos entre as instituições, cada uma determinada a alcançar um lugar no pódio. Paralelamente, as claque de apoio animaram o recinto, demonstrando entusiasmo e criatividade, sendo também premiadas no final.

À hora de almoço, foi servido um piquenique, promovendo momentos de descontração e convívio entre todos. O ambiente festivo prolongou-se até à tarde, com a atuação do artista Kim Zé, que proporcionou um espetáculo de entretenimento muito aplaudido.

A cerimónia de entrega de prémios marcou o final deste dia inesquecível, reconhecendo o esforço e o espírito desportivo de todas as equipas e claque. “Todas as instituições participantes receberam lembranças, simbolizando o valor da participação e do espírito comunitário”, sublinhou a relações institucionais da Servilusa. Mariana Vasconcelos acrescentou ainda que “o sucesso da iniciativa deixou no ar a promessa de futuras edições e a certeza de que todos saíram vencedores, fortalecendo os laços entre as gerações da região”.



Servilusa assinala Dia Internacional do Voluntariado com ação na Associação Hípica Terapêutica de Cascais

A 5 de dezembro, Dia Internacional do Voluntariado, um grupo de colaboradores da Servilusa participou numa ação de solidariedade, trabalho em equipa e transformação através da equitação terapêutica, na Associação Hípica Terapêutica de Cascais. T&F: Vanessa Bilro

O dia amanheceu chuvoso, mas a vista para o mar do Guincho, em Cascais, fez esquecer as adversidades meteorológicas características desta altura do ano naquela região. A equipa Servilusa chegou animada e determinada a cumprir a sua missão solidária, assinalando, assim, o Dia Internacional do Voluntariado, na Associação Hípica Terapêutica (AHT), em Cascais. O objetivo era claro: contribuir para a manutenção do picadeiro e de duas salas de apoio. No entanto, a oportunidade de acompanhar as sessões de equitação terapêutica que fazem a diferença na vida de crianças e jovens com deficiência, acabou por acrescentar muito mais a esta missão.

Os voluntários empenharam-se em tarefas de limpeza, pintura e redecação dos espaços com mobiliário disponibilizado pela Servilusa. “Estas ações reforçam o compromisso social da empresa, que promove o envolvimento ativo dos seus colaboradores em projetos de responsabilidade social nas comunidades onde está inserida”, sublinhou Cláudia Moita, responsável de Qualidade, Ambiente e Responsabilidade Social da Servilusa, durante o *briefing* que antecedeu a ação.

Foi durante este momento de boas-vindas aos voluntários que o senhor António, como é carinhosamente chamado por todos na AHT, explicou a importância do trabalho desenvolvido por esta entidade: “O impacto da nossa atividade é profundo. Cada sessão é uma nova oportunidade para superar barreiras e promover a autonomia, a autoconfiança, a coordenação motora e a resiliência emocional dos participantes”. A importância des-

te trabalho é reconhecida igualmente pela Câmara Municipal de Cascais, que esteve representada nesta ação pelas colaboradoras Paula Correia e Sónia Marques, da Divisão de Voluntariado; e que fizeram questão de manifestar o apreço pelo trabalho desenvolvido pela Servilusa na área do voluntariado corporativo, particularmente no concelho de Cascais, sendo uma das empresas mais ativas nestas ações que são divulgadas e geridas através da plataforma Participa Cascais (<https://participa.cascais.pt/>).

Ainda mais conscientes da importância desta iniciativa, os voluntários equiparam-se a rigor e colocaram “mãos à obra” com entusiasmo. À hora do almoço, quando se reuniram no picadeiro, já mais de metade das tarefas estavam concluídas, o que fazia antever o sucesso desta missão. Mas foram a beleza dos cavalos e o contacto com os terapeutas e utentes que dominaram as conversas. “É um privilégio estar aqui e contribuir para a melhoria das infraestruturas desta Associação que realmente faz a diferença na vida de quem vive com tantas dificuldades. Testemunhar o sorriso destas crianças que aqui recebem tanto amor e participar ativamente nas suas rotinas terapêuticas é inexplicavelmente recompensador”, referiu Cláudia Moita, em nome de todos os voluntários da Servilusa.

No final desta jornada fica a recordação de um dia inesquecível, que incluiu também muitas festas aos cavalos e algumas voltas ao picadeiro. Os voluntários da Servilusa despediram-se com a certeza de que receberam muito mais do que aquilo que as suas mãos ajudaram a construir.



Sobre a Associação Hípica Terapêutica de Cascais

A Associação Hípica Terapêutica de Cascais, fundada em 1989, é uma organização sem fins lucrativos dedicada a melhorar a qualidade de vida de pessoas com deficiência, utilizando a terapia assistida por cavalos. Com apenas duas funcionárias remuneradas e 25 voluntários dedicados, a AHT realiza mais de 320 sessões anuais, apoiando atualmente 84 cavaleiros por semana. Acompanhe a sua atividade através do site oficial: <https://aht.org.pt/pt-pt/>.

Servilusa reforça apoio solidário no MOVE.Tavira

Iniciativa da Associação Oncológica do Algarve e do Município de Tavira voltou a mobilizar a comunidade, com a Servilusa em destaque no apoio à angariação de fundos e na proximidade com os participantes. T&F: Sofia Silva

A 15 de março, a baixa de Tavira recebeu mais uma edição do MOVE.Tavira, iniciativa da Associação Oncológica do Algarve (AOA) e do Município de Tavira dedicada à promoção da saúde, à sensibilização para a doença oncológica e ao apoio a quem convive de perto com esta realidade.

Ao longo da manhã, cerca de 1500 participantes, entre particulares e empresas, contribuíram para a angariação de fundos num ambiente de solidariedade. A Servilusa marcou presença com um espaço próprio e 14 voluntários, que distribuíram brindes, prestaram informações e ofereceram apoio a quem passou pelo recinto.

A equipa apresentou pulseiras criadas pelas utentes do “Clube da Agulha de Faro” e por colaboradoras das agências do Algarve, recolhendo donativos para a causa. Cláudia Guerreiro e Armanda Cercas, relações institucionais da Servilusa no Algarve, dinamizaram esta participação, que há três anos reforça a ligação da empresa ao evento. “É uma causa que sensibiliza muitas pessoas e é importante estarmos cá”, sublinhou Cláudia Guerreiro.

Além das pulseiras, o espaço incluiu brindes, framboesas e materiais da AOA. Alguns colaboradores participaram também no percurso de 5 km. Hugo Sales, Gestor de Unidade de Negócio do Alentejo e Algarve, destacou o significado desta presença: “Há



pessoas que fazem o donativo para ajudar, mas há outras que sentem essa ajuda quase como um dever, sinal de uma ligação pessoal à causa.”

No âmbito da sua política de responsabilidade social, a Servilusa voltou a afirmar o seu compromisso com causas de impacto direto na comunidade, contribuindo para um ambiente de proximidade, apoio e entreajuda.

AOA reforça prevenção e apoio aos doentes oncológicos

Através de iniciativas como o MOVE.Tavira, a AOA dá visibilidade aos projetos que desenvolve na região. Entre eles destaca-se o rastreio do cancro da mama no Algarve, em curso desde 2005 e reforçado com uma nova unidade móvel. Além da prevenção, a associação assegura apoio a doentes oncológicos e familiares nas áreas da estomoterapia, psicologia, fisioterapia e nutrição. Estes serviços estão acessíveis aos sócios mediante uma quota anual de 12 euros. Mais informações em <https://aoa.pt/>.

Servilusa cumpre tradição no Arraial dos Navegantes



A Servilusa voltou a associar-se ao Arraial dos Navegantes, no Parque das Nações, em Lisboa, iniciativa que apoia desde a sua génese e que mantém a tradição de oferecer, todos os anos, um lanche a uma instituição convidada. Este ano, a 5 de junho, o convívio reuniu colaboradores da empresa e residentes da Casa do Artista, proporcionando um fim de tarde animado e marcado pela partilha.

À mesa, não faltaram os sabores típicos desta época do ano, como sardinhas, caracóis, moelas e bifanas, num ambiente de celebração da vida, da amizade e do convívio entre gerações. Entre os convidados esteve o ator José Eduardo Santos, residente da Casa do Artista, que aos 80 anos ainda está no ativo e mantém o bom humor que lhe é característico: “Estas iniciativas são sempre boas, principalmente quando nos permitem conviver à volta da mesa. Posso dizer que estou a gostar!”

Também Celeste Passarinho, funcionária da instituição, destacou a importância destas iniciativas: “Momentos como este permitem aos residentes saírem da rotina e conviverem com outras pessoas, reforçando o seu bem-estar e ligação ao exterior.” Mais do que cumprir uma tradição, a participação da Servilusa no Arraial dos Navegantes reflete um compromisso continuado para com a comunidade. “Com esta ação, a empresa cria experiências significativas tanto para os utentes das instituições como para os colaboradores da Servilusa”, concluiu Pedro Costa, relações institucionais da empresa na Grande Lisboa. T&F: Vanessa Bilro

“De Cabelos ao Vento”: Servilusa apoia projeto sociocultural inovador em Setúbal

A 13 de março, a Servilusa proporcionou aos idosos do Lar Nossa Senhora da Anunciada, em Setúbal, uma manhã única, através do projeto “Cabelos ao Vento”. Na praia da Saúde, Cristina Gaboleiro, fundadora da CrisAnima, pedalou com toda a energia para transformar o dia de todos os presentes numa dádiva de inclusão e liberdade. T&F: Vanessa Bilro

“Vamos lá dona Ilda, é só sentar, apertar o cinto, pôr o capacete e pedalar com as mãos. Não se preocupe que eu faço o resto e até vou pôr aqui uma música. Está pronta? Vamos embora!” E lá vão, paredão afora, Cristina Gaboleiro e os utentes, um a um, do Lar Nossa Senhora da Anunciada, pela Praia da Saúde, em Setúbal, de “Cabelos ao Vento”. Alguns dos utentes começaram por olhar desconfiados para a bicicleta adaptada, talvez receosos por viveram com pouca mobilidade. Mas assim que sentiam o vento na cara, transformavam-se, protagonizando sorrisos iluminados e gargalhadas emocionadas. “Estão a ver?”, perguntou Cristina visivelmente feliz, “só custa começar, depois é aproveitar o passeio”.

Um passeio que tem muito que se lhe diga. “No Lar Nossa Senhora da Anunciada, à semelhança das outras instituições do nosso país, temos muitos utentes com mobilidade reduzida, tornando-se um desafio proporcionar atividades fora da instituição. Este projeto e o apoio da Servilusa, que também nos chega através de outras iniciativas, constituem um excelente exemplo de como a solidariedade pode efetivamente fazer a diferença na qualidade de vida destas pessoas, porque associa o convívio ao estímulo ao mesmo tempo que promove a mobilidade e a inclusão”, comentou Rute Xavier, do Lar Nossa Senhora Anunciada. E concluiu, em jeito de desabafo: “Precisávamos da Cris todos os dias!”

Vocação e empreendedorismo

Cristina Gaboleiro é licenciada em animação sociocultural, com uma carreira dedicada à terceira idade desde os 16 anos. Depois de uma pausa para se dedicar à maternidade, o desejo de retomar a atividade profissional cresceu durante a pandemia, fase que trouxe desafios acrescidos e obrigou muitos a reinventarem-se. Sem emprego, a animadora encontrou no apoio do marido e na sua própria vocação o impulso para iniciar um projeto de solidariedade social destinado a pessoas com dificuldades de locomoção.

“O projeto começou com o objetivo de oferecer algo dife-



rente no Dia dos Avós [comemorado a 26 de julho], levando em consideração as dificuldades logísticas de deslocar pessoas em cadeiras de rodas. A solução encontrada foi adaptar uma cadeira de rodas a uma bicicleta, tornando possível passeios ao ar livre com mais facilidade e segurança”, explicou a animadora. E acrescentou: “A ideia foi concretizada por um soldador e evoluiu com o apoio de familiares, amigos e instituições, angariando fundos para eletrificar a bicicleta e facilitar o transporte das pessoas. Hoje temos um equipamento robusto e seguro, que permite proporcionar experiências únicas.”

Foram as parcerias, como a estabelecida com a Servilusa, que permitiram a expansão do projeto, que hoje está disponível em todo o país, através de marcação no site oficial crisanima.pt. “O projeto não se limita aos idosos: pessoas com mobilidade reduzida, independentemente da idade, têm também acesso às atividades, que já passaram por praias, instituições e espaços públicos. O impacto é visível na melhoria da qualidade de vida dos participantes, na integração social e na valorização dos momentos de convívio”, sublinhou a animadora, concluindo: “É uma forma de nos aproximarmos uns dos outros!”



Dia da Árvore assinalado com afeto em Campo Maior

A Servilusa assinalou o Dia da Árvore, a 20 de março, com a entrega de árvores de fruto no Lar Santa Beatriz, da Santa Casa da Misericórdia de Campo Maior. A chuva impediu que as suas raízes fossem firmadas na terra, mas nem por isso esta ação colheu menos frutos.

T&F: Vanessa Bilro

Mesmo com a chuva intermitente que afastava a primavera, os utentes responsáveis pela horta do Lar Santa Beatriz, da Santa Casa da Misericórdia de Campo Maior, estavam pontualmente alinhados, a 20 de março, para receberem e plantarem três árvores de fruto levadas por Hugo Sales e Marisa Achemann, respetivamente, gestor de unidade de negócio do Alentejo e Algarve, e coordenadora de lojas do Alentejo, da Servilusa. Sem uma aberta, entregaram-se às árvores, que foram depois plantadas, como combinado naquele dia. A equipa da Servilusa aproveitou a vista para conhecer a casa das mais de 65 pessoas que ali vivem.

Alexandra Mamede, animadora sociocultural desta instituição há mais de 10 anos, fez as honras, numa visita pautada pela apresentação de todos os utentes pelos quais a comitiva ia passando, um a um, referindo o nome, a idade e o que gostam de fazer. “O senhor Joaquim Pico trata da horta, com outros utentes”, sublinhou Alexandra. “O senhor João é adepto ferrenho do Benfica”, referiu a animadora sociocultural apontando para a cadeira de rodas, que personalizou com emblema do clube lisboeta, para depois destacar os 97 anos do utente João Matias, “que conduziu até ao ano passado!”, exclamou.

Mais à frente, entre o cheiro da massada de peixe que inundava o refeitório e lembrava que estava quase na hora do almoço, ficámos a conhecer a dona Maria Luísa Mulano, de 99 anos, que se levantou de um pulo para nos abraçar. “A 27 de setembro vamos ter uma grande festa para comemorar os 100 anos da dona Maria Luísa”, informou sorridente, Alexandra, explicando que a quase centenária é uma das utentes mais ativas. Os olhos espantados de Hugo Sales e Marisa Achemann qui-

seram saber o segredo da sua longevidade com tanta energia. “É viver, comer bem e pronto”, atira a dona Maria Luísa, com uma naturalidade desarmante. E acrescenta: “Como muitas sopinhas, daquelas que encham a barriguinha [ri-se]. Gosto muito de batatas com feijão, como antigamente se fazia, na panela de barro, no lume de chão.”

De braço dado com Alexandra, Maria Luísa juntou-se à comitiva, que agora admirava o trabalho minucioso de Joana Tomás. “Já estamos a trabalhar nas decorações para as Festas do Povo, que se realizam quando o povo quer e que este ano acontecem de 8 a 16 de agosto. Hoje está aqui a dona Joana, que já faz isto há muitos anos e é das poucas que ainda sabe cantar as modas tradicionais da vila”, explicou Alexandra Mamede. Claro que o passo seguinte foi ouvir essas modas. “E que bom que foi”, disse, no final, Hugo Sales, garantindo que, com estas ações, “leva-se muito mais do que aquilo que se dá”. E acrescentou: “O trabalho da Servilusa nesta área vai muito além da entrega de bens a instituições. Queremos construir relações duradoras e criar condições para que estas pessoas se sintam ouvidas, úteis e valorizadas; que tenham um papel ativo na comunidade, contribuindo com o seu saber. Por isso, hoje quero sublinhar não o que trouxemos, mas o que levamos connosco.”

Alexandra Mamede assentiu, confirmando a sintonia na relação entre a Servilusa e esta instituição: “É fundamental mantermos o contacto com as empresas, com o mundo lá fora, e abriremos as nossas portas. As instituições têm de ser abertas à comunidade, de mostrar o que fazem, sem medos. E nunca nos podemos esquecer que, antes de qualquer outra coisa, esta é a casa dos nossos utentes.”



Pedro Miguel Ferreira

técnico comercial da Servilusa na zona norte



A arte
de transformar
a vida
num enredo

Aos 50 anos, Pedro Miguel Ferreira cumpriu o sonho de publicar um romance. *Cidade das Dunas* é uma viagem entre Portugal e o Brasil, num thriller poderoso, com detalhes reveladores da experiência pessoal e profissional do autor, que, desde 2017, é técnico comercial da Servilusa na zona norte. T&F: Vanessa Bilro

Pedro Miguel Ferreira, técnico comercial da Servilusa na zona norte, é o protagonista de uma vida que une a paixão pela escrita a uma carreira em setores tão diversos quanto o comércio automóvel ou o setor funerário. Nascido e criado em Lisboa, Pedro Ferreira teve a sua primeira experiência profissional na comunicação social, colaborando com revistas de viagens nos anos 90. No entanto, foi no comércio automóvel que consolidou a sua carreira até 2004, quando decidiu, após a perda do pai, aventurar-se em Natal, no Brasil, aproveitando o *boom* no setor imobiliário. "Foi uma experiência intensa, marcada pelos escândalos de turismo sexual que chegaram aos noticiários em todo o mundo e que levaram os brasileiros a olhar com desconfiança para os europeus que chegavam ao país atraídos pelo grande crescimento do ramo imobiliário", conta.

Apesar dos desafios, foi a crise de 2008, que fez Pedro Miguel Ferreira regressar a Portugal, no ano seguinte, cumprindo a promessa que havia feito à sua mãe. "Sempre disse que não ia para o Brasil para ficar e decidi voltar, não para

Lisboa, onde nasci e me formei, dividido entre a capital e a casa de férias da família em Colares; mas para o norte do país, numa tentativa de me reconectar com as origens da minha família paterna", partilha o escritor e técnico comercial, sem esconder que, tal como Duarte, o protagonista do seu primeiro romance, acabou por ficar para sempre ligado ao Brasil, onde se tornou pai e apaixonado pela vida naquela zona do globo onde o Oceano Atlântico é mais quente.

Na bagagem trouxe histórias, vivências, memórias e inspiração para o seu primeiro romance, *Cidade das Dunas*, apresentado publicamente em Colares, em dezembro de 2025, com o apoio da Servilusa. "Sempre quis escrever um livro e a experiência vivida no Brasil deu-me o mote para a ação. Depois fui criando os personagens, focando-me nos detalhes, porque queria levar o leitor aos lugares que visitei, às pessoas que conheci, aos cheiros e sabores. O verdadeiro poder da escrita é criar e foi isso que fiz", descreve.

Mas até aqui chegar, a vida profissional de Pedro Ferreira haveria de lhe dar o toque final que precisava para o livro.

Em 2017, entrou para a família Servilusa, atraído pela curiosidade e pela oportunidade de trabalhar numa empresa que alia o dinamismo das grandes multinacionais a uma profunda dimensão humana. "Trabalhar no setor funerário mostra-nos a importância dos afetos e das histórias que deixamos. Cada vida é única e o respeito e a empatia são fundamentais" na importante função de coadjuvar as famílias "num momento de tanta fragilidade pelo qual todos passamos um dia".

A perda da mãe durante a pandemia, em 2020, trouxe a Pedro Ferreira desafios adicionais, que o fizeram questionar tudo, mas que também lhe proporcionaram uma nova perspetiva sobre a vida e sobre a morte. "Foi um período difícil, mas aprendi a valorizar ainda mais as relações humanas e o tempo que temos", partilha. Por isso, para o técnico comercial e escritor, o futuro passa por aproveitar os momentos, as pessoas, o mundo. "Não sei se vou voltar a publicar um romance, mas vou continuar a escrever e a focar-me no meu crescimento pessoal e profissional na Servilusa. E, claro, regressarei sempre a Natal", conclui.

SERVILUSA REFORÇA POLÍTICA DE PROXIMIDADE NA GRANDE LISBOA E NO GRANDE PORTO

Com três lojas renovadas — Serra das Minas, Matias–Moscavide e Santo André — e uma nova agência no Porto, a Servilusa consolida a qualificação da sua rede de proximidade. A empresa soma agora 80 lojas em todo o país, num crescimento que alia expansão ao reforço do investimento no bem-estar das famílias e dos colaboradores. **T&F: Vanessa Bilro**

Mais do que uma operação de imagem e expansão, o investimento na renovação das agências de Serra das Minas, Matias–Moscavide e Funerária Santo André, na Grande Lisboa, e na nova Agência Funerária Boavista, no Grande Porto, traduz a forma como a Servilusa olha para o papel destes espaços enquanto pontos de contacto com a comunidade. Para a empresa, ter instalações profissionais, dignas e humanas é parte essencial da qualidade do serviço,

a par da aposta no bem-estar das famílias e das equipas. Em paralelo, mantém uma política de proximidade com *workshops*, campanhas solidárias e iniciativas ligadas a festividades locais e datas de referência no calendário nacional e internacional.

