

Rotary

PORTUGAL

REVISTA

DEZEMBRO DE 2025

Número 329 - Ano 38

Publicação Mensal

Preço de capa (edição digital): 1,67€ (IVA incluído)
Preço de capa (edição impressa): 3,90€ (IVA incluído)

www.revistarotaryportugal.pt



RUMO À FELICIDADE

PÁGINA 05

VACINAS Um dever humanitário. Uma missão rotária.

PÁGINA 13

FALAR EM PÚBLICO Vença o medo.

PÁGINA 09

Rotary 

CONVENÇÃO
DO ROTARY
INTERNATIONAL



CONVENÇÃO DO ROTARY INTERNATIONAL

TAIPEI, TAIWAN | 13-17 DE JUNHO DE 2026



Inscreva-se e faça o pagamento integral até 15 de dezembro de 2025, antes que os preços aumentem, em convention.rotary.org.



À saúde e à felicidade

A edição deste mês da revista Rotary aborda a felicidade, esse desejo tão essencial ao ser humano. Mais do que uma simples emoção, este estado de bem-estar positivo, e as condições necessárias para o criar e manter, deve ser encarado como um direito universal.

Dezembro é também o Mês da Prevenção e Tratamento de Doenças, quando destacamos o trabalho dos rotários na promoção da saúde e do bem-estar, incluindo o bem-estar mental. Globalmente, quase uma em cada sete pessoas sofre de perturbações de saúde mental, segundo um relatório recente da Organização Mundial da Saúde. Ainda assim, apenas 9% das pessoas com depressão recebem tratamento adequado.

Em Rotary, temos um poderoso meio de apoiar o bem-estar emocional e a felicidade: a amizade. As ligações que criamos podem ser uma força transformadora. Sei-o por experiência própria. Quando os companheiros do meu clube me propuseram para presidente, hesitei. Tinha um problema de gaguez e temia falar em público. Mas o apoio e o carinho dos membros do clube deram-me coragem para enfrentar esse medo, e aprendi a falar com confiança diante de uma plateia.

Hoje, falo regularmente perante milhares de pessoas, numa língua que nem é a minha materna. Os rotários que me rodeiam ajudaram-me a operar uma mudança duradoura em mim mesmo.

Esse companheirismo dá-nos também a coragem e os meios para criar mudanças duradouras no mundo,

e os serviços de saúde mental precisam urgentemente de ser melhorados. A OMS informa que, em média, os governos destinam apenas 2% dos seus orçamentos de saúde à saúde mental, e apenas 11% desse valor chega aos serviços comunitários. Em alguns países, há apenas um profissional de saúde mental para cada 100 mil pessoas. A OMS apela a uma ação estratégica e urgente para colmatar essa lacuna.

O Rotary pode responder a esse apelo promovendo a sensibilização para a saúde mental nos clubes, colaborando com sistemas locais de saúde, financiando a formação de profissionais comunitários e apoiando iniciativas que levem cuidados onde eles não existem. Mesmo pequenos investimentos em saúde mental geram enormes retornos em produtividade, saúde pública e felicidade.

Enquanto criamos mudanças duradouras no mundo, não podemos esquecer de cuidar uns dos outros. O ex-presidente do RI Gordon McNally lembra-nos sabiamente que devemos ir além do simples “Como estás?” Devemos antes perguntar: “Como estás realmente?”.

Ao entrarmos num novo ano, cheio de novas possibilidades, estejamos *Unidos para Fazer o Bem* – pela cura, pela amizade e pelo acesso à felicidade.

FRANCESCO AREZZO

Presidente do Rotary International

RUMO À FELICIDADE

ONDE PODEMOS ENCONTRÁ-LA?

05

FALAR EM PÚBLICO

VENÇA O MEDO E MUITO MAIS.

09

LIDERANÇA

O VALOR QUE MOVE O ROTARY.

12

VACINAS

UM DEVER HUMANITÁRIO. UMA MISSÃO ROTÁRIA.

13

DE BRAÇOS ABERTOS

SINTRA ACOLHEU O CONGRESSO NACIONAL DE ROTARACT & INTERACT.

18



FICHA TÉCNICA

Revista Rotary Portugal
Av. da República, 1326, 7.º s/7.4
4430-192 Vila Nova de Gaia
www.revistarotaryportugal.pt



DIREÇÃO EDITORIAL

Diretor/Editor
José Alberto Oliveira

Editores Adjuntos
José Manuel Raposo
Rúben Bento

Revisão
Carla Baptista

Colaboraram nesta edição
Alberto Guerra
Rúben Peres
Vitor Cordeiro

PROPRIEDADE

Associação Portugal Rotário
NIF 502128321

Órgãos Sociais
Presidente: José Alberto Oliveira (PDG)
Vice-Presidente: Vítor Cordeiro (PDG)
Secretário: Leonel Madail dos Santos
Tesoureiro: José Lopes
Vogal: José Manuel Raposo

CONTACTOS

Assuntos administrativos
Zélia Mota
geral@portugalrotario.pt
(+351) 223 721 794

Envio de notícias
editor@portugalrotario.pt

ESTATUTO EDITORIAL

www.revistarotaryportugal.pt/estatuto-editorial

IMPRESSÃO E EXECUÇÃO GRÁFICA

Sersilito - Empresa Gráfica, Lda
Trav. Sá e Melo, 209, Gueifães
Apartado 1208, 4471-909 Maia

IDENTIFICAÇÃO LEGAL

N.º Registo ERC 110486
Depósito legal n.º 5448/84

Tiragem: 300 exemplares impressos
Distribuição digital: 3300 assinantes

Preço de capa (edição digital): 1,67€ (1,58€+0,09€ IVA)
Preço de capa (edição impressa): 3,90€ (3,68€+0,22€ IVA)

Rotary
em números
22 de outubro de 2025

Rotários/as: 1 161 050
Rotaractistas: 104,627
Interactistas: 421 567
Rotary Clubs: 36 462
Rotaract Clubs: 9 764
Interact Clubs: 18 323
Núcleos RDC: 14 236

Rotary 

Uma publicação da Rotary Global Media Network

RUMO À FELICIDADE

**Onde podemos encontrá-la?
Com a ajuda dos membros do
Rotary, o nosso curioso “Homem
Comum” tenta descobrir.**

Por Jeff Ruby

O que é a felicidade

No verão anterior ao meu último ano de faculdade, fiz uma digressão de basebol de uma semana com o meu irmão. Na altura, os meus ombros eram firmes, o cabelo farto e a confiança transbordava. Durante nove dias, viajámos de estádio em estádio, com outros 24 fãs eufóricos, num confortável autocarro com ar condicionado, aplaudindo, rindo, conhecendo pessoas. Maravilhámo-nos com os fogos de artifício nas bancadas do estádio Camden Yards e prestámos homenagem no memorial do jogador Lou Gehrig, no Yankee Stadium. Em Detroit, vi Cecil Fielder bater um *home run* tão majestoso e violento que talvez tenha deixado uma cratera na Lua.

Todas as noites, ficávamos num hotel *Red Roof Inn*, onde o Kenn e eu descarregávamos toda a bagagem do autocarro, tarefa que nos valia uma grade de *Bud Light* oferecida pelo guia. Apesar dos nossos esforços, a cerveja acumulava-se até que, em Cleveland, fomos obrigados a encher uma banheira de hotel com gelo e a organizar uma festa. Depois de todos saírem, o Kenn e eu víamos filmes até eu adormecer, num sono tranquilo que só chega com o cansaço feliz de um dia cheio de sol. Não estava apenas a ver a América, estava a vivê-la.

Quando a viagem terminou, a vida voltou com um baque, e as memórias foram engolidas por uma torrente de dúvidas sobre o futuro. Senti-me perdido e inquieto, num último ano atribulado, com uma clavícula partida e preocupações infundáveis sobre a graduação. Tudo o que eu queria era voltar a Detroit, beber cerveja barata com o meu irmão e rever o voo lunar de Fielder.

Talvez uma parte de mim já soubesse que aquela ideia de felicidade era insustentável, mas, à medida que a idade adulta me arrastava, aqueles nove dias e noites não se tornaram apenas as recordações mais agradáveis da minha vida, cristalizaram-se como a definição do que era felicidade: uma euforia descomplicada, que só podia ser prolongada por



reforços constantes. Outro jogo. Outra cerveja. Outra aventura.

Avançando 25 anos, eu era crítico gastronómico da *Chicago Magazine*, um cargo cobiçado, com prestígio, poder e uma conta de despesas generosa. Durante meses inteiros, era pago para comer apenas costeletas maturadas, temperadas com sal dos Himalaias e cobertas de manteiga trufada. Se algum trabalho deveria provocar felicidade, seria este.

Mas o efeito foi o oposto. Quando não estava angustiado com a escrita, vivia com medo de ser confrontado por um chef zangado ou exposto como um impostor sem formação culinária. Discutia inutilmente no *Twitter* (X) e tinha dificuldade em encontrar prazer entre o colesterol alto e a cintura em expansão. No fundo, sentia que estava no emprego errado, na vida errada, e, à medida que o festim interminável se transformava em algo opressivo e feio, tudo o que queria era sair dali.

Em outras palavras: O que diabo se passava comigo?

Coloca o “tu” na eudaimonia

Pergunte a dez pessoas o que querem da vida e surgem temas comuns. Muitos falam de amor, paz ou saúde. Outros mencionam Deus ou a busca

espiritual, procurando verdades mais profundas através do crescimento pessoal ou de um impacto positivo no mundo. Mas, acima de tudo, a maioria procura alguma forma de felicidade.

Mas, afinal, o que é a felicidade? Um sentimento? Uma sensação física? Algo mais místico e universal? A interpretação muda de pessoa para pessoa e até de dia para dia, dependendo da educação, das experiências e da química cerebral. A ironia é que quase ninguém sabe definir um conceito tão subjetivo - muito menos alcançá-lo - mas isso não nos impede de tentar. Platão descreveu o ser humano como “um ser em busca de sentido”, e 2.400 anos e milhões de livros de autoajuda depois, ninguém melhorou essa definição.

Todos os anos, o *World Happiness Report* entrevista mais de 100 mil pessoas em todo o mundo e analisa dados para criar uma classificação global da felicidade dos países. Sempre achei a lista um pouco ridícula: porque é que a Finlândia estava sempre no topo? Em que mundo estranho eram os salvadorenhos, sauditas ou, já agora, os britânicos mais felizes do que os italianos da *dolce vita*? E o Egito? A ideia de definir e classificar a felicidade à escala global parecia-me absurda.

Mas, ao investigar melhor, percebi que o índice não se baseava em emoções passageiras ou em momentos fugazes de prazer, como os que eu procurava. Era construído sobre “avaliações de vida” que refletiam as circunstâncias mais amplas da existência de uma pessoa - liberdade de escolha, apoio social, generosidade. Estados emocionais temporários (“Sinto-me feliz hoje”) eram ignorados em favor de julgamentos de fundo (“Estou feliz com a minha vida no geral”). Este último está ligado ao conceito grego de eudaimonia, que se traduz hoje por “felicidade” ou “bem-estar”, mas que, segundo Aristóteles, representava uma paz duradoura alcançada através de uma vida significativa, vivida em conformidade com os próprios valores.

É aqui que tantos de nós falham. Apesar do meu esforço para alcançar aquele cargo em *Chicago Magazine*, ser crítico gastronómico pouco tinha a ver com os meus valores. Um dia, a minha filha adolescente, de língua afiada, disse-me que eu passava os dias “a dizer aos ricos onde comer”, e tudo desabou. Um ano depois, deixei o emprego e voltei à universidade para tirar um mestrado em Serviço Social.

Ter um “momento Harvey”

E se uma vida feliz não fosse assim tão inalcançável? Talvez as respostas estivessem bem à vista, nas páginas do *World Happiness Report*, à espera de serem descobertas. Movido por essa esperança, entrevistei membros do Rotary em cinco países diferentes - de várias posições no ranking mundial - para lhes perguntar como definiam a felicidade nas suas vidas. Quis recolher não só

filosofias de vida, mas também conselhos práticos que pudesse aplicar à minha própria rotina.

Comecei pelo fim da tabela. O Líbano ocupa o 145.º lugar entre 147 países, resultado da instabilidade política e da crise económica que tem causado escassez de bens e serviços. “*Encontrar alguém feliz, em vez de resiliente, no Líbano é muito difícil*”, diz **Michel Jazzar**, dentista de 74 anos e **ex-governador do Distrito 2452**, residente em Jounieh, a cerca de 16 quilómetros de Beirute. “*Os libaneses são as pessoas deprimidas mais felizes do mundo.*”

Com um ar paternal e sereno, Jazzar pensa em árabe, traduz mentalmente para francês e fala em inglês. A sua positividade é tão genuína que transforma frases banais como “*devemos ser cidadãos do mundo*” em verdadeiros apelos à ação. Deu-me vários conselhos familiares - servir os outros, estar rodeado de pessoas que se ama, não deixar o ego dominar - mas uma expressão destacou-se: falou de ter um “*sentido alegre de humanidade*”. Quando lhe perguntei o que queria dizer, respondeu que a esperança pode levar à felicidade, mas que se pode praticar a felicidade de uma forma concreta: através do riso. “*Vou ao Facebook ouvir anedotas*”, disse-me. “*Gosto de ver o Steve Harvey para perceber como os americanos riem.*”

Steve Harvey? A chave da felicidade é o Steve Harvey?

Procurei um vídeo antigo no YouTube com Harvey em palco, num fato cor de vinho berrante, a falar sobre a alegria de conduzir um “*carro miserável*”. Não era o meu género, mas havia algo na energia contagiante do humor que me confortou. Decidi substituir a meditação matinal por 20 minutos de comédia. Cada sessão dava o tom ao meu dia. Com John Mulaney e Sarah Silverman, aprendi a rir das pequenas situações do quotidiano; com Dave Chappelle, comecei a quebrar a rigidez automática das interações e a aproximar-me das pessoas com uma abertura que me surpreendeu.

Faça você mesmo

De seguida, entrevistei **Ambalavanan Muruganathan**, CEO de uma fábrica em Chennai, na Índia, e membro do **Rotary Club de Madras Mid-Town**. Avaliar a felicidade de um país com 1,450 mil milhões de habitantes parece impossível, mas a Índia ficou em 118.º lugar, nove posições abaixo do Paquistão, o que levou o *Times of India* a ironizar: “A



Índia acabou de enviar uma nave à Lua.” Muruganathan limitou-se a comentar: “*Ainda temos um longo caminho a percorrer até alcançar a serenidade mental.*” Yogi e adepto do exercício físico, o indiano de 58 anos enfatiza a importância da atividade e da atenção plena, de ter uma “visão 360 graus” e plena consciência do que nos rodeia. Segundo ele, a estabilidade, e não a busca da felicidade, é o caminho certo. E a estabilidade nasce da autoconfiança, que deve ser inculcada desde cedo. “*As escolas precisam de identificar o talento especial de cada criança e ajudá-la a desenvolvê-lo*”, diz. “*As crianças não têm sido ensinadas a compreender a sua própria grandeza.*” Só quando as pessoas se compreendem a si mesmas, afirma, conseguem abraçar a humanidade e o seu potencial.

Perguntei à minha filha Avi, de 13 anos, se achava que ele tinha razão. “*Não é responsabilidade dos outros fazer-me sentir bem*”, respondeu. “*Sou eu que tenho de o fazer.*”

Avi explicou que a sua confiança não nasceu na escola, mas das aulas de equitação. Eu já tinha assistido a algumas e achava-as difíceis de ver. A treinadora era implacável, gritando-lhe para endireitar os ombros. Aos 13 anos, eu teria desmoronado. Avi vê nas críticas o caminho mais rápido para melhorar numa coisa que ama. No ano passado, quando um professor de ginástica a repreendeu pela falta de jeito, ela encolheu os ombros: “*Eu controlo um cavalo de 450 quilos. Que importância tem saber saltar à corda?*”

Pinte com uma paleta cósmica

“*Costumamos esperar que a felicidade apareça*”, diz **Sapna Jaggeshar Mudhoo**. “*Mas ela já está lá, basta aprender a reconhecer os sinais que o corpo e o cérebro nos enviam.*”



Psicóloga e membro fundador do **Rotary Club de Helvetia Happiness**, a sua boa disposição reflete o ambiente da Maurícia (78.º lugar), uma ilha tropical africana no oceano Índico, famosa pelas praias e pelas cascatas subaquáticas. No entanto, as alterações climáticas e os efeitos económicos da pandemia afetaram fortemente o país, e Jaggeshar observa que os mauricianos “*trabalham pela paz à sua volta, mas não dentro de si*”. No seu consultório, ensina os pacientes a reaprender a esperar a alegria, mesmo em pequenos momentos, restaurando neles o sentido de propósito.

Como terapeuta, identifiquei-me com isso. No meu consultório, atendo pessoas que enfrentam dependências, abusos, doenças e traumas. A terapia

que pratico, baseada na aceitação e compromisso, parte da ideia de que o conceito comum de felicidade está distorcido. Fomos ensinados a acreditar que a felicidade é o nosso estado natural e que, se não estamos felizes, há algo errado. Na verdade, a vida é um fluxo constante de emoções - agradáveis, dolorosas, neutras - e, se aprendermos a reconhecê-las sem julgamento, abrimo-nos a uma gama mais ampla de experiências: paz, conflito, contentamento, tristeza. É como pintar com todas as cores, em vez de usar sempre o mesmo tom de amarelo.

Seguindo o conselho de Jaggeshar, mantive durante uma semana um “*diário da felicidade*”, registando emoções e sensações físicas. Uma delas foi num dia escaldante, enquanto eu e a minha mulher víamos a Avi competir numa prova equestre. Os mosquitos eram vorazes, a camisa estava errada para o calor, e sentia uma comichão a espalhar-se nas costas.

A nossa filha ficou em último lugar. Mas, enquanto conversava com a minha mulher e ouvia as cigarras a anunciar o fim do verão, senti uma leveza no estômago e um formigueiro suave no pescoço. Quando a sensação desapareceu, ficou uma clareza surpreendente: mente, corpo e ambiente estavam em harmonia. Não precisei de ar condicionado nem de uma bebida fria - bastava aquela serenidade silenciosa que me dizia que o momento fazia sentido e que eu o recordaria. Foi então que percebi que Jaggeshar tinha razão.

Pequenas vitórias

Allen Sellers, membro do **Rotary Club de Panamá Nordeste** há 44 anos, acredita que os panamenhos encaram a felicidade de forma prática.

“*Muitas vezes ouço dizer que somos dos povos mais felizes do mundo*”, afirma. (O país ocupa o 41.º lugar.) “*Acho que isso se deve ao facto de valorizarmos objetivos concretos e imediatos.*”

Identifiquei-me com isso. Durante anos, achei as listas de tarefas uma perda de tempo, mas ultimamente tenho sentido um prazer enorme em riscar cada item concluído. É uma forma tangível de progresso, um pequeno triunfo.

Sellers, de 76 anos, fala com serenidade de quem encontrou paz interior. “*A felicidade*”, diz, “*vem de muitas pequenas coisas que, somadas, se transformam em HAPPINESS com maiúsculas - uma sensação de satisfação e harmonia com o mundo e o nosso lugar nele.*” Em suma, devemos cuidar da saúde e das finanças, mas também das relações familiares, dos amigos e, sobretudo, de nós próprios.





COMO VENCER O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

Por: José Alberto Oliveira

Falar em público é um dos maiores medos humanos e uma das habilidades mais transformadoras que alguém pode desenvolver. Em Rotary, onde comunicar também é uma forma de servir, esta competência é essencial para inspirar equipas, apresentar projetos e sensibilizar comunidades. O medo de falar em público não desaparece com o tempo. Vence-se com preparação e prática.

O primeiro passo é reconhecer que o medo é uma **resposta biológica natural**. O coração acelera, a boca seca e as mãos tremem. É o corpo a preparar-se para um desafio. Oradores experientes aprendem a transformar essa energia em entusiasmo e foco. Segundo a *Harvard Business Review*, “a ansiedade do orador é uma consequência do foco em si mesmo, e não no público”, mudar essa perspectiva faz toda a diferença.

Preparar é cuidar do público. Um bom orador estuda o tema,

conhece a audiência e define o propósito: informar, inspirar ou convencer. Quanto maior for a clareza sobre o objetivo, menor será o medo. Ensaiar é fundamental, não para decorar o texto, mas para criar fluidez. Grave-se em vídeo, assista, corrija detalhes e repita. A *Toastmasters International* defende o princípio “*practice with feedback*”, ou seja, praticar com amigos e corrigir o que não resulta.

Respiração e pausas são ferramentas poderosas. **Antes de falar, respire fundo e expire lentamente.** Durante o discurso, introduza pequenas pausas estratégicas que ajudam a pensar e transmitem segurança. O silêncio controlado é sinal de domínio.

Por fim, aceite os pontos onde é necessário melhorar. Todos os grandes oradores começaram nervosos. O progresso está em falar mesmo com medo. Em Rotary, cada oportunidade de falar, seja numa reunião de clube, num evento distrital ou numa ação de serviço, é também uma oportunidade de crescimento pessoal.

SUGESTÕES

- **Prepare-se bem.**
- Fale de um **tema que domina** bem.
- Comece por **pequenos públicos.**
- **Respire fundo** antes de começar.
- **Aceite os pontos de melhoria** como parte do processo.

EVITE

- **Fingir** que não está nervoso/a.
- **Focar-se em si** em vez de no público. Foque-se em: “*como posso ajudar esta audiência?*”
- **Improvisar.** Ensaiar é o melhor antídoto do medo.
- **Começar a falar muito depressa.** Respire fundo antes da primeira frase.
- **Esquecer a postura.** O corpo influencia a mente. Fique direito/a, respire fundo e sorria.
- **Imaginar o pior cenário.** A mente acredita no que visualiza. Visualize-se a falar com confiança.

ESTRUTURA SIMPLES

- **Introdução**
(15% do tempo)
- **Desenvolvimento**
(70% do tempo)
- **Conclusão**
(15% do tempo)
- Duração ideal: 5 a 7 minutos para reuniões de clube. Para discursos mais complexos, não exceda 18 minutos.

EVITE

- **Escrever um texto longo e ler palavra por palavra.** Use apenas tópicos e fale com naturalidade.
- **Falar sem estrutura.** Saltitar entre ideias confunde a audiência. Use o modelo “início, meio e fim”.
- **Falar durante demasiado tempo.** Respeitar o tempo dos outros mostra profissionalismo.
- **Ignorar o público.** Olhe, pergunte, envolva. Um discurso eficaz é como uma *conversa* ampliada.
- **Usar jargão ou linguagem excessivamente técnica.** Isso não impressiona, distancia. Simplifique.
- **Terminar sem mensagem final.** Nunca acabe com “*era só isto*”, ou “*obrigado pela atenção*”. Termine com uma frase forte, que resuma e inspire a audiência à ação.



SUGESTÕES PRÁTICAS PARA UM BOM DISCURSO

Um bom discurso é como uma sinfonia. Tem ritmo, coerência e emoção. Em contexto rotário, é também uma ferramenta de liderança. Ao falarem em público, presidentes de clube ou dirigentes distritais, representam o Rotary. Por isso, comunicar bem é servir melhor.

1. Comece com impacto. O início é decisivo. Em segundos, o público forma a primeira impressão. Um dado surpreendente, uma pergunta provocadora ou uma história pessoal captam a atenção e criam empatia. Segundo o *Carmine Gallo Institute* (autor de *Talk Like TED*), “*as pessoas não se lembram de dados, lembram-se de histórias*”.

2. Estructure a mensagem. Divida o discurso em três partes claras:

- **Introdução** (abertura, captar atenção e apresentar o tema);
- **Desenvolvimento** (explicar, ilustrar e convencer);
- **Conclusão** (reforçar ideias e, finalmente, inspirar ação).

Evite discursos longos e dispersos. Lembre-se que **um bom orador respeita o tempo dos outros.**

3. Use exemplos e emoções. As emoções são a ponte entre o conteúdo e o público. Fale de experiências reais, de resultados obtidos por clubes, de vidas transformadas. Em Rotary, cada projeto conta histórias inspiradoras e poderosas.

4. Trabalhe a voz. A voz é o instrumento do orador. Alterne tons, ritmo e pausas. Uma voz monótona cansa e uma voz expressiva envolve. As pausas permitem que o público absorva as ideias e dão tempo ao orador para respirar.

5. Termine com propósito. Evite terminar abruptamente. Feche com uma frase que resuma a essência do seu discurso, uma mensagem que motive à ação, que o público leve consigo.

6. Pratique, pratique, pratique. Falar em público é uma habilidade muscular. Quanto mais se pratica, mais natural se torna. Participe em atividades do Rotary e do Rotaract, ofereça-se para apresentar relatórios ou conduzir reuniões. É na prática que nasce a perfeição.



A IMPORTÂNCIA DA LINGUAGEM CORPORAL

A oratória vai muito além das palavras. A linguagem corporal responde por cerca de 55% do impacto total de uma apresentação, segundo estudos clássicos de *Albert Mehrabian* (UCLA). O corpo fala e o público ouve, mesmo quando o orador não o faz conscientemente.

A postura é fundamental. Fique de pé, com os pés firmes e o tronco direito, mas relaxado/a. Ombros abertos e olhar sereno transmitem segurança. Um orador curvado ou imóvel transmite tensão ou desinteresse.

Os gestos reforçam ideias. Use as mãos para sublinhar pontos-chave e evite movimentos repetitivos. Gestos circulares comunicam abertura e gestos com a palma virada para cima sugerem honestidade.

O olhar cria ligação. O contacto visual direto, alternado entre diferentes pessoas da audiência, faz o público sentir-se incluído. Evite fixar o olhar apenas num ponto ou ler continuamente.

O espaço é seu aliado. Caminhar com propósito pode dar ritmo e

energia, mas deve ser natural e controlado. O palco, ou o espaço da sala, deve ser usado como extensão da mensagem, nunca como fuga ao nervosismo.

O silêncio é poderoso. Pausas bem colocadas criam expectativa e permitem que o público reflita. Na oratória avançada, o silêncio é tão expressivo quanto a fala.

O corpo e a voz estão ligados. O domínio da respiração diafragmática, comum em treino de teatro e oratória, melhora a projeção e reduz a tensão muscular.

Dominar a linguagem corporal é uma questão de consciência e de prática. Grave os seus discursos em vídeo e analise o que transmite o seu corpo. Coerência entre palavras e gestos é essencial para a credibilidade.

Competência em oratória é vital para quem tem responsabilidades nos clubes e nos distritos. A Central de Aprendizagem, no My Rotary, inclui cursos e módulos sobre oratória, indispensáveis para quem deseja inspirar com autenticidade.

5 REGRAS DE OURO

- **Postura** firme.
- **Respire** calmamente.
- Faça **gestos naturais**.
- **Olhe para as pessoas**.
- Faça **pausas**.

EVITE

- **Cruzar os braços ou esconder as mãos.** Transmite defesa ou insegurança. Mantenha gestos visíveis e naturais.
- **Andar de um lado para o outro sem propósito.** O movimento deve reforçar o discurso, não distrair. Pare quando desejar enfatizar.
- **Olhar apenas para a apresentação ou para o chão.** O contacto visual é o elo com o público. Distribua o olhar pela sala.
- **Falar sem respirar.** A respiração controla a voz e o ritmo. As pausas são ferramentas.
- **Ficar imóvel e sem expressão.** O público precisa de emoção. Deixe o rosto e as mãos acompanharem as palavras.
- **Forçar gestos teatrais.** Excesso de dramatização parece artificial. A naturalidade é sempre mais convincente.

LIDERANÇA

O VALOR QUE MOVE O ROTARY



Em Rotary, ser líder é ter uma atitude, assumir a responsabilidade de fazer a diferença, inspirar os outros e transformar comunidades inteiras pelo exemplo. A Liderança é um dos cinco valores fundamentais do Rotary. Com o Serviço, o Companheirismo, a Diversidade e a Integridade, constitui a base sobre a qual se constrói a identidade rotária. É o valor que dá direção, assegura continuidade e transforma a intenção em ação.

O Rotary é, por natureza, uma escola de liderança. Todos os anos mudam os presidentes de clube, os governadores de distrito e até o presidente do Rotary International. Essa renovação constante traduz-se em extraordinárias oportunidades para aprender, crescer e descobrir novos talentos. Cada mandato é um exercício vivo de liderança. Tomam-se decisões, escuta-se, delega-se, motiva-se, erra-se e melhora-se. Ninguém termina um ano rotário igual a como o começou.

Os clubes são o primeiro palco dessa aprendizagem. É neles que se treina o espírito de equipa, a capacidade de planear e de unir pessoas em torno de causas comuns. Nos distritos, a liderança ganha uma dimensão ainda maior, inspirando, apoiando e orientando dezenas de clubes. É aqui que se aprende a pensar de forma estratégica, a aplicar o Plano de Ação do Rotary e a equilibrar o rigor com a empatia.

O Rotaract e os programas de juventude do Rotary são, por sua vez, autênticos viveiros de líderes. Jovens adultos e estudantes aprendem a comunicar, a trabalhar em equipa, a gerir projetos e a servir com sentido de estratégia. Muitos dos atuais dirigentes nacionais e internacionais começaram aí, quando alguém acreditou neles e lhes deu uma oportunidade de crescer.

O Rotary oferece, a todos os seus membros, inúmeras ocasiões para desenvolver capacidades de liderança. Desde seminários, assembleias e conferências distritais até convenções internacionais e encontros de companheirismo. Fazer parte desta enorme organização é aceitar a importância de estar em permanente aprendizagem sobre pessoas, valores e sobre a arte de servir com eficácia e humanidade.

Os líderes em Rotary distinguem-se pela integridade, pelo conhecimento e pelo compromisso com o serviço. São pessoas que unem, inspiram outras e constroem pontes. Em Rotary, a verdadeira liderança mede-se pelo impacto e pelo legado que deixa. Até porque os cargos passam e o bem que fazemos permanece.

VACINAS

Um dever humanitário. Uma missão rotária.

Quando membros do Rotary sonharam, há mais de quatro décadas, com um mundo livre da pólio, lançaram um movimento que mudaria a história da saúde em todo o mundo. Desde então, a imunização global passou a ser um dever humanitário, uma das expressões mais puras do ideal de servir.

A imunização representa um compromisso profundo com a vida humana e com o bem comum.

“As vacinas são uma das formas mais seguras e eficazes de proteger as pessoas contra doenças que podem ser fatais. [...] há um risco cada vez maior de ressurgimento de infecções evitáveis por meio de vacinas, como pólio, sarampo e tuberculose. O Rotary tem defendido, distribuído e ministrado vacinas para ajudar a reduzir em 99,9% os casos de pólio mundialmente.” (rotary.org)

Ao abraçar a imunização como missão, afirmamos que a vacinação é uma expressão de solidariedade global. Cada dose administrada protege quem a recebe e a comunidade, garante continuidade

de cuidados de saúde, reduz o risco de ressurgimento de doenças como sarampo, tuberculose ou difteria, e fortalece sistemas que respondem rápida e eficazmente.

Motivações e impacto

As vacinas são seguras, eficazes e fiáveis. O Rotary assume-o com base em evidências científicas. Quando campanhas de vacinação são interrompidas, o risco de ressurgimento de doenças evitáveis cresce substancialmente.

Vacinar é proteger gerações futuras, não apenas as atuais. Comunidades, famílias, sistemas de saúde e países beneficiam quando mais pessoas são imunizadas.

Lições rotárias para a ação

A experiência do Rotary na luta contra a pólio dá-nos um roteiro claro: nenhuma região está totalmente segura enquanto persistirem lacunas em imunização; informação credível e mobilização comunitária vencem a desconfiança; a continuidade, o planeamento e a parceria local e global serão decisivos para que as

vacinas alcancem quem mais precisa.

O que os clubes podem fazer

Os clubes Rotary e Rotaract têm um papel central. Podem organizar sessões de esclarecimento sobre imunização, colaborar com unidades de saúde para dias de vacinação, apoiar transporte ou logística para pessoas vulneráveis, e criar campanhas de comunicação que contraponham desinformação com factos científicos. Além disso, poderão integrar estas ações no plano anual de atividades, garantindo que o tema da imunização seja permanente e visível.

Um apelo para todos

Cada clube, em cada comunidade, pode assumir que “nenhuma pessoa fique para trás” no acesso a vacinas que salvam vidas. Porque a imunização é uma questão de saúde e de justiça, de compaixão e de serviço humanitário. Ao promover e apoiar vacinas, quaisquer vacinas, estamos a cumprir o legado rotário e a construir um mundo mais seguro, saudável e em paz.



VACINAS

As lições da luta contra a pólio.

Desde 1979, quando o Rotary International lançou o primeiro projeto de vacinação nas Filipinas, os seus membros contribuíram com mais de **2,1 mil milhões de dólares** e incontáveis horas de voluntariado para proteger cerca de três mil milhões de crianças em 122 países. **A poliomielite foi reduzida 99,9%** e permanece endêmica apenas em dois países, um feito histórico que demonstra o poder da ciência, da parceria e da persistência.

Se parássemos hoje, poderíamos ver até 200.000 crianças paralisadas por ano dentro de uma década. Por isso, a erradicação da pólio continua a ser a prioridade máxima do Rotary, com os nossos clubes a manterem campanhas, a mobilizarem comunidades e a advogarem junto de governos.

O legado operacional desta luta é inestimável: redes de vigilância, logística de cadeia de frio, equipas comunitárias treinadas, mensagens culturalmente adaptadas e confiança conquistada porta a porta. Na pandemia de covid-19, o Rotary International colocou esse legado ao serviço do bem comum, usando a estrutura antipólio para

apoiar a vacinação, combater rumores, identificar “desertos de acesso” e chegar primeiro a quem ficava para trás. Foi isso que os seus dirigentes disseram, sem ambiguidades: “estamos a alavancar a experiência na pólio para facilitar a distribuição da vacina” e a garantir equidade no acesso.

Contra a desinformação: informação baseada na ciência

A hesitação vacinal combate-se com confiança, transparência e proximidade. A posição oficial do Rotary International sublinha que “a desinformação dificulta a luta” e compromete o Rotary a fornecer informação científica aos seus associados. É um imperativo que nos interpela enquanto líderes comunitários: falar com factos, ouvir com respeito e mostrar, com exemplos reais do terreno, como as vacinas são seguras, eficazes e uma das formas mais fiáveis de proteger as gerações presentes e futuras.

Equidade, primeiro aos últimos

A equidade é o coração do esforço vacinal. A parceria do Rotary

International com a Gavi (Aliança para as Vacinas) e, através da Iniciativa Global de Erradicação da Pólio, com a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) e ministérios da saúde de países de todo o mundo, mostra como o Rotary transforma doações e voluntariado em capacidade instalada, formação de equipas, microplaneamento, cadeias de abastecimento, campanhas de comunicação e, sobretudo, confiança junto de cuidadores e líderes locais.

É também por isso que a UNICEF reconhece no Rotary “um dos parceiros mais fortes” para levar vacinas seguras a todo o mundo e construir confiança entre mães, pais e cuidadores.



VACINAS

O que os clubes podem fazer?

Homenagear quem cuida.

Organize, em articulação com as autoridades locais, momentos de reconhecimento para profissionais de saúde e voluntários. Pequenos gestos (um agradecimento público, um kit de apoio, uma bolsa de transporte) têm um forte impacto moral.

Comunicar ciência com empatia.

Promova sessões abertas com especialistas, use fontes fidedignas do Rotary e dos parceiros, e prepare sessões de perguntas e respostas simples, em linguagem clara. Evite polarizações e privilegie a escuta ativa.

Fechar lacunas de acesso.

Em cooperação com centros de saúde, identifique bairros, lares e populações com menor cobertura e ofereça apoio logístico (transporte, sinalética, voluntários de encaminhamento) para levar a vacinação onde ela é necessária.

Integrar a causa no plano do clube.

Trate a vacinação como parte do portfólio permanente do clube na área “prevenção e tratamento de doenças” e articule-a com projetos de água, saneamento, educação e literacia em saúde.

Um apelo coerente com a missão.

A defesa da vacinação é a expressão prática da Missão do Rotary: “*servir ao próximo, difundir a integridade e promover a boa vontade, paz e compreensão mundial por meio da consolidação de boas relações entre líderes profissionais, empresariais e comunitários*”.

Quando um clube apoia a mobilização da sua comunidade para a vacinação, está a cumprir o que a nossa organização é, na sua essência.

O Rotary International promove a visão de que *as vacinas são seguras, eficazes e salvam milhões de vidas anualmente*, um ponto insistentemente defendido também por organizações como a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância).

Cabe a cada um de nós, membros de clubes Rotary e Rotaract de todo o mundo, transformar essa posição, alicerçada na ciência, em ações concretas, informadas e equitativas, sempre com a humanidade que nos caracteriza.

O impacto das vacinas no mundo

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS) e UNICEF, 2024

Evitam 4-5 milhões de mortes por ano.

O número global de casos de sarampo caiu mais de 80% desde o ano 2000.

Vacinação contra o tétano materno e neonatal reduziu as mortes em 94% desde 1988.

+100 milhões de crianças são vacinadas anualmente graças à rede de programas apoiados pelo Rotary, OMS e UNICEF.

A Iniciativa Global de Erradicação da Pólio, liderada pelo Rotary, é considerada a campanha de saúde pública mais bem-sucedida da história.

O que os clubes podem fazer

Ações simples e de grande impacto que qualquer clube pode implementar.

- Organizar uma sessão pública com médicos, enfermeiros ou cientistas sobre a importância das vacinas.
- Apoiar os centros de saúde em épocas de vacinação, oferecendo transporte solidário para pessoas idosas com dificuldades de mobilidade.
- Promover campanhas informativas em escolas, feiras ou redes sociais, usando fontes oficiais do Rotary, OMS e UNICEF.
- Homenagear profissionais de saúde locais com distinções rotárias e momentos de reconhecimento.
- Integrar o tema da vacinação no Plano de Ação do clube e nas atividades de imagem pública.
- Recolher testemunhos de beneficiários para divulgar histórias reais de vidas salvas pela imunização.
- Aproveitar os subsídios globais da The Rotary Foundation para apoiar projetos de vacinação e prevenção de doenças.



O impacto do Rotary mede-se em vidas

Em Rotary, **dezembro** lembra-nos um princípio simples e poderoso: a saúde é um bem público.

A nossa Área de Foco “**Prevenção e Tratamento de Doenças**” representa um enorme conjunto de soluções testadas, sustentáveis e replicáveis que os clubes podem aplicar localmente e escalar de forma internacional com o apoio da The Rotary Foundation.

Do rastreio às campanhas de vacinação, da literacia em saúde à reabilitação, do reforço de sistemas à telemedicina, o desafio é comum: **evitar que as pessoas adoçam, tratar precocemente quem precisa e reduzir desigualdades de acesso.**

O que define um bom projeto em saúde, à luz do Rotary

Avaliação de necessidades:

Escutar as autoridades locais de saúde, profissionais, cuidadores e comunidades; analisar dados e prioridades locais; identificar barreiras (financeiras, geográficas, culturais e linguísticas).

Prevenção primeiro: Apostar em determinantes de saúde (água, saneamento, nutrição, vacinação e estilos de vida), sem esquecer rastreios e diagnóstico precoce.

Fortalecimento de capacidades:

Formar equipas, dotar unidades de equipamentos essenciais, garantir manutenção e protocolos, criar redes de referência.

Integração com outras Áreas de Foco:

Água e saneamento reduzem diarreias; a educação aumenta a adesão terapêutica; o desenvolvimento económico mitiga catástrofes financeiras por doença.

Sustentabilidade e mensurabilidade:

Plano de operação para depois do projeto, responsável local, consumíveis orçamentados, indicadores simples e verificáveis (por exemplo: número de exames, taxa de cobertura vacinal, tempos de espera, absentismo escolar por doença).

Onde podemos fazer a diferença, seis frentes prioritárias

1) Vacinação e imunização

Somos o movimento que lidera a erradicação da poliomielite. Sabemos mobilizar comunidades, combater a desinformação e apoiar a logística do “frio”. Os clubes podem colaborar com centros de saúde para “dias abertos” de vacinação, apoio a transporte de utentes vulneráveis, mensagens em rádios locais e redes sociais, e microplaneamento de *brigadas comunitárias*.

2) Rastreios e diagnóstico precoce

Feiras de saúde com rastreio de hipertensão, diabetes, obesidade, saúde oral e visual têm enorme retorno se estiverem articuladas com referência imediata. Priorizar locais de difícil acesso (bairros periféricos, lares, centros comunitários) e horários compatíveis com trabalhadores.

3) Saúde materna, neonatal e infantil

Formação de agentes de saúde comunitária, kits de parto limpo, apoio à vigilância da gravidez, promoção do aleitamento materno e vacinação infantil são medidas de baixo custo com elevado impacto. A articulação e parceria com escolas e associações de pais multiplica resultados.

4) Saúde mental e bem-estar

A doença mental é invisível, mas devastadora. Programas de literacia em saúde mental,



primeiros socorros na área de psicologia, linhas de encaminhamento e grupos de apoio para cuidadores reduzem estigmas e melhoram a adesão a tratamentos. Estes componentes podem ser integrados em projetos de juventude e empresas locais.

5) Doenças não transmissíveis

As DNTs, matam silenciosamente. Parcerias com autarquias e IPSS para planos de atividade física, circuitos pedonais, hortas comunitárias, oficinas de culinária saudável e cessação tabágica são investimentos inteligentes. Um simples “caminhar” com acompanhamento por voluntários pode mudar trajetórias de vida.

6) Reforço do sistema de saúde

Doações responsáveis (equipamentos adequados com formação, consumíveis e manutenção garantida) e telemedicina para zonas remotas encurtam desigualdades. Em muitos contextos, equipamentos mais simples, com formação e protocolos, valem mais do que soluções muito caras.

Como transformar intenções em subsídios globais

- **Defina o problema** com uma avaliação de necessidades.
- **Construa a parceria:** clube anfitrião + clube(s) internacional(ais) + entidade(s) de saúde + IPSS local(ais)
- **Desenhe a cadeia lógica:** recursos → atividades → resultados → indicadores → impacto.
- **Orçamente com realismo** (equipas, formação, manutenção, consumíveis, comunicação).
- **Planeie a monitorização:** recolha de dados simples, auditoria de processos, relatórios periódicos, histórias de beneficiários.
- **Planeie a saída (handover):** quem fica responsável, com que meios, e como se garante a continuidade.

Dezembro, oportunidades de comunicação e ação

O mês de dezembro oferece várias ocasiões para dar visibilidade ao trabalho rotário na área da saúde e lançar novas iniciativas.

O **Dia Mundial de Luta Contra a SIDA** (1 de dezembro) é uma oportunidade para os clubes promoverem campanhas de rastreio e literacia em saúde, divulgando informação científica e combatendo o estigma que ainda afasta pessoas dos cuidados.

O **Dia Internacional das Pessoas com Deficiência** (3 de dezembro) convida à reflexão sobre acessibilidade aos serviços de saúde, reabilitação e inclusão social, valorizando projetos que promovem autonomia e igualdade de oportunidades.

Já o **Dia da Cobertura Universal de Saúde** (12 de dezembro) é ideal para o Rotary reforçar a sua voz na defesa do acesso equitativo aos cuidados de saúde, através de ações locais, alargamentos dos horários, rastreios preventivos e apoio a serviços comunitários.

Medir para melhorar

Um projeto rotário de saúde deve ser mensurável, para compreender o alcance e a sustentabilidade das ações. Quantas pessoas foram vacinadas ou rastreadas? Quantas receberam acompanhamento médico subsequente? Que melhorias concretas se observaram em qualidade de vida, adesão ao tratamento ou conhecimento em saúde? A sustentabilidade mede-se pela continuidade, equipamentos em funcionamento, profissionais formados e comunidades capazes de manter o projeto vivo.

Comunicar com credibilidade

A comunicação é parte integrante de qualquer projeto de saúde. Deve ser clara, acessível e

culturalmente sensível, baseada em factos. Testemunhos reais, de beneficiários, famílias e profissionais, dão rosto aos resultados e geram confiança. A transparência é essencial, divulgando metas, custos e resultados para mostrar responsabilidade e reforçar a imagem pública do Rotary. Sempre que possível, os clubes devem partilhar o protagonismo com os parceiros locais, reconhecendo o contributo de unidades de saúde, escolas, autarquias, IPSS e empresas.

Ideias práticas para clubes

Em qualquer comunidade é possível agir quase de imediato. Um simples rastreio de tensão arterial pode salvar vidas se for articulado com a unidade de saúde local. Um projeto de saúde oral nas escolas pode evitar anos de dor e absentismo. Um programa de caminhada comunitária melhora a saúde física e cria laços sociais. Apoiar cuidadores informais, oferecendo formação e momentos de descanso, reduz o esgotamento e melhora o cuidado. E uma ação de transporte solidário para vacinação pode garantir proteção a quem, de outro modo, ficaria de fora.

O espírito do Rotary em ação

Em dezembro - e em todos os restantes meses - o Rotary atua como ponte entre a ciência e a comunidade, transformando o conhecimento em ação, expressão do nosso ideal de servir com competência e humanidade.

Que cada clube, Rotary e Rotaract, aproveite este mês para aprovar um plano destinado a melhorar a saúde na sua comunidade, com objetivos, parcerias e um calendário definidos. E que, no final deste ano rotário, possamos contar, com dados e histórias, como é que mais pessoas passaram a viver melhor graças à ação do Rotary.

DE BRAÇOS ABERTOS



Sintra acolheu o Congresso Nacional de Rotaract & Interact

Por: Rúben Bento

Já o sol baixava por entre as nuvens chuvosas e sobre um sereno mar de Novembro, quando os primeiros participantes do Congresso Nacional de Rotaract & Interact 2025 começaram a chegar à Aldeia da Praia, em Colares (Sintra).

Pouco depois, juntaram-se muitos outros - rotários, rotaractistas e interactistas -, prontos para aproveitar o último sopro de Verão num fim de semana marcado pelo companheirismo, pela inspiração e por momentos que prometem ficar na memória.

Sintra foi, entre 7 e 9 de novembro, palco do Congresso Nacional de Rotaract & Interact 2025, um evento que reuniu uma centena de jovens (e alguns graúdos) de todo o país. Ao longo de três dias intensos, os Distritos 1960 e 1970 uniram-se para viver uma experiência com tradição, cultura, serviço e amizade, num cenário que só Sintra soube oferecer.

Para receber da melhor forma todos os participantes, a Aldeia da Praia foi o cenário de um jantar volante de boas-vindas, marcado pela boa disposição e pelo reencontro entre companheiros. Enquanto se partilhavam fatias de pizza e conversas animadas, decorreu também um dinâmico club booth, no qual foram apresentados projetos, tradições gastronomia local e doces típicos. O resultado foi um ambiente vibrante de convivência e uma verdadeira celebração da diversidade cultural dos vários clubes.

O momento mais esperado do primeiro dia chegou logo a seguir. Sendo a região famosa pela sua maçã reineta, não poderia ter havido ingrediente mais simbólico para pôr os companheiros a meter as “mãos na massa”. Já noite dentro, começou o delicioso workshop culinário de pastéis de Sintra com maçã reineta, uma reinterpretação doce de uma das tradições da vila. Num ambiente descontraído e cheio de cumplicidade, a atividade terminou com os participantes a saborearem o resultado do seu trabalho.

No segundo dia, houve quem madrugasse. Após o pequeno-almoço, e já com todos os companheiros preparados, seguiu-se caminho até aos Bombeiros Voluntários de Colares, onde teve lugar a Sessão de Trabalhos.

Depois dos momentos protocolares, com as boas-vindas dadas pela presidente do Rotaract Club de Sintra, pelos Representantes Distritais de Rotaract e Interact e pelos Governadores de ambos os Distritos, seguiu-se uma breve apresentação de projetos. Os clubes de Almada, Castelo Branco, Ermesinde, Gondomar e Guimarães partilharam iniciativas que já realizaram ou que estão atualmente em desenvolvimento, evidenciando o impacto nacional do seu trabalho e inspirando todos os presentes a continuar a trilhar caminhos de serviço e ação rotária.

Um dos momentos mais profundos do Congresso surgiu com o *workshop* “Solidão na Juventude”, dinamizado pelas companheiras Stella Câmara (RTY Algés) e Alexandra Costa Artur (RTY Lisboa-Estrela). Através de reflexão e partilha, os participantes começaram por descrever “o que é a solidão” numa palavra, com pouco tempo para poderem pensar (o objetivo seria que cada companheiro escrevesse o que lhe viesse, instantaneamente, à cabeça). Depois, divididos em grupos, exploraram formas de transformar a solidão em presença, empatia e apoio, reforçando a importância das redes de companheirismo no combate a esta crescente realidade social.

A tarde esteve a cargo dos “Guardiões da Serra”, numa experiência formativa proporcionada pelos Bombeiros Voluntários de Colares, que permitiu aos participantes conhecer, de perto, o trabalho de quem diariamente protege a serra e as comunidades locais.

Entre demonstrações de técnicas de combate a incêndios, procedimentos de socorro e noções essenciais de suporte básico de vida, os companheiros (divididos por grupos) tiveram a oportunidade de vestir o equipamento, manusear extintores e explorar em detalhe o interior de uma ambulância. Um workshop pensado para reforçar o valor do serviço na prevenção e a responsabilidade coletiva em ajudar o próximo.

Seguiu-se a plantação da Árvore da Amizade: um pinheiro-manso, espécie emblemática do ecossistema da Aldeia da Praia. Este gesto simbólico assinalou a união sólida e cada vez mais próxima entre os Distritos 1960 e 1970, retomando uma tradição rotária que há já algum tempo não se realizava.

A noite foi de festa e companheirismo com o muito aguardado Jantar de Gala, nas Azenhas do Mar. Entre fatos e vestidos de gala, reconhecimentos, sorteios, momentos de agradecimento e muita animação, este convívio tornou-se num dos pontos altos do Congresso. Entre danças, histórias e gargalhadas (algumas que, como dita a tradição, “ficam no Congresso”), celebrou-se da melhor forma o companheirismo que une rotaractistas e interactistas de todo o país.

A noite transformou-se em dia, o último, o que obrigou a um ritmo mais calmo, ideal para recuperar das emoções da gala e prolongar os laços criados. A manhã foi dedicada à descoberta da Quinta da Regaleira, um dos ex-libris mais emblemáticos de

Sintra, onde o ambiente misterioso, os jardins exuberantes e a arquitetura carregada de simbolismo deixaram os participantes rendidos. A descida ao Poço Iniciático, momento muito aguardado, revelou-se uma experiência inesquecível, tanto pela imponência do espaço, como pelas inúmeras fotografias que imortalizaram cada passo daquele percurso mágico.

Seguiu-se um piquenique no Parque dos Castanheiros, onde o ambiente descontraído proporcionou momentos de convívio, histórias e despedidas afetuosas. Para os mais resistentes, a tarde reservou uma visita ao Palácio da Pena, um dos maiores ícones do romantismo europeu e uma das Sete Maravilhas de Portugal. As vistas, as cores e a grandiosidade do monumento ofereceram um encerramento memorável ao Congresso.

Com o regresso de cada participante aos quatro cantos do país levou-se na bagagem muito mais do que lembranças: seguiram histórias partilhadas, abraços sinceros, aprendizagens marcantes e a certeza renovada de que o espírito rotário se fortalece sempre que nos reunimos.

Três dias bastaram para provar, uma vez mais, que quando Rotary, Rotaract e Interact caminham lado a lado, o serviço torna-se mais impactante e o futuro mais promissor. O Congresso Nacional terminou, mas o que daqui nasceu continuará a crescer, tão firme e luminoso quanto a Serra de Sintra que o viu acontecer.



Pessoas em Ação

Os nossos Clubes



No dia 10 de outubro, o **Rotary Club de Lisboa** renovou o seu protocolo com o Instituto Superior Técnico, reforçando o compromisso com a educação e o apoio a estudantes com menos recursos. Além das bolsas de estudo já atribuídas pelo clube, foram discutidas novas formas de ampliar o impacto deste apoio, incluindo a doação de computadores portáteis, já em curso, e o suporte nas senhas de refeição.



No dia 24 de outubro, o **Rotary Club de Mangualde** promoveu um Lanche Frugal com o objetivo de angariar fundos para a campanha **End Polio Now**, integrada na semana dedicada à erradicação da poliomielite. A iniciativa contou com o envolvimento e a generosidade da comunidade de Mangualde, que mais uma vez demonstrou o seu espírito solidário e apoio às causas rotárias.



Entre 24 e 26 de outubro, os **clubes Rotary, Rotaract e Interact de Abrantes**, com a Casa da Amizade, marcaram presença na XXIII Feira Nacional da Doçaria Tradicional, com um stand dedicado à campanha Pólio Plus, onde desenvolveram uma ação de sensibilização e angariação de fundos, cujo valor será destinado à The Rotary Foundation, contribuindo para a erradicação da poliomielite no âmbito do programa **End Polio Now**.



No dia 23 de outubro, o **Rotary Club de Braga** e o **Rotary Club Braga Norte** realizaram um jantar frugal de companheirismo no espaço SYnergia – Centro Jovem de Santo Adrião, com o objetivo de apoiar o programa **End Polio Now**. Num ambiente de amizade e partilha, os dois clubes arrecadaram 400 euros para o esforço global de erradicação da poliomielite.



No dia 25 de outubro, o **Rotary Club de Albergaria-a-Velha** organizou um concerto solidário para assinalar o centenário dos Bombeiros Voluntários de Albergaria-a-Velha. Foi uma noite de música ligeira portuguesa, marcada pelo espírito de companheirismo, que reuniu músicos e cantores das várias bandas locais em torno de uma causa comum. O valor arrecadado, 3000 euros, reverteu integralmente para os bombeiros, em sinal de reconhecimento e gratidão por cem anos de dedicação à comunidade.



No dia 28 de outubro, o **Rotary Club de Santarém** realizou uma cerimónia no Salão Nobre da Guarda Nacional Republicana em parceria com o Comando Territorial da GNR de Santarém. O evento incluiu a plantação da Árvore da Amizade, um apontamento musical do Conservatório de Música de Santarém e a palestra “Dos grandes desafios da Segurança ao planeamento de Segurança de uma visita Papal”, proferida pelo Coronel Pedro Miguel Duarte da Graça.



O **Rotary Club de Celorico de Basto** realizou o seu tradicional jantar frugal solidário, no âmbito da campanha **End Polio Now**, destinada a angariar fundos para o combate à poliomielite. O evento reuniu companheiros rotários, convidados e representantes de instituições locais, num ambiente de partilha e solidariedade. O presidente do clube, Jorge Reis, destacou os projetos em curso e lançou um desafio de colaboração com a Universidade Sénior de Celorico de Basto.



No dia 24 de outubro, o **Rotary Club de Lisboa** realizou a sua 9.ª Gala Pólio, um evento solidário que reuniu diversos clubes rotários e convidados, com a colaboração do IFFR e da Polio Plus Society, e o apoio do Dr. João Gonçalves. Foram reconhecidos os doadores para o **II Flight to End Polio**, bem como o cineasta Fernando Vendrell, autor do filme “A Travessia”, inspirado na primeira travessia do Atlântico Sul realizada pelo sócio honorário do clube, Gago Coutinho.

Pessoas em Ação

Os nossos Clubes



O **Rotary Club de Óbidos** realizou, no dia 26 de outubro, uma caminhada solidária, em parceria com os Caminheiros de Óbidos, o Ginásio CAR, e com a participação do **Rotary Club do Bombarral** e de vários amigos do clube, com o objetivo de angariar fundos para o programa **End Polio Now**. O percurso, entre floresta, montanha e mar, decorreu num ambiente de companheirismo e entusiasmo, unindo todos em torno desta causa global.



O **Rotary Club de Lamego** iniciou, em parceria com a MultiÓpticas, a campanha “Doe os seus óculos... muda uma vida!”, que decorre de 8 de novembro a 31 de dezembro, destinada à recolha de óculos e armações usadas. O contentor oficial já está disponível na loja de Lamego, Régua, São João da Pesqueira e Albergaria-a-Velha. Todo o material recolhido será triado e enviado para ações humanitárias, incluindo apoio visual em São Tomé e Príncipe.



No dia 8 de novembro, o **Rotary Club de Setúbal**, em parceria com a Academia de Ténis de Mesa do Vitória Futebol Clube, realizou o III Torneio de Ténis de Mesa Adaptado para assinalar o Dia Mundial de Luta Contra a Pólio - **End Polio Now**. O evento contou com atletas com e sem deficiência, incluindo sobreviventes da pólio. Foram entregues troféus e diplomas a todos os participantes e prestada homenagem póstuma ao atleta Luís Santos.



O **Rotary Club da Figueira da Foz** realizou a 33.ª cerimónia de assinatura de protocolos com empresas e entidades locais, angariando 13 mil euros para financiar 18 Bolsas de Estudo destinadas a jovens do concelho em situação de vulnerabilidade económica. A iniciativa integra o programa de Bolsas de Estudo da Fundação Rotária Portuguesa, que apoia anualmente centenas de estudantes do ensino secundário e superior.



No dia 18 de outubro, o **Rotary Club de Albergaria-a-Velha** e o **Rotary Club Douro e Vouga Internacional** uniram esforços na luta contra a poliomielite, promovendo um encontro com cerca de 50 participantes, que incluiu momentos de sensibilização e uma formação de primeiros socorros. No dia 24, o **Rotary Club de Albergaria-a-Velha** organizou um “jantar musical” para apoiar a campanha **End Polio Now**, na Tertúlia dos Temperos, arrecadando 600 euros.



No dia 11 de novembro, o **Rotary Club da Trofa** realizou no Fórum Trofa XXI mais uma edição do seu Ciclo de Palestras, que reuniu mais de 150 participantes. Luís Portela, presidente da Fundação BIAL, apresentou o tema “Da Investigação Científica a uma Transcendência Espiritual!”, refletindo sobre a ligação entre ciência e espiritualidade. A iniciativa contou com o apoio do Município da Trofa.



No dia 23 de outubro, o **Rotary Club de Marco de Canaveses** apresentou, no Emergente - Centro Cultural, o documentário “Percurso de uma Viagem – Vida e Obra de Dr. Manuel Pimenta”, uma homenagem a um homem que dedicou a vida ao serviço dos outros. Durante o evento, foram apresentados o projeto “Jogo Contra a Pólio”, que arrecadou 650 euros para a campanha **End Polio Now**, e o projeto editorial “As Coisas Feitas: Histórias Rotárias”. A noite terminou com um momento musical.



No dia 9 de novembro, o **Rotary Club de Oeiras** organizou um Torneio de Ténis no Clube de Ténis de Oeiras-CETO em que participaram membros do clube e amigos. O montante obtido foi doado para o Programa “Polio Plus” - **End Polio Now**.

Pessoas em Ação

Ao redor do mundo



São Vicente e Granadinas

O **Rotary Club de St. Vincent** organizou em junho uma “*glow run*” pela defesa da saúde, em parceria com um centro de *fitness*. Ao anoitecer, cerca de 500 participantes com bastões luminosos iluminaram as ruas ao longo de um percurso cênico com início no terminal de cruzeiros da capital Kingstown, relata a rotária Kimeisha Bailey. Empresas e unidades de saúde patrocinaram esta iniciativa de caráter familiar. “*Esta Glow Run faz parte do compromisso contínuo do nosso clube com a prevenção e o tratamento de doenças*”, afirma Bailey. A corrida reforçou também o foco do Distrito 7030 na promoção de estilos de vida saudáveis e no incentivo à prática regular de atividade física. O clube ofereceu ainda um treino virtual para famílias e um webinar sobre nutrição.

18%

Proporção de crianças dos 13 aos 17 anos, em São Vicente e Granadinas, fisicamente ativas pelo menos uma hora por dia



Estados Unidos

O conhecido chef Vikas Khanna criou o livro infantil *Festivals at the Bungalow* com o apoio do recém-criado **Rotary Club of South West Florida**, do Distrito 6960. O clube angariou 20 000 dólares junto de rotários dos Estados Unidos e da Índia, bem como de particulares e empresas, para imprimir 2 000 exemplares ilustrados que estão a ser distribuídos gratuitamente por iniciativas de literacia lideradas por rotários. O livro “*leva as crianças numa viagem pela Índia, mostrando como as famílias se juntam para decorar, cozinhar e celebrar*”, explica Priya Ahluwalia, que fundou o clube com o marido, Mohit Pohani. “*A combinação de histórias e receitas torna-o educativo e envolvente, despertando curiosidade e promovendo a valorização cultural.*” A 15 de agosto, rotários juntaram-se a Khanna no toque do sino de fecho da Bolsa Nasdaq, em Nova Iorque, assinalando o lançamento da obra.

7%

Porcentagem de restaurantes asiáticos nos Estados Unidos que servem comida indiana



Pessoas em Ação

Ao redor do mundo

África do Sul

O que começou em 2016 como um jantar informal entre amigos transformou-se numa gala anual na Cidade do Cabo para apoiar a erradicação da pólio. “*Achámos que podíamos angariar fundos enquanto desfrutávamos de uma refeição juntos. À medida que a ideia cresceu, envolvi o meu clube de Rotaract*”, conta Rex IP Omameh, hoje membro simultâneo dos **Rotaract e Rotary Clubs de Blouberg**. Na gala de 2024, cerca de 100 participantes foram recebidos como celebridades ao desfilarem pela passadeira vermelha. A celebração, que contou com figuras públicas, convidados, rotários e rotaractistas do Distrito 9350, angariou fundos para os esforços, do Rotary, de erradicação da pólio e para a deslocação de rotaractistas ao Uganda para participar numa campanha de vacinação. “*Todos os anos vemos mais pessoas, especialmente jovens, motivadas para a consciencialização sobre a pólio através deste evento*”, afirma Omameh. A edição deste ano, agendada para 8 de novembro, adotou o nome Africa Unite: A Gala for Peace and Polio.



1989

Ano do último caso de pólio selvagem na África do Sul



Maurícia

Colocar “felicidade” no nome de um clube é uma forma clara de definir prioridades. “*Desde o início, a nossa missão ficou bem traçada. Cada iniciativa que realizamos deve contribuir de forma significativa para o bem-estar emocional dos nossos beneficiários*”, explica Syam V. D. Mudhoo, ex-presidente do **Rotary Club of Helvetia Happiness**. O clube tem até um “*diretor da felicidade*”, responsável por iniciativas como “*momentos de atenção plena*” e “*ioga do riso espontâneo*”. Os encontros sociais mensais “*FriYAYs*”, abertos a convidados, flexibilizam o formato tradicional das reuniões ao incluir jogos e dinâmicas que “*surpreendem, encantam e revitalizam*”, acrescenta Mudhoo. “*Sabemos também que o verdadeiro impacto começa dentro de nós.*” Por isso, os associados empenham-se em manter um ambiente positivo e saudável. “*É uma tábua de salvação.*”

1 em cada 2

Pessoas no mundo desenvolverão uma perturbação de saúde mental ao longo da vida



António Simões Pinto nomeado assistente de coordenação de Imagem Pública

António Simões Pinto, ex-governador 2024-2025 do Distrito 1970, foi nomeado assistente de coordenação de Imagem Pública da **Zona 20C**, que integra os distritos rotários de **Portugal e Espanha**.

A estrutura é atualmente coordenada por José António Riquelme, ex-governador 2021-2022 do Distrito 2202, Espanha.

Entre as suas principais funções estão assegurar a comunicação e o fluxo de informação entre a equipa de coordenação de Imagem Pública da Zona 20C e os presidentes das comissões de Imagem Pública dos dois distritos rotários portugueses (1960 e 1970), bem como os respetivos governadores, além de apoiar a uniformização e coerência da Imagem Pública do Rotary International em toda a zona, respeitando as particularidades de cada distrito.

O mandato de António Simões Pinto prolonga-se até ao final do ano rotário 2026-2027.



Nogueira dos Santos designado governador do Distrito 1970 para 2028-2029

José António Nogueira dos Santos, membro do Rotary Club da Figueira da Foz, foi designado pela Comissão de Indicação do **Distrito 1970** para exercer o cargo de governador no ano rotário 2028-2029, conforme estipulado no Regimento Interno do Rotary International.

A nomeação reconhece um percurso rotário iniciado nos anos 1980, marcado por mais de 37 anos de serviço, durante os quais assumiu diversos cargos no Rotary Club da Figueira da Foz, liderou projetos e integrou diversas comissões distritais.

Licenciado em Economia, construiu a sua carreira profissional em ambiente multinacional, desempenhando funções de gestão e responsabilidade financeira. Acompanhou projetos estratégicos, definiu objetivos e coordenou equipas, experiência que considera determinante para o exercício de liderança em contexto rotário. Paralelamente, manteve uma participação ativa em várias instituições públicas e privadas, reforçando competências de relacionamento, comunicação e apoio comunitário.



Manuela Franco designada governadora do Distrito 1960 para 2028-2029

A Comissão de Indicação do **Distrito 1960**, de acordo com o estipulado pelo Rotary International, designou Manuela Franco, sócia do Rotary Club de Caldas da Rainha, para o cargo de governadora no ano rotário 2028-2029. A nomeação reconhece o seu percurso profissional e rotário marcado pela dedicação à educação, à gestão e ao serviço comunitário, refletindo valores alinhados com a missão do Rotary .

Licenciada em Gestão e detentora de dois mestrados, em Controlo de Gestão e dos Negócios e Administração Escolar, exerce, há 35 anos, funções na Escola Profissional de Caldas da Rainha, onde integrou a equipa fundadora. Foi ainda docente no Instituto Politécnico de Leiria, experiência que aprofundou a sua ligação ao ensino.

Além de presidente, exerceu vários cargos no Rotary Club de Caldas da Rainha e no Distrito 1960, incluindo o de assistente de governador. A sua experiência, aliada às competências pessoais e profissionais, será decisiva para inspirar equipas, fortalecer clubes e ampliar o impacto dos projetos humanitários.

PARTILHE GLOBALMENTE

Central de Projetos

A Central de Projetos do Rotary (*Service Project Center*) é a mais recente plataforma digital lançada pelo Rotary International para apoiar os clubes na criação, gestão e divulgação dos seus projetos de serviço. Disponível através do *My Rotary*, substituiu o antigo *Rotary Showcase* e representou um salto significativo na forma como os rotários de todo o mundo podem mostrar o impacto do seu trabalho.

Com um *design* moderno e intuitivo, esta *central* permite registar iniciativas em qualquer fase (estejam em planeamento, em execução ou concluídas), acrescentar fotografias, vídeos e descrições, e partilhar facilmente nas redes sociais ou por e-mail. A plataforma funciona em computadores, tablets ou telemóveis, permitindo que cada clube atualize o seu projeto sempre que necessário.

A sua principal utilidade é tornar o trabalho dos clubes mais visível e acessível. Cada projeto publicado pode ser visto globalmente, facilitando a procura de parceiros, o intercâmbio de ideias e a inspiração entre clubes de diferentes países. Além disso, o público em geral também pode explorar os projetos registados, descobrindo o alcance real das ações do Rotary em todo o mundo.

Criada para reforçar o Plano de Ação de Rotary, aumentando o impacto das iniciativas, valorizando a imagem pública e promovendo a colaboração entre



clubes e distritos, esta ferramenta incentiva os clubes a planear melhor as suas ações, medir resultados e partilhar histórias de sucesso que possam inspirar outras comunidades.

Qualquer associado com acesso ao *My Rotary* pode criar um projeto, bastando preencher os campos principais - título, objetivos, localização, datas, parceiros e resultados esperados - e publicar. A partir desse momento, o projeto fica visível no mapa global do Rotary e pode ser atualizado à medida que evolui.

Entre as principais vantagens da Central de Projetos estão a transparência, o reconhecimento público e a possibilidade de colaboração internacional. Clubes com projetos semelhantes podem encontrar-se através da plataforma e unir esforços, ampliando o alcance das suas ações. Ao mesmo tempo, esta visibilidade ajuda a atrair novos parceiros, patrocinadores e, muitas vezes, novos associados.

Para os clubes rotários portugueses, esta ferramenta é uma oportunidade única de mostrar o que de melhor se faz no nosso país, nas áreas da saúde, educação, ambiente, inclusão ou desenvolvimento comunitário, e de se ligarem a uma rede global de ação e esperança.



spc.rotary.org



Frederico Nascimento

Arquiteto de pontes humanas

Foi em 1986 que, o ex-governador do Distrito 1960 Frederico Nascimento, então com 35 anos, entrou pela primeira vez numa reunião do Rotary Club de Setúbal. “O ambiente de tolerância, amizade, simpatia e glamour”, aliado “à preocupação com os mais desfavorecidos”, como refere, despertou nele um desejo profundo de fazer parte daquele grupo de pessoas que perseguiram utopias e realizavam os seus sonhos. Desde esse momento, Rotary tornou-se parte integrante da sua vida.

Servindo no Rotary Club de Setúbal

Ao longo dos anos, desempenhou todas as funções no seu clube, incluindo a de presidente, em dois momentos marcantes (1992-1993 e 2022-2023). Tal como na sua profissão de arquiteto, também em Rotary procurou sempre “elaborar projetos e levá-los, de modo profissional, à sua concretização”. Entre os mais impactantes destacam-se a entrega de centenas de próteses dentárias a pessoas carenciadas, o apoio continuado a jovens estudantes, incluindo uma jovem marroquina no âmbito da geminação com o Rotary Club de Safi, a doação de mesas de ténis adaptadas para pessoas com deficiência motora, campanhas de sensibilização e angariação de fundos para a erradicação da pólio e projetos ambientais integrados no programa “Proteja o Planeta Terra”.

A experiência transformadora como governador

Em 2003-2004, assumiu o cargo de governador do Distrito 1960, sob o lema “Dê a Mão ao Próximo”. Foi, segundo Frederico Nascimento, “a mais completa experiência rotária”. Com o apoio incondicional da sua esposa Ana Bela, percorreu o distrito, visitou clubes, ouviu companheiros e liderou com sensibilidade e visão.

Entre as ações memoráveis desse ano destacam-se: a entrega de mais de 19 viaturas a instituições sociais e bombeiros, o apoio financeiro e logístico à entrega de ambulâncias em Timor-Leste e São Tomé e Príncipe, a angariação de 150.000 dólares para a The Rotary Foundation, instituição do INROT 6 e assinatura de protocolos internacionais, a Conferência Distrital no Funchal, com mais de 500 participantes, marcada por momentos únicos como o almoço a bordo do navio Lobo Marinho e a escultura comemorativa no aeroporto.

Frederico Nascimento defende que o Rotary deve comunicar o impacto coletivo da organização e não apenas as ações individuais dos clubes. “**Mais importante do que dizer que um clube entregou duas bolsas, é afirmar que o Rotary em Portugal entregou centenas**”, afirma.

Um percurso de serviço multifacetado

Frederico Nascimento serviu em Rotary e ajudou a moldá-lo. Participou ativamente em sessões de formação, conferências, convenções, missões internacionais, Conselho de Legislação e nas comemorações do centenário, tocou vidas, fortaleceu





clubes e construiu pontes entre culturas. A sua liderança na Fundação Rotária Portuguesa e nas Comissões Interpaíses reflete a sua atitude em prol do bem comum, sempre com visão estratégica e afeto. Cada função que assumiu traduz a expressão de um compromisso com a paz, com a educação e com a fraternidade.

Liderança com propósito e humanismo

O ex-governador referiu-nos que a liderança rotária deve estar ao serviço dos clubes e das pessoas, especialmente das mais necessitadas. A sua filosofia é clara: *“Não se trata de inventar a roda, mas de aperfeiçoá-la, honrando o passado e projetando o futuro”*. Frederico Nascimento acredita que Rotary é uma escola de aprendizagem contínua, onde se desenvolvem lideranças e se criam oportunidades para os jovens. Deixa-nos duas frases inspiradoras: *“faz o bem sem olhar a quem”* e *“somos voluntários em Rotary, mas temos que ser profissionais na ação”*.

O companheirismo como pilar de Rotary

Apesar da sua orientação para projetos, alerta para a importância de preservar o companheirismo e a amizade, como elementos que considera essenciais para a coesão e eficácia dos clubes. *“Sem esse elemento aglutinador, tudo se torna mais difícil”*, afirma.

Mantém-se ativo e motivado

Hoje, Frederico Nascimento continua ativo no clube e no distrito, movido pela concretização de projetos que fazem a diferença. O seu compromisso com os mais carenciados, a sua paixão pelo serviço e a sua energia contagiante fazem dele um exemplo para todos os rotários.



Governador de Distrito (D1960) em 2003-2004.

Instrutor e formador distrital (D1960) em 2006-2007; 2007-2008; 2008-2009; 2009-2010 (formador); 2011-2012; 2014-2015.

Vice-presidente (Portugal) do *Rotary Institute of Leadership* em 2006-2018.

Membro da comissão distrital da The Rotary Foundation (D1960) em 1993-2000, presidente da subcomissão de subsídios; 2012-2016, presidente da comissão.

Governador assistente em 1997-1998; 1998-1999; 2000-2001.

Participante nas Convenções do Rotary International em 1997 - Glasgow; 2002 - Barcelona; 2003 - Brisbane (presidente da comissão distrital de promoção); 2013 - Lisboa (corresponsável, D1960, pela divulgação).

Participante na Assembleia Internacional de 2002-2003 - Anaheim.

Delegado do D1960 ao Conselho de Legislação em 2010.

Representante do governador na formação do Rotary Club de Palmela em 1995-1997.

Presidente das comissões organizadoras das Conferências do D1960 em 2006-2007 e 2011-2012.

Vice-presidente (2006-2008) e presidente (2008-2011) do Conselho de Administração da Fundação Rotária Portuguesa.

Membro da *task force* do D1960 para as celebrações do centenário de Rotary International que ocorreram em 2005.

Membro e interveniente nas Comissões Interpaíses (CIP) em 1989-1993, delegado da CIP Portugal-Itália; 1994-1997, delegado da CIP Portugal-Marrocos; 1996, representante do presidente da CIP Portugal-Marrocos na assinatura protocolo geminação Rotary Club Setúbal e Rotary Club Safi Abda; 2004-2006, presidente da CIP Portugal-Brasil; 2006-2008, presidente da CIP Portugal-Moçambique; 2015-2017, vice-presidente da CIP Portugal-Brasil; 2017-2018, presidente da CIP Portugal-Brasil.

Participante em vários Institutos Rotary: 2002-2003 - Salzburgo; 2003-2004 - Aracaju; 2004-2005 - Florianópolis; 2006-2007 - São Paulo; 2006-2007 - Lisboa (copresidente).

GOVERNADOR DO DISTRITO 1960



SAÚDE, um bem essencial

A saúde é um direito universal e uma responsabilidade coletiva e Rotary apela-nos a agir. Segundo a OMS, “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.”

Mas a saúde também nos permite a liberdade de estar em comunhão, com os outros, família e amigos, de exercer uma atividade profissional e contribuir de forma

positiva para o desenvolvimento económico da comunidade, ou de viajar, conhecer o mundo e contribuir para a consciência global da paz.

Chegados ao último mês deste primeiro semestre de serviço, Rotary convida-nos a refletir sobre o tratamento e prevenção de doenças, onde tem sido pioneiro na luta contra doenças que afetam milhões: Poliomielite, Malária, HIV/Sida, Alzheimer, Esclerose Múltipla, Diabetes e Hepatite.

Hoje, continuamos a liderar projetos inovadores, como o uso de telemedicina em zonas rurais, rastreios comunitários e campanhas de vacinação em populações vulneráveis. **A The Rotary Foundation financia centenas de iniciativas que salvam vidas e promovem o bem-estar global.**

No Distrito 1960, temos dado passos firmes com projetos como o FRAD* e o Hepatite Zero, em articulação com os clubes e parceiros locais. Na área da Saúde Mental estamos a avançar

significativamente contra o isolamento de jovens e idosos, no acompanhamento e integração de comunidades com transtorno do desenvolvimento intelectual ou ainda no combate a adições.

A prevenção começa em cada um de nós: com hábitos saudáveis, exercício físico, alimentação equilibrada e envolvimento social, sono de qualidade e gestão do stress, **a vacinação em dia**, a realização de **exames preventivos** e a **identificação de fatores de risco**.

A prevenção é crucial para evitar o desenvolvimento de doenças, promover o bem-estar e permitir diagnósticos precoces.

Somos todos chamados a ser exemplos vivos de cidadania ativa e saúde comunitária.

Um abraço amigo,
Jorge Lucas Coelho
Governador do Distrito 1960

*Frente Rotária Antidiabetes

RESERVE ESTES DIAS

FÁTIMA
5,6 & 7 JUNHO 2026

**80ª CONFERÊNCIA
ROTARY D1960**

Rotary Distrito 1960 **UNITE FOR GOOD**



Fundação Rotária Portuguesa aposta na comunicação digital

A Fundação Rotária Portuguesa (FRP) tem vindo a reforçar a sua presença no espaço digital, procurando comunicar de forma mais próxima, atual e envolvente. O objetivo é simples: dar a conhecer melhor o que faz, como apoia e porque continua a ser uma referência nacional na promoção de oportunidades e na defesa dos valores rotários.

Há já vários anos que a FRP marca presença no **Facebook** e no **Instagram**, canais onde partilha notícias, divulga bolsas de estudo e mostra o trabalho humanitário desenvolvido em parceria com os clubes rotários de norte a sul do país. Estas redes têm permitido aproximar a Fundação da comunidade e dar a ver, com maior clareza, os resultados do trabalho que realiza todos os dias.

Em 2024, a Fundação abriu novas portas ao criar uma página no **LinkedIn**, voltada para o meio empresarial, académico e institucional. Esta aposta pretende reforçar pontes com parceiros e patrocinadores, mostrando de forma transparente o alcance social e educativo das suas atividades.

Já em 2025, a FRP entrou também no **TikTok**, numa aposta mais leve e criativa que procura envolver o público mais jovem e divulgar o “Ideal de Servir” através de pequenos vídeos e mensagens de inspiração.

A partilha das publicações assume hoje um papel essencial. De cada vez que uma notícia ou um testemunho é divulgado, mais pessoas ficam a conhecer o trabalho da Fundação: jovens que podem candidatar-se às bolsas de estudo, entidades que encontram uma forma de colaborar, ou famílias e instituições que descobrem respostas para necessidades concretas nas áreas da educação, da saúde, da solidariedade e do ambiente.

É por isso que a Fundação Rotária Portuguesa lança um convite simples, mas importante: seguir, divulgar e partilhar é também uma forma de servir. Num tempo em que a comunicação acontece num toque, cada partilha é um gesto solidário que multiplica oportunidades, desperta novas colaborações e mantém viva uma missão que, há mais de 60 anos, continua a unir gerações em torno do serviço à comunidade.



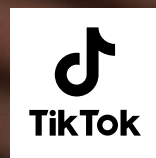
Facebook



Instagram



LinkedIn



TikTok

GOVERNADORA DO DISTRITO 1970



A Importância da Prevenção e Combate às Doenças no Rotary

A prevenção e o combate às doenças constituem uma das áreas de enfoque mais importantes do Rotary, refletindo a sua identidade como organização global dedicada ao serviço humanitário, ao cuidado e à dignidade humana. A saúde é a base do bem-estar comunitário. Quando é afetada, todo o tecido social se fragiliza, as oportunidades diminuem e a

esperança esmorece. Foi por reconhecer esta realidade que o Rotary, ao longo das últimas décadas, assumiu um papel decisivo, mobilizando conhecimento, compromisso e solidariedade para transformar vidas.

A luta contra a poliomielite é um exemplo emblemático dessa determinação. Num tempo em que milhões de crianças estavam em risco de paralisia, o Rotary uniu forças com profissionais de saúde e parceiros globais para promover campanhas intensivas de vacinação. Graças a este esforço, a doença encontra-se hoje reduzida a poucos casos, e cada criança vacinada representa um futuro com esperança renovada. Este feito demonstra que, unidos, podemos alcançar o que parecia impossível.

O compromisso estende-se a outras áreas igualmente vitais: combate às doenças cardiovasculares, diabetes, cancro, problemas respiratórios, doenças infecciosas e saúde mental. Projetos

de rastreio gratuito, campanhas de sensibilização, formação de profissionais e parcerias comunitárias colocam a prevenção no centro das ações, promovendo estilos de vida saudáveis e reduzindo o sofrimento.

Face aos desafios atuais - envelhecimento da população, desigualdade no acesso aos cuidados, doenças crónicas e novos riscos - o Rotary continua a criar respostas coordenadas e humanizadas, unindo pessoas e mobilizando comunidades.

Entrando no mês de dezembro, tempo de luz e generosidade, renovamos o compromisso de servir, partilhar e construir um mundo mais fraterno, saudável e solidário - sempre **Unidos Para Fazer o Bem**.

Com amizade,
Deolinda Nunes
Governadora do Distrito 1970

43ª CONFERÊNCIA DO DISTRITO 1970

A ÉTICA NA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

22-24 MAIO 2026
SÃO JOÃO DA MADEIRA

Rotary
Distrito 1970

UNIDOS
PARA FAZER
O BEM



RESERVE ESTES DIAS



À SUA SAÚDE

Como presidente de Rotary International em 2020-21, partilhei a esperança de uma nova iniciativa: os Programas de Escala. As sementes então lançadas estão hoje a dar frutos notáveis.

Após o sucesso do primeiro beneficiário de um subsídio dos Programas de Escala, o projeto Parceiros por uma Zâmbia Livre da Malária, a Fundação Gates e a World Vision propuseram-nos realizar mais e maiores projetos, reconhecendo a capacidade de Rotary para alcançar grandes resultados. Dessa parceria nasceu o Desafio Rotary de Comunidades Saudáveis (*Rotary Healthy Communities Challenge*), atualmente a mais relevante iniciativa de prevenção de doenças de Rotary depois da erradicação da pólio.

O Desafio Rotary de Comunidades Saudáveis tem como objetivo combater a pneumonia, a malária e as doenças diarreicas, principais causas de morte de crianças com menos de cinco anos em muitas regiões de África. Apesar dos progressos alcançados, estas doenças continuam a vitimar anualmente cerca de um milhão de crianças.

Esta parceria estratégica entre a The Rotary Foundation, a Fundação Gates, a World Vision e a PATH, uma organização global dedicada à equidade em saúde, está já a salvar vidas na República Democrática do Congo, em Moçambique, na Nigéria e na Zâmbia.

Importa lembrar que as parcerias são feitas de pessoas: voluntários, rotários e profissionais que se unem para transformar realidades. Uma delas é **Gisela Bettencourt Mirção**, do Rotary Club de Chimoio-Planalto, Moçambique, coordenadora

nacional do Desafio Rotary de Comunidades Saudáveis e assistente do governador do Distrito 9210, que relata:

“Em Moçambique, as doenças evitáveis continuam entre as principais causas de morte infantil. Com o apoio dos nossos parceiros, do Distrito 9210 e do Ministério da Saúde, o Desafio Rotary de Comunidades Saudáveis mobiliza recursos, conhecimento técnico e voluntários para reforçar os sistemas de saúde comunitária em duas províncias do oeste do país.

“Formamos agentes comunitários de saúde para levar educação vital, ferramentas de prevenção e tratamento precoce às famílias em áreas de difícil acesso. O programa amplia o acesso a testes, diagnóstico e tratamento, garantindo cuidados atempados às crianças. Rotary coordena a defesa de direitos, assegura o fornecimento de materiais essenciais e promove o envolvimento local com as estruturas de saúde pública. No primeiro ano, o Desafio Rotary de Comunidades Saudáveis alcançou milhares de lares em quatro distritos, apoiando mais de 4.400 agentes comunitários de saúde na proteção das crianças.

“Participo desde a fase de planeamento, mas só ao ver de perto percebi a verdadeira dimensão do impacto alcançado.”

Com o Healthy Communities Challenge, os Programas de Escala e a erradicação da pólio, Rotary demonstra que parcerias sólidas, envolvimento comunitário e visão partilhada podem transformar a saúde global e salvar vidas.

O seu apoio à The Rotary Foundation faz de si parte deste trabalho que muda vidas.

HOLGER KNAACK

Presidente do Conselho de Curadores da The Rotary Foundation



Rotary Club Zarco

Um novo compromisso rotário na Madeira

O Rotary Club Zarco, Distrito 1960, foi oficialmente constituído na Região Autónoma da Madeira, reunindo 21 membros fundadores comprometidos com o ideal de servir. O novo clube pretende honrar o legado rotário e impulsionar projetos nas áreas da juventude, liderança, inclusão social e parcerias locais. O nome Zarco, inspirado na figura histórica que marcou o destino da Madeira, simboliza a visão e a resiliência. A entrega da Carta Constitucional, no passado dia 2 de novembro, com a presença do Governador do Distrito 1960, Jorge Lucas Coelho, marcou o início de uma nova etapa. Jovens profissionais, motivados e comprometidos, assumem agora o desafio de desenvolver iniciativas que refletem o propósito de Rotary e a sua visão.

Editorial



E aqui estamos, em dezembro, o mês em que o Rotary International convida todos os seus membros a refletirem sobre a Prevenção e Tratamento de Doenças, uma das áreas de enfoque mais exigentes e humanas do nosso serviço.

Enquanto a ciência e a tecnologia avançam, num ritmo surpreendente, milhares de milhões de pessoas continuam sem cuidados básicos de saúde.

A recente pandemia reforçou a ideia que **a prevenção é a forma mais eficaz de salvar vidas**. Ela existe nas ações de rastreio e de

vacinação, nas formações de literacia alimentar e de saúde, nos projetos de saneamento básico e até de preservação ambiental.

O Rotary tem sido, ao longo de mais de um século, um farol no caminho da prevenção e tratamento de doenças. Da luta global pela erradicação da pólio aos projetos locais de educação, água potável e apoio hospitalar, rotários e rotárias em todo o mundo transformam diariamente as suas preocupações em serviço, transcendendo fronteiras, religiões e culturas, conscientes que a saúde é um direito universal, um bem precioso que se defende com factos, ciência, conhecimento, solidariedade e ação.

Neste mundo em transformação constante, o Rotary permanece como uma força de estabilidade, de luz. As estruturas evoluem, os clubes reinventam-se, os projetos adaptam-se aos tempos, enquanto o propósito de construir comunidades mais saudáveis, sustentáveis e humanas, se mantém. **A nossa força está na**

coerência entre o que acreditamos e o que fazemos.

Ao aproximar-se o final de mais um ano, é tempo de mostrar gratidão, especialmente a todos os que servem com generosidade e constância, muitas vezes em silêncio, transformando desafios em oportunidades para fazer o bem. Cada ação, por mais simples que pareça, une pessoas e comunidades em torno de um propósito maior.

Que o novo ano nos encontre de coração aberto, unidos para fazer o bem, firmes na liderança e no compromisso de continuarmos nos trilhos da empatia.

Que 2026 se constitua como mais um capítulo na linda história que o Rotary escreve todos os dias, que nos fala de um mundo melhor, construído por pessoas íntegras, solidárias e determinadas.

Bom Natal e Feliz Ano Novo!

Vai ser sócio(a) da Associação Portugal Rotário?

A Associação Portugal Rotário, entidade sem fins lucrativos responsável pela edição da revista Rotary Portugal, sob licença do Rotary International, está a viver uma nova fase de **transparência, modernização e sustentabilidade**.

Nos últimos meses, a Direção tem procedido a uma reestruturação administrativa, com o objetivo de clarificar quem são os associados efetivos da Associação, em conformidade com a lei portuguesa e com os seus Estatutos: *“São Associados Efetivos todas as pessoas, individuais ou coletivas, inscritas em Rotary International, cujo pedido de admissão venha a ser aprovado pela Direção.”* Isto significa que a qualidade de associado não é automática, é sempre um ato livre, voluntário e consciente.

Durante algum tempo acreditou-se que todos os membros dos clubes rotários dos distritos 1960 e 1970 eram automaticamente associados da Associação. Essa prática - sem fundamento legal ou estatutário - foi corrigida. Assim, a admissão deve ser formalizada através de um pedido (proposta) individual, como está previsto nos Estatutos.

Convite

A Associação Portugal Rotário convida todos os membros dos clubes Rotary dos distritos 1960 e 1970, que desejem participar ativamente no fortalecimento da comunicação rotária em língua portuguesa, a tornarem-se seus associados (sócios).

Será uma forma de mostrar apoio à *revista Rotary Portugal*, de reforçar o elo entre clubes e distritos e de contribuir para a continuidade deste projeto que dá voz ao Rotary em português, com alma.

Para isso, basta preencher a **Proposta de Admissão para Sócio/a** disponível no seguinte endereço: **www.portugalrotario.pt/adesao/formulario.pdf**, ou aceder através da *ligação* ou do *código QR* disponibilizado ao lado.

Depois de preenchida e assinada (pode ser digitalmente), envie-a para a secretaria da Associação através do seguinte endereço de e-mail: **geral@portugalrotario.pt**





Agenda

Dezembro de 2025

Mês da Prevenção e Tratamento de Doenças

Janeiro de 2026

Mês dos Serviços Profissionais
11-15: Assembleia Internacional, Orlando, EUA
23: 100.º Aniversário do Rotary Club de Lisboa

Fevereiro de 2026

Mês da Consolidação da Paz e Prevenção de Conflitos
23: 121.º Aniversário do Rotary International

Março de 2026

Mês da Água, Saneamento e Higiene
13: Aniversário do Rotaract e início da Semana Mundial do Rotaract

Abril de 2026

Mês do Ambiente

Mai de 2026

Mês dos Serviços à Juventude
22-24: 43ª Conferência do Distrito 1970, S. J. Madeira

Junho de 2026

Mês dos Grupos de Companheirismo
05-07: 80ª Conferência do Distrito 1960, Fátima
13-17: Convenção Internacional, Taipé, Taiwan
30: Final do ano rotário 2025-2026

Julho de 2026

Mês da Saúde Materno Infantil
01: Início do ano rotário 2026-2027

Agosto de 2026

Mês do Desenvolvimento do Quadro Associativo e de Novos Clubes

Setembro de 2026

Mês da Educação Básica e Alfabetização

Outubro de 2026

Mês do Desenvolvimento Económico Comunitário
24: Dia Mundial da Combate à Poliomielite

Novembro de 2025

Mês da Rotary Foundation

ANUNCIE NESTA REVISTA

Anuncie na revista Rotary Portugal e apresente o seu negócio a uma comunidade exclusiva de líderes que transforma o mundo com serviço, ética e impacto real. A sua marca ficará em destaque perante um público influente, comprometido e íntegro, reforçando a sua imagem como empresa socialmente responsável. Ganhe visibilidade, associe-se a quem faz a diferença e inspire mudanças que perduram. Juntos, criamos impacto. Contacte-nos para mais informações:

geral@portugalrotario.pt

O OBJETIVO DO ROTARY

O Objetivo do Rotary é estimular e fomentar o ideal de servir como base de todo empreendimento digno, promovendo e apoiando:

Primeiro. O desenvolvimento do companheirismo como elemento capaz de proporcionar oportunidades de servir;

Segundo. A difusão de altos padrões éticos na vida empresarial e profissional, o reconhecimento do mérito de toda ocupação útil e a valorização da profissão de todos os rotários como oportunidade de servir à sociedade;

Terceiro. A aplicação do ideal de servir na vida pessoal, profissional e comunitária de todos os rotários;

Quarto. A propagação da compreensão, boa vontade e paz entre as nações através de uma rede mundial de profissionais e empresários unidos pelo ideal de servir.

A PROVA QUÁDRUPLA

Do que pensamos, dizemos ou fazemos:

1. É a verdade?
2. É justo para todos os interessados?
3. Criará boa vontade e melhores amizades?
4. Será benéfico para todos os interessados?

CÓDIGO DE CONDUTA DO ROTÁRIO

O seguinte Código de Conduta foi adotado para uso dos membros do Rotary.

Como rotário, comprometo-me a:

1. Agir com integridade e elevados padrões éticos na minha vida pessoal e profissional;
2. Ser justo com os outros e demonstrar respeito pelas suas profissões;
3. Utilizar as minhas competências profissionais, através de Rotary, para orientar os jovens, apoiar pessoas com necessidades especiais e contribuir para a melhoria da qualidade de vida na minha comunidade e no mundo;
4. Evitar comportamentos que possam prejudicar a imagem de Rotary ou de outros rotários;
5. Ajudar a manter um ambiente livre de assédio em todas as reuniões, eventos e atividades de Rotary, reportar qualquer suspeita de assédio e assegurar que não haja retaliação contra quem o reporte.



Natal, mensagem de esperança e de serviço ativo

O Rotary rege-se pelo princípio basilar da amizade e do "Ideal de Servir", valores que transcendem fronteiras e clivagens políticas ou religiosas. A recente ação humanitária, que envolveu a comunidade das CIP em Portugal e no mundo rotário, Fome em Gaza, e a assinatura, em Tomar, da Carta de Constituição da CIP Portugal - Israel, é um reflexo direto desta vocação para o diálogo e a cooperação cívica entre os povos. Estas plataformas, as CIP, visam a criação de projetos humanitários de grande impacto e a promoção da paz, não o alinhamento com quaisquer agendas governamentais.

Queridos Companheiros Rotários, aproximarmo-nos do Natal, período de reflexão e boa vontade. Os nossos corações voltam-se para o essencial do nosso movimento: o "Ideal de Servir".

Este ano, mais do que nunca, a nossa missão ganha uma urgência profunda perante o sofrimento global a que assistimos. A nossa ação, construir pontes entre os povos e em fornecer ajuda humanitária vital, demonstra a força do Rotary.

Neste Natal, a nossa mensagem é de **ESPERANÇA ATIVA.**

Que o espírito desta quadra nos inspire a lutar incansavelmente pela primazia do direito sobre a força e pela dignidade humana. Que a luz do nosso serviço ilumine os que se sentem na escuridão, e a nossa solidariedade seja um farol de Humanidade.

Para todos vós, Companheiros e famílias, um Santo e Feliz Natal.

Que o próximo ano nos traga a concretização do nosso maior ideal: **Paz no Mundo através do Serviço.**

Fraterno abraço,

Alberto Guerra

Coordenador Nacional das CIP em Portugal

Clubes de Vila Nova de Gaia e Madrid Premium Passport formalizam geminação

O Rotary Club de Vila Nova de Gaia e o Rotary Club Madrid Premium Passport formalizaram, no passado dia 10 de outubro, em Madrid, Espanha, a geminação entre ambos os clubes com a assinatura do Certificado de Reconhecimento pelas presidentes Marta Callejo Gómez, do clube espanhol, e Raquel Lima, do clube português. O ato contou com a presença do governador eleito do Distrito 1970, Luís Bastos, e de cerca de quarenta membros dos clubes da Maia, Oliveira de Azeméis, Porto, Marco de Canaveses e Madrid, sublinhando a relevância institucional do momento. Esta geminação reforça o compromisso dos clubes em aprofundar relações de amizade e serviço, promover a cooperação internacional e desenvolver projetos conjuntos.





Clubes de Aveiro e de Bucareste Cişmigiu reforçam geminação com visita oficial e lançamento de proposta para criação de Comissão Interpaíses

O **Rotary Club de Aveiro** recebeu, no dia 10 de novembro, uma comitiva de 14 rotários do Rotary Club Bucareste Cişmigiu, que visitou a cidade para aprofundar a geminação entre os dois clubes. A delegação foi recebida num jantar festivo onde a presidente Marta Lopes anunciou que a governadora do Distrito 1970, Deolinda Nunes, aceitou a proposta de criação de uma Comissão Interpaíses Portugal - Roménia, apresentada pelo governador do Distrito 2241, Andrei Botez.

A comitiva romena chegou a Portugal no dia 6 de novembro, tendo sido acolhida pelo Rotary Club de Águas Santas - Pedrouços, e visitou o Porto no dia 7, mostrando grande interesse pelo património histórico da cidade. Seguiram depois para Aveiro, onde foram recebidos por vários companheiros locais e participaram num programa cultural que incluiu visitas à Bairrada, ao Museu Vista Alegre e ao Museu de Aveiro, além de um magusto partilhado, preparado pelo clube anfitrião.

A visita decorreu na sequência da primeira fase da geminação, formalizada em junho deste ano, quando

uma delegação do Rotary Club de Aveiro se deslocou a Bucareste para conhecer o clube romeno e a região dos Cárpatos. A viagem incluiu um jantar com a presença do embaixador de Portugal na Roménia, Paulo Cunha Alves, do adido militar português Sérgio Rodrigues e do governador do Distrito 2241, Andrei Botez.

Durante os trabalhos realizados em Aveiro foram discutidos futuros projetos conjuntos, com a participação do assistente da governadora António Melo e do ex-governador António Simões Pinto. A comitiva romena integrou ainda representantes dos clubes Rotary Constanta Yachting e Rotary Cetatea Tomis, bem como a ex-governadora do Distrito 5240 (Califórnia, Estados Unidos da América), Dana Moldovan, romena, distinguida pelo Rotary International pelo seu percurso humanitário.

A deslocação terminou com a oferta de um donativo ao Rotary Club de Aveiro destinado à 11.ª Regata Solidária, num gesto que reforçou o espírito de amizade e cooperação que marcou a visita deste grupo a Portugal.

Comissões Interpaíses mobilizam apoio para alimentar crianças em Gaza

As Comissões Interpaíses, em articulação com o Grupo de Ação Rotary para a Paz, lançaram uma campanha humanitária urgente para garantir alimentação a crianças em Gaza, após a fome ter sido oficialmente confirmada pelas Nações Unidas, no final de agosto de 2025, com base em avaliações da OMS, do Programa Alimentar Mundial e do OCHA.

Face à gravidade da situação, a iniciativa **“Vamos Salvar Vidas - Alimentação de Crianças em Gaza”** tem como meta inicial reunir 200 mil euros para

aquisição e envio de alimentos adequados, assegurados através da presença local do ICC Jordânia, em cooperação com a Jordan Hashemite Charity Organization (JHCO).

A campanha apela ao envolvimento dos rotários, sublinhando que *“não podemos ignorar o sofrimento das crianças”* e que é possível apoiar a operação através da página (em inglês) <https://rotary-icc.org/feed-children-in-gaza> onde estão disponíveis informações práticas sobre doações e entrega dos alimentos.





CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



OPEN GEAR FLYING TOURBILLON PARAIBA
CH-3123-PABL



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

Rua do Souto 48 ▪ Tel.: 253 201 280
geral@piresjoalheiros.pt