



UNIVERSIDADE SÊNIOR

As Mestras de Ranatus

BOLETIM Nº 5 * MAIO 2026

Sapere Aude

Sapere Aude (*Atreve-te a Saber*), expressão do poeta romano Horácio, inscrita no logótipo da nossa universidade, é um apelo a um “atrevimento” saudável que é: aprender, aprender sempre.



Somos, assim, herdeiros do **espírito iluminista** do século XVIII, que defende a primazia da **razão** como “guia do conhecimento”; a **autonomia**, que torna a pessoa capaz de pensar por si própria; e o **progresso** que o saber provoca, inevitavelmente.

Sapere Aude sintetiza este espírito iluminista que nos deve guiar: **pensar por si próprio**.

A aprendizagem que daqui resulta é um caminho de liberdade e percorrê-lo não tem limite de idade. Apenas são necessárias a curiosidade, a motivação e a confiança em si próprio.

Aprende-se porque se quer. Aprende-se porque se está vivo.



Criatividade e envelhecimento

Um estudo internacional publicado na revista científica *Nature Communications* em outubro de 2025 mostra que atividades criativas podem retardar o envelhecimento do cérebro. Conclusão que ajuda a revalorizar o papel das artes e da criatividade como fatores de saúde e não apenas de lazer.

Um dos autores do estudo especifica que há infinitas formas de ser criativo: cantar, cozinhar de forma diferente, aprender um tipo novo de dança, fazer croché, pintar, desenhar ou até jogar videogames. E esclarece que não é que o cérebro rejuvenesça — ele envelhece mais lentamente.

A razão destas melhorias: as atividades criativas ativam mais áreas cerebrais do que exercícios tradicionais como palavras cruzadas, tornando música, dança e arte ferramentas eficazes contra o declínio cognitivo.

Mesmo quem nunca se considerou uma pessoa criativa pode beneficiar. A neuroplasticidade funciona até ao fim da vida.

m **atrículas** abertas ao longo de todo o ano; pode optar por assistir às aulas que entender mais do seu interesse

Aprender a ver

Henrique Dias *

A fotografia não é sobre máquinas, é sobre o *olhar*.

Vivemos rodeados de imagens, olhamos mas raramente *vemos*. Fotografar começa exactamente aí: na decisão de fixar o momento. Não é preciso uma câmara cara, nem conhecimentos técnicos avançados. O essencial é aprender a observar a luz, como entra pela janela, como desenha sombras, como transforma o banal em algo inesperado. Uma fruteira pode ser apenas isso... ou pode ser uma história, dependendo de como a *vemos*.

A fotografia é uma memória. Não apenas do que aconteceu, mas de como a *sentimos*. Uma boa foto não é, necessariamente, a mais perfeita mas é a que nos faz parar por um segundo.

A boa notícia é que este olhar aprende-se, treina-se. Com prática e com pequenos exercícios que mudam a forma como vemos o que se passa à nossa volta... e, sim, falhar algumas vezes ou muitas...

Fotografar melhor é, no fundo, começar a *ver*



melhor. E isso tem efeitos secundários curiosos: passamos a reparar mais na luz do fim da tarde, nas sombras das árvores, nos detalhes que antes ignorávamos.

Se der por si a pensar “isto dava uma boa fotografia”, talvez já esteja a *olhar* de outra forma. O resto, com tempo e alguma aprendizagem, acaba por acontecer.

*Aluno

Rasgar Paredes



Foto da aluna Donzília Rodrigues (Gil), em resposta a um desafio colocado numa sessão de *A Arte de Pensar e de Sentir*: **fotografar uma ideia.**

Vidas que inspiram

Aníbal Sousa *

Os 80 anos de vida do sr. Manuel são o exemplo de que as circunstâncias não determinam o destino, mas, sim, a atitude.

Homem dos sete ofícios, foi agricultor, camionista, operador de guas e responsável por uma central de betão na Córsega, para onde emigrou. Pai de dois filhos e avô de nove netos, construiu a sua vida com base no trabalho e disciplina, na convicção de que, sendo estrangeiro, teria de ser “melhor que os de lá”.

Saiu de casa aos 17 anos, após a morte prematura da mãe. Voluntariou-se para a Marinha, foi fuzileiro e cumpriu serviço militar em Moçambique, onde “ouviu o som das balas” da guerra colonial e conheceu a rígida disciplina militar. Esteve, também, em Angola, onde foi escriturário. Viveu em África “o melhor da vida”, segundo as suas palavras. Lá aprendeu a importância de se conviver com a diversidade de culturas.

Apenas com a quarta classe, como era comum no seu tempo, aprendeu sobretudo com a experiência de uma vida diversificada e lamenta não ter estudado mais, pois, para si, o conhecimento é fundamental. Emigrante, aprendeu francês com o dicionário.



Homem de múltiplos interesses, foi árbitro durante 10 anos; tem brevet de piloto de ultraligeiros; praticou parapente até que uma queda o obrigou a parar; obteve carta de barco e de caça; e a sua carta de condução permite-lhe conduzir qualquer veículo.

A liberdade é o valor que mais preza. Para si, “o mundo está terrível”. Acredita que a China vai dominar o mundo e vê a corrupção como um dos maiores males da atualidade. Olha para Portugal com “muito pessimismo”.

Reformado, recusa a inércia e aconselha a que “esqueçam o canapé” e se mantenham ativos. Dedicar-se à agricultura, caminha diariamente uma hora e frequenta a Universidade Sénior “para continuar a aprender”. Defende que se viva o presente e não aprecia a expressão “eu depois...”, porque adiar para “depois” pode significar que esse depois nunca chegue.

Com o seu sorriso franco e conversa fácil, é exemplo de que a idade não é motivo para desistir de aprender e de que a vida não é definida pelas limitações iniciais, mas pelas decisões que se tomam. É esta atitude que faz da sua vida um exemplo.

*Professor

Renascer em maio

A deusa romana **Maia**, associada à grandeza da Terra e à fertilidade, deu nome ao mês de maio.

Em Portugal, a tradição secular das **Maias** é um verdadeiro tributo a essa deusa. Durante

este mês, portas ou janelas das casas são enfeitadas com giestas amarelas (as maias), sobretudo nos meios rurais, para afastar o mal. Um rito que dá as boas vindas à primavera, com uma flor que, tendo em conta a sua coloração, simboliza a luz e a vida.

Sopro Luminar



No dia 17 de março, os alunos de *História da Arte e de Artes — Técnicas de Pintura Contemporânea* — visitaram a exposição de fotografia *Sopro Luminar* –

Obras da Coleção Encontros de Fotografia, com curadoria de Miguel von Hafe Pérez, na Quinta da Cruz, uma co-produção da Galeria *Venha a Nós a Boa Morte*.

Guiada pelas Dras. Sandra Oliveira e Ana Sampaio, a visita permitiu-nos compreender melhor os conceitos e a intenção dos artistas e ver a fotografia como verdadeira obra de arte.

Além da qualidade das obras, encantou-nos a beleza natural da Quinta da Cruz.

Feira de Páscoa

A 26 e 27 de março, tivemos a nossa 1ª Feira de Páscoa. Marcaram presença vários expositores: associações de imigrantes, empresas de produtos diversos, a ONG *Dress a Girl* de Viseu.

Na abertura, o Presidente da Junta de Freguesia, Professor Bruno Videira, manifestou disponibilidade para colaborar com a nossa Instituição e reconheceu o seu valor representativo.



No dia 27, a mobilidade elétrica foi tema de um encontro com uma empresa do ramo.

Visita do Sr. Bispo de Viseu

O nosso obrigado pela gentileza da visita de D. António Luciano, a 17 de abril. A sua presença

entre nós foi um momento de calor e de proximidade que ficará na memória de todos.

Consignação IRS: apoiar não lhe custa nada

Pode consignar 1% do seu IRS para a nossa Universidade, **sem qualquer custo para si**: é o Estado Português que abdica desse valor.

No quadro 11 do Rosto da Declaração de IRS (Modelo 3), seleccione o campo *Consignação* e indique o NIF da nossa Universidade: **515388785**



<https://unisemestrasderanatus.pt/>

[f/unise.mestrasderanatus/](https://www.facebook.com/unise.mestrasderanatus/)

[https://aps.unisemestrasderanatus.pt/](https://www.instagram.com/aps.unisemestrasderanatus.pt/)

unise.mestrasderanatus@gmail.com

Sede: EB1 Ranhados

Largo do Carvalhal

3500-615 **Ranhados** – Viseu

☎ 928 250 989

Responsabilidade editorial: Aníbal Sousa, António Gomes, Beatriz Albuquerque