“A renovação das lojas é um processo contínuo, pensado para garantir conforto e tranquilidade às famílias e melhores condições para as nossas equipas”, afirma Carlos Martins, diretor comercial e de marketing da Servilusa. Segundo este responsável, o investimento acompanha

o crescimento da rede e a necessidade de manter cada espaço alinhado com a identidade e os padrões de acolhimento da empresa, sem perder a proximidade com a comunidade.

Assim, as lojas Serra das Minas, em Sintra, Santo André, no Barreiro, e Matias, em Moscavide, são hoje mais do que espaços de atendimento — são pontos de ligação às comunidades que servem. “Após a sua integração na Servilusa, fruto de aquisições bem-sucedidas, estas lojas ganharam uma nova vida através da re-



Boavista reforça presença no Grande Porto

No Porto, a Servilusa regressa à zona da Boavista com a abertura de uma nova loja, inaugurada a 7 de julho, reforçando o seu posicionamento no Norte. Cada detalhe foi pensado para um atendimento digno, num ambiente moderno, acolhedor e funcional, tanto para as famílias como para a equipa.



Barreiro marca nova etapa na Margem Sul

No Barreiro, a renovação da Agência Funerária Santo André reforça a presença da Servilusa na Margem Sul, com um espaço pensado para acolher as famílias com dignidade e proximidade, permitindo a promoção de atividades como o rastreio auditivo realizado a 14 de julho, em parceria com a Philips Soluções Auditivas.

novação e de um forte investimento na proximidade com as pessoas. As ações desenvolvidas junto da comunidade refletem um compromisso genuíno com o bem-estar dos clientes e com melhores condições para os colaboradores, reforçando a confiança e o sentido de pertença que definem a marca”, observa Cláudia Moita, gestora da unidade de negócio da Grande Lisboa da Servilusa.

Já a norte, a Servilusa regressou à zona da Boavista com a abertura de uma nova loja, na Rua do Arquiteto Cassiano Barbosa, 136, reforçando o seu posicionamento naquela zona do país. Segundo Vanda Castro, gestora da unidade de negócio Norte e Centro da Servilusa, esta nova loja representa “um investimento com uma visão clara de crescimento”. A responsável explica que a empresa já tinha estado presente na zona, mas que o novo espaço responde agora a um objetivo estratégico: garantir maior visibilidade, reforçar a notoriedade da marca e criar melhores condições de proximidade com as famílias.

“Cada detalhe da loja foi pensado para um atendimento digno dos nossos clientes, num ambiente moderno, acolhedor e funcional, tanto para as famílias como para a equipa”, afirma Vanda Castro. Para a gestora, a nova agência da Boavista permitirá à Servilusa responder aos requisitos do mercado local e às exigências do dia a dia, mantendo presente a imagem da marca e a sua forma de estar no setor.



Matias–Moscavide preserva ligação local

Em Moscavide, a renovação acompanha a estratégia de valorização das integrações da Servilusa, preservando a ligação à comunidade local e reforçando o acolhimento.



Serra das Minas reforça acolhimento

Na Serra das Minas, a renovação modernizou a loja e harmonizou a imagem da agência, consolidando um ambiente mais organizado e próximo.



FIAT-IFTA prepara *guidelines* sobre Sustentabilidade

O Sustainability Committee da FIAT-IFTA está a preparar um dossier técnico com *guidelines* na área da sustentabilidade, que será apresentado em outubro, na sua 55.^a Reunião Anual, que se realizará nos EUA. O *chairman* deste grupo é o presidente da Associação Portuguesa dos Profissionais do Setor Funerário (APPSF), Paulo Moniz Carreira. **T: Vanessa Bilro**

No âmbito da sua atividade, o Sustainability Committee da FIAT-IFTA está a preparar um importante dossier técnico sobre sustentabilidade. Este documento, que será apresentado na próxima Reunião Anual da FIAT-IFTA em Charlotte, Carolina do Norte, EUA, de 26 a 28 de outubro, pretende estabelecer uma base comum para práticas sustentáveis, independentemente das diferenças organizativas dos países e continentes representados. O documento abordará, assim, temas cruciais como o conceito de sustentabilidade, a Agenda 2030 da ONU, aprovada por 198 estados-membros em 2015, e os princípios de ESG (Environmental, Social, and Governance).

Paulo Moniz Carreira destaca a importância deste documento: "Estamos empenhados em fornecer uma estrutura que permita a todos os nossos membros adotar práticas sustentáveis que respeitem as particularidades locais. O nosso objetivo é que estas práticas sejam universais, mas flexíveis o suficiente

para serem adaptadas às necessidades regionais. A FIAT-IFTA é uma organização global, cujos membros operam em contextos culturais, regulamentares, tecnológicos e económicos altamente diversos. Como resultado, os desafios de sustentabilidade enfrentados, os recursos disponíveis e o ritmo de transformação variam significativamente de um contexto para outro. No seio desta diversidade, uma iniciativa que represente uma melhoria ou inovação relevante num país pode diferir, em termos de âmbito, maturidade ou sofisticação técnica, das práticas implementadas em regiões mais regulamentadas ou tecnologicamente mais avançadas."

Servilusa entre as empresas com as melhores práticas

Um dos destaques deste dossier será o capítulo dedicado às melhores práticas de empresas exemplares, entre as quais a portuguesa Servilusa, no que diz respeito à gestão organiza-

cional; e fornecendo exemplos concretos de como integrar a sustentabilidade nas operações diárias. “As empresas líderes em práticas sustentáveis podem servir de inspiração e modelo para outras no setor”, sublinha Paulo Carreira.

Com o lançamento deste dossier, a FIAT-IFTA visa não apenas informar, mas também inspirar uma transformação significativa nas práticas do setor funerário a nível global. “É fundamental que todos nós, como representantes de um setor sensível e essencial, tomemos a dianteira na implementação de práticas sustentáveis que protejam o meio ambiente e respeitem a dignidade humana”, defende o presidente da APPSF e chairman do Sustainability Committee da FIAT-IFTA.

Recorde-se que a necessidade de criação deste documento surgiu na sequência da apresentação do relatório de atividade deste grupo de trabalho durante a 54.ª Reunião Anual da FIAT-IFTA, que se realizou em junho do ano passado, no Japão. Na altura, através da realização de um inquérito a todos os países representados neste organismo, concluiu-se, entre outros pontos, que 88% dos gestores das empresas afirmaram ter implementado pelo menos uma iniciativa para a sustentabilidade ambiental; mas apenas 57% disse realizar a monitorização dos impactos das suas medidas.

Além disso, dadas as grandes diferenças entre continentes e entre países dentro do mesmo continente, concluiu-se que o grande desafio para uma organização como a FIAT-IFTA seria o de conseguir homogeneizar padrões de serviço, de qualidade e valores aplicáveis a todos, de uma forma global. O Sustainability Committee da FIAT-IFTA propôs, assim, a criação deste dossier, assumindo-o como uma ferramenta essencial para mitigar as dificuldades de padronização encontradas pelos diferentes países a nível global.

Como sublinha Paulo Carreira, mais do que um documento fechado, este dossier deve ser entendido como uma ferramenta dinâmica e aberta a atualizações e desenvolvimentos futuros. Por isso, nesta fase, “será apresentada a primeira edição do dossier técnico, com as definições base de sustentabilidade e sua regulamentação. Espera-se uma continuidade neste trabalho no próximo mandato do Sustainability Committee, aprofundando temas e apresentando um guia de recurso para elaboração de relatórios de sustentabilidade, entre outras ações”.

Repatriamento e trasladação continuam na ordem do dia

A European Federation of Funeral Services (EFFS) deu um passo significativo na sua última Assembleia-Geral, que se realizou em Veneza, Itália, em novembro passado, ao reforçar o seu compromisso para com a harmonização dos regulamentos europeus para o repatriamento e trasladação internacional de pessoas falecidas. Este movimento visa modernizar e uniformizar os procedimentos, que atualmente se baseiam em acordos desatualizados, como o Acordo de Estrasburgo de 1973 e o Acordo de Berlim de 1937.

“Os acordos vigentes não correspondem às exigências contemporâneas, criando desafios tanto logísticos quanto legais”, denota Paulo Moniz Carreira, presidente da Associação Portuguesa dos Profissionais do Setor Funerário (APPSF) e membro do board da EFFS. Segundo este especialista, a EFFS identificou a necessidade urgente de estabelecer critérios mínimos que facilitem a trasladação entre os países europeus, respeitando a segurança e a saúde pública; e aponta a tanatopraxia como “essencial para garantir o acondicionamento adequado dos corpos durante o transporte”.

A harmonização proposta visa não apenas aumentar a liberdade de trasladação, mas também simplificar a burocracia associada ao transporte internacional de falecidos. Atualmente, apesar da existência de vários acordos bilaterais, a falta de uniformização entre os países europeus resulta em inconsistências que podem atrasar e complicar o processo de repatriamento, com um impacto claro no bem-estar das famílias enlutadas. Neste contexto, a EFFS está comprometida em trabalhar em estreita colaboração com as autoridades europeias para implementar as mudanças necessárias, que serão igualmente discutidas na próxima Assembleia-Geral da EFFS (26 e 27 de novembro, Las Palmas, Espanha).

Do programa oficial desta Assembleia-geral fazem ainda parte muitos outros temas prementes no setor, entre os quais projetos como o Alternative Burial Forme, apresentado na última edição da revista *i-nova*, no âmbito do qual está a ser realizado um acompanhamento aos testes desenvolvidos em tempo real para aferição da Acquamation como alternativa realista e sustentável à cremação.

Acompanhe os detalhes desta Assembleia-Geral no site oficial da EFFS, em <https://www.effs.eu/>.



Entrevista a Miguel Barbosa

psicólogo clínico e da saúde, professor universitário e investigador

“ADAPTAR-SE NÃO É ESQUECER, MAS INTEGRAR A PERDA”

Falar de luto é falar de vínculos, de cuidado e da forma como cada pessoa encontra um novo modo de continuar. Nesta entrevista, Miguel Barbosa reflete sobre perdas muitas vezes silenciadas, a importância de respostas sensíveis e multidisciplinares e o papel das comunidades e dos profissionais no apoio a quem atravessa a dor da perda. **T: Vanessa Bilro**

O que o motivou a dedicar-se à investigação nas áreas do luto e, em particular, no luto de crianças, adolescentes e perdas específicas como a gestacional e de animais?

O meu interesse nasceu do encontro entre a prática clínica, a investigação e a curiosidade de compreender o mundo vivido pelas crianças. A idade, o desenvolvimento e o contexto familiar influenciam a forma como a perda é entendida e expressa. Interessam-me também experiências como o luto gestacional ou por um animal, muitas vezes pouco compreendidas e nem sempre socialmente reconhecidas ou legitimadas, apesar do sofrimento significativo que podem causar. Investigá-las ajuda a evitar respostas simplistas e a desenvolver formas de apoio sensíveis à singularidade de cada vínculo.

Quais as especificidades destes grupos, em particular, no que diz respeito à intervenção no processo de luto e perda?

Nas crianças e adolescentes, a comunicação deve adequar-se ao desenvolvimento e incluir os cuidadores; o brincar, o desenho, o comportamento ou o silêncio podem expressar e ajudar a integrar a perda. Na perda gestacional, não se perde apenas uma gravidez, mas também expectativas, um futuro antecipado e uma identidade parental em construção. No luto por um animal, importa reconhecer o vínculo, as rotinas partilhadas e, quando existe eutanásia, o peso de decidir sobre o momento da morte, por vezes acompanhado de dúvida, culpa ou alívio.

Considerando a sua experiência clínica, quais são os principais desafios que as famílias enfrentam perante o luto e a perda?

Cada membro da família pode viver e expressar o luto com ritmos e necessidades diferentes. Uns precisam de falar e recordar; outros protegem-se através do silêncio, da atividade ou do afastamento. Estas diferenças podem ser interpretadas como indiferença ou falta de apoio, quando são modos distintos de lidar com a perda. A família precisa ainda de reorganizar papéis, rotinas e identidade sem a presença física de quem morreu,

encontrando para essa pessoa um lugar simbólico na narrativa familiar.

Como é que olha para a evolução da forma como olhamos para esta realidade no nosso país, considerando o papel dos diversos agentes?

Em Portugal, há hoje maior abertura para falar do luto, mais investigação e maior atenção à formação. A morte e a perda deixaram de estar tão confinadas ao espaço privado, mas o acesso ao apoio continua desigual. O sofrimento é, por vezes, rapidamente medicalizado, também por falta de tempo, de alternativas terapêuticas acessíveis e de recursos psicológicos e comunitários. Importa reforçar a literacia sobre a morte e articular saúde, educação, proteção social, universidades, associações, comunidades e empresas.

Quais as principais necessidades, em termos de respostas sociais, que identifica?

Seria benéfico consolidar respostas organizadas, acessíveis e diferenciadas. Muitas pessoas beneficiam de informação compreensível e ajustada às suas necessidades, do apoio da rede

“Prevenir não é transformar todo o luto numa perturbação”

“A família precisa de encontrar para quem morreu um lugar simbólico na sua narrativa”

próxima, de rituais de despedida e de espaços de escuta; outras necessitam de acompanhamento psicológico ou psiquiátrico especializado. Importa formar profissionais para reconhecer vulnerabilidades, comunicar com sensibilidade e encaminhar adequadamente, bem como reforçar respostas comunitárias. Prevenir não é transformar todo o luto numa perturbação, mas evitar o isolamento e oferecer apoio no momento certo.

Qual a importância de uma abordagem multidisciplinar na área do processo de luto?

O luto pode afetar dimensões emocionais, familiares, físicas, sociais, espirituais, profissionais e económicas. Nenhuma disciplina responde, isoladamente, a todas estas necessidades, pelo que diferentes profissionais desempenham papéis complementares. Uma abordagem multidisciplinar exige comunicação, definição de funções e continuidade. Assim, torna-se mais fácil distinguir o sofrimento inerente à perda de situações de maior risco, evitar intervenções desnecessárias e ajustar o apoio a cada pessoa ou família.

Na sua opinião, qual a importância de as empresas do setor fazerem parte, enquanto agentes de primeira linha, dessa abordagem multidisciplinar?

O setor funerário contacta com as famílias num momento muito sensível e participa na forma como a despedida acontece. Uma comunicação cuidadosa, uma apresentação respeitosa das opções e uma atenção às necessidades culturais, religiosas e familiares podem preservar a dignidade e a capacidade de decisão. Os rituais não eliminam o sofrimento, mas podem ajudar a reconhecer a realidade da morte, expressar afetos e aproximar familiares, amigos e outras pessoas significativas. Sem substituir os profissionais de saúde mental, o setor pode informar sobre recursos e facilitar encaminhamentos.

Como é que olha para o trabalho desenvolvido pela Servilusa e pela APPSF no âmbito da formação, do diálogo e do apoio à comunidade científica?

As iniciativas de formação, diálogo interdisciplinar e aproximação à investigação têm um papel importante na qualificação do acompanhamento às famílias. A qualidade desse acompanhamento depende também da preparação de quem contacta com elas após a morte, num contexto de grande vulnerabilidade e em que muitas decisões têm de ser tomadas num curto espaço de tempo. Numa sociedade em mudança, com famílias, referências culturais e formas de despedida mais diversas, a abertura à inovação é essencial. A articulação entre o setor funerário, a saúde e a investigação pode traduzir conhecimento em práticas mais qualificadas e ajustadas à realidade social.

Qual a sua opinião sobre a promoção de pequenos grupos de partilha de experiências e o seu impacto na prevenção do luto patológico?

Os pequenos grupos podem reduzir o isolamento, criar pertença e diminuir a sensação de incompreensão, mostrando diferentes formas e ritmos de viver a perda. Quando são reduzidos, pode ser mais fácil criar segurança e confiança. O seu valor depende da preparação dos facilitadores, da confidencialidade, da composição do grupo e da capacidade de reconhecer situações que exigem acompanhamento especializado. Integrados numa rede de apoio, podem favorecer a expressão da experiência, o apoio mútuo e prevenir dificuldades persistentes de adaptação.

Quais são as suas expectativas para o futuro da investigação e prática no campo do luto?

Espero uma investigação mais atenta à diversidade cultural, aos diferentes percursos de vida e às perdas pouco reconhecidas. Será importante estudar não apenas fatores de risco, mas também os recursos pessoais, relacionais e comunitários que favorecem a adaptação. São promissoras as respostas graduadas e personalizadas, a participação das pessoas enlutadas na conceção dos serviços e o uso criterioso de recursos digitais para ampliar o acesso, sem substituir a relação humana. Será também essencial reforçar a formação sobre morte, comunicação e luto.

Que mensagem gostaria de deixar aos leitores da revista i-nova?

O luto não é um problema a resolver depressa, mas uma resposta à importância de um vínculo e à transformação que a perda introduz na vida. Apoiar não é retirar a dor nem recorrer a frases feitas, mas permanecer disponível, escutar sem impor ritmos, reconhecer a perda e não desaparecer quando o sofrimento se prolonga. Gestos simples, como manter o contacto, oferecer ajuda concreta ou respeitar o silêncio, podem ser decisivos. Quando o sofrimento persiste, compromete a vida quotidiana ou envolve desesperança e risco, procurar ajuda é essencial. Adaptar-se não é esquecer, mas integrar a perda e encontrar uma nova forma de continuar a vida.

“Apoiar é escutar sem impor ritmos”

Nota biográfica

Miguel Barbosa é psicólogo clínico e da saúde, professor e subdiretor da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e professor convidado da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. É investigador do CICPSI e coordena o Núcleo Académico de Estudos e Intervenção sobre o Luto, desenvolvendo atividade clínica, científica e formativa nesta área.

RETIROS DE BEM-ESTAR E A ARTE, CADA VEZ MAIS RARA, DE ABRANDAR

Há viagens que enchem a agenda e outras que devolvem espaço interior. Os retiros de bem estar pertencem à segunda categoria: pausas desenhadas para abrandar, baixar o ruído e recentrar o corpo e a mente com yoga, meditação, silêncio, alimentação consciente e terapias holísticas. Numa época em que o descanso se tornou escasso, aprenda a parar sem culpa e regressar mais leve e consciente. **T: Vanessa Bilro**



O que é, afinal, um retiro de bem-estar?

Um retiro de bem-estar é uma experiência imersiva dedicada ao descanso e ao reequilíbrio. Durante alguns dias, troca-se a lógica da produtividade por uma rotina mais contemplativa, com natureza, silêncio e simplicidade bem doseada. Há propostas centradas em yoga, mindfulness, meditação, respiração, nutrição consciente ou terapias holísticas, com ritmos e intensidades capazes de respeitar perfis muito diferentes.

Três formatos, três ritmos

1. Retiros de silêncio

Nos retiros de silêncio, fala-se menos para escutar melhor. O programa pode incluir meditação, caminhadas conscientes e refeições em presença, criando espaço para reparar no que normalmente passa despercebido. Para quem vive em modo notificações permanentes, a experiência pode soar quase exótica — e essa é parte do encanto.

2. Retiros de yoga

Os retiros de yoga estão entre os mais procurados. Normalmente juntam aulas diárias, meditação, respiração, alimentação cuidada e tempo para simplesmente não fazer grande coisa — um detalhe subestimado e, para muitos, irresistível. Não exigem experiência avançada; basta curiosidade e vontade de habitar o corpo com mais atenção.

3. Retiros holísticos

Quando as terapias holísticas, como a Ayurveda entram no programa, o retiro ganha uma dimensão mais ritualizada. Podem surgir massagens com óleo, alimentação ajustada, infusões, rotinas de descanso e cuidados corporais. A proposta é favorecer o equilíbrio e a regeneração, sem promessas milagrosas e, felizmente, sem pressa.

Como escolher bem

Escolher um retiro exige perceber o que se procura: descanso, aprofundamento de yoga, menos stress, algum silêncio ou apenas outro ritmo. Depois, importa olhar para a intensidade do programa, a duração, o número de participantes, o alojamento e o grau de estrutura. O retiro certo é, quase sempre, aquele que respeita o seu momento. Também convém confirmar o que está incluído, quem orienta o programa, como funciona a alimentação, quanto tempo livre existe e qual é a política para ecrãs. Um bom retiro não promete mudar a vida em três dias; oferece, isso sim, condições reais para descansar e regressar com outra perspetiva.



Por onde começar

Para entrar neste universo sem cair no ruído das promessas, vale a pena começar por instituições com trabalho continuado e presença sólida. No yoga, a Federação Portuguesa de Yoga e a Confederação Portuguesa do Yoga ajudam a enquadrar a prática; no silêncio e na meditação, o Centro Budista do Porto e o Retiro de Silêncio oferecem referências credíveis; no bem-estar holístico, o Yoga Lounge Portugal cruza yoga, mindfulness e descanso.



Na mala, basta o essencial

Roupa confortável, uma garrafa de água reutilizável, um caderno, se gostar e lhe apetecer escrever — e expectativas moderadas. Agora que já sabe por onde começar, carregue no botão de pausa, sem culpas, e reencontre-se!



CONFERÊNCIA



O Impacto dos Funerais nas Famílias em Luto e na Sociedade



Lisboa
2 de outubro de 2026

PROFESSOR CARL BECKER
UNIVERSIDADE DE QUIOTO
(CONVIDADO DE HONRA)

Organizado por:



Faculdade de Psicologia
UNIVERSIDADE DE LISBOA



Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS