

# banco de tempo

15 anos, 15 histórias

---

Inês d'Orey



# Banco de Tempo

## 15 anos, 15 histórias

Gr<sup>o</sup>al

fotografias por  
Inês d' Orey

# nota de abertura

Esta publicação reúne 15 retratos de Inês D´Orey e 15 breves textos de apresentação dos membros do Banco de Tempo fotografados.

A opção por envolvermos 15 membros do Banco de Tempo, e não um qualquer outro número, deve-se ao facto de celebrarmos, neste ano de 2017, 15 anos de existência do Banco de Tempo em Portugal. Foi em 2002 que nasceram as primeiras agências, resultado de parcerias entre diversas entidades locais e o Graal, que teve a iniciativa de trazer o Banco de Tempo para Portugal e que, ao longo destes 15 anos, tem procurado nutrir a Rede Nacional do Banco de Tempo.

Olhamos para este percurso coletivo de 15 anos com entusiasmo e gratidão. Muitas centenas de pessoas trocaram solidariamente o seu tempo, partilharam e desenvolveram os seus saberes, deram e receberam ajudas, contribuíram e beneficiaram de contextos relacionais igualitários, solidários e humanizantes.

Este caminho não tem sido, contudo, linear e isento de dificuldades: convivemos com recursos escassos, que limitam as nossas possibilidades de fazer o que sabemos ser necessário. Por outro lado, porque andamos “contra corrente”, confrontamo-nos com expectáveis resistências. Por ser profunda a confiança que temos nas potencialidades do Banco de Tempo, do facto de ser difícil decorre, simplesmente, que a nossa determinação tem de ser firme e partilhada!

O processo de auscultação dos 15 membros do Banco de Tempo retratados por Inês D´Orey foi para nós muito compensador e reforçou a nossa confiança no potencial do Banco de Tempo, para acrescentar qualidade e sentido à vida das pessoas que nele participam.

Escutámos 14 mulheres e 1 homem, pessoas muito diferentes entre si: nas idades, nas suas origens, hábitos, condições de vida, valores, crenças e visões do mundo. E, se a diversidade é evidente nos textos, da leitura dos mesmos sobressaem paralelismos: o Banco de Tempo é entendido e vivido, pelo conjunto das pessoas entrevistadas, como um espaço onde se tecem relações fortes e se cultivam modos “acolhedores”

de ser e de estar no mundo, que contrariam a indiferença, entretanto tornada endémica na nossa sociedade.

Estes textos falam-nos de cuidado, reconhecimento, atenção, partilha e permitem intuir a “delicadeza” com que se lida, no Banco de Tempo, com as vulnerabilidades e fragilidades que caracterizam a nossa condição de seres humanos.

Os relatos dos membros falam-nos ainda da possibilidade de redescobrirmos, através do Banco de Tempo, o sentimento de pertença a uma comunidade, tão difuso nos nossos dias. Falam-nos também da possibilidade de minimizarmos a solidão, o desamparo e o medo, resistindo à atual tendência para o desmantelamento das redes sociais de apoio, numa sociedade altamente individualista, onde cada pessoa é estimulada a “priorizar-se”, a ocupar-se da sua vida e a mover-se pelos seus interesses pessoais.

E, por tudo isto, agradecemos a todas as pessoas que têm dado vida ao Banco de Tempo ao longo destes 15 anos.

Agradecemos hoje, em particular, às equipas dinamizadoras que identificaram e nos puseram em relação com os 15 membros do Banco de Tempo retratados nesta publicação.

Agradecemos à Alda Maria, à Dulce Ferreira, à Filipa Alves, à Georgete Caseira, à Graça Massano, à Helena Pinto, à Ivone Alves, à Laura Dias, à Libânia Neves, ao Manuel Ramalho, à Manuela Marques, à Maria Emília Costa, à Paula Azevedo, à Rosália Amador e à Rosália Martins, pela generosidade de partilharem connosco significados e experiências das suas vidas.

Agradecemos ainda à Inês D´Orey, pela sensibilidade e pelo talento que emprestou a este projeto. Finalmente, agradecemos à Secretaria de Estado para a Cidadania e Igualdade o apoio financeiro concedido para a comemoração dos 15 anos do Banco de Tempo em Portugal.

Esperamos que esta publicação seja capaz de estimular a nossa imaginação do futuro e que suscite o mesmo encantamento em quem a lê/vê que provoca em nós, que a concebemos!

**Alda Maria**

8

**Dulce Ferreira**

10

**Filipa Alves**

12

**Georgete Caseira**

14

**Helena Pinto**

16

**Ivone Alves**

18

**Laura Dias**

20

**Libânia Neves**

22

**Manuel Ramalho**

24

**Manuela Marques**

26

**Graça Massano**

28

**Maria Emília**

30

**Paula Azevedo**

32

**Rosália Amador**

34

**Rosália Martins**

36

# Alda Maria

## Alcanena

Alda Maria. É assim que é conhecida e é assim que gosta de ser chamada. Nasceu em Casais Robustos, uma aldeia encostadinha a Minde. Ainda hoje aí vive com o seu pai e só de lá saiu quando perdeu a visão e foi para uma escola de reabilitação, em Lisboa, para “aprender a viver sem ver”.

Aos 14 anos, foi trabalhar para uma fábrica de confeções de malha de onde saiu aos 29 anos porque a visão não lhe permitiu continuar. Viveu depois uma fase muito difícil da sua vida: perdeu o irmão, depois a mãe e, finalmente, a visão.

E porque, como nos disse, não é “boa perdedora”, deixou a sua aldeia para frequentar, em Lisboa, uma escola de reabilitação. Acabou por ficar mais tempo do que o previsto, por insistência dos professores que a incentivaram a fazer um curso profissional de telefonista, em Alvalade. Passou a conhecer bem o bairro: “ia a todo lado sozinha” e, muitas vezes, lhe foi pedido que levasse colegas “aqui e ali”. Acabado o curso, seguiu-se o estágio no Instituto Nacional de Aviação Civil. Foi convidada a ficar “eu estava lá muito bem [...] eu sou feliz no meio de muita gente, gosto de conviver, sou alegre...”.

No entanto, a preocupação constante com o pai, que estava sozinho na aldeia, fizeram-na voltar, pois “não queria acusos na sua consciência”.

Uma vez regressada à aldeia, decidiu que em casa, “ali fechada”, é que não podia ficar. Trabalhou na pensão de familiares e foi oferecer-se na Câmara Municipal de Alcanena para fazer voluntariado, até porque o que lhe dá mais alegria na vida é “ajudar os outros, ver os outros felizes”.

Apresentaram-na à Helena Pimenta que planeava dar vida ao Banco de Tempo em Alcanena e, de imediato, aderiu ao projeto tornando-se um dos seus membros mais ativos.

E de que serviços precisava a Alda Maria? Gostava de organizar os seus álbuns de fotografias, o que, durante muito tempo, não conseguiu. Pediu um serviço: alguém que lhe descrevesse as fotos que ela gravaria. Depois, em casa, passava a Braille as legendas. Mais tarde solicitou

outro serviço: uma pessoa que colasse na respetiva foto, a legenda que fizera em Braille. E, assim, a Alda Maria voltou a “ver” os seus álbuns! Dizia-nos: “à medida que estou a desfolhar e a ler, estou a ver, porque estão ali fotografias do tempo em que eu via. Quando me dizem um ponto da fotografia, o resto já sei: onde foi, com quem estava, que fato usava”.

Outro serviço muito necessário era o de organizar faturas e documentos, nas suas palavras: “Chegam as faturas e vai tudo para a gaveta. Depois, preciso de separar e de pôr em ordem e, para isso, é preciso uma pessoa que veja”.

Contar com alguém para lhe dizer as cores da sua roupa é outro serviço valioso, explica, “a textura diferencio eu bem, mas as cores é impossível [...] e então, o que é que eu havia de inventar? Etiquetas em braille, que prego, com um alfinetinho, na etiqueta da roupa”.

Em troca, a Alda Maria ofereceu-se para arrancar as ervas do quintal, passar a ferro, ensinar Braille, fazer limpezas...

Para ela, o Banco de Tempo é uma forma de partilharmos os nossos talentos e de beneficiarmos dos talentos que outros disponibilizam. Reconhece que “não há uma pessoa que saiba tudo ou que possa fazer tudo sozinha e não há ninguém que não tenha talentos, assim a gente puxe por eles!”.

Ao contrário do que acontece fora do Banco de Tempo, para a Alda Maria, ali é confortável pedir, porque acrescenta ela “as pessoas que estão no Banco de Tempo não estão ali para fazer um frete a ninguém. [...] se a pessoa se disponibilizou para prestar aquele serviço, acredito que não vá achar que eu não lho deveria ter pedido”. Por outro lado, não faz sentido “pesar se o trabalho que eu fiz foi mais pesado ou mais leve, porque a pessoa faz o que se disponibilizou para fazer e ninguém lho exige”.

Para a Alda, que diz de si “gosto de tomar conta da minha vida”, é importante o facto de, no Banco de Tempo, não haver “imposições [...] damos tempo quando queremos e podemos [...] ninguém fica a dever nada a ninguém. Há um acordo!”.



# Dulce Ferreira

## Évora

A Maria Dulce da Silva Ferreira não gosta de “títulos, nem de outros epítetos” e, por isso, é apenas Dulce.

Nasceu, há 68 anos, na Coriscada, uma localidade do concelho de Mêda, no distrito da Guarda.

É filha única. Viveu em Coimbra e, aos 19 anos, após a morte da mãe, foi para Moçambique, onde vivia, na altura, o seu pai. Aí fez os seus estudos e conheceu o pai dos seus 2 filhos, um nascido lá e outra aqui, em Évora. Após a independência, as “coisas agravaram-se”, por essa razão, mudaram-se para a África do Sul e, ao fim de dois anos, regressaram a Portugal, fixando-se em Évora.

Depois de concluir a licenciatura em Serviço Social, em Lisboa, a Dulce teve o seu primeiro emprego num Centro de Saúde. Depois, trabalhou no hospital de Évora e, alguns anos mais tarde, foi trabalhar para os Serviços Prisionais. Quando fala da sua experiência nas cadeias de Braga e Guimarães, lamenta: “passei as passas do Algarve, [...] parece que se vive nos tempos da Idade Média!”.

Por motivos de saúde, reformou-se cedo e voltou para Évora, onde vive agora sozinha.

O Banco de Tempo faz parte da sua vida desde há 7 ou 8 anos e, desde essa altura, diz-nos, “partilho aquilo que eu tenho demais... que é o meu tempo”.

Diz sentir-se bem no Banco de Tempo e justifica: “porque gosto de me relacionar [...] É muito importante sabermos que não estamos sozinhas neste mundo”. Na sua perspetiva, “os relacionamentos são o mais importante na vida” e, no Banco de Tempo, “criam-se laços profundos, que vão perdurando”. Aí conheceu “pessoas que, de outro modo, não conheceria, [...] pessoas que dão muito de si!”

Na opinião da Dulce, o Banco de Tempo “puxa pelo melhor das pessoas!”, contraria “o individualismo, (isto) de andarmos todos a olhar demais para o nosso umbigo”.

Atraída pelo Banco de Tempo, onde valoriza “a reciprocidade e o intercâmbio de papéis”, diz: “há uma ideia muito simples do dar e do receber, algo muito humanista e essencial”. Acrescenta: “eu posso dar tempo aos outros, pensando que não será o objetivo maior e posso vir a beneficiar do tempo dos outros [...] Temos muito a dar uns aos outros”!

Quando se refere aos serviços que lhe foram mais úteis, evoca a ajuda que recebeu na montagem de um armário e na limpeza da sua casa, “numa altura em que não estava bem”. Em troca, deu companhia a uma senhora sozinha, apresentou um livro, pintou pedras, ensinou pintura.

A Dulce dedica muito do seu tempo a diversas atividades de voluntariado. Considera que o voluntariado tradicional “é mais elitista, mais espampanante, tem mais reconhecimento social quando comparado com o Banco de Tempo”. Considera igualmente que o Banco de Tempo é mais “atuante”, na medida em que “responde a necessidades das pessoas que não são tão visíveis na sociedade”.

Considera “revolucionário” o facto de, no Banco de Tempo, não circular dinheiro, porque vivemos “numa sociedade muito materialista, onde tudo se compra e tudo se vende, [...] onde se vive com o objetivo de ganhar fama ou dinheiro”. No Banco de Tempo, pelo contrário, obtêm-se “serviços gratuitos e mais humanos”.



# Filipa Alves

## Coimbra

Tratam-na por Filipa, às vezes, Flipa. Nasceu em 1978 em casa, em Sines, e lá viveu até aos 18. Desde então, tem vivido em Coimbra, com interregno de três anos em Santiago de Compostela: “ia por um ano fazer Erasmus e fiquei mais dois”, conta.

Vive numa casa contígua à da irmã e tem, assim, uma vivência quotidiana de “família alargada”.

Estudou línguas e literaturas e, enquanto estudante, esteve sempre envolvida em “lutas académicas e outras lutas”. Essas experiências foram, do seu ponto de vista, “úteis para a profissão e para vida. Sobretudo, para aprender a grande arte do desenrascanço.”

O seu percurso profissional tem sido trilhado na área da intervenção cultural e social. Trabalha atualmente na Casa da Esquina, onde o Banco de Tempo tem sede. Têm sido muitas as horas que tem recebido de membros do Banco de Tempo nas suas “lides” na Casa da Esquina (Associação Cultural), tendo sido apoiada, por exemplo, na Feira Cultural de Coimbra, na Feira do Livro Dado, nos Mercados de Trocas e até mesmo no “mutirão das pinturas das paredes da Casa”.

Para si, já pediu uma limpeza de um muro, a construção de um mapa mundo numa parede e obteve a ajuda da D. Preciosa, perita em ervas aromáticas, na plantação de uma horta no seu quintal que “tem, neste momento, favas e ervas aromáticas várias que estão a crescer frondosas!”. Pede, agora, o serviço de rega nas férias....

Também tem muito gosto em oferecer o seu tempo. Já se disponibilizou para revisão de textos, aulas de costura,

carpintaria e apoios vários à agência.

Considera confortável pedir, “em parte porque está próximo e por outra parte porque é um serviço entre amigos. [...] as pessoas conhecem-se e há essa relação de proximidade que facilita bastante as coisas e dá confiança.” A Filipa considera que, “no Banco de Tempo, aprende-se a confiar nas pessoas”.

Valoriza o enriquecimento do seu mundo relacional potenciado pela participação no Banco de Tempo. Aí, afirma: “conheço pessoas novas, pessoas de diferentes credos e crenças [...], pessoas de idades e perceções completamente diferentes e isto é uma coisa muito boa! [...] não teríamos este convívio se não fosse o Banco de Tempo, porque há a tendência de só conhecermos as pessoas da mesma idade e com as mesmas perceções”.

Destaca, também, os convívios e os encontros de membros, com temáticas relevantes para a construção de uma sociedade mais justa, como elementos fundamentais: “Eu, como boa portuguesa, também sou uma boa festeira. Gosto muito da componente da festa. É muito divertido conhecer pessoas diferentes e fazer este trabalho em conjunto com as conversas e trazer cá pessoas com outro tipo de pensamento.”

A Filipa acredita que o Banco de Tempo pode “ajudar a acabar com esta sociedade muito individualista” em que vivemos. E, reconhecendo as suas “imensas potencialidades”, afirma: “ser do Banco de Tempo superou as minhas expectativas!”.



# Georgete Caseira

## Póvoa de Varzim

Georgete Caseira, conhecida como Geta, nasceu na Póvoa de Varzim, em 1970. Viveu alguns anos em Viana do Castelo e regressou à Póvoa, cidade onde gosta de viver.

Licenciou-se em Serviço Social, área onde gostaria de trabalhar, mas, por motivos de saúde, não o tem podido fazer.

Vive só com a mãe, de quem cuida, e conta com o apoio de muitas amigas do Banco de Tempo a quem está “grata”.

Para a Geta “foi muito importante vir para o Banco de Tempo” onde tem recebido “muito apoio quer prático, quer psicológico”. Diz-nos: “conhecemos pessoas que se tornam amigas e com quem sabemos poder contar. [...] Quando peço, sei que se as pessoas podem, disponibilizam-se”.

Membro do Banco de Tempo desde 2004, quando se refere ao grupo de pessoas de quem se tornou amiga usa estas palavras: “estão guardadas no meu coração [...] é como uma caixinha que está sempre aberta”.

Foi no Banco de Tempo que encontrou apoio para procurar casa e fazer a mudança de Viana do Castelo para a Póvoa de Varzim. Também ali recebe lições de contabilidade, de informática e de ioga, das quais diz gostar muito. Tem participado em outras atividades gratificantes,

organizadas pela agência do Banco de Tempo da Póvoa de Varzim: encontros, caminhadas, retiros. Em troca, faz o IRS de outros membros e dá o seu tempo à própria agência, colaborando nas vendas de natal, no atendimento aos membros, etc.

Reconhecendo que “toda a gente precisa em alguma altura”, fala-nos da “alegria de dar e de receber” e do quanto fica “sensibilizada com esta maneira de estar”, que se fomenta no Banco de Tempo, onde “os gestos simples se tornam grandiosos”.

Na sua opinião “só temos a ganhar com o Banco de Tempo”. Valoriza o “convívio” que esta iniciativa torna possível e as oportunidades que se abrem no Banco de Tempo de “ajudar o próximo, a nós próprios e à comunidade”.

O Banco de Tempo, na opinião da Geta, “faz-nos viver melhor”, tem o potencial de nos “acordar para a vida e fazer viver mais próximo dos outros”. Contraria a tendência de “as pessoas viverem a correr, sem tempo para pensar”. Falando-nos de si reconhece: “O Banco de Tempo faz-me crescer como pessoa. É uma experiência preciosa!”.



# Helena Pinto

## São João da Madeira

Maria Helena Pinto, mais conhecida por Helena, nasceu em 1980 em “plena noitada de São João no Porto”. Oficialmente nasceu em Arouca, e lá viveu até há 3 anos, com exceção de um interregno para os estudos universitários, em Psicologia, na Maia.

Sempre gostou muito da escola e de estudar. Afirma: “Eu estou sempre em formação [...], é uma das minhas paixões. Se eu pudesse estava sempre com estas questões da aprendizagem”. Foi mediadora e formadora em Cursos EFA, trabalhou num Lar de Infância e Juventude e de momento dá consultas de psicologia, em part-time.

Gosta, sobretudo, de pessoas. “Tenho este carinho enorme pelas pessoas e é recíproco [...] fazemos um percurso juntos e é como sou mais feliz”. Também profissionalmente se sente realizada a trabalhar com pessoas ao longo de todo “o ciclo de vida”: “Gosto de trabalhar com crianças, gosto de trabalhar com idosos e gosto de trabalhar com adultos”.

Valoriza muito a família. Vive com o companheiro e tem uma grande família alargada, apesar de ser filha única.

Conheceu o Banco de Tempo há três anos, através da Presidente da Junta de S. João da Madeira. E partilha, “identifiquei-me logo com aquelas dinâmicas e, no dia seguinte, liguei a dizer que gostava de ir para o grupo de apoio”.

No início disponibilizou muitos serviços a oferecer, entre eles os serviços de crochet e tricot. Entrou logo na oficina “Alinhavar o Tempo”: um grupo de gente de várias idades que se reúne semanalmente, no Banco de Tempo, para aprender e realizar vários trabalhos de artes manuais como bordados, costura, pintura em tecido, e não só. Aqui ora umas aprendem e outras ensinam, ou o inverso, e todas se vão ajudando nos labores e na vida. Nas suas palavras: “Isto acontece de uma forma muito bonita. Uma senhora chega e diz eu não sei fazer isto, tu sabes, explica-me, e lá vai a outra e ensina”. Como era difícil quanti-

ficar as trocas, descreve que optaram por “por fazer uma parte dá e a outra recebe e depois fazemos ao contrário”. Também acontece, às vezes, as pessoas virem à Oficina e dizerem “eu hoje não quero fazer nada [porque] para além de alinhavarmos mesmo também alinhavamos projetos e muitas reflexões sobre a vida”.

Afirma que esta troca de grupo a tem ajudado muito em fases mais difíceis da vida: “Há conversas que temos cá que não temos nem com os nossos amigos. De uma profundidade, de uma autenticidade, de uma espontaneidade, de um não julgamento, de um respeito uns pelos outros [...]. É mesmo catártico, é um sentimento de comunidade”.

Para além da Oficina, outras trocas têm sido mais pontuais, como apoios nas hortas ou cortes de cabelo. Também recebeu aulas de inglês e foi através de uma aula de informática, que recebeu no Banco de Tempo, que passou a usar as redes sociais e, nomeadamente, a trabalhar com o Skype e o Facebook. Também se recorda de uma troca que fez com a agência vizinha de Santa Maria da Feira, quando mudou de casa, e um membro lhe montou os candeeiros da nova casa.

O desenvolvimento dos talentos de cada pessoa é outro dos aspetos que destaca no Banco de Tempo. Como afirma: “Isto de perceber os talentos umas das outras, quando às vezes nem nós próprias sabemos que os temos, é mesmo fantástico!”.

Para a Helena, “nenhum outro projeto chega a este nível de respeito bonito, porque se baseia na liberdade e na igualdade. [...] E eu tenho o privilégio e a honra de poder vivê-lo”.

E a Helena convida os indecisos a virem para o Banco de Tempo, pois há coisas que só experimentando se entendem e “podemos ir buscar aquele mais na nossa vida que faz toda a diferença”.



# Ivone Alves

## Foz do Douro | Porto

A Ivone nasceu no ano de 1948, em Braga e viveu, até aos 22 anos, na sua cidade natal. Depois, viveu em Sintra e perto de Famalicão. Trabalhou 36 anos nos CTT e, antes de se reformar, chefiava uma Estação dos Correios.

Foi viver para a Foz do Douro porque o filho e a filha já viviam no Porto, o marido era originário daquela cidade e também porque, como nos diz, “pensei que era assim que queria viver a minha aposentação – junto ao mar!”

Chegou à Foz do Douro “sem conhecer ninguém, para além da família”. Os primeiros tempos foram difíceis, como podemos ler nas suas palavras: “quando cheguei era Inverno e passei esse início cá um pouco sozinha: com o meu marido, mas sem a convivência de outras pessoas”.

Inscreeveu-se no Banco de Tempo, em 2008, e a sua participação foi importante para resgatar a sua vida social, como nos disse: “a maior parte das amizades que tenho aqui, as mais próximas, foram efetivamente proporcionadas pelo Banco de Tempo [...]; foi muito interessante como no princípio eram trocas de serviços, trocas de horas, que se alargaram a amizades”.

Fala-nos de como hoje encontra na rua pessoas que passou a conhecer. Partilha: “o meu marido diz: antigamente demoravas 20 minutos a ir ao supermercado e agora demoras 2 horas. É porque mal saio de casa começo a encontrar as pessoas!”.

Para além de conhecer mais pessoas, a Ivone considera que, no Banco de Tempo, aprendeu a importância de “dar tempo” para as conhecer melhor. Diz assim: “aprendi que nós nunca podemos julgar as pessoas pela primeira im-

pressão! Temos mesmo de pensar nos juízos que fazemos das pessoas à primeira vista [...] Há uma pessoa com quem me dou muito bem e a minha primeira impressão dela foi horrível. Achei-a mandona, resmungona ... Com o tempo comecei a ver que não é nada disso. É um coração de manteiga, é das melhores pessoas que conheço!”.

O que a Ivone mais tem pedido no Banco de Tempo são os serviços de costura e boleias para ir ao ginásio e ao cinema e, reconhecendo que “há muita gente que precisa”, o que mais tem oferecido é companhia, por exemplo, para ir ao médico, ao cinema... Oferece-se também para fazer arrumações ou para ir às compras. Agora pensa que gostaria de desenvolver um atelier de cerâmica, partilhando o que tem aprendido nas aulas que recebe no Museu Soares dos Reis.

Ao longo destes anos, a Ivone tem dado o seu tempo para apoiar a dinamização do Banco de Tempo na Foz do Douro. A sua confiança na relevância do projeto espelha-se no seu empenho persistente, nas suas palavras: “sempre que me chamaram eu estive presente. Nunca desisti do Banco de Tempo [...], estou cá sempre com esperança a fazer aquilo que for necessário”.

A importância maior que atribui ao Banco de Tempo é “conseguir unir as pessoas” e acredita que “essa união, baseada na partilha, traz melhorias significativas à vida das pessoas”. Valoriza a possibilidade de os membros “fazerem aquilo de que gostam e pedirem aquilo que precisam”. E convida a virem para o Banco de Tempo porque “quando vierem vão gostar tanto que nunca mais saem!”.



# Laura Dias Braga

Nascida em Tibães, em 1952, a Laura, continua a viver na mesma casa onde nasceu, num bairro fabril, e do seu terraço vê o Cávado. É casada, com 2 filhas, 1 neto e outros 2 a caminho.

A Laura fez a escola em Tibães e queria ser professora. A sua professora chamou o pai para o convencer a mandá-la estudar mas, explica: “o meu pai disse que se fosse um rapaz ainda fazia um esforço mas, como era uma menina... [...]; antes do 25 de Abril era assim!”.

Foi aprendendo, então, com as filhas, enquanto ajudava a fazer os deveres e, mais tarde, fez o 12º ano nas Novas Oportunidades. Diz-nos: “estudei porque queria acompanhar e dialogar com as minhas filhas”. Dá-lhe muita alegria que tenham feito a licenciatura e que, como diz: “sejam mulheres polivalentes e excelentes no que fazem”.

Começou a trabalhar na indústria têxtil, com 13 ou 14 anos e, durante 44 anos, foi essa a sua profissão. Trabalhava por turnos, o que lhe permitiu conciliar a profissão com os estudos, e foi delegada sindical. Quando se refere à sua profissão, partilha: “no início não gostava do que fazia, mas punha-me a pensar em verso e via que o que tecia dava a volta ao mundo!”.

Agora está reformada, mas ainda faz alguns trabalhos para poder ir ver a família à Escócia.

Comprometida com o bem comum, a Laura fala-nos do orgulho que sente por ter conseguido criar, com um grupo de mulheres, um Centro de Dia e Lar para Idosos na sua terra.

A Laura considera que “tudo o que envolve o grupo é importante” e estar no Banco de Tempo tem sido gratificante

porque, nas suas palavras: “conheci pessoas e não tenho uma vida tão solitária [...]; com outras pessoas aprendemos todos os dias”.

O Banco de Tempo é para a Laura um espaço de aprendizagem: aí aprendeu inglês, para falar com o neto, e também informática e agora usa “o email e o whatsapp para falar com a família no estrangeiro”.

Também pediu serviços para o campo, para semear um terreno que tem e que lhe dá muita alegria; nas suas palavras: “plantar a terra dá saúde, faz-se exercício e come-se o que se produz”. Outro serviço que pediu, que a deixou particularmente satisfeita, foi “ajuda para fazer um filme para festejar os 40 anos de casamento”.

No Banco de Tempo ensina bordados e português a duas mulheres estrangeiras, uma marroquina e uma ucraniana, o que lhe tem permitido “conhecer novos costumes e outras ideias”, o que considera ser “muito enriquecedor”. Reconhece que é um serviço valioso para estas mulheres “que precisam de apoio, deixaram lá as famílias e ficaram sem dinheiro na guerra”. Faz, também, ramos de flores e, além disso, faz bordados e arraiolos em almofadas e lenços, onde inscreve quadras e poemas. Acrescenta “algumas quadras sou eu que escrevo e dedico às pessoas, outras as pessoas escolhem de alguns livros”.

Defendendo que “cada pessoa deve procurar o que é melhor para si”, a Laura considera que participar no Banco de Tempo é “extraordinário, desenvolve a nossa mente, a pensar e a comunicar!”.



# Libânia Neves

## Esgueira | Aveiro

A Libânia nasceu em Mafra, em 1956. O pai era, nessa altura, sargento músico no quartel-convento. Mudou-se para Aveiro, com 6 anos, quando o pai foi dar aulas no Conservatório daquela Cidade.

Estudou em Coimbra, na Escola Agrícola, e fez o seu percurso profissional como funcionária do registo civil, no Porto e em Matosinhos. Reformou-se, antes do esperado, para cuidar dos pais, quando estes adoeceram. E foi nessa altura que regressou a Aveiro, cidade a que se refere como “a cidade do meu coração”.

A Libânia é casada há mais de 40 anos. Tem 3 filhas e 2 netas. As filhas mais novas vivem fora do país. Por perto, tem a filha mais velha e as netas a quem se dedica no quotidiano. Diz-nos: “apoio a minha família, o que é muito importante e faço-o com gosto”.

Ao longo da sua história, teve de lidar com problemas graves de saúde, seus e de pessoas que lhe eram muito próximas. Por esta razão assume: “a vida fez-me lutadora”.

A solidariedade é um valor muito importante para a Libânia, o que transparece nas suas palavras: “acho que é meu dever ser solidária. [...] Gosto de ver toda a gente bem. Como não posso fazer com que isso se concretize no mundo, faço-o à minha volta, para que o mundo se torne melhor.” A sua participação no Banco de Tempo sintoniza-se com esta sua atitude e, talvez por essa razão, diz-nos: “Fiquei feliz quando tropecei no Banco de Tempo”.

Na perspetiva da Libânia, “as pessoas estão muito isoladas, mas precisamos de conversar, de atenção. Somos seres gregários!”. Refere-se com particular preocupação à

solidão em que vivem muitas pessoas idosas, diz-nos: “Há pessoas que têm vidas muito sofridas [...]; na terceira idade precisa-se de muitos cuidados, de conversar...”. A Libânia vê no Banco de Tempo uma resposta para o problema da solidão, porque aqui “estamos todos no mesmo barco” e experimentamos o quanto “é bom viver em comunidade”.

Considera que é “gratificante pertencer ao Banco de Tempo” porque, justifica: “conheci outras pessoas e aprende-se sempre, é muito positivo!”. No seu caso, tem também ensinado: dá o seu tempo para ensinar a ler duas senhoras: uma senhora de 83 anos “que tinha o sonho de aprender a ler e escrever” e outra de 65 anos. Ambas, segundo nos diz, “muito empenhadas”!

Ensina também artesanato reciclando e reutilizando materiais, croché, pintura em tecido e em sabonetes e oferece-se para ler a pessoas acamadas. “Recetiva a fazer várias coisas”, a Libânia tem também dado tempo à própria agência: “colaborei na banca do Banco de Tempo na Feirinha, fiz distribuição de panfletos...”.

E é sem “pruridos” que pede em troca: “aulas de *refresh* de informática, porque há tarefas que fogem da rotina e que, como parei, esqueci. Pedi visitas para a minha mãe, arranjos de costura, passeios para o meu cão...”.

Assume: “tenho desafiado muitas pessoas a conhecerem (o Banco de Tempo) e a tornarem-se membros. Digo-lhes que é compensatório [...] e dou o meu exemplo, basta um pouco de tempo para se ser útil à comunidade”.



# Manuel Ramalho

## Abrantes

Manuel Pires Martins Ramalho nasceu em 1927. É um dos primeiros membros do Banco de Tempo em Portugal. Foi, aliás, a quarta pessoa a inscrever-se na primeira agência do Banco de Tempo que abriu em Portugal - a de Abrantes.

Nasceu em Mação e foi trazido pelos pais, com a idade de 6 ou 7 anos, para Abrantes.

Vive com a sua esposa, com quem é casado desde os 25 anos. Têm dois filhos e uma filha, uma neta e um neto. Foi Auxiliar de Ação Educativa na Escola Industrial e está agora reformado.

Vive nos arredores de Abrantes, mas todos os dias vai à Cidade. É fácil encontrá-lo na Biblioteca, porque, como nos diz: “vou lá quase todos os dias, leio, leio os jornais”. Agora que está Sol, é um habitual frequentador do jardim, porque encontra ali “pessoas amigas para conversar”.

Alegre e simpático, Manuel Ramalho, no Banco de Tempo, tem oferecido, sobretudo companhia “a pessoas de mais idade”- esclarece - “a várias pessoas, não é sempre às mesmas”. Descreve-nos o tempo que dá - “estar ali um

bocado, dar uma voltinha. Se o tempo está bom, vai-se até ao jardim”.

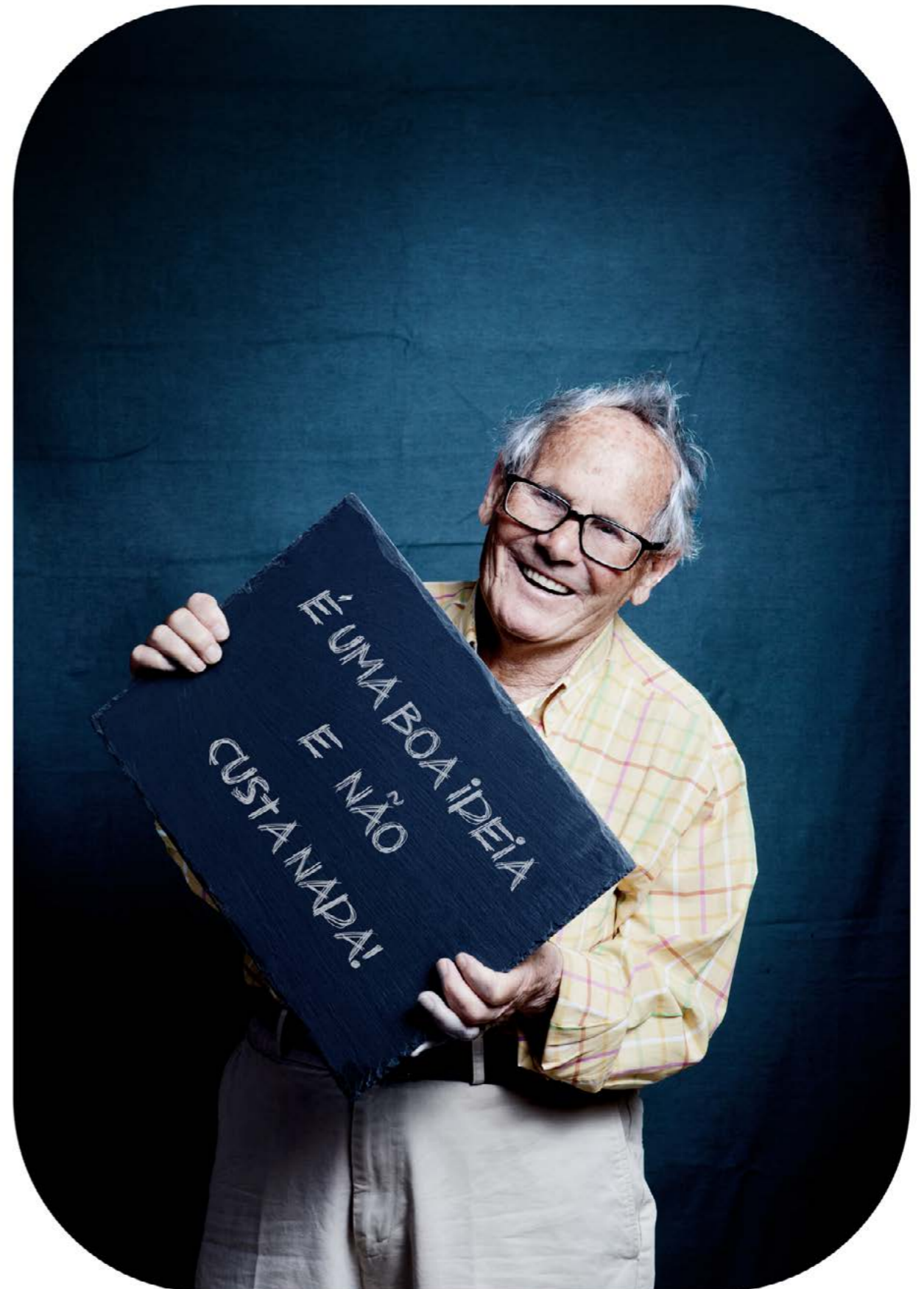
Reconhecendo o valor do serviço que oferece, sublinha: “é bom ter gente para falar”.

Em troca, conta-nos, “arranjam-me as roupas, passam a ferro, fazem-me bainhas, essas coisas!”.

Membro do Banco de Tempo há 15 anos, diz-se “sempre disponível”, acrescenta: “é para ajudar? A gente aqui faz qualquer coisa que possa fazer!”.

Manuel Ramalho reconhece o valor deste projeto. Nas suas palavras, “o Banco de Tempo é uma mais-valia que a gente tem [...], há tanta gente a precisar disto e daquilo... O Banco de Tempo pode ajudar as pessoas. A atuação e a função do Banco de Tempo é mesmo essa!”.

E é por isso que Manuel Ramalho deseja “que o Banco de Tempo tenha sempre dias bons! Que sejam mais, que haja sempre mais gente para se inscrever!”.



# Manuela Marques

## Portela | Loures

Maria Manuela Cordeiro da Silva Marques é, no Banco de Tempo, conhecida como Manela. Nasceu em Lisboa, em 1931, morou primeiro em Moscavide, mas desde há 22 anos que vive na Portela. Aprendeu a costurar e também datilografia, inglês e francês.

Enviuvou e, agora, vive sozinha, sempre atenta à família e aos “bons vizinhos” que ajuda sempre que lhe pedem. Brilham-lhe os olhos quando nos fala do afilhado, que viu nascer e que, para ela, “é como um filho”, dos sobrinhos netos e bisnetos, da sua prima que vive nos Estados Unidos.

Sempre “gostou de novidades” e essa foi uma das razões que a levou ao Banco de Tempo, há cerca de 4 anos.

Referindo-se ao papel que o Banco de Tempo desempenha, hoje, na sua vida, a Manela diz assim: “Para mim é importante pertencer ao Banco de Tempo porque estive sempre em casa. Só saía com o meu marido. Tinha sempre para onde ir e estava sempre acompanhada: os meus sobrinhos, ora ficava um, ora ficava o outro, e eu pensava assim: “a solidão há de ser horrível, mas ela chegou! Ela chegou!”. O Banco de Tempo ajuda a combater a solidão. “Ajuda muito! [...] Quando são férias ou assim, sinto falta. Sinto mesmo falta deste convívio, [...] faz-me esquecer tristezas, [...] é um bom tempo. Para mim, é o melhor tempo e, sem ele, a minha vida seria diferente!”.

Na sua opinião, o Banco de Tempo “também é importante para as outras pessoas, quando não vêm, têm pena, sentem falta, perguntam “então como foi? Como esta a fulana tal?”, mandam beijinhos...”.

É com muito apreço que nos fala das relações que nutre no Banco de Tempo: “encontrei amigas e sinto-me bem

[...] o convívio aqui é amoroso, não se diz mal de ninguém, conversamos, dizemos graças. É um grupinho muito amoroso. É mesmo uma comunidade”.

O Banco de Tempo é também uma “ocupação” para a Manela, que considera que “parar não faz sentido! A pessoa tem de se organizar para se manter ativa!”.

Tem “muito gosto” em fazer trabalhos em conjunto e, na agência do Banco de Tempo da Portela, tem encontrado muitas oportunidades “agradáveis” de colaborar com outros! Aprendeu, em trocas de grupo, a fazer flores de papel, talegos e muitos outros “trabalhinhos de papel”.

Foi, também, no Banco de Tempo que aprendeu a trabalhar com o computador: “eu não sabia nada! Sabia pegar no computador e levá-lo daqui para ali”. Reconhece “no Banco de Tempo sinto segurança para aprender. [...] não há pressão, não é para se ter notas”. As lições são personalizadas o que considera ser muito diferente aprender no contexto de uma turma com 15 aprendentes. Nestas lições, diz-nos: “conversa-se sobre as vidas e a lição do computador prolonga-se...”.

Em troca, dá o que for preciso, sobretudo, trabalhos de costura que realiza com muito gosto. Conta-nos: “quando casei, fiquei em casa, mas o que eu queria era ser modista [...] A máquina de costura “descarrega o stress: carrego no pedal e lá se vão os nervos!”.

Valoriza o facto de, no Banco de Tempo, não haver nem competição, nem dinheiro. “Sem pensar em receber dinheiro em troca, somos nós que nos damos uns aos outros”. Brinca com as palavras para explicar a sua ideia: “é uma coisa com muito interesse, mas sem interesses”!



# Graça Massano

## Albufeira

Graça Massano nasceu em Angola, na Gabela, em 1951. Ao lembrar a terra que a viu crescer, fala-nos de saudades, da impossibilidade de esquecer o cheiro da terra, o sabor das frutas, as praias de água quente, as pessoas, o ambiente de festa, a calma, o sentimento de liberdade...

Chegou a Portugal em 1974 e vive em Albufeira. É viúva desde os 48 anos, tem um filho, uma filha e 2 netos, que são a sua prioridade por serem quem lhe traz mais alegria na vida. Vive sozinha, mas sente-se acompanhada e considera-se “uma pessoa feliz”.

Atualmente reformada, terminou a sua carreira como chefe de serviços de Administração Escolar. Diz-nos: “tenho boas memórias das duas escolas onde trabalhei [...] fui muito amada e, ainda hoje, os antigos alunos me procuram e conhecem”.

É membro do Banco de Tempo desde 2015 e faz uma avaliação muito positiva da sua participação neste projeto: “O Banco de Tempo traz-me, sobretudo, muita alegria”.

Valoriza o que tem aprendido com outros membros do Banco de Tempo, sobretudo, no que se refere aos trabalhos manuais e criativos. Aprendeu a pintura do guardanapo, a usar os filtros de café para envelhecer a madeira, a fazer trabalhos com areia, flores de papel, cestos com papel de jornal... Diz que se sente “estimulada [porque] para aprender a fazer bem as coisas, estou sempre em cima do acontecimento”. As aprendizagens que realiza influenciam e enriquecem as suas rotinas: “todos os dias, mas todos os dias, faço em casa as coisas que aprendo aqui [...] às vezes até me esqueço que está na hora de ir fazer o meu almoço porque estou ali, a tentar fazer um mal-me-quer ou qualquer coisa que aprendi”. Acrescenta “no Banco de Tempo faço coisas diferentes do que fui fazendo ao longo da vida

[...] e os meus netos também aprendem comigo. Quando vão lá a casa, participam e estão a ver a avó fazer. É uma alegria!”.

Graça Massano valoriza também as relações que construiu no Banco de Tempo. Nas suas palavras, “não é aquela conversa de café; ajudamo-nos! [...] no Banco de Tempo, encontrei família”. Fala-nos da companhia, do conforto, dos desabafos e dos conselhos valiosos em momentos mais difíceis. Acrescenta “Somos amigas e isso da amizade é muito importante. Uma pessoa chega a casa e pensa: estou aqui sozinha, mas eu não estou só, estou muito acompanhada!”.

E por ser “tão grande a amizade” que une as pessoas no Banco de Tempo, e porque “estão muito à vontade [...], pedir o tempo dos outros torna-se confortável [...] Lembrome do Banco de Tempo se precisar de alguma coisa”.

No Banco de Tempo, Graça Massano já ensinou a forrar frascos, faz baínhas de calças e de cortinados. Por agora, prefere ficar longe dos papéis, dos quais se cansou, e oferece-se para fazer croquetes, rissóis e acompanhar pessoas idosas conversando e passeando com elas.

Considera que o Banco de Tempo “pode trazer muito a muita gente” e refere especialmente as pessoas que sofrem de solidão e aquelas que vivem dificuldades por razões que se prendem com a idade ou com a saúde. O Banco de Tempo traz “muita riqueza”, cria oportunidades de “participar, aprender e de encontrar pessoas que se prontificam para ajudar” e, na opinião da Graça, vale mesmo a pena participar desta dinâmica porque “através do diálogo que temos aqui, abrem-se portas, ganha-se confiança!”.



# Maria Emília

## Jaime Moniz | Funchal

A Maria Emília Homem da Costa gosta que a chamem Maria Emília, mas há quem lhe chame apenas Emília.

Nasceu em Lisboa, em 1949 e vive há mais de 43 anos no Funchal. Chegou à Madeira com 24 anos o que se constituiu como “uma enorme mudança na vida”. Estagiou no Liceu Jaime Moniz onde foi professora de inglês e alemão durante 35 anos. Aos 59 anos, pediu a reforma antecipada.

Maria Emília ocupa o tempo com a família (constituída por marido, 2 filhas, 2 netos e uma neta) e com várias atividades de voluntariado. O voluntariado sempre foi parte importante no seu percurso de vida, o que espelha a sua convicção de que “por muito ocupado que seja o nosso dia-a-dia, temos sempre tempo para fazer mais alguma coisa pelos outros e por nós próprios”.

Soube da existência do Banco de Tempo “através de uma grande amiga, a Maria do Carmo Araújo [...], a pedra fulcral da criação do Banco de Tempo na Madeira” e afirma: “nunca tive dúvidas, nunca tive qualquer reticência em relação à minha adesão ao Banco de Tempo”.

Aprecia no Banco de Tempo “a reciprocidade, esta troca, esta solidariedade que, ao mesmo tempo, valoriza quem recebe e quem dá” e considera que este projeto “faz todo o sentido no mundo de hoje, um mundo conturbado, dividido, tantas vezes egoísta”.

Maria Emília considera “muito interessante” o facto de o Banco de Tempo se basear na troca, mas admite que é mais fácil dizer: “Eu estou aqui e sei fazer isto e podem contar comigo para isto!” do que fazer pedidos. Mas foram muitas as trocas que aconteceram ao longo destes quase 14 anos. Tem oferecido sobretudo “condução e a companhia” e tem obtido “serviços de que precisava ou que não sabia fazer, por exemplo, sobremesas!”.

Para além das trocas de serviços “numerosas e significativas” que tiveram lugar na agência Jaime Moniz, a Maria Emília refere com grande satisfação “as muitas palestras, encontros e visitas de estudo” organizadas por esta agência.

Reconhecendo que o Banco de Tempo “dá utilidade” ao seu tempo, a Maria Emília sublinha que outras “pessoas aposentadas e de uma certa idade” têm aí encontrado uma forma de “fazer um trabalho válido e útil”, mantendo as ligações à Escola, sendo parte da comunidade educativa do Liceu Jaime Moniz, local onde a agência tem sede.

Faz um balanço muito positivo da sua participação no Banco de Tempo. Nas suas palavras, “é um dos aspetos mais positivos e gratificantes da minha existência [...] cresci como pessoa [...]. O Banco de Tempo ajudou a estruturar, a dar solidez, ao meu modo de ser, de entender e de estar na vida [...] para além de ter feito amizades que considero muito sólidas, amizades para a vida!”.



# Paula Azevedo

## Lumiar | Lisboa

Paula Azevedo é membro da Agência do Banco de Tempo do Lumiar. Nasceu em 1958, em Lisboa, no bairro de Alvalade, onde vive numa casa só para si.

Fez o curso de arquitetura na Escola Superior de Belas Artes de Lisboa, trabalhou em vários ateliers e deu aulas, durante 10 anos, em diferentes Escolas da Cidade. Foi com “grande pena” que deixou o ensino para trabalhar a tempo inteiro nos Caminhos de Ferro de Portugal, onde se dedicou à “renovação das estações”. Hoje trabalha na IPP-Infraestruturas de Portugal Património, na inventariação do património ferroviário e reconhece: “estou a fazer algo que adoro, que é uma paixão”.

A arte atravessa o seu quotidiano, como nos conta: “estou muito ligada às artes, aos museus [...] adoro ver exposições!”. Tem feito visitas guiadas e tem desenvolvido “ateliers para crianças e seniores no Museu do Chiado, na Casa Anastácio Gonçalves e no nosso Banco de Tempo!”.

A sua paixão pelas artes e pelo ensino tem expressão nos serviços que oferece no Banco de Tempo: “oriento e acompanho visitas a museus, dou aulas de desenho e de todas as técnicas ligadas ao desenho... Durante meses a fio, as aulas eram aos sábados, depois passaram a ser aos domingos [...]. Andávamos pelos jardins: no jardim da Gulbenkian, no jardim das Amoreiras... No inverno reunimo-nos em museus.”

É sem constrangimento que, no Banco de Tempo, pede tempo para si. Explica: “Para mim é muito natural pedir o tempo dos outros. Sei que, para algumas pessoas, é mais fácil dar do que receber. Não sei se é por imodéstia, sentimentos de humilhação, de vergonha... Mas eu não me importo, é esse o princípio que gerou o Banco de Tempo.” Descreve alguns dos serviços que recebeu no Banco de

Tempo: “Eu não tenho carro e já pedi muitas vezes para me transportarem, a mim e a alguns objetos. Tive ajuda para fazer duas mudanças de casa. Também já recebi alguns conselhos jurídicos. Traduções e correção às minhas traduções... e também tive cabeleireiro!”.

Para a Paula, o Banco de Tempo é um lugar de concretização de “sonhos”, onde “as ideias surgem e têm sempre efeito!”, onde é “possível pôr em prática ideias e vontades”. Conclui: “fez-me sair de mim, fez-me despertar!”.

A Paula descreve o Banco de Tempo como lugar de conforto, onde se sente “extremamente à vontade”; onde, como nos diz: “consigo ser quem sou, ser muito sinceramente com as pessoas!”. Acrescenta: “há uma grande confiança entre as pessoas que se tornam próximas no Banco de Tempo. Fiz amigos, relações muito fortes...”.

Na sua opinião, o conceito do Banco de Tempo “é sem dúvida fascinante!”. Sublinha a valorização igual do tempo de todas as pessoas, o facto de que “uma hora de arquiteta ou de professora de desenho é igual à de cabeleireiro” e o reconhecimento que aqui se faz de que “todas as pessoas têm algo a dar e que todas precisam de receber algo [...]; ninguém é tão pobre que não tenha nada para dar, nem tão rico que não tenha nada para receber”.

Assumindo a solidariedade como um valor fundamental, sempre muito presente na sua família e na sua formação, diz sentir “necessidade de ser solidária” e o Banco de Tempo é um espaço onde encontra forma de o ser, sem o peso dos compromissos que implicam uma regularidade diária ou semanal. “Nós já temos os nossos horários (profissionais) que nos obrigam a estar cativos”, acrescenta. “No Banco de Tempo é uma coisa mais solta [...]. O tempo dá-se quando há um pedido, quando tem de ser!”.



# Rosália Amador

## Quarteira

A Rosália, Maria Rosália Nunes Amador, é algarvia. Nasceu em Quarteira, em 1949, e aí sempre viveu. Trabalhou como tesoureira durante grande parte da sua vida, tendo também trabalhado como assistente da zona comercial de Vale de Lobo, durante 15 anos. Está atualmente reformada, mas o seu dia-a-dia é “corrido”!

É solteira e vive com a mãe, uma senhora de 90 anos, que “é muito acarinhada pelos membros do Banco de Tempo”.

Apesar de não se considerar “uma pessoa de empatia e relacionamento fácil à primeira”, é “muito chegada à família” e atribui uma grande importância às relações de amizade. Diz-nos: “tenho amizades de 50 ou 60 anos. Sou muito ligada às pessoas”.

Chegou ao Banco de Tempo pela mão de uma amiga e, na altura, com “sacrifício” e sem expectativas. A sua chegada ao Banco de Tempo deu-se numa fase difícil da sua vida: “tinha-me reformado, tinha estado doente e o meu irmão tinha falecido. Estava fragilizada”.

O Banco de Tempo não foi uma “tábua de salvação”, mas “uma estrelinha que apareceu na hora certa”. Nas suas palavras, “foi uma descoberta que de algum modo mudou a minha vida no sentido do social [...], as pessoas dão muito - tempo, carinho, atenção [...] lembram-se de mim. São relações especiais!”. A Rosália valoriza “a preocupação que os membros do Banco de Tempo têm uns com os outros” e “as relações muito estreitas” que se criam no Banco de Tempo, onde aprendeu que “vale a pena acreditar nas pessoas: desilusões e ilusões fazem parte da vida, mas apren-

di que vale a pena investir nas pessoas; dá trabalho, mas compensa!”.

Para a Rosália, o Banco de Tempo faz muito sentido nos dias que correm, em que “já não há vizinhos a ajudar outros vizinhos”. O Banco de Tempo vem “reativar relações de vizinhança, é uma abertura e um outro olhar sobre a partilha e a vizinhança”.

A Rosália disponibiliza-se para fazer companhia, tratar de assuntos burocráticos e organizar dossiers. Em troca, tem recebido muita coisa: transporte, culinária, costuras, companhia para ir ao médico. Diz-nos: “tenho usufruído muito dos convívios, festas, serões” organizados pela agência de Quarteira.

Rosália acredita que “o Banco de Tempo pode mudar as pessoas” e partilha a sua experiência: “a exposição pública fazia-me pele de galinha e agora já não faz. Jamais me imaginaria a participar num desfile de moda, mas, como membro do Banco de Tempo, por que não?”. Saiu do “conforto dos bastidores” e passou a tomar a palavra em público. Explica: “o Banco de Tempo tornou-me mais segura, mais confiante. Aceito os desafios, já não são uma ameaça, porque não estou sozinha!”.

Para a Rosália é “muito importante” pertencer ao Banco de Tempo. Partilha: “sinto-me mais completa, mais preenchida, mais rica e mais feliz. [...] O Banco de Tempo é o que nos dá satisfação todos os dias!”.



# Rosália Martins

## Santa Maria da Feira

A Zalinha, como é conhecida a Rosália Martins, nasceu em 1956 na aldeia de Vendada, no concelho de Pinhel, distrito da Guarda, mas “tem uma costela feirense”. Tinha apenas dois anos quando veio, com os pais, para S. João da Madeira e, mais tarde, para Stª Maria da Feira, onde ainda vive.

Estudou em Penafiel e foi durante 32 anos professora do primeiro ciclo. Está aposentada desde 2008.

É viúva há quatro anos, mas considera-se “casada com o Fernando para toda a vida”. Sobre a sua família diz: “tenho uma família muito bonita [...] prezo muito os laços familiares”.

É membro do Banco de Tempo desde 2014 e narra, assim, o seu primeiro contacto com outros membros: “um dia dei por mim a olhar para a casinha do Banco de Tempo e caminhei. Entrei, penso que a chorar, como habitualmente estava após a morte do meu marido, estava muita gente... alguém me sorriu, falei com uma colega que já conhecia, abraçaram-me e eu fiquei.”: E acrescenta: “a minha entrada no Banco de Tempo foi emocional, mas agora mudou. Agora é para dar e receber serviços! Embora continue a receber as pessoas no Banco de Tempo com abraços”.

A Rosália considera que “o Banco de Tempo é um espaço onde as pessoas se sentem bem, são bem acolhidas”. Valorizando muito as relações que aí se constroem, descreve-as assim: “são amizades tão fortes como nunca tive na minha existência. Temos empatias muito fortes. E explica: “é uma magia pertencer a uma comunidade, com gente tão diversificada, não é um grupinho amiga a amiga. Somos 200!”.

Na sua perspetiva, o Banco de Tempo estimula “novas maneiras de estar”, “mudanças de mentalidades”, na medida em que nos ensina “o desapego às coisas e que “o mais importante são as pessoas e não o material”. Por outro lado, estimula o pôr-se “no lugar das pessoas, o ser flexível, a tolerância e compreensão”.

Sendo uma “mulher de ação” e de paixões e interesses muito diversos, as trocas que faz no Banco de Tempo são múltiplas, como podemos ler nas suas palavras: “Ofereço dança que é a minha paixão, francês básico, alimentação saudável, conversas sobre plantas aromáticas e flores comestíveis. Recebo informática, pequenos arranjos, eletricidade, costura ... às vezes, peço para me levarem a casa. Se necessito de viajar, peço para me levarem. Já tive aulas de inglês e companhia para ir à biblioteca, a consultas médicas. Se quero ir ao cinema, a um concerto ou dançar peço companhia”.

A Rosália considera que as trocas de serviços “melhoram a autoestima das pessoas, que se sentem úteis”. E dá o seu testemunho pessoal: “O Banco de Tempo fez-me acreditar que não tinha terminado a minha missão, que ainda sou útil, que consigo ensinar [...] Quanto mais dou, mais recebo!”.

O Banco de Tempo tem um lugar especial na vida da Rosália que nos diz: “renasci no dia em que entrei no Banco de Tempo [...], foi um trampolim para a vida!”.



# Inês d'Orey

Inês d'Orey nasceu no Porto em 1977.  
Desenvolve projectos de autor e trabalha como fotógrafa independente para clientes privados e instituições públicas.  
Expõe e publica frequentemente o seu trabalho em Portugal e no estrangeiro.  
Estudou Fotografia na London College of Printing, em Londres, com bolsa do Centro Português de Fotografia.  
Foi vencedora do prémio Novo Talento Fotografia FNAC em 2007.  
Realizou residências artísticas na Fundação Inês de Castro e no Carpe Diem, Arte & Pesquisa.  
Publicou em 2010 o seu primeiro livro, 'Mecanismo da troca', e em 2011 'Porto Interior'.  
Inês d'Orey é representada pela Galeria Presença.

**Banco de Tempo**  
15 anos, 15 histórias

R. Luciano Cordeiro, nº 24, 6ªA  
1150-215 Lisboa  
t. +351 213 546 831  
[www.graal.org.pt](http://www.graal.org.pt)

edição  
**Graal**

fotografia  
**Inês d'Orey**

design  
**Atelier D'Alves**

Novembro de 2017



com o apoio



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

GABINETE DA SECRETÁRIA DE ESTADO  
PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE