

Instituto Politécnico de Tomar

Escola Superior de Tecnologia de Tomar

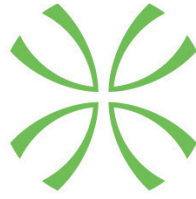
**Pais&filhos: 26 anos de uma marca editorial
no segmento da parentalidade**

Relatório de Estágio

Cristina Sofia Ferreira da Cruz

Mestrado em Design Editorial

Tomar/ outubro/ 2017



Instituto Politécnico de Tomar

Escola Superior de Tecnologia de Tomar

Cristina Sofia Ferreira da Cruz

**Pais&filhos: 26 anos de uma marca editorial
no segmento da parentalidade**

Relatório de Estágio

Orientador:

Prof. Doutor Miguel Alexandre Pereira Sanches (IPT)

Co-orientador:

Especialista Fernando Manuel Craveiro Coelho

Relatório de Estágio

apresentado ao Instituto Politécnico de Tomar
para cumprimento dos requisitos necessários
à obtenção do grau de Mestre
em Design Editorial

RESUMO

Este documento relata a nossa primeira experiência de trabalho em ambiente profissional na editora Motorpress, aquando da realização do estágio curricular do Curso de Mestrado em Design Editorial.

A segunda parte do documento é dedicada a uma análise de conteúdo editorial e da forma gráfica da revista *Pais&filhos*, editada há mais de um quarto de século por aquela editora, e um caso singular e de resiliência no panorama editorial português das publicações periódicas impressas.

Palavras-chave: Design editorial, parentalidade, Pais&filhos, publicações periódicas, estágio.

ABSTRACT

This document reports our first working experience in a professional environment at the Motorpress publishing house, when the curricular internship of the Master Course in Editorial Design was carried out. The second part of the document is devoted to an analysis of editorial content and the graphic form of the magazine *Pais&filhos*, edited more than a quarter of a century by that publisher, and a singular and resilient case in the Portuguese publishing panorama of printed periodicals.

Keywords: Editorial design, parenting, Pais&filhos, periodic publications, internship.

AGRADECIMENTOS

Ao Miguel Félix, coordenador do meu estágio na Motorpress.

À Teresa Cohen, paginadora da revista Pais&filhos.

À Helena Gatinho, diretora da revista Pais&filhos.

À Maria José Costa, secretária da revista Pais&filhos.

À Lurdes Repolho e à Isabel Raminhos pela motivação e pela inspiração na escolha das palavras.

Aos meus professores Fernando Coelho e Miguel Sanches.

Ao Mário Carvalho pela ajuda no desenvolvimento da infografia.

À minha família pelo apoio constante.

Ao Bruno, meu namorado, por tudo e mais alguma coisa.

ÍNDICE

5	Resumo - Palavras chave
7	Abstract - Keywords
9	Agradecimentos
11	Índice
13	Índice de figuras
19	Introdução e Justificação
23	PARTE I Relatório de Estágio
25	Panorama Socioeconómico vs posicionamento da empresa
28	Revistas da Motorpress
33	O estágio
39	Trabalhos realizados
67	PARTE II Revista Pais&Filhos
74	Panorama das revistas internacionais
79	Panorama das revistas nacionais
83	História da Pais&filhos
88	O leitor da Pais&filhos
89	Ficha técnica da Pais&filhos
90	Entrevista
92	1.º Editorial das editoras da Pais&filhos
98	Cronistas da Pais&filhos
102	Ilustradores da Pais&filhos
112	Ilustração editorial e ilustração infantil
123	Relação com os media e iniciativas
133	Análise gráfica da revista Pais&filhos
151	Circulação de revistas Parenting 1993-2016
163	Revistas de parentalidade e família
173	Circulação de segmentos
185	PARTE III Anexos
201	Conclusão
205	Referências bibliográficas

ÍNDICE DE FIGURAS

- 25 **Fig.01** Logótipo Motorpress
- 35 **Fig.02** Agenda Cosmopolitan 2017
- 36 **Fig.03** Esboço da ideia do cliente e o resultado final
- 38 **Fig.04** Revista Pais&filhos, n.º 310 Novembro (2016), revista que estava á venda juntamente com a agenda
- 42 **Fig.05** Folha do Excel com a grelha da Sport Life
- 68 **Fig.06** Revista Time
- Fig.07** Revista Vogue
- Fig.08** Revista The National Geographic Magazine
- Fig.09** Revista Fortune
- Fig.10** Revista Elle
- Fig.11** Revista Life
- 69 **Fig.12** Revista Esquire
- Fig.13** Revista Panorama
- Fig.14** Revista Ilustração Portuguesa9
- Fig.15** Revista Orpheu
- Fig.16** Revista O Século Ilustrado
- 70 **Fig.17** Revista Crónica Feminina
- Fig.18** Revista Cosmopolitan
- Fig.19** Revista Elle
- Fig.20** Revista Happy Woman
- 88 **Fig.21** Helena Gatinhodiretora da Pais&filhos
- 90 **Fig.22** Capa da 1.º revista de Isabel Stilwell
- Fig.23** 1.º Editorial de Isabel Stilwell
- 91 **Fig.24** Capa da 1.º revista de Carmo Van Uden
- Fig.25** 1.º Editorial de Carmo Van Uden
- 92 **Fig.26** Capa da 1.º revista de Laurinda Alves
- Fig.27** 1.º Editorial de Laurinda Alves
- 93 **Fig.28** Capa da 1.º revista de Inês de Barros Baptista
- Fig.29** 1.º Editorial de Inês de Barros
- 94 **Fig.30** Capa da 1.º revista de Maria Jorge Costa
- Fig.31** 1.º Editorial de Maria Jorge Costa
- 95 **Fig.32** Capa da 1.º revista de Helena Gatinho
- Fig.33** 1.º Editorial de Helena Gatinho
- 101 **Fig.34** Capa n.º 13 da Pais&filhos
- 109 **Fig.35** Revista Pais&filhos n.º 36
- Fig.36** Revista Pais&filhos n.º 255
- Fig.37** Revista Pais&filhos n.º 310
- 111 **Fig.38** Livro o “País dos pés” com ilustrações da Rute Reimão
- Fig.39** Artigo “Era uma vez” da revista Pais&filhos n.º 310 com ilustrações da Rachel Caiano
- 112 **Fig.40** Evolução da Ampersand
- 113 **Fig.41** Maquetes de estudo para o logótipo
- Fig.42** Maquete Final do primeiro logótipo
- Fig.43** Primeiro logótipo em formato digital (1993)
- Fig.44** Segundo Logótipo (1995)
- Fig.45** Terceiro Logótipo (2001)
- Fig.46** Quarto Logótipo (2005)
- Fig.47** Quinto Logótipo (2011)

- 113 **Fig.48** Sexto Logótipo (2015)
Fig.49 Tipo de letra "Aller" original
- 116 **Fig.50** Capa do 1ºano
Fig.51 Capa dos 5 anos
Fig.52 Capa dos 10 anos
Fig.53 Capa dos 15 anos
Fig.54 Capa dos 20 anos
Fig.55 Capa dos 25 anos
- 117 **Fig.56** Gravidez & Parto (Guia prático)
Fig.57 Parto & Pós parto (Especial Edição)
Fig.58 Primeiro Ano (Guia prático)
Fig.59 Educação (Edição Especial)
Fig.60 Adolescentes (Edição Especial)
- 122 **Fig.61** Visualização do site da Pais&filhos
- 123 **Fig.62** Imagem publicitária da rádio TSF na Pais&filhos
- 124 **Fig.63** Sónia Morais Santos apresentadora do programa Pais&filhos na TVI24
- 125 **Fig.64** Visualização do Facebook da Pais&filhos
- 126 **Fig.65** Mesa onde se encontra a diretora e os cronistas da revista Pais&filhos.
Da esquerda para a direita, Patricia Bandeira (Educadora de infância), Paulos Oom (Pediatra); Helena Marujo (Psicóloga), Maria José Costa (Diretora da revista naquela altura)
Fig.66 Publico que assistia ao debate da Pais&filhos
- 127 **Fig.67, 68, 69** Crianças a ouvir e tocar na Orquestra Metropolitana
- 128 **Fig.70** Revista n.º 154
Fig.71 Revista n.º 240
- 129 **Fig.72** Revista n.º 10 António Maria Motta Carneiro - Foi a primeira criança a ganhar a iniciativa "Veja o seu filho na capa".
Fig.73 Revista n.º 125
Fig.74 Revista n.º 18
- 132 **Fig.75** Operador João Cruz a usar 3B2 no início da Pais&filhos
Fig.76 PageMaker
Fig.77 Quarkxpress
Fig.78 InDesign
- 133 **Fig.79** Revista n.º 76 da Pais&filhos
Fig.80 Revista n.º 292 da Pais&filhos
- 136 **Fig.81** Cartaz sobre a fonte Kepler
- 137 **Fig.82** Teclado de um Mac com a fonte Vag Rounded
Fig.83 Cartaz da *Volkswagen* com a fonte Vag rounded
- 138 **Fig.84** Sumário e Editorial n.º 3
Fig.85 Artigo da revista n.º 76
- 139 **Fig.86** Artigo da revista n.º 94
Fig.87 Sumário e Editorial n.º 143
- 140 **Fig.88** Sumário e Editorial n.º 200
Fig.89 Sumário e Editorial n.º 255
- 141 **Fig.90** Sumário e Editorial n.º292
- 142 **Fig.91, 92** Revista n.º 2
Fig.93 Revista n.º 76
- 143 **Fig.94, 95** Revista n.º 94
- 144 **Fig.96, 97** Revista n.º 143
Fig.98, 99 Revista n.º 200

- 145 [Fig.100, 101](#) Revista n.º 255
- 146 [Fig.102](#) Revista n.º 292
[Fig.103, 104](#) Revista n.º 315
- 147 [Fig.105](#) Artigos Gravidez e Parto n.º 3
[Fig.106](#) Artigos Gravidez e Parto n.º 76
[Fig.107](#) Artigos Gravidez e Parto n.º 95
- 148 [Fig.108](#) Artigos Gravidez e Parto n.º 143
[Fig.109](#) Artigos Gravidez e Parto n.º 200
- 149 [Fig.110](#) Artigos Gravidez e Parto n.º 255
[Fig.111](#) Artigos Gravidez e Parto n.º 292
- 150 [Fig.112](#) Crónica da revista n.º 3
[Fig.113](#) Crónica da revista n.º 76
[Fig.114](#) Crónica da revista n.º 94
[Fig.115](#) Crónica da revista n.º 143
- 151 [Fig.116](#) Crónica da revista n.º 200
[Fig.117](#) Crónica da revista n.º 255
[Fig.118](#) Crónica da revista n.º 292
- 152 [Fig.119](#) Um suplemento que acompanhava a revista (Roteiro Pais&filhos 2007)
- 153 [Fig.120](#) Roteiro da revista n.º 255 (Abril 2012)
[Fig.121](#) Roteiro da revista n.º 315 (Abril 2017)
- 157 [Fig.122](#) Revista Pais&filhos
[Fig.123](#) Revista Crescer
[Fig.124](#) Revista Bebê d'hoje
[Fig.125](#) Revista O guia da Gravidez
[Fig.126](#) Revista O guia do Bebê
[Fig.127](#) Revista Babies
[Fig.128](#) Revista Bebê Saúde
[Fig.129](#) Revista Mãe Ideal
[Fig.130](#) Revista Educar bem e filhos
[Fig.131](#) Revista A nossa Gravidez
[Fig.132](#) Revista O nosso bebê
- 163 [Fig.133](#) Revista Ser padres
[Fig.134](#) Artigo da revista Ser padres
- 164 [Fig.135](#) Revista Parents
[Fig.136, 137](#) Artigos da revista Parents
- 165 [Fig.138](#) Revista Mother&Baby
[Fig.139, 140](#) Artigos da revista Mother&Baby
- 166 [Fig.141](#) Revista Brigitte Mom
[Fig.142](#) Artigo da revista Brigitte Mom
- 167 [Fig.143](#) Revista Eltern
[Fig.144](#) Artigo da revista Eltern
- 168 [Fig.145](#) Revista Doolittle
[Fig.146, 147](#) Artigos da revista Doolittle
- 169 [Fig.148](#) Revista Ser Padres
[Fig.149, 150](#) Artigos da revista Ser Padres
- 170 [Fig.151](#) Revista Pais&filhos
[Fig.152, 153](#) Artigos da revista Pais&filhos
- 173 [Fig.154](#) Revista Sport Life
[Fig.155](#) Revista Prevenir

- 174 **Fig.156** Revista A Nossa Gravidez
Fig.157 Revista O Nosso Bebê
- 175 **Fig.158** Revista Dental Pro
Fig.159 Revista Mais Médis
- 176 **Fig.160** Revista pH
Fig.161 O JornalDentistry
- 185 **Fig.162** Isabel Stilwell com os seus filhos
- 187 **Fig.164** Isabel Stilwell
- 189 **Fig.165** Revista n.º 289
- 190 **Fig.166** Página de um artigo sobre "Saúde"
- 193 **Fig.168** Maria João Machado, educadora de infância
- 194 **Fig.169** Edição N.º 200 setembro de 2007
- 195 **Fig.170** Eduardo Sá, psicólogo

“Jamais considere os seus estudos como uma obrigação, mas como uma oportunidade invejável para aprender a conhecer a influência libertadora da beleza do reino do espírito, para seu próprio prazer pessoal e para proveito da comunidade à qual seu futuro trabalho pertencer.”

Albert Einstein



INTRODUÇÃO E JUSTIFICAÇÃO

A editora Motorpress dedica-se sobretudo a publicações periódicas especializadas no segmento desporto e veículos e é bem conhecida pelas suas publicações na área do automóvel e do desporto motorizado e afins: motos, camiões, etc. Muito antes de apostar na diversidade de hoje, em publicações de outras áreas como a saúde e o bem-estar (com os títulos *Men'sHealth* e *SportLife* entre outros), a *Pais&Filhos* constituiu o primeiro título fora do leque de publicações de automóvel e de desporto desta editora.

O meu estágio, como está espelhado no relatório, na primeira parte deste trabalho, não se centrou no design e paginação de um título em particular. Em vez dessa minha expectativa o trabalho dispersou-se pelo desenho e paginação de títulos diversos: *AutoHoje*, *Veículos Comerciais*, *SportLife* e *Pais&Filhos*, com as suas características específicas, formato, layout, tipografia e permitiu o contacto e o trabalho em equipa com diferentes direções editoriais.

Para além das revistas, o meu trabalho enquanto estagiária, passou também pelo design de três agendas (maquete, alterações, aprovação pelo cliente, emendas e preparação para produção), e ainda trabalhos diversos como tratamento e recorte de imagens para publicações diversas.

Daí que se quisermos qualificar o meu estágio poderemos dizer que assentou numa multiplicidade de tarefas, numa palavra, assentou na diversidade, a que tivemos de dar resposta com uma boa capacidade de adaptação.

Embora durante o estágio tenhamos tido um contacto breve e indireto com a revista *Pais&Filhos*, a publicação interessou-nos por variadas razões: em primeiro lugar por ser publicada numa editora centrada no automóvel. Depois porque a sua longevidade e a sua resistência, no confronto com a concorrência no seu segmento, têm sido notáveis. Mais porque a edição impressa da *Pais&Filhos* tem resistido bem ao impacto dos novos media. Por fim, mas não menos importante, porque tem tido um leque de diretoras, de colaboradores na opinião técnica e na ilustração de excelência.

Pelas razões apontadas, tornou-se assim, um caso singular nas publicações periódicas impressas em Portugal que, na nossa opinião, vale a pena estudar cuidadosamente. E ainda porque a sua temática nos interessa particularmente.



PARTE I

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Fig.01 Logótipo Motorpress

Panorama Socioeconómico vs posicionamento da empresa

A Motorpress distingue-se no meio editorial português pela qualidade das suas publicações especializadas - principalmente no sector automóvel - e dirigidas a públicos-alvo distintos.

A empresa foi fundada na Alemanha em 1946, tendo dado o seu primeiro passo para a internacionalização em 1975.

No panorama atual, a Motorpress está diretamente presente em 22 países: Portugal, Espanha, França, Alemanha, Holanda, Grécia, Noruega, Suécia, Suíça, República Checa, Croácia, Hungria, Polónia, Roménia, Rússia, Eslovénia, Ucrânia, China, Argentina, Colômbia, México e Brasil.

Em Portugal, a Motorpress Lisboa lidera o sector de revistas especializadas, com títulos que constituem marcos incontornáveis no panorama editorial português.

Vocacionada para a edição de revistas especializadas ou de nicho, a Motorpress está agora a absorver a cultura editorial e empresarial do Grupo Gruner and Jahr, do universo Bertelsmann, um dos principais e maiores conglomerados de comunicação social do Mundo, que no final de 2005 adquiriu a maioria da Motorpress Estugarda. Em Portugal, e nos primeiros anos de atividade, a empresa desenvolveu a sua política de crescimento com o lançamento da maioria dos seus atuais títulos.

A partir daí o crescimento foi sustentado, desenvolvendo, ao mesmo tempo, uma política organizativa, que permitiu a consolidação segura das publicações editadas e preparou a empresa para os desafios da Internet e dos tempos difíceis que o mercado português tem cruzado.

Isso mesmo pode ser comprovado pelo texto que o vice presidente da Motorpress Lisboa publica em novembro de 1999:

"Estamos por aqui há já seis anos e decidimos continuar por mais alguns.

A Motorpress Lisboa, e todos aqueles que para ela trabalham têm um carinho muito especial pela zona do Dafundo.

Para além de nos terem resolvido os nossos problemas de espaço, as instalações que agora inauguramos têm grande significado para todos nós, ao permitirem que, de alguma forma, passássemos a ter um papel mais importante na vida desta vila que, de instância balnear de Lisboa passou a zona residencial, e agora começa a receber algumas empresas que têm conseguido aproveitar os espaços disponíveis sem ferirem a traça da zona, adaptando-se às suas características.

O edifício que reconstruímos, a zona que recuperámos e as pessoas que deslocamos diariamente para aqui, são contributos para que este bairro - podemos mesmo chamar-lhe assim - possa ser ainda mais agradável.

Devemos lembrar a todos que o espaço agora por nós ocupado era um local decadente, uma lixeira que após um forte investimento financeiro resultou num bonito edifício que melhorou em muito a zona.

É com orgulho que podemos referir que já temos entre o nosso pessoal alguns vizinhos, pessoas que contratámos e as quais demos prioridade devido ao facto de morarem ao nosso lado, naturalmente para além das suas qualidades profissionais.

Foi com grande prazer que decidimos elaborar esta pequena publicação na qual se relata a História do Dafundo sendo desta forma mais um contributo da Motorpress Lisboa para uma maior aproximação da empresa ao local onde está implantada e aos seus moradores." "João Ferreira, Vise Presidente da Motorpress de Lisboa, 18 novembro de 1999"

Necessidade da empresa

A adoção de uma política organizativa, por parte da Motorpress, permitiu que esta assegurasse uma consolidação do seu crescimento, preparando a empresa para os desafios constantes que o mercado impõe.

São estes desafios, que promovem uma atividade editorial intensa, junto dos seus colaboradores, que são a principal base da organização.

Como resposta a este novo paradigma, a gestão dos Recursos Humanos da Motorpress teve necessidade em apoiar de forma efetiva os seus colaboradores, através de repostas céleres e ágeis a todos os desafios colocados, nomeadamente na agilização de todos os processos administrativos e comunicação com os colaboradores.

Motorpress Internacional

Motorpress Internacional é um grupo editorial de automóveis com sede em Stuttgart, na Alemanha. É responsável pela publicação, há mais de 50 anos, da revista Auto Motor und Sport.

O Grupo Motorpress Internacional tem uma presença de destaque em 22 países da Europa, América e Ásia, com mais de 40 publicações e cerca de 1000 jornalistas especializados no setor automóvel.

O número de exemplares vendidos anualmente por este grupo editorial supera já os 50 milhões de revistas em todo o planeta.

Motorpress no mundo

A expansão internacional da Motorpress começou em 1975. Depois de uma primeira inserção na Suíça, Motor-Press foi criada em 1979 na Espanha e 1983 em França, lançando assim as bases do que seria a Motorpress International. Hoje, o grupo editorial opera a nível mundial através de uma organização por área geográfica:

Alemanha: O centro de operações está localizado em Stuttgart. A partir daqui, para além de supervisionar as atividades de todo o grupo, gerem diretamente todas as revistas da Alemanha e Suíça, incluindo Auto e Mot da Alemanha, e Auto Illustrierte e Motor Sport Aktuell da Suíça.

Área Oeste: O seu centro de gestão está em Paris. Ele tem a responsabilidade das empresas Francês SETTF (Société des Éditions Touristiques et Techniques de France) e Édirégie. Fazem parte as revistas francesas L'Automobile Magazine (mensal, nascido em 1946), Top's Cars, Tout Terrain Magazine, Moto Journal, Moto Grampos, Camping Car e Le Caravanier.

Área Este: Está localizado em Budapeste, sendo Dietmar Metzger o responsável último. Principais rubricas incluem Autó Magazin, Autópiac y Motor Revü na Hungria; Auto Magazin e Motocykl na República Checa; Auto, na Eslováquia; Auto motor e sport y Motocykl na Polónia; Auto e Auto Piata na Roménia.

Área Sudoeste: A Motorpress Ibérica é o grupo editorial que se destaca nesta área, incluindo Espanha (Autopista, Auto-Formula, Sportauto, Classic Motor, Motociclismo Pan), Portugal (Auto Hoje, Motor Clássico, Motociclismo), México (Automobile Pan, Autoplus, Motor clássico, Sportauto), Argentina (Auto Plus, Auto Tes) e Brasil (Carro, Corrida de Motos).

A presença da Motorpress no Mundo:

- Alemanha
(*Motor Presse Stuttgart*)
- Suíça
(*Motor Presse Schweiz AG*)
- Espanha
(*Motorpress Ibérica*)
- Portugal
(*Motorpress Lisboa*)
- França
(*SETTF*)
- Hungria
(*Motor-Press Budapest*)
- Polónia
(*Motorpress Polska*)
- República Checa
(*Motorpress Praha*)
- República da Eslováquia
(*MK3-Auto*)
- Ucrânia
(*Artware Company Publishing*)
- Eslovénia
(*Moto Media*)
- Argentina
(*Motorpress Argentina*)
- Brasil
(*Motorpress Brasil*)
- México
(*Motorpress Televisa*)
- Suécia
- Grécia

AS REVISTAS DA MOTORPRESS LISBOA



Autohoje

Tema: Automóveis
Periodicidade: Semanal
Início da Publicação: 1989
Diretor: Sandro Mêda



Motociclismo

Tema: Motos
Periodicidade: Mensal
Início da Publicação: 1991
Diretor: Luis Carlos Sousa



Bike Magazine

Tema: Bicicletas de montanha
Periodicidade: Bimestral
Início da Publicação: 1994
Diretor: Carlos Pinto



Veículos Comerciais

Tema: Veículos Comerciais
Periodicidade: Trimestral
Início da Publicação: 2000
Diretor: Alexandre Rodrigues



Sport Life

Tema: Desporto
Periodicidade: Trimestral
Início da Publicação: 2002
Diretora: Isabel Pinto da Costa



Motor Clássico

Tema: Motos
Periodicidade: Bimestral
Início da Publicação: 2006
Diretor: Sandro Mêda



Moto Verde

Tema: Motos
Periodicidade: Semestral
Início da Publicação: 2006
Director: Luis Carlos Sousa



Ciclismo a Fundo

Tema: Ciclismo nacional e internacional
Periodicidade: Bimestral
Início da Publicação: 2008
Diretor: Carlos Pinto



Sport Life Mulher

Tema: Desporto
Periodicidade: Semestral
Início da Publicação: 2008
Diretora: Isabel Pinto da Costa



Pais&Filhos

Tema: Família

Periodicidade: Mensal

Início da Publicação: 1991

Diretora: Helena Gatinho



O ESTÁGIO

O estágio foi realizado na *Motorpress* Lisboa. Esta empresa é responsável por diversas revistas com diferentes temas, nomeadamente, *Auto hoje*, *Bike Magazine*, *Ciclismo a Fundo*, *Moto Verde*, *Motociclismo*, *Motor clássico*, *Veículos comerciais*, *Sport Life*, *Sport Life mulher* e *Pais&filhos*.

O edifício da empresa é constituído por dois andares e as redações das revistas estão divididas por salas. No rés do chão, na primeira sala, encontram-se os trabalhadores da área de marketing. Na sala seguinte, onde estagiei, encontram-se os paginadores das revistas *Pais&filhos*, *Motociclismo*, *Bike Magazine*, *Ciclismo a fundo* e *Sport Life*. Na sala ao lado, estão os paginadores da revista *Auto Hoje* e *Veículos Comerciais* e, numa outra, encontram-se os paginadores e jornalistas da revista *Motor Clássico*. No mesmo andar, existem outras salas/gabinetes com mais trabalhadores mas com outras funções.

No primeiro andar, encontra-se em cada sala, o administrador da *Motorpress* e os diretores das revistas *Pais&filhos*, *Ciclismo a Fundo/Bike Magazine*, *Sport Life* e respetivos paginadores e o diretor da *Men's Health*, *Cosmopolitan* e *Super Interessante*.

Durante o período de realização do meu estágio, as minhas tarefas passavam pela realização das revistas *Sport Life* e *Sport Life Mulher*. Pontualmente colaborei com outros projetos editoriais que foram surgindo ao longo deste período. Por solicitação do coordenador de estágio realizei uma agenda e um livro de Astrologia&previsões para a *Cosmopolitan* e uma agenda para a revista *Pais&filhos*. Em determinadas alturas, quando havia excesso de trabalho, colaborei também na paginação de artigos de outros títulos da *Motorpress*, como por exemplo, para a *Bike Magazine*, a *Ciclismo a Fundo* e a *Pais & Filhos*. Estas colaborações eram sempre coordenadas pelos responsáveis dos respetivos títulos – Joana Prudêncio e Teresa Cohen.

Depois de executar a *Sport Life*, trabalhei a revista *Sport Life Mulher*. Como não há nenhum paginador exclusivo para a revista, durante os seis meses de estágio, fui responsável pela paginação das duas revistas, o que foi excelente, pois permitiu-me autonomia nesses projetos. Fiz a paginação e, após a revista estar estruturada, o coordenador Miguel Félix reviu o meu trabalho onde, por vezes, dava alguns retoques na paginação dos artigos.

A realização da agenda *Cosmopolitan* foi um dos primeiros trabalhos em que tive oportunidade de trabalhar durante o período do meu estágio.

Recebi liberdade total para realizar o projeto e por isso senti uma grande responsabilidade, por poder colocar o meu cunho pessoal neste trabalho.

Eu e o Miguel Félix não tínhamos o contato direto com o cliente. Todos os contatos eram feitos através da Marisa Folgado, coordenadora de publicidade e da diretora Sandra Maurício. O cliente/patrocinador da agenda *Cosmopolitan* – a *MultiÓpticas* – queria uma capa com vários óculos. A ideia era fazer da agenda uma espécie de catálogo com vários modelos de óculos à semelhança do que acontecia na agenda do ano anterior, onde surgia um modelo que usava óculos e a marca da *MultiÓpticas* em grande destaque.

Pelo feedback obtido, a agenda não atingiu as vendas esperadas. Na minha opinião uma agenda de uma revista de moda como a *Cosmopolitan*, tem que ser algo com que as clientes se identifiquem, uma agenda que as clientes gostem de exibir.

Na reunião com o Miguel Félix e a Marisa Folgado em que foi anunciada a ideia inicial do cliente, eu e o Miguel Félix ficamos um pouco reticentes sobre a ideia. Sabíamos que não ia resultar no entanto eu ia trabalhar para que desse resultado.

Comecei por fazer alguns esboços, com padrões e silhuetas de óculos, com várias ideias diferentes que estivessem diretamente relacionadas com óculos. No dia seguinte continuei a fazer mais alguns esboços de capas mas não conseguia o resultado que



Fig.02 Agenda *Cosmopolitan* 2017

queria, apresentei as minhas propostas ao Miguel Félix e ambos percebemos que apresentar óculos numa agenda não iria resultar. Nessa altura decidir fazer propostas diferentes, sem utilizar óculos para mostrar ao cliente que a publicidade direta à marca não iria resultar.

No final da tarde já tinha algumas ideias que apesar de não serem propostas finais, tinham um resultado melhor que as anteriores. No dia seguinte comecei a fazer mais propostas e o Miguel Félix decidiu ajudar-me e fazer outras propostas. A meio da tarde apresentamos as nossas propostas à Marisa Folgado que ficou muito satisfeita com os resultados finais.

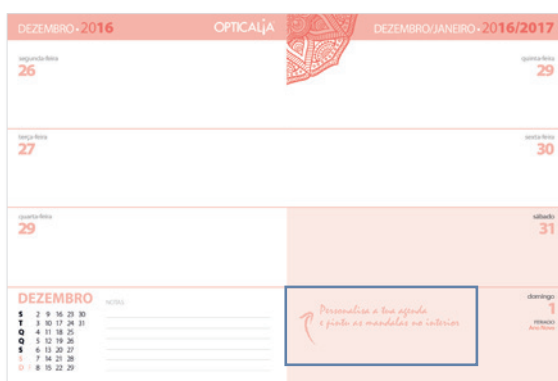
Após uma reunião da Marisa Folgado com o cliente a minha capa para a agenda foi aprovada. Apesar de as capas do Miguel Félix serem atraentes, mesmo assim a escolhida foi a minha, o que me levou a ganhar mais confiança no meu trabalho. Apesar de ter um curto prazo para realizar a agenda, arrisquei e fiz ainda algumas alterações. O coordenador disse-me que era arriscado por causa do prazo estipulado para a conclusão deste trabalho.

Antes de avançar, o cliente queria ver a paginação interior onde se mostram os óculos da MultiÓpticas. Para isso comecei a selecionar e a simplificar doze vetores de mandalas, fiz um estudo de cores para depois escolher as melhores doze cores para cada mês.

Foram contruídas várias formas de apresentar o produto MultiÓpticas ao cliente, uma delas recorrendo a códigos QR com acesso a um modelo de óculos e uma frase a dizer “shopping day”. Outra frase que acompanhava outro modelo de óculos era “haverá mais cores?” de forma a despertar a curiosidade do cliente e leva-lo a procurar outras cores do modelo ou ainda outros modelos. Para além disso acrescentei mais dois elementos na agenda: 1 – pesquisei o calendário lunar 2017 e acresci as luas nos respetivos dias (algumas pessoas, principalmente mulheres, usam as diferentes fases lunares para guiar as suas atividades); 2 – outra ideia foi colocar uma nota no primeiro dia do ano com a indicação “Personaliza a tua agenda e pinta as mandalas no interior” (assim, para além de escreverem as suas notas do dia-a-dia, seria possível pintar as mandalas de forma personalizar a sua agenda). Depois de enviar a minha proposta à Marisa Folgado, que a reenviou ao cliente, este acabou por a aprovar e ficar satisfeito com o resultado final.

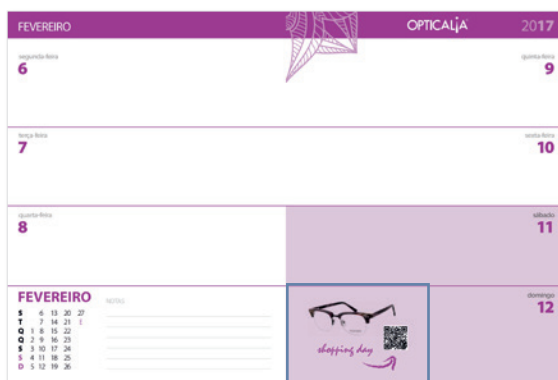


Fig.03 Esboço da ideia do cliente e o resultado final



Outra frase que acompanhava outro modelo de óculos era “haverá mais cores?” de forma a despertar a curiosidade do cliente e leva-lo a procurar outras cores do modelo ou ainda outros modelos.

“Personaliza a tua agenda e pinta as mandalas no interior” - Para além de escreverem as suas notas do dia-a-dia, é possível pintar as mandalas de forma personalizar a sua agenda.



Acrececi as luas nos respetivos dias (algumas pessoas, principalmente mulheres, usam as diferentes fases lunares para guiar as suas atividades).

Recorrendo a códigos QR com acesso a um modelo de óculos e uma frase a dizer “shopping day”.

Depois de ter realizado algumas paginações, foi-me proposto concretizar uma outra agenda, desta vez para a revista Pais&filhos. A diretora da revista Pais&filhos, Helena Gatinho, reuniu-se comigo para explicar o conceito que deveria ser a base da criação da agenda.

Ela pretendia que a agenda fosse diferente da criada em anos anteriores – todas as agendas criadas até então tinham os separadores dos meses e as capas com ilustrações dos autores que participavam na maioria das ilustrações dos artigos da revista desse mês.

Ao analisar as outras agendas reparei que não podia manter o mesmo layout. Cada dia do mês tinha um pormenor da ilustração do separador do seu mês. Decidi simplificar o layout e alterar algumas coisas: uma delas passou por alterar o destaque nos dias da semana (nas outras agendas a semana tinha mais destaque que o dia, o que na prática não resulta a bem, as pessoas quando abrem a agenda procuram o dia e depois é que veem em que semana é esse dia).

No início da agenda o calendário geral do ano em causa e do ano a seguir tinha pouca visibilidade. Como não concordava com o layout perguntei ao Miguel Félix se podia alterar o layout e, ele achou muito arriscado alterar uma agenda devido ao curto prazo de execução, mas deu-me autorização para avançar. Para poder fazer as alterações que queria, dar visibilidade ao calendário geral, tinha que reduzir ou tirar outra coisa. Depois de ter feito as alterações que eram precisas dirigi-me à diretora para mostrar as alternativas, só que tínhamos um problema que era reduzir a lista de contactos que ocupava uma página inteira, página essa que fazia falta para os calendários. Eu e a diretora Helena Gatinho e a secretária Maria José Costa, debatemos algumas situações, durante algum tempo, e decidimos que alguns contatos, como são generalistas e não são muito usados, poderiam desaparecer. Felizmente a minha ideia foi aceite e pude reformular o layout.

A fotógrafa Isabel Saldanha foi quem disponibilizou algumas das fotografias que haviam sido usadas no início de cada mês e na capa. A escolha de fotografias demorou algumas semanas, o que quase levou ao incumprimento dos prazos. A fotógrafa não disponibilizou todas as fotografias de uma só vez, por isso, ia fazendo algumas propostas de alguns meses com as fotografias que tinha. À medida a que as fotografias iam chegando, eu e a diretora íamos decidindo quais as melhores. Esta escolha era importante, pois cada uma delas deveria representar um mês. Por exemplo, no mês de março, a fotografia escolhida foi a de uma filha a abraçar o pai.

A produção desta agenda envolveu algum trabalho principalmente pelo facto de os intervenientes – diretora, fotógrafa e outras pessoas – não conseguirem ter uma opinião única e por ser complicado gerir as diferentes perspetivas do mesmo projeto.



Fig.04 Revista Pais&filhos, n.º 310 Novembro (2016), revista que estava á venda juntamente com a agenda

2017			2018		
JANEIRO S 2 9 16 23 30 T 1 8 15 22 29 Q 4 11 18 25 Q 5 12 19 26 S 6 13 20 27 S 7 14 21 28 S 13 20 27 S 13 20 27	FEBREIRO S 4 11 18 25 T 5 12 19 26 Q 6 13 20 27 Q 7 14 21 28 S 13 20 27 S 13 20 27	MARÇO S 5 12 19 26 T 6 13 20 27 Q 7 14 21 28 Q 8 15 22 29 S 13 20 27 S 13 20 27	JANEIRO S 6 13 20 27 T 7 14 21 28 Q 8 15 22 29 Q 9 16 23 30 S 13 20 27 S 13 20 27	FEBREIRO S 7 14 21 28 T 8 15 22 29 Q 9 16 23 30 Q 10 17 24 31 S 13 20 27 S 13 20 27	MARÇO S 8 15 22 29 T 9 16 23 30 Q 10 17 24 31 Q 11 18 25 S 13 20 27 S 13 20 27
ABRIL S 9 16 23 30 T 10 17 24 31 Q 11 18 25 Q 12 19 26 S 13 20 27 S 13 20 27	MARÇO S 7 14 21 28 T 8 15 22 29 Q 9 16 23 30 Q 10 17 24 31 S 13 20 27 S 13 20 27	MAIO S 8 15 22 29 T 9 16 23 30 Q 10 17 24 31 Q 11 18 25 S 13 20 27 S 13 20 27	ABRIL S 10 17 24 31 T 11 18 25 Q 12 19 26 Q 13 20 27 S 13 20 27 S 13 20 27	MAIO S 11 18 25 31 T 12 19 26 Q 13 20 27 Q 14 21 28 S 13 20 27 S 13 20 27	MAIO S 12 19 26 31 T 13 20 27 Q 14 21 28 Q 15 22 29 S 13 20 27 S 13 20 27
JUNHO S 12 19 26 30 T 13 20 27 Q 14 21 28 Q 15 22 29 S 13 20 27 S 13 20 27	JULHO S 13 20 27 T 14 21 28 Q 15 22 29 Q 16 23 30 S 13 20 27 S 13 20 27	AGOSTO S 14 21 28 31 T 15 22 29 Q 16 23 30 Q 17 24 31 S 13 20 27 S 13 20 27	JUNHO S 14 21 28 30 T 15 22 29 Q 16 23 30 Q 17 24 31 S 13 20 27 S 13 20 27	AGOSTO S 15 22 29 31 T 16 23 30 Q 17 24 31 Q 18 25 31 S 13 20 27 S 13 20 27	AGOSTO S 16 23 30 31 T 17 24 31 Q 18 25 31 Q 19 26 31 S 13 20 27 S 13 20 27
SETEMBRO S 15 22 29 30 T 16 23 30 Q 17 24 31 Q 18 25 31 S 13 20 27 S 13 20 27	AGOSTO S 16 23 30 31 T 17 24 31 Q 18 25 31 Q 19 26 31 S 13 20 27 S 13 20 27	SETEMBRO S 17 24 31 T 18 25 31 Q 19 26 31 Q 20 27 31 S 13 20 27 S 13 20 27	SETEMBRO S 17 24 31 T 18 25 31 Q 19 26 31 Q 20 27 31 S 13 20 27 S 13 20 27	SETEMBRO S 18 25 31 T 19 26 31 Q 20 27 31 Q 21 28 31 S 13 20 27 S 13 20 27	SETEMBRO S 19 26 31 T 20 27 31 Q 21 28 31 Q 22 29 31 S 13 20 27 S 13 20 27
OUTUBRO S 16 23 30 31 T 17 24 31 Q 18 25 31 Q 19 26 31 S 13 20 27 S 13 20 27	OUTUBRO S 17 24 31 T 18 25 31 Q 19 26 31 Q 20 27 31 S 13 20 27 S 13 20 27	NOVEMBRO S 18 25 31 T 19 26 31 Q 20 27 31 Q 21 28 31 S 13 20 27 S 13 20 27	OUTUBRO S 18 25 31 T 19 26 31 Q 20 27 31 Q 21 28 31 S 13 20 27 S 13 20 27	NOVEMBRO S 19 26 31 T 20 27 31 Q 21 28 31 Q 22 29 31 S 13 20 27 S 13 20 27	NOVEMBRO S 20 27 31 T 21 28 31 Q 22 29 31 Q 23 30 31 S 13 20 27 S 13 20 27
NOVEMBRO S 19 26 31 T 20 27 31 Q 21 28 31 Q 22 29 31 S 13 20 27 S 13 20 27	NOVEMBRO S 20 27 31 T 21 28 31 Q 22 29 31 Q 23 30 31 S 13 20 27 S 13 20 27	DEZEMBRO S 21 28 31 T 22 29 31 Q 23 30 31 Q 24 31 S 13 20 27 S 13 20 27	DEZEMBRO S 21 28 31 T 22 29 31 Q 23 30 31 Q 24 31 S 13 20 27 S 13 20 27	DEZEMBRO S 22 29 31 T 23 30 31 Q 24 31 Q 25 31 S 13 20 27 S 13 20 27	DEZEMBRO S 23 30 31 T 24 31 Q 25 31 Q 26 31 S 13 20 27 S 13 20 27

2017	
janeiro domingo 1 segunda-feira 2 terça-feira 3 quarta-feira 4	2017 quinta-feira 5 sexta-feira 6 sábado 7 domingo 8



Os projetos que realizei a seguir, foi a paginação de dois artigos da *Ciclismo a Fundo*, e a criação de um trinco novo para a revista. A Joana Prudêncio, a paginadora responsável pela revista, deu-me o apoio necessário para eu concretizar esses artigos. Apesar de haver bases para cada artigo da revista, surgiram-me algumas dúvidas, mas fui sempre ajudada por ela.

O projeto seguinte, foi paginar a revista *Sport Life*. A revista não tem nenhum paginador exclusivo e, antes da minha entrada na empresa, quem coordenava a revista era o Miguel Félix e a estagiária anterior. Com a saída da estagiária, coube-me a mim e a ele paginar a revista.

Alguns artigos tinham uma base prévia (por exemplo, o artigo Sport Atual) que os tornava mais fáceis e rápidos de concretizar. Existiam outros artigos que vinham de Espanha, que eu ajustava conforme a tradução. Em várias situações, os artigos eram mais pequenos, outras vezes, a jornalista retirava certas partes do artigo e, com essas alterações no texto, eu efetuava alterações no seu layout.

Este trabalho de alterações deu-me um prazer enorme. Consegui dar um toque pessoal na paginação, tornando os artigos mais leves visualmente.

Existiram outros artigos que eu tive de criar de raiz, sendo os artigos que tinham várias passos de exercícios, mais difíceis de produzir. Pagar sete ou até mais fotografias numa só página com as descrições para cada fotografia. Quando tinha dificuldades, pedia ajuda ao meu coordenador para dar um "toque" na paginação.

Com o passar do tempo, pela experiência que fui adquirindo, consegui fazer esses artigos mais difíceis. Em todos os números da revista *Sport Life* e *Sport Life Mulher*, existem artigos com exercícios, o que me deu alguma prática e me permitiu aprender a lidar com a organização da paginação.

Os meus colegas que são responsáveis pela realização da revista *Auto Hoje* e *Veículos Comerciais*, pediam-me ajuda a recortar as fotografias de automóveis que iriam ser colocadas na capa da revista *Auto Hoje*. Como a revista é semanal, eles têm um volume de trabalho excessivo para os prazos (algo) limitados, por isso, pediam-me várias vezes ajuda, especialmente quando faltava algum membro da equipa.

Um dos trabalhos que menos prazer tive em concretizar, foi colaborar na paginação de um catálogo para 2017 da revista *Veículos Comerciais* e fazer os recortes para a revista *Auto Hoje*, não só pelo facto de terem conteúdos desinteressantes e banais no que respeita ao meu gosto pessoal, como também por não me sentir confortável com a paginação destas revistas.

Senti que as páginas não respiravam pelo excesso de informação contida nas mesmas. Não é fácil para os paginadores de uma revista arrumarem as informações, assim como não é fácil para o jornalista reduzir os textos de cada notícia. É surpreendente como uma revista semanal tem tanto para dar aos leitores. Tendo em conta que o mercado automóvel está em constante renovação, todas as semanas as páginas da revista estão carregadas de informações. A primeira vez que abri e conheci a revista *Auto Hoje*, fiquei estupefata, não percebia o porquê da paginação ser tão carregada de conteúdo, também não percebia o porquê do tipo de layout.

Resumindo, fiquei desagrada com o aspeto da revista, achei que poderia ter outra apresentação, mais limpa. Quando tive a oportunidade de me debruçar melhor sobre a questão, comecei a ter a noção do porquê da revista ser assim. O problema não é a paginação em si, mas no excesso de informação. Se tivesse menos informação e se fosse organizada de outra maneira, poderia ser uma revista mais agradável visualmente. Só que a identidade da revista é mesmo assim. Os leitores atribuem mais

valor à informação do produto, preterindo o design gráfico da publicação. Esta é a minha análise, uma vez que a revista tem vendas consideravelmente boas.

O processo de paginação da revista *Sport Life*

Como estagiária na *Motorpress*, o meu trabalho principal foi paginar a revista *Sport Life*. A redação era nessa altura constituída por uma pequena equipa: Isabel Pinto da Costa (diretora), Marta Leitão (coordenadora de redação), Filipe Gomes (redação), Ana Luís (consultora técnica), Rita Correia (nutricionista) e Rodrigo Ruivo (exercício e saúde).

Existem várias redes que são partilhadas por todos os trabalhadores da *Motorpress*, tendo a rede principal o nome Gamma, onde estão contidas várias pastas com revistas. Uma delas é a da *Sport Life*, onde a redação partilha o material para a criação da revista. Dentro da pasta da revista, existe um ficheiro de *Excel* com um plano editorial. Quando a redação tem um texto pronto e as fotografias escolhidas, preenchem uma coluna, de cor amarela, para saber o que está pronto para pagar.

A diretora Isabel Pinto Costa e a jornalista Marta Leitão são as responsáveis, na *Sport Life*, pela pesquisa de fotografias e pela criação e tradução dos textos que deixam disponíveis numa pasta, na rede, para pagar. A maioria das páginas têm uma base, apesar de não serem fixas, devido aos conteúdos serem diferenciados consoante os artigos: saúde, nutrição, correr, fitness, yoga, reportagem, etc.

Quase metade dos artigos têm a sua origem na revista *Sport Life* espanhola mas, por vezes, procede-se à modificação uma vez que a jornalista, para além de traduzir o texto para português, elimina certas partes desses mesmos artigos.

Nesta perspetiva, o meu trabalho ficava facilitado, uma vez que tinha mais possibilidades para modificar a paginação e tinha mais espaço para conjugar os textos com as fotografias. Noutros casos era o contrário, acrescentavam mais texto e páginas para pagar. Era outro desafio, porque tinha de pagar o artigo com uma nova paginação. Felizmente, na maioria das vezes, eu tinha a possibilidade de alterar a paginação.

A parceria com a edição espanhola teve alguns problemas, especificamente, em relação aos artigos e ao banco de imagens (o deles *Istock* é diferente do nosso *Fotolia*). Assim, quando eles partilhavam os documentos no *InDesign*, esqueciam-se de ceder as fotografias, o que causava demasiados contratempos. Ou a redação tinha de lhas pedir, ou, para contornar a questão de forma mais célere, a redação fazia uma seleção de fotografias semelhantes no *Fotolia*.

O estágio na *Motorpress* possibilitou-me pôr em prática muito do que aprendi no primeiro ano do Mestrado em Design Editorial, pondo à prova os meus conhecimentos e desenvolvendo-os de forma prática.

Aprendi a ter mais confiança no meu trabalho, perdi algumas inseguranças que tinha na concretização e realização da paginação, chegando à conclusão que os meus trabalhos ficavam muito mais consistentes, ganhando, por isso, mais notoriedade pelo simples facto de haver bastante reflexão sobre os mesmos, antes de concretizá-los.

Efetivamente, sinto que cresci e consegui aplicar de um modo mais organizado às minhas tarefas, ganhando autonomia em relação às decisões a serem tomadas. Aliás, foi precisamente o Miguel Félix, a pessoa responsável por criar em mim mais confiança nos meus resultados.

Durante os seis meses de estágio, houve um grande caminho a percorrer, quase cem quilómetros que se transfiguravam em três horas diárias de caminho. As viagens eram mais cansativas do que o trabalho em si. Chegava a casa e tinha sempre duas

reflexões: uma primeira, onde me sentia satisfeita, realizada pelo trabalho que tinha concretizado. Uma segunda, onde me sentia desalentada, fatigada pelo trajeto que realizava, pois andava de autocarro, barco, comboio e a pé.

A equipa recebeu-me de braços abertos, apoiando-me sempre! Dito isto, quero reforçar o quanto foi bom e quanto estou feliz por ter estagiado na *Motorpress*.

Fig.05 Folha do Excel com a grelha da Sport Life

Sport Life 174 março/abril/maio		06/dez/16										
	F	T	P	R	I		F	T	P	R	I	
1	CAPA					100	PUB - Cliente					
2	PUB - Cliente					99	PUB - Cliente					
3	editorial + ficha técnica					98	A sós com					
4	Sumário					97	Plano do mês (corrida)					
5	PUB - Cliente					96	Desafio do mês (fitness)					
6	Team sport life dia a dia					95	PUB - Cliente					
7	Team sport life dia a dia					94	Reportagem					
8	Sport atual – notícias 211 <i>Marta</i>					93	Reportagem					
9	Sport atual – notícias					92	Reportagem trail <i>Filipe Gomes</i>					
10	Sport atual – notícias					91	Fitness					
11	Sport atual – notícias					90	Fitness					
12	Sport atual – treino do mês					89	Fitness					
13	Sport atual – saúde					88	Fitness SUP Yoga <i>Rita Pires</i>					
14	Sport atual – nutrição					87	Fitness					
15	sport atual – Kids 211					86	Fitness					
16	Sport atual – Mulher 211					85	Fitness					
17	Sport atual – Mens Sana 211					84	Fitness Treina a respiração SL 211					
18	Sport atual – Super Alimentos 211					83	Correr					
19	Sport atual – Super Alimentos					82	Correr					
20	Sport Atual - Exercício mês lunge FHIT UNIT					81	Correr					
21	Sport Atual - Exercício do mês					80	Correr					
22	Sport atual – Lesões 211					79	Correr - técnica SL 210, pag 70					
23	Yoga Fit <i>Isabel</i>					78	Testes					
24	Circuitos Funcionais 211					77	Testes					
25	Circuitos Funcionais					76	Testes					
26	Fitness - Treina para o dia a dia SL 211, pag. 60					75	Testes					
27	Fitness					74	Testes / Novidades					
28	Fitness					73	PUB - Cliente					
29	Fitness					72	Nutrição					
30	Fitness					71	Nutrição					
31	Fitness 1/2 Baixo					70	Nutrição					
32	Fitness					69	Nutrição					
33	Fitness					68	Nutrição					
34	Nutrição Smoothies de inverno SL 211, pag. 68					67	Nutrição Pão é inimigo? SL 210					
35	Nutrição					66	Fitness					
36	Nutrição					65	Fitness					
37	Nutrição 1/2 Alto					64	Fitness					
38	Nutrição					63	Fitness					
39	Nutrição					62	Fitness - microsessões em ginásio SL 211					
40	Correr Força para corredores SL 211, pag 74					61	PUB - Cliente					
41	Correr					60	Saúde					
42	Correr					59	Saúde					
43	Correr					58	Saúde					
44	Correr					57	Saúde					
45	Correr					56	Saúde - sono SL 211, pag. 94					
46	Pedalar a direito sl 211, pag 80 <i>Isabel</i>					55	Triatlo					
47	Pedalar					54	Triatlo					
48	Pedalar					53	Triatlo					
49	Pedalar					52	Triatlo planifica a época SL 211					
50	Nadar, sl110, pag 84 <i>Isabel</i>					51	Nadar					
		F	T	P	R	I		F	T	P	R	I

TRABALHOS REALIZADOS



Horóscopo & previsões 2017

- O texto foi criado por uma jornalista da Cosmopolitana;
• O layout do livro já estava predefinido mas optei por fazer algumas alterações, nomeadamente, o tipo de letra, a colocação de elementos simbólicos, as cores;
• O livro teve uma capa especial, foi impresso a uma cor (preto) e com um pantone roxo;
• O resultado da capa ficou diferente dos anos anteriores;
• 16x12cm /132 páginas

Page 130: Aquário (21 Janeiro a 19 Fevereiro). Includes text about personality, a 'Como reconhecer uma mulher' section, and 'Celebridades' featuring Ana Beatriz, Carolina Ferraz, and Luiza Possi.

Page 70: Balança (24 Setembro a 23 Outubro). Includes text about personality, a 'Como reconhecer uma mulher' section, and 'Celebridades' featuring Sofia Milani, Isabel Figueira, and Maria Luiza.

Page 30: Gémeos (22 Maio a 21 Junho). Includes text about personality, a 'Como reconhecer uma mulher' section, and 'Celebridades' featuring Daniela Pinheiro, Natalia Figueira, and Carolina Ferraz.

Page 30: Leão (23 Julho a 23 Agosto). Includes text about personality, a 'Como reconhecer uma mulher' section, and 'Celebridades' featuring Daniela Pinheiro, Natalia Figueira, and Sara Pires.

Page 42: 'Como lidar com um homem Leão' and 'Se es Leão e ele é...'. Includes text about relationships and a 'Celebridades' section featuring David Sousa, José Filipe, and Leonardo Braga.

Page 36: 'Em 2017...' and 'Resolução de ano novo'. Includes text about the coming year and a list of resolutions for love and career.

Ciclismo a Fundo

- Este artigo foi o primeiro que paginei;
• O layout já estava predefinido (como a maioria dos artigos) com os tipos de letra escolhidos e o seu tamanho;
• A minha intervenção na paginação, foi organizar o texto que o jornalista da revista me enviou num documento Word;
• Criei um trinco novo para a revista:

Trinco anterior (Engrenagem de uma bicicleta)



Novo trinco (marca de um pneu de bicicleta)



Layout of a magazine page titled 'grande entrevista Rui Vinhas' featuring a cyclist in a yellow jersey and a photo of a race finish line. Includes a sub-header 'Ano em cheio'.

Layout of a magazine page titled 'grande entrevista Rui Vinhas' featuring a cyclist with a trophy and a photo of a race finish line. Includes a sub-header 'REFLEXÃO'.

Layout of a magazine page titled 'grande entrevista Rui Vinhas' featuring a close-up photo of a cyclist's face.



Pais&filhos

- Este artigo da Pais&filhos foi o único artigo que paginei para a revista;
- Os livros foram selecionados pela diretora;
- Apesar de ter um layout predefinido, houve um certo "desafio" em arrumar as imagens dos livros na página, uma vez que há livros que têm uma descrição maior que outros, variando também o formato.



Exclusiva

- Esta revista tem um design "clean", comparado com as outras revistas da Motorpress;
- A revista Exclusiva é um cliente da Motorpress. É uma revista diferente de todas as outras, pois tem um produto editorial abrangente;
- A revista é a propriedade da SIVA (importador para o mercado português das marcas Audi, Volkswagen, Bentley, Lamborghini e Škoda) e destina-se a quem gosta de automóveis, mas não só. Possui uma forte componente de lifestyle;
- A cor usada para a entrada e destaques do artigo foi "retirada" das fotografias que ilustravam o texto (verde = natureza).



Exclusiva

- Com a saída de Fernando Monteiro, administrador executivo da SIVA, decidiram fazer uma edição especial e limitada (5 exemplares) para lhe oferecer, a ele e aos principais membros da empresa.

EXCLUSIVA

Um desporto com ética

Um jogador de golfe não pode ser considerado ético se não tiver um caráter íntegro e honesto. É necessário que o jogador tenha um bom caráter e seja capaz de lidar com a pressão e a competição de uma maneira justa e honesta.



Um campo, regra geral, compõe-se de nove ou 18 buracos, com comprimento entre 5500 e 6500 metros.




A golfe é um desporto profissional e amador, praticado por milhares de jogadores. No entanto, a ética é um dos aspectos mais importantes para quem quer ser um jogador ético. É necessário que o jogador tenha um bom caráter e seja capaz de lidar com a pressão e a competição de uma maneira justa e honesta.

Um jogador de golfe não pode ser considerado ético se não tiver um caráter íntegro e honesto. É necessário que o jogador tenha um bom caráter e seja capaz de lidar com a pressão e a competição de uma maneira justa e honesta.

EXCLUSIVA




Entende-se por par o buraco o número de pancadões necessários para conseguir colocar a bola lá dentro.



Um jogo de golfe é considerado um jogo de estratégia e de habilidade. O jogador precisa ter um bom caráter e ser capaz de lidar com a pressão e a competição de uma maneira justa e honesta.




O swing é o conjunto de movimentos que permitem impulsionar a bola para a objetiva.



O CAMPO

Um campo de golfe é composto por 9 ou 18 buracos. Cada buraco é composto por um tee, um fairway, um green e um bunker. O jogador precisa ter um bom caráter e ser capaz de lidar com a pressão e a competição de uma maneira justa e honesta.



TIPOS DE JOGOS

Um jogo de golfe é considerado um jogo de estratégia e de habilidade. O jogador precisa ter um bom caráter e ser capaz de lidar com a pressão e a competição de uma maneira justa e honesta.



O Bunker

Um bunker é uma área de areia que fica no campo de golfe. O jogador precisa ter um bom caráter e ser capaz de lidar com a pressão e a competição de uma maneira justa e honesta.



A DEPENDÊNCIA MAIS COMUM E PREDOMINANTE HOJE EM DIA É EM RELAÇÃO AO AÇÚCAR. COMO TODA A ESPIRAL ACITIVA, INICIA-SE EM UM NÍVEL COM STRESS E FAZ COM QUE CADA VEZ NOS ALIMENTEMOS PIOR. PARA SE ACABAR COM ESTE CICLO VICIOSO, HÁ QUE SABER COMO FUNCIONA.

O ciclo de dependência começa com o stress. Quando o cérebro percebe uma situação estressante, libera cortisol e adrenalina, o que aumenta a necessidade de açúcar. Este açúcar é usado para gerar energia rapidamente, mas o excesso pode levar a problemas de saúde. A dependência do açúcar é alimentada por hábitos de vida e fatores genéticos, tornando-a uma condição difícil de superar sem intervenção adequada.



BikeMagazine

- Este artigo foi realizado para a revista Triatlo, mas como a revista saiu de circulação, foi inserida na revista *BikeMagazine*;
 - O layout foi alterado para o layout da revista *BikeMagazine*;
 - O artigo vinha com uma infografia em espanhol com outra cor, desenhei uma nova e com a cor baseada na fotografia principal.
- (doces = rosa)



ADROMPER O CICLO, REDUZIMOS O STRESS, SOBRETUDO O QUE PROVÉM DA DIETA

Para quebrar o ciclo de dependência do açúcar, é essencial reduzir o stress e melhorar a dieta. Alimentos ricos em fibras e proteínas ajudam a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e a reduzir a produção de cortisol. Exercícios físicos também são fundamentais para melhorar o humor e reduzir o stress.

Além disso, é importante estabelecer rotinas saudáveis e evitar situações de stress desnecessárias. A prática de mindfulness e técnicas de relaxamento podem ser muito úteis para controlar o stress e, consequentemente, a necessidade de açúcar.



OS PROBLEMAS PROVOCADOS PELA INGESTÃO DE AÇÚCAR SÃO ENORMES

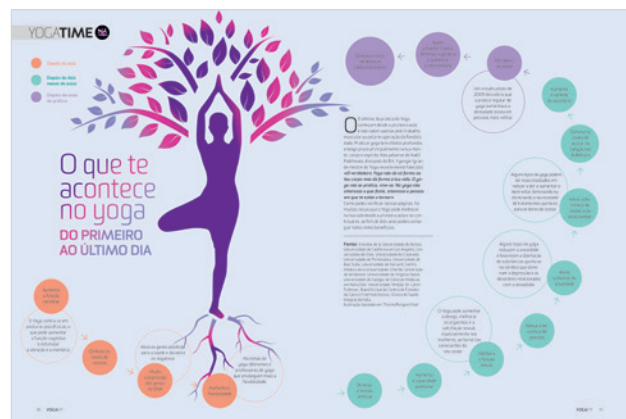
A ingestão excessiva de açúcar está ligada a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardíacas e problemas de saúde mental. O açúcar também pode afetar a qualidade do sono e a produtividade.

Para evitar esses problemas, é recomendável limitar a ingestão de açúcar e optar por alimentos naturais e saudáveis. Consultar um profissional de saúde pode ajudar a entender melhor os impactos do açúcar no corpo e a desenvolver estratégias para reduzi-los.



YogaFit

- A revista *YogaFit* é uma edição especial da revista *Sport Life*;
- Paginei a maior parte da revista;
- Alguns artigos eram traduzidos da revista *Yoga Fit* Espanhola;
- As fotografias com os exercícios foram refeitas com outras pessoas. O mesmo aconteceu com as imagens de banco.





- As ilustrações são do banco de imagens da *Fotolia* e *IStock*;
- As cores usadas na entrada e nos destaques dos artigos vão de acordo com as cores usadas na revista *Sport Life* e também com as cores da fotografia principal.



- No artigo Yoga para iniciados, tive um pouco de dificuldades em paginar, pois como se pode ver nas imagens abaixo, contém muitos exercícios/posições, o que tornou difícil arrumar tantas fotografias no limite de páginas que tinha.



YOGAPOS SURF

Recupera melhor, surfa melhor



Balāsana *postura do balanço*
 Quando se está em uma posição de equilíbrio, o corpo tende a se inclinar para trás, o que pode causar uma lesão. Para evitar isso, é importante manter o corpo alinhado e o peso distribuído uniformemente. Essa postura ajuda a fortalecer os músculos do core e a melhorar o equilíbrio.

Garbhāsana *postura do útero*
 Essa postura é excelente para melhorar a circulação sanguínea e fortalecer os músculos do abdômen. Ela também ajuda a aliviar dores nas costas e a melhorar a postura.

Trikonāsana *postura do triângulo*
 Essa postura ajuda a alongar os músculos da perna e a fortalecer os músculos do core. Ela também ajuda a melhorar a postura e a aliviar dores nas costas.

Parivṛttapāśchīmāsana
 Essa postura ajuda a alongar os músculos da perna e a fortalecer os músculos do core. Ela também ajuda a melhorar a postura e a aliviar dores nas costas.

9 meses de yoga

Quais são os benefícios do yoga durante a gravidez?

Benefícios:

- 1) Melhora a circulação sanguínea e reduz o risco de complicações durante a gravidez.
- 2) Fortalece os músculos do core e melhora o equilíbrio.
- 3) Alivia dores nas costas e melhora a postura.
- 4) Reduz o estresse e melhora o humor.
- 5) Prepara o corpo para o parto e melhora a recuperação pós-parto.

Contra-indicações:

- 1) Gravidez com complicações, como diabetes gestacional ou hipertensão.
- 2) Histórico de abortos espontâneos.
- 3) Problemas de saúde pré-existentes, como doenças cardíacas ou respiratórias.

Postura de cocoras

Postura do guerreiro II

Postura do dançarino

Postura do prancha



Celso Pinto

Yoga para a saúde e bem-estar



Yoga é uma prática milenar que combina movimentos físicos, respiração controlada e meditação. Ela oferece inúmeros benefícios para a saúde física e mental, sendo especialmente útil para quem busca melhorar o equilíbrio, a flexibilidade e a força.

ESPECIAL GUIA NUTRIÇÃO



Este guia especializado aborda a importância da nutrição adequada para a saúde e o bem-estar. Ele oferece dicas práticas e informações científicas sobre como escolher alimentos saudáveis e equilibrar a dieta.

Sport Life 173

- Este número da revista, teve alguns artigos que eram de Espanha, mas os conteúdos, nomeadamente o texto, foram traduzidos e ajustados. Por vezes alteravam o texto, reduziam ou acrescentavam outros conteúdos da mesma temática;
- O artigo Laboratório (testes) foi criado de raiz, é um artigo que faz publicidade a algumas marcas.



Realizei este trinco para a revista porque e não existia nenhum trinco.



TIAGO MIGUEL LOUSA JÁ VENCEU DUAS SPARTAN RACE E EXPLICA-NOS O QUE É UMA OCR.

CORRIDA E OBSTÁCULOS!

Uma corrida de obstáculos OCR - Obstacle Course Race não é uma prova de obstáculos no sentido tradicional. Não é apenas uma corrida com obstáculos, é uma corrida de obstáculos com obstáculos. Uma corrida de obstáculos, não é apenas uma corrida com obstáculos, é uma corrida de obstáculos com obstáculos. Uma corrida de obstáculos, não é apenas uma corrida com obstáculos, é uma corrida de obstáculos com obstáculos.




PARA DEFEITO PERMANENTE NO CLIMAX DA CORRIDA COM OBSTÁCULOS

Quando se trata de obstáculos, a maioria das pessoas pensa em correr por cima de um muro ou de um obstáculo qualquer. Mas não é assim. Um OCR é uma corrida com obstáculos, mas não é apenas uma corrida com obstáculos. É uma corrida de obstáculos com obstáculos.

COMO SE PODE PREPARAR PARA UMA SPARTAN RACE?

Um OCR é uma corrida com obstáculos, mas não é apenas uma corrida com obstáculos. É uma corrida de obstáculos com obstáculos.



A TRINHA

COORDENAÇÃO E PROGRESSÃO

SUSPENSÃO

LANÇAS EXTERNAS (POST / CARRY / PULL)

AL PRADEN

TRASPONSIÇÃO






PRECISÃO

CAUSTECNICOS

O TREINO COMPLEMENTAR É TAMBÉM UM FATOR QUE NÃO PODE SER DEIXADO






Nutrição Funcional O QUE DIZ A CIÊNCIA?

NUTRIÇÃO FUNCIONAL E COMO

BIOMÉTRICA E PLASMÓIDES




PLANEJAMENTO

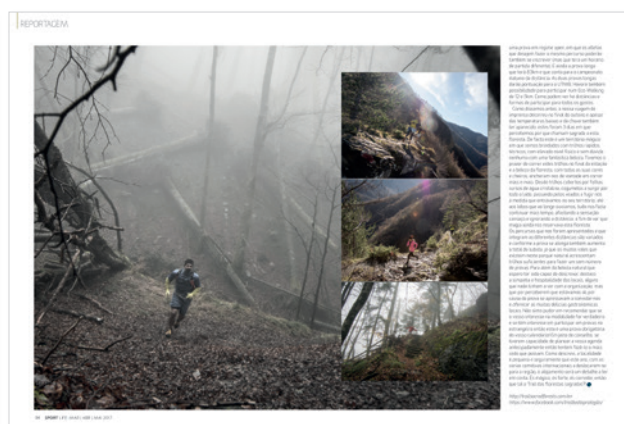
SAÚDE E LONGEVIDADE - O QUE É O CÉREBRO?

EXERCÍCIO, AMBIENTE E LONGEVIDADE



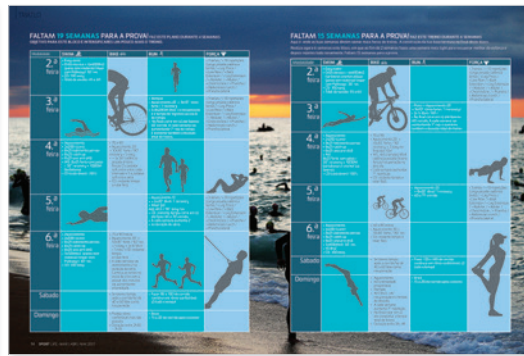
Sport Life 174

- O artigo *Smoothies Verdes*, é um artigo de Espanha em que o texto foi reduzido e ajustado.
- Os trilhos sagrados foi um artigo que me deu muito gosto em pagar. As fotografias eram muito boas e atrativas, embelezavam as páginas e falavam por si.





- O artigo Prepara-te bem para o teu primeiro *Half IronMan* foi um desafio enorme;
- A construção das tabelas foi um processo muito complicado, uma vez que as colunas eram muito grandes e tinham muitas informações;
- A estrutura recaía sobre um plano semanal, de segunda a domingo;
- As tabelas da *Sport Life* sempre tiveram um grande destaque e contraste cromático;
- Neste caso, como era um plano de treino de Triatlo, algumas colunas não tinham texto, e por isso, optei por colocar algumas silhuetas deste desporto.



- O artigo Sport Atual tem temas em que os artigos são um pouco individuais sobre Saúde, Nutrição, Mulher, Kids, Mens Sana, Super Alimentos, Notícias, Treino do mês e Lesões.



UM SONHO AO TEU ALCANCE

Ar chegou para dormir bem?

→ DE QUANTAS HORAS DE SONO PRECISAMOS?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a quantidade ideal de horas de sono varia de acordo com a idade. Para adultos, o ideal é dormir entre 7 e 9 horas por noite. Dormir menos pode levar a problemas de saúde, como hipertensão, diabetes e obesidade. Dormir mais também pode ser prejudicial, aumentando o risco de doenças cardíacas e depressão.

Como a falta de sono afeta o seu rendimento?

A falta de sono afeta o desempenho cognitivo, reduzindo a capacidade de concentração e a memória. Também pode causar irritabilidade e fadiga, afetando o desempenho físico e mental.

DE QUE ACORTECE QUANDO QUEREMOS?

Existem quatro fases principais do sono: 1. Sono leve (N1), 2. Sono profundo (N2), 3. Sono profundo (N3) e 4. Sono REM (movimento rápido dos olhos). Cada fase tem características específicas e durações variáveis.

Toca o despertador, acordas depois de ter dormido 8 horas, por que consegues ir para a cama antes da meia-noite, mas algumas coisas não a fazem, não sabes porque mais acordas já com sensação de cansaço, e não tens energia para fazer tudo aquilo que te propões fazer e o que tens que fazer? O que se passa?

Por: [www.observador.pt](#)

Sono e saúde

A falta de sono afeta a saúde

A falta de sono pode afetar a saúde física e mental. Estudos mostram que quem dorme pouco tem maior risco de desenvolver doenças cardíacas, diabetes e obesidade. Além disso, a falta de sono pode afetar o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a infecções.

Como a falta de sono afeta o seu rendimento?

A falta de sono afeta o desempenho cognitivo, reduzindo a capacidade de concentração e a memória. Também pode causar irritabilidade e fadiga, afetando o desempenho físico e mental.

DE QUE ACORTECE QUANDO QUEREMOS?

Existem quatro fases principais do sono: 1. Sono leve (N1), 2. Sono profundo (N2), 3. Sono profundo (N3) e 4. Sono REM (movimento rápido dos olhos). Cada fase tem características específicas e durações variáveis.

Por: [www.observador.pt](#)

7 CONSELHOS para um sono reparador antes de ir para a cama

1. Evite consumir cafeína e álcool antes de dormir.
2. Mantenha um horário regular para dormir e acordar.
3. Crie um ambiente confortável e escuro para dormir.
4. Evite usar eletrônicos antes de dormir.
5. Faça exercícios físicos regularmente, mas não muito perto da hora de dormir.
6. Use técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou meditação.
7. Se não conseguir dormir, levante-se e faça algo relaxante até sentir sono.

Por: [www.observador.pt](#)

A CHAVE ESTÁ NA TESTOSTERONA

U

A testosterona é um hormônio essencial para a saúde masculina. Ela regula a produção de espermatozoides, mantém a massa muscular e influencia o humor. Níveis baixos de testosterona podem levar a sintomas como fadiga, perda de libido e ganho de peso.

Como a falta de sono afeta o seu rendimento?

A falta de sono afeta o desempenho cognitivo, reduzindo a capacidade de concentração e a memória. Também pode causar irritabilidade e fadiga, afetando o desempenho físico e mental.

DE QUE ACORTECE QUANDO QUEREMOS?

Existem quatro fases principais do sono: 1. Sono leve (N1), 2. Sono profundo (N2), 3. Sono profundo (N3) e 4. Sono REM (movimento rápido dos olhos). Cada fase tem características específicas e durações variáveis.

Por: [www.observador.pt](#)

SUP YOGA DESAFIA-TE!

EXERCÍCIOS FÁCEIS PARA PRATICAR NA PRANCHAS

Sup Yoga é uma prática que combina ioga e exercícios em uma prancha de equilíbrio. É ideal para melhorar o equilíbrio, a força e a flexibilidade. Alguns exercícios fáceis incluem: 1. Prancha, 2. Prancha com pernas elevadas, 3. Prancha com uma perna elevada, 4. Prancha com o braço elevado, 5. Prancha com o quadril elevado.

Por: [www.observador.pt](#)

FITNESS



MUDA OS EXERCÍCIOS

O TREINO QUE REALMENTE TRANSFORMA O TEU CORPO

CONSELHO DE EXPERTS

Consejo de fitness sempre e mesmo treino sem conseguir os resultados que esperas? Chegou o momento de mudar os teu treino com alternativas muito mais eficazes para o exercício clássico entre as mulheres.

Que benefícios podem obter a partir de um treino? O exercício físico regular melhora a saúde cardiovascular, fortalece os músculos e reduz o risco de doenças crónicas. Além disso, promove a libertação de endorfinas, que ajudam a combater o stress e a melhorar o humor.

A diferenciação a nível da execução dos exercícios é fundamental para obter resultados. Por exemplo, ao fazer um exercício de força, é importante controlar a velocidade de execução e a amplitude de movimento para maximizar o estímulo muscular.

É possível obter resultados com um treino curto e intenso, desde que seja feito com regularidade e com a técnica adequada. Os treinos de alta intensidade (HIIT) são uma excelente opção para quem tem pouco tempo disponível.

© SPORTECH 2014

- O artigo *Muda os exercícios*, foi um pequeno desafio em que tive vários passos de exercícios, nomeadamente o certo e o errado, ao paginar tive de dar visibilidade a todos os exercícios para que o leitor não tivesse dúvidas dos passos.

FITNESS



AS GRANDES DIFERENÇAS

1 O tipo de movimento. Enquanto os exercícios tradicionais focam-se na força bruta, os modernos privilegiam a técnica e a coordenação motora.

2 O uso de equipamentos. O uso de máquinas modernas permite trabalhar músculos específicos de forma mais eficiente.

3 Não pular os passos. É importante seguir a progressão correta para evitar lesões e garantir resultados.

4 O tipo de alimentação. Uma dieta equilibrada é essencial para complementar o treino e promover a recuperação.

5 O tempo de descanso. Descansar adequadamente entre as sessões de treino é fundamental para a regeneração muscular.

6 A frequência de treino. Treinar com regularidade, mas sem exagerar, é a chave para o sucesso.

7 O tipo de superfície. Exercitar-se em superfícies diferentes pode trazer benefícios adicionais.

8 O uso de acessórios. O uso de acessórios como elásticos ou pesos adicionais pode aumentar a intensidade do treino.

9 O tipo de música. Escutar música durante o treino pode melhorar o desempenho e a motivação.

10 O tipo de ambiente. Treinar num ambiente agradável pode tornar o exercício mais prazeroso.

© SPORTECH 2014

FITNESS

A TRANSFORMAÇÃO

Muda os teus exercícios e também vais mudar

Não basta apenas mudar os exercícios, é necessário mudar a mentalidade e a abordagem ao treino. A transformação ocorre quando se adota uma postura mais saudável e ativa.

1 **EXERCÍCIO DE FORÇA**

2 **EXERCÍCIO DE ENDURANÇA**

3 **EXERCÍCIO DE FLEXIBILIDADE**

4 **EXERCÍCIO DE EQUILÍBRIO**

5 **EXERCÍCIO DE COORDENAÇÃO**

6 **EXERCÍCIO DE VELOCIDADE**

7 **EXERCÍCIO DE RESISTÊNCIA**

8 **EXERCÍCIO DE PREVENÇÃO**

9 **EXERCÍCIO DE REABILITAÇÃO**

10 **EXERCÍCIO DE MANUTENÇÃO**

© SPORTECH 2014

FITNESS

MÁQUINA PARA CLIFFING

1 **TRABALHO DE FORÇA**

2 **TRABALHO DE ENDURANÇA**

3 **TRABALHO DE FLEXIBILIDADE**

4 **TRABALHO DE EQUILÍBRIO**

5 **TRABALHO DE COORDENAÇÃO**

6 **TRABALHO DE VELOCIDADE**

7 **TRABALHO DE RESISTÊNCIA**

8 **TRABALHO DE PREVENÇÃO**

9 **TRABALHO DE REABILITAÇÃO**

10 **TRABALHO DE MANUTENÇÃO**

© SPORTECH 2014

FITNESS



O teu soalho pélvico está bem de saúde?

Temos acompanhado várias vezes que muitas de nós sofrem de problemas de saúde pélvica, mas sabemos realmente o que isso significa e como lidar com isso?

1 **TESTE DA TIGRE**

2 **TESTE DA BOLINHA**

3 **TESTE DA SERRA**

4 **TESTE DA ESCADA**

5 **TESTE DA MESA**

6 **TESTE DA CADERNETA**

7 **TESTE DA ALAVANCA**

8 **TESTE DA TORÇÃO**

9 **TESTE DA ROTAÇÃO**

10 **TESTE DA FLEXÃO**

© SPORTECH 2014

- O artigo *Objetivo ser Fit* foi um dos artigos em que tive ajuda do Miguel Félix;
- Algumas dificuldades apareceram quando tive que dispor na página as fotografias disponíveis.

TREINO E DIVERSÃO COM A CRIANÇA!

Seu filho? Fora de horas de sono, hiperativo, chora ou faz a cama e quer fazer algo no tempo de lazer? O que se encontra e os exercícios que promovem um estilo de vida saudável e são descontraídos. São, mental e emocional.

YOGA
A prática da yoga é uma atividade física e mental que promove o bem-estar físico, mental e emocional. É uma prática que pode ser feita por todas as idades e níveis de condicionamento físico. A prática da yoga promove a flexibilidade, a força, a concentração e a respiração.

FRANCOIS
Francois é um esporte que promove a saúde física e mental. É uma prática que pode ser feita por todas as idades e níveis de condicionamento físico. A prática do francois promove a flexibilidade, a força, a concentração e a respiração.

FRONTI
Fronti é um esporte que promove a saúde física e mental. É uma prática que pode ser feita por todas as idades e níveis de condicionamento físico. A prática do fronti promove a flexibilidade, a força, a concentração e a respiração.

ALONGAMENTOS
Os alongamentos são essenciais para a saúde física e mental. Eles ajudam a melhorar a flexibilidade, a força e a concentração. É importante fazer alongamentos regularmente para evitar lesões e promover o bem-estar.

YOGA - GINÁSTICA
A combinação de yoga e ginástica é uma prática que promove a saúde física e mental. Ela ajuda a melhorar a flexibilidade, a força e a concentração. É importante fazer esta prática regularmente para evitar lesões e promover o bem-estar.

Objetivo SER FIT!

Cada vez são mais as mulheres a treinar CrossFit! Mas também ainda muitas se questionam sobre o que se faz numa "BOX" e se está lá a altura do desafio. Respondo aqui as perguntas as principais dúvidas!

MAIS LENTO
IF YOU WANT IT BADLY ENOUGH THERE ARE NO LIMITS TO WHAT YOU CAN ACHIEVE!

DE FICAR CURDADA, ÉPIFI NA AZARDA, DE EXERCÍCIOS
TESTEMUNHOS

DO GINÁSIO PARA A BOX

Cada vez são mais as mulheres a treinar CrossFit! Mas também ainda muitas se questionam sobre o que se faz numa "BOX" e se está lá a altura do desafio. Respondo aqui as perguntas as principais dúvidas!

Cada vez são mais as mulheres a treinar CrossFit! Mas também ainda muitas se questionam sobre o que se faz numa "BOX" e se está lá a altura do desafio. Respondo aqui as perguntas as principais dúvidas!

Cada vez são mais as mulheres a treinar CrossFit! Mas também ainda muitas se questionam sobre o que se faz numa "BOX" e se está lá a altura do desafio. Respondo aqui as perguntas as principais dúvidas!

Se o teu filho é um verdadeiro "fit" continua a ler e fica a conhecer os benefícios do treino de CrossFit para a tua família.

Se o teu filho é um verdadeiro "fit" continua a ler e fica a conhecer os benefícios do treino de CrossFit para a tua família.

Se o teu filho é um verdadeiro "fit" continua a ler e fica a conhecer os benefícios do treino de CrossFit para a tua família.

Se o teu filho é um verdadeiro "fit" continua a ler e fica a conhecer os benefícios do treino de CrossFit para a tua família.

Se o teu filho é um verdadeiro "fit" continua a ler e fica a conhecer os benefícios do treino de CrossFit para a tua família.

Se o teu filho é um verdadeiro "fit" continua a ler e fica a conhecer os benefícios do treino de CrossFit para a tua família.

MINDFULNESS

TREINA A TUA MENTE PARA SERES MAIS FELIZ!

Hoje em dia já não basta de fugir de problemas para a vida viver mais bem por isso nos baseamos de forma mais "serena".

Podemos nos dias em "mindfulness", com a mente disposta entre, pensamentos, os melhores e os piores para a nossa vida. Para uma vida mais plena e consciente, aprender a meditar é essencial. E que é preciso para um momento, mindfulness está ao alcance de todos.

QUAL QUER PESSOA CONSEGUE MEDITAR?

Qualquer pessoa pode meditar. Não há nenhuma idade ou condição física que impeça alguém de meditar. É uma prática que pode ser feita por todos, em qualquer lugar e a qualquer hora.

A ATENÇÃO PLENA

A atenção plena é uma prática que promove a saúde física e mental. Ela ajuda a melhorar a flexibilidade, a força e a concentração. É importante fazer esta prática regularmente para evitar lesões e promover o bem-estar.

BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS

O mindfulness tem muitos benefícios para a saúde física e mental. Ele ajuda a reduzir o stress, a melhorar o sono e a aumentar a produtividade. É uma prática que pode ser feita por todos, em qualquer lugar e a qualquer hora.

ONDE, EM QUE POSTURA E QUANTO TEMPO?

O mindfulness pode ser feito em qualquer lugar e a qualquer hora. É importante encontrar um lugar tranquilo e confortável para fazer a prática. É importante fazer a prática regularmente para obter os melhores resultados.

A RELAÇÃO ENTRE A MEDITAÇÃO E O YOGA

A meditação e o yoga são práticas que se complementam. Ambas ajudam a melhorar a flexibilidade, a força e a concentração. É importante fazer ambas as práticas regularmente para obter os melhores resultados.

COMO COMEÇAR A PRATICAR?

Para começar a praticar o mindfulness, é importante encontrar um lugar tranquilo e confortável. É importante fazer a prática regularmente e com atenção para obter os melhores resultados.



Circuito básico

PARA TE INICIARES NO TRABALHO DE FORÇA

1. Agachamento da cadeira

2. Dorsal

3. Ponte

4. Bíceps com elástico

5. Extensão da anca

6. Flexões de braços com peitões apoiados

Circuito médio-avanzado

INTRODUZ INTENSIDADE NO TEU TREINO DE FORÇA

1. Ponte com elástico

2. Dorsal com elástico

3. Bíceps com elástico

4. Agachamento com elevação de ombros com elástico

5. Dorsal com elástico

6. Bíceps com elástico

5. Extensão de coxa

6. Flexões de braços

7. Dorsal com elástico

8. Treino de força

9. Treino de força

O TEU PRIMEIRO TRIATLO

Estás preparado?

Se alguma vez te perguntaste se estás preparado para o teu primeiro triatlo, aqui estão algumas dicas para te ajudar a preparar-te.

1. Preparação física

2. Preparação mental

3. Preparação logística

Sport Life Mulher 16

- Esta foi última revista que paguei durante o estágio;
- O artigo *Treino mudou e tu?* e o artigo *1001 Maneiras de fazer agachamento* (artigo que se encontra na página seguinte), teve a participação especial da fotógrafa Liete Couto Quintal. As fotografias que foram entregues eram de excelente qualidade o que facilita sempre o trabalho da paginação.



TRATLO

10 CHAVES PARA O TEU PRIMEIRO TRIATLO

Esta edição tem como foco a preparação para o primeiro triatlo. O conteúdo é dividido em 10 pontos-chave que abordam desde a escolha do equipamento até a estratégia de treino e alimentação.

O TEU PLANO DE TREINO

SEMANA	OBJETIVO	ATIVIDADES	TEMPO	NOTAS
1	Adaptar ao ritmo de corrida	Corrida leve (30 min)	3x por semana	Manter o ritmo constante
2	Introduzir o ciclismo	Ciclismo leve (45 min)	2x por semana	Manter o ritmo constante
3	Introduzir o natação	Natação (30 min)	2x por semana	Manter o ritmo constante
4	Intensificar o treino	Corrida (45 min)	3x por semana	Incluir intervalos
5	Intensificar o treino	Ciclismo (60 min)	2x por semana	Incluir intervalos
6	Intensificar o treino	Natação (45 min)	2x por semana	Incluir intervalos
7	Intensificar o treino	Corrida (60 min)	3x por semana	Incluir intervalos
8	Intensificar o treino	Ciclismo (75 min)	2x por semana	Incluir intervalos
9	Intensificar o treino	Natação (60 min)	2x por semana	Incluir intervalos
10	Intensificar o treino	Corrida (75 min)	3x por semana	Incluir intervalos

TRUQUES QUE NUNCA FALHAM

AFIÇA O TEU TREINO: A chave para o sucesso no triatlo é a consistência. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.

UMA BICICLETA: Escolhe uma bicicleta adequada ao teu peso e altura. Mantém a bicicleta bem cuidada e faz regularmente manutenção.

PREPARA O DIA DA PROVA: No dia da prova, come bem e bebe bastante água. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.

AFIÇA O TEU TREINO: A chave para o sucesso no triatlo é a consistência. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.

UMA BICICLETA: Escolhe uma bicicleta adequada ao teu peso e altura. Mantém a bicicleta bem cuidada e faz regularmente manutenção.

PREPARA O DIA DA PROVA: No dia da prova, come bem e bebe bastante água. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.

FITNESS

O TREINO MUDOU E TU? MUDA!

A musculação é uma das atividades mais recomendadas pelos profissionais de saúde para qualquer pessoa, pelo facto de ser uma atividade física altamente versátil e que pode ser desenvolvida para vários objetivos, sejam eles emagrecer, aumentar ou definir a musculatura, como também prevenir lesões e até tratá-las.

MUDANÇA COM HALTERES:

1. Mantém o corpo alinhado e evita a torção do tronco.
2. Controla a velocidade de descida da carga.
3. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.

FORÇA EQUIVALE COM TÊXTELO:

1. Mantém o corpo alinhado e evita a torção do tronco.
2. Controla a velocidade de descida da carga.
3. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.

FITNESS

MUDANÇA COM HALTERES:

1. Mantém o corpo alinhado e evita a torção do tronco.
2. Controla a velocidade de descida da carga.
3. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.

FORÇA EQUIVALE COM TÊXTELO:

1. Mantém o corpo alinhado e evita a torção do tronco.
2. Controla a velocidade de descida da carga.
3. Mantém o ritmo constante e não desistas quando o treino parecer mais difícil.



BALLET FITNESS

O Ballet Fitness, já conhecido no Brasil e Estados Unidos, mudou para o lado das academias de Dança e Ginástica, chega agora a Portugal. Uma nova modalidade que pretende surpreender os amantes do Fitness e do Ballet.

Reservado apenas para mulheres, o Ballet Fitness é uma modalidade que combina o mundo da dança com o mundo do fitness. É uma modalidade que pretende surpreender os amantes do Fitness e do Ballet.



O QUE É O BALLET FITNESS?

O Ballet Fitness é uma modalidade que combina o mundo da dança com o mundo do fitness. É uma modalidade que pretende surpreender os amantes do Fitness e do Ballet.



1001

MANEIRAS DE FAZER ACACHAMENTO

Descompõe o exercício mais famoso de todos os tempos

Quantes agachamentos já fizeste na vida? O agachamento é um dos exercícios mais importantes de uma rotina de treino. Existem muitas maneiras de o fazer, desde o clássico até ao mais avançado. Aqui apresentamos-te 1001 maneiras de fazer agachamento, para que possas variar o teu treino e desafiar-te sempre.

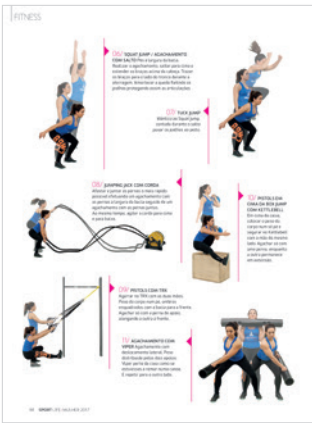


1. Agachamento clássico - O agachamento clássico é o mais básico e mais conhecido. Consiste em colocar os pés na largura dos ombros, manter a coluna reta e baixar o corpo até os joelhos atingirem os tornozelos.

2. Agachamento com barra - Este exercício é realizado com uma barra sobre os ombros, aumentando o peso e o desafio.

3. Agachamento sumô - Neste exercício, os pés são colocados muito mais afastados do que no agachamento clássico.

4. Agachamento com pesos - Utiliza-se um peso adicional, como uma manopla ou uma bola, para aumentar a dificuldade.



5. Agachamento com bola - Utiliza-se uma bola de pilates para adicionar resistência e equilíbrio.

6. Agachamento com elástico - Um elástico é colocado sob os pés para adicionar tensão durante o movimento.

7. Agachamento com cadeira - Uma cadeira é usada para apoiar o glúteo, tornando o exercício mais fácil para quem tem dificuldades.

8. Agachamento com elástico e bola - Combina o uso de um elástico e uma bola para um desafio adicional.



TREINO EM SUSPENSÃO

Só com o peso do corpo

O pequeno equipamento está na moda, é transportável e permite-te treinar em qualquer lugar. Aprenda a fazer o equipamento favorito de todos os tempos: o treino em suspensão. Querias experimentar?



1. Agachamento em suspensão - Realizado com o TRX, este exercício trabalha o core e as pernas.

2. Agachamento com barra - Similar ao agachamento clássico, mas com o apoio do TRX para maior estabilidade.

3. Agachamento sumô - Versão em suspensão do agachamento sumô.

4. Agachamento com pesos - Utiliza-se um peso adicional para aumentar a dificuldade.

5. Agachamento com bola - Utiliza-se uma bola de pilates para adicionar resistência.

6. Agachamento com elástico - Um elástico é usado para adicionar tensão.

7. Agachamento com cadeira - Uma cadeira é usada para apoiar o glúteo.

8. Agachamento com elástico e bola - Combina o uso de um elástico e uma bola.



9. Agachamento com barra e bola - Combina o uso de uma barra e uma bola.

10. Agachamento com barra e elástico - Combina o uso de uma barra e um elástico.

11. Agachamento com barra e cadeira - Combina o uso de uma barra e uma cadeira.

12. Agachamento com barra e elástico e bola - Combina o uso de uma barra, um elástico e uma bola.

13. Agachamento com barra e cadeira e bola - Combina o uso de uma barra, uma cadeira e uma bola.

14. Agachamento com barra e elástico e cadeira - Combina o uso de uma barra, um elástico e uma cadeira.

15. Agachamento com barra e elástico e bola e cadeira - Combina o uso de uma barra, um elástico, uma bola e uma cadeira.



PARTE II
REVISTA PAIS&FILHOS

INTRODUÇÃO

Desde o início da escolha do nosso objeto de estudo que sentimos a necessidade de contextualizar a Pais&Filhos, duma forma ampla e diversa, com um levantamento alargado das revistas internacionais do século XX, e, especificamente focada, na explosão de títulos em Portugal nos anos 80, decorrente da segmentação das audiências dessa época.

Perante a extensa, complexa e muito difícil tarefa em elaborar uma história das revistas internacionais e nacionais num trabalho desta dimensão, optámos por apresentar um texto síntese das revistas internacionais, tendo como apoio o artigo *History of the Magazines* do conhecido site *Magazine Designing* de Nikola Mileta, seguido por dois panoramas: primeiro das revistas internacionais e por fim, um panorama das revistas nacionais, no século XX.

Através de uma seleção de uma trintena de publicações internacionais e de dezena e meia de publicações nacionais, fomos relacioná-las com um diretor de arte relevante, num momento alto da sua vida de publicação. Esta relação publicação/diretor de arte pareceu-nos adequada e pertinente, tendo em vista que este trabalho marca o fim do Curso de Mestrado em Design Editorial.

Uma escolha deste tipo é necessariamente subjetiva. Tentámos reduzir essa subjetividade e fazer escolhas assertivas e justificadas apoiando-nos em seis conceituados livros sobre o tema, e nas revistas mais referenciadas nestas obras: *Graphic Design, A Concise History* de Richard Hollis; *Diseño de revistas* de William Owen; *A History of Graphic Design* de Philip Meggs; *SPD Solid Gold: 40 Years of Award-Wining Magazine Design* e *Issues: New Magazine Design* de Jeremy Leslie e Lewis Blackwell. (Confira-se a lista bibliográfica apresentada no final do trabalho)

Fig.06 Revista Time

Fig.07 Revista Vogue

Fig.08 Revista The National
Geographic Magazine

(Fonte das imagens: <http://www.magazinedesigning.com/history-of-the-magazines/>)



Ascensão das revistas

É no início do século XX que surge um dos ícones mais importantes do mundo editorial, William Randolph Hearst. Como proprietário de vários jornais em toda a América, envolveu-se numa batalha implacável com o seu mentor, Joseph Pulitzer, favor dos seus leitores.

Hearst expandiu o seu império na publicação de revistas, começando com as famosas *Good Housekeeping*, *National Geographic* e *Harpers Bazaar*. Além as revistas de Hearst, algumas outras publicações importantes aparecem como as do Conde Nast: *Vogue*, *Vanity Fair* e a *Time*, cujo impulsionador foi Henry Luce, que ainda hoje é considerado o editor mais influente na história.

Mais tarde, com a evolução tecnológica dos processos de impressão, nomeadamente a ascensão da impressão a cores, e o surgimento do fotojornalismo, o mundo das publicações periódicas sofreu um grande salto de qualidade.

A revista *Fortune* foi considerada a melhor e mais influente revista americana. Além de fortemente influenciada pelo mundo dos negócios, a *Fortune* é conhecida por ser a primeira revista impressa de alta qualidade com páginas a cores.

Mas é com uma Europa a renascer do pós guerra que surgem os novos públicos das edições periódicas. Neste contexto, em França, foi lançada uma revista que mudou em muito a maneira como as mulheres pensavam, falavam, a forma de se verem e de se entenderem a si mesmas. Foi Helene Lazareff Gordon com a revista semanal *Elle* editada em 1945 que instruiu as mulheres francesas a serem mais atraentes e agradáveis na sua forma de estar. O sucesso da revista foi enorme. Muitos identificaram Helene à *Elle* e, por sua vez, as leitoras reconheciam-se na própria Helene - o que era bom para Helene, era bom para as suas leitoras.

Para a revista *Elle* escreveram nomes como Simone de Beauvoir, Marguerite Duras, Colette e Françoise Dolto. O número de cópias vendidas atingiu um milhão em 1960, pois uma em cada seis mulheres francesas liam regularmente esta revista.

Fig.09 Revista Fortune

Fig.10 Revista Elle

Fig.11 Revista Life

(Fonte das imagens: <http://www.magazinedesigning.com/history-of-the-magazines/>)





Fig.12 Revista Esquire

(Fonte da imagem:
<http://www.magazinesdesigning.com/history-of-the-magazines/>)

Fig.13 Revista Panorama

(Fonte da imagem:
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Panorama_\(revista_portuguesa_de_arte_e_turismo\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Panorama_(revista_portuguesa_de_arte_e_turismo)))

Fig.14 Revista Ilustração Portuguesa

(Fonte da imagem:
<http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/OBRAS/IlustracaoPort/IP2.htm>)

Fig.15 Revista Orpheu

(Fonte da imagem:
http://www.nos.uminho.pt/Images/destaques/20150612170404_orpheucapas1e2a.jpg)

Fig.16 Revista O Século Ilustrado

(Fonte da imagem:
<http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/Indice/1974.htm>)

Era dourada

Uma das melhores e mais influentes revistas da época de ouro, tanto visualmente como literalmente, foi a *Esquire*. Os melhores anos da *Esquire* foram os meados do século XX, quando Henry Wolfe, enquanto diretor de arte, transformou a revista para homens muito mais apelativa ao olhar, num despertar do sentido visual, através do aumento de fotografias e ilustrações. Wolf foi sucedido por Sam Antupit, que continuou a criar desenhos maravilhosos até ao final dos anos 60. Foram vários os grandes nomes da literatura que escreveram para a *Esquire*: Dos Passos, Salinger, Huxley, Camus, Steinbeck, Pirandello, bem como muitos outros que emprestaram a sua caneta a esta revista naquela época.

A literatura de massas principiou o seu caminho a par dos avanços tecnológicos que tiveram lugar em meados do séc. XIX. As revistas começaram a exercer um papel de destaque no quotidiano das pessoas em grande parte das esferas sociais.

A partir de então, as revistas ocuparam um lugar relevante na cultura popular, ganhando o respeito por parte dos seus leitores. Em Portugal, este fenómeno não foi exceção. Largamente associada à ilustração, a revista enquanto publicação periódica terá despontado nos inícios do séc. XX, embora antes já fossem conhecidos os casos de títulos como “*Renascença*” (1878-1879), “*A Imprensa* – revista científica, literária e artística” (1885-1891) ou “*A Leitura – magazine literário*” (1894-1896).

Excluindo a “*Ilustração Portuguesa*, cujo surgimento data de 1906, nos anos 20, revistas como a *ABC* (1920), *Europa* (1920), *Ilustração* (1926), *Magazine Bertrand* (1927), *Voga* (1927), *Civilização* (1928) e também a “*Presença*” (1927-1940), foram ganhando adeptos, essencialmente junto de um público intelectual, composto por uma burguesia que se queria elegante e moderna, onde eram representadas cenas de ambientes festivos, mundanos e urbanos criados pelos ilustradores de renome na altura, num estilo que se pretendia vanguardista: Bernardo Marques, António Soares ou Jorge Barradas, Emmerico Nunes ou Almada Negreiros são alguns dos exemplos.

Outras revistas marcantes no panorama editorial português: “*O Século ilustrado*” (1880-1978), “*Orpheu*” (1915) ou “*Panorama – revista portuguesa de arte e turismo*” (1941-1974).

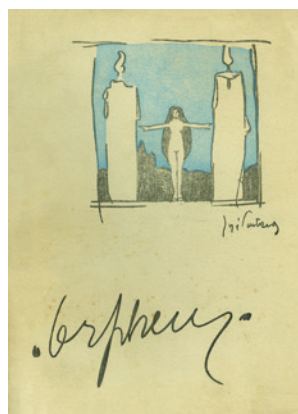




Fig.17 Revista Crônica Feminina

(Fonte da imagem: <http://www.santanostalgia.com/2009/07/cronica-feminina-383-26-de-marco-de.html>)



Fig.18 Revista Cosmopolitan

(Fonte das imagens: <http://www.magazine-designing.com/history-of-the-magazines/>)



Fig.19 Revista Elle

(Fonte da imagem: <http://www.gotceleb.com/bar-refaeli-elle-spain-magazine-march-2017-2017-02-21.html>)



Fig.20 Revista Happy Woman

(Fonte da imagem: <http://corremacidade.com/tag/happy+woman>)

Mas é só após a revolução do 25 de abril de 1974 que o mercado editorial começou a ganhar outra forma. Nessa altura começaram a aparecer, não só revistas como a “Cosmopolitan” (1973), a “Elle” (1988), a *Vogue* (2002) ou a *Happy Woman* (2010), traduzidas para português, mas também novas revistas nacionais como a “Blitz” (que começou por ser um jornal, de 1984 a 2006) “Visão” (1993) e muitas outras, acompanhando, também, as tendências das congéneres estrangeiras em ir ao encontro dos interesses temáticos dos leitores: educação, sociedade, ciências, família, desporto, hobbies...

De destacar que foi a partir da década de 90 do séc. XX, que começou a haver uma preocupação acrescida em incluir o tema da parentalidade nas revistas portuguesas, levando à criação de publicações especializadas (questão que até então seriam abordadas de forma sintetizada em periódicos destinados ao público feminino).

De forma a melhor percebermos melhor a variedade de publicações existentes, apresentamos de seguida aquilo que identificamos como um panorama das revistas internacionais e nacionais, onde destacamos o nome da publicação e a sua direção ou direção de arte.

PANORAMA DAS REVISTAS INTERNACIONAIS



Alexey Brodovitch
Harper's Bazaar



Mehemed Fehmy Agha
(diretor de arte)
Vanity Fair
Vogue



Roger Théron
(diretor de arte)
Paris Match

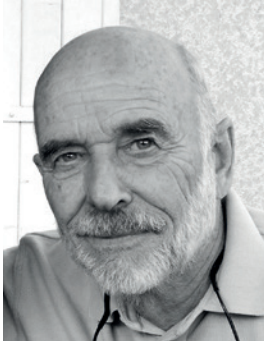


Cipe Pineles
(diretora de arte)
Seventeen
Glamour

Bea Feitler
(diretora de arte)
Haper's Bazaar
Vanity Fair
Rolling Stone

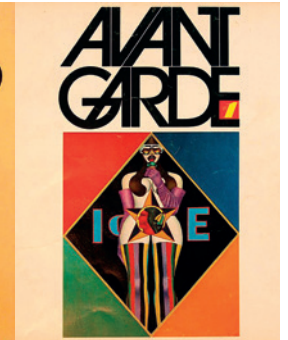


Rudy Van der Lans
(Diretor de arte)
Emigré



Peter Knapp
(Diretor de arte)
Elle

Herb Lubalin
(Diretor de arte)
Eros
Fact
Avant Garde

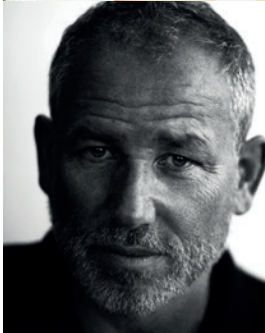
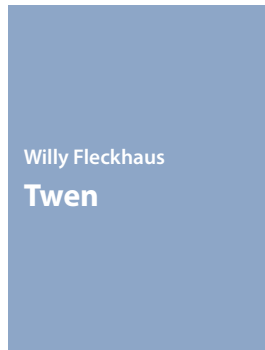
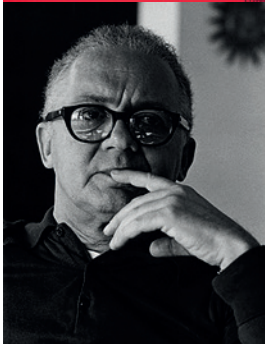
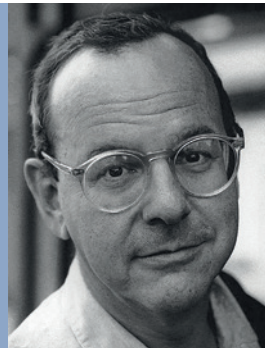


Milton Glaser
(Diretor de arte)
New York



Henry Wolf
(Diretor de arte)
Esquire

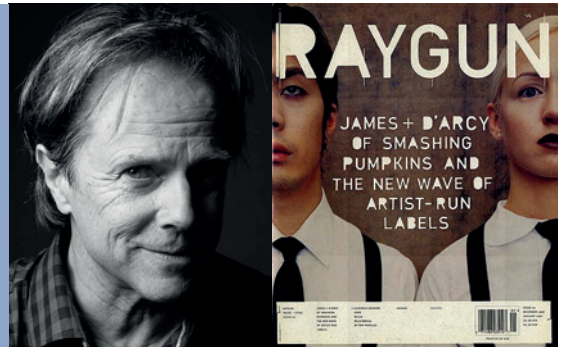




Fernando Gutiérrez
(Diretor de arte)
Vanidad



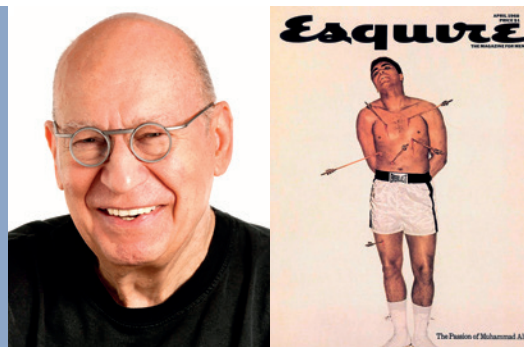
David Canson
(Diretor de arte)
Raygun

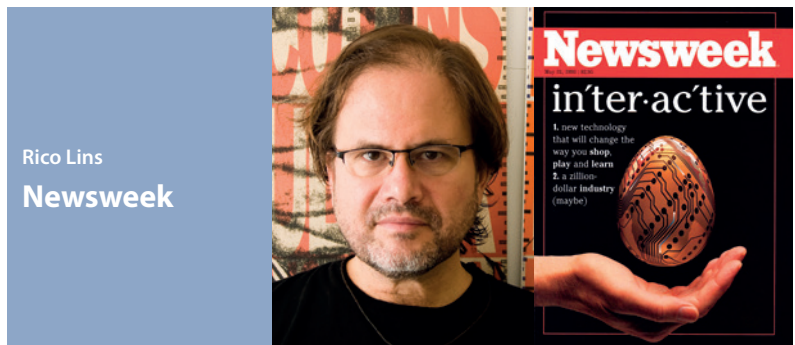


Neville Brody
The Face



George Lois
(Diretor de arte)
Esquire





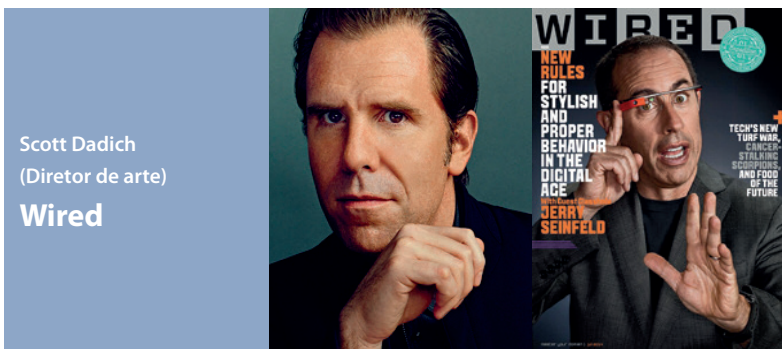
Rico Lins
Newsweek



Tyler Brulé
(Diretor de arte)
Wallpaper
Monocle



Carmen Cocina
(Diretora de arte)
Vanidad

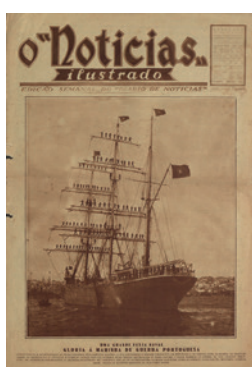


Scott Dadich
(Diretor de arte)
Wired

PANORAMA DAS REVISTAS PORTUGUESAS

Rafael Bordallo
Pinheiro

A Paródia



Joubert Chaves
(Diretor de arte)
J. J. da Silva Graça
(Diretor)

**Ilustração
Portuguesa**



Jorge Leitão
de Barros
(Diretor de arte)

**Notícias
Ilustrado**

**O Século
Ilustrado**

João Botelho
e Luís Miguel Castro
(Diretores de arte)
Miguel Esteves Cardoso
(Diretor)

Kapa



Bernardo Marques
(Diretor de arte)
José Pacheco
(Diretor)
António Soares
(Ilustrador)

Contemporânea



Francisco Teixeira
(Diretor de arte)
**Ilustração
Portuguesa**



Bernardo Marques
(Diretor de arte)
Panorama



Frei João Diogo Crespo
(Diretor de arte)
António dos Reis
(Diretor)
Flama



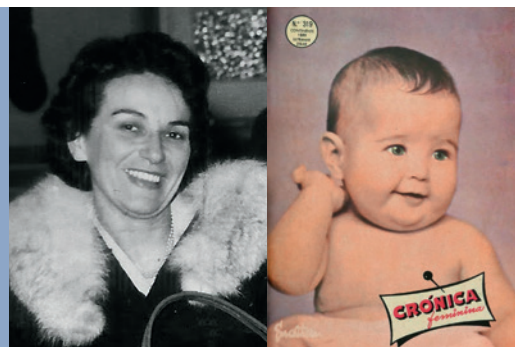
Sebastião Rodrigues
Almanaque



Jorge Barradas
(Ilustrador)
ABC



Maria Carlota Guerra
(Diretora)
**Crónica
Feminina**



Henrique Cayatte
(Diretor de arte)
Patrícia Reis
(Diretora)
Egoísta





Luís Moreira
(Diretor de arte)
António Mega Ferreira
(Diretor)
Oceanos

Jorge Silva
(Diretor de arte)
Ler
LX Metrópole

Vasco Colombo
(Diretor de arte)
Paula Ribeiro
(Diretora)
Up



HISTÓRIA DA PAIS&FILHOS

A revista Pais&filhos, foi editada pela primeira vez, em fevereiro de 1991.

Vários foram os fatores que estiveram na génese da revista Pais&filhos: em primeiro lugar, uma motivação, ligada a uma vontade de ação. Havia, também, um grande interesse pelo conhecimento da temática, por parte da jovem jornalista, Isabel Stilwell. Em segundo lugar, porque na altura do seu lançamento não havia nenhum título deste segmento, em Portugal. Finalmente, porque a MotorPress (ao tempo só com títulos no segmento Desporto e Veículos) se interessou pelo projeto de Isabel Stilwell e decidiu editar a revista, dando-lhe suporte administrativo, comercial, de produção e distribuição.

A jornalista Célia Pedroso escreveu sobre a revista na edição do 24.º aniversário. Desse texto, que reproduzimos nos anexos, retirámos algumas das citações abaixo

“Em fevereiro de 1991, a internet ainda estava longe de interferir nas nossas vidas.”

“Apesar de não termos grande orçamento e os estúdios bons estarem na altura ligados à publicidade e terem custos elevados, demos um grande salto”.

“Nesse início dos anos 90, em Portugal, a imprensa fervilhava com novos projetos: depois do “Independente” em 1988, surgiu o “Público” em 1990, a “Pais&filhos” em 1991 e a SIC, a primeira TV privada, em 1992.”

“Tentei desdramatizar a maternidade e a paternidade, tanto do lado dos filhos, como do lado dos pais”

“A “Pais&filhos” estava nessas fileiras, adotando um estilo irreverente e até revolucionário na forma como abordava as questões da educação, do comportamento e das relações entre pais e filhos.”

“Para Isabel Stilwell, além da grande aposta na ilustração – algo que trouxe da sua experiência anterior na Marie Claire, havia muito cuidado no estilo gráfico – da autoria de Fernando Coelho da Caixa Alta. E, na altura, os bancos de imagens eram de acesso complicado, era difícil arranjar fotos de crianças, em especial para as capas, além de “serem caríssimas”.

“Mudámos, nós e o país, mas há coisas essenciais que permanecem”

“O título principal era “Os pais também fazem birras”, um artigo bem humorado da diretora e fundadora da revista.”

“A quantidade de produtos que havia na altura era mínima, duas ou três marcas enquanto que hoje há uma variedade de artigos para as crianças e para as mães”.

“Quando a “Pais&filhos” surgiu e apesar de já haver uma publicação semelhante nas bancas – a “Pais” –, a nova revista introduziu os campos dos pais e dos filhos, não se centrando tanto à volta do bebé.”

“A verdade é que nunca tanta gente se preocupou com os filhos, nunca se leu e se falou tanto sobre mães e filhos, nunca se partilhou tanto.”

“É possível demonstrar que vivemos melhor do que há 24 anos. A recessão dos últimos anos talvez nos impeça de reconhecer o facto, mas as estatísticas não deixam dúvidas.”

Isabel Stilwell escreveu sobre a revista na edição do 20.º e do 24.º aniversário. Desse texto, que reproduzimos nos anexos, retirámos algumas das citações abaixo.

“A vida muda quando temos uma criança a nosso cargo. Nunca mais se olha para as coisas da mesma maneira. Também nunca mais se dorme, toma banho, se vai às compras ou se janta num restaurante da mesma maneira. (...) e é por isso que precisamos de apoio, de saber que as angústias que temos não são só nossas, que houve outras pessoas que lhes sobreviveram.” Julgo que foi esse o segredo do sucesso da Pais&filhos.

“Outra grande mudança relaciona-se com o facto de as mulheres guardarem a maternidade para cada vez mais tarde. “A tendência cresce e isso traz problemas de fertilidade, e uma gravidez de risco.”

“Ajudámos a tornar as famílias mais abertas”

“Nestes 24 anos uma das mudanças mais significativas é a tendência dos filhos únicos, até por razões também económicas: “Não tenho nada contra isso, mas os irmãos são das coisas melhores que um filho pode ter, temo um bocadinho que as famílias na ânsia de dar tudo a um filho percam a oportunidade de lhe dar um irmão. Quando só temos um filho, ele é sempre o mais velho, aquele que nunca tem descanso, que nunca deixa de ser o centro de atenção dos pais”.

“Esta é uma revista onde a preocupação não se centra só nos filhos. Também lhe damos a si (pais e mães) o direito a fazer birras – não temos vergonha de dizer que as crianças às vezes são insuportáveis.”

“Nunca se partilhou tanto, mas também nunca se concorreu tanto. Mas não é só na Internet, vejo essa concorrência também nos parques infantis onde vou com os meus netos. Acho que os pais hoje sentem-se mais julgados do que nós naquela altura”.

“Há 24 anos ter um filho também era planeado, mas hoje é diferente: “Pensa-se na carreira, na casa, no filho – passa a ser um projeto excessivamente planeado, a ser o centro absoluto de atenção dos pais. Quanto se tem filhos muito nova é muito cansativo, mas os pais são mais descontraídos e, ao mesmo tempo, mais autoritários - eles estão mais próximos da sua própria infância”.

O LEITOR DA PAIS&FILHOS

Os leitores da revista Pais&filhos são na sua grande maioria de estrato social médio e alto, com formação superior e de idades entre os 28 e os 44 anos. Mães e Pais atentos e exigentes que querem informação aprofundada sobre as questões da sua vida com os filhos. Profissionais da área da Saúde e Educação. Estamos a falar de leitores igualmente ansiosos por conhecer novas correntes de pedagogia e avanços científicos no âmbito da saúde.

O leitor está nos grandes centros urbanos, sobretudo do litoral.

A Pais&filhos é também uma referência para todos aqueles, que por um ou outro motivo, se encontram ligados ao mundo das crianças.

Serviços

Disponibiliza a informação mais atual sobre Serviços na área da saúde (como exemplo, farmácias, hospitais e centros de saúde) puericultura e educação, respondendo às necessidades e expectativas dos visitantes mais exigentes.

Comunidade

Permite a colocação de opiniões e esclarecimentos de dúvidas através dos comentários aos artigos e do “Consultório”, fomentando a interação da Pais&filhos com os seus “consumidores”, trazendo-lhes artigos dos melhores especialistas.

FICHA TÉCNICA DA PAIS&FILHOS

Desde a sua fundação, muitos foram os profissionais que dedicaram todo o seu know-how às páginas da Pais&filhos.

Diretoras

Isabel Stilwell (46 Edições de revista;)

Nº1- 46;

Carmo Van Uden (28 Edições da revista)

Nº47- 74;

Laurinda Alve (21 Edições da revista)

Nº75- 95;

Inês de Barros Baptista (104 Edições da revista)

Nº96- 199;

Maria Jorge Costa (56 Edições da revista)

Nº200- 256;

Helena Gatinho (65 revistas até Outubro 2017)

Nº257- Atual

Secretárias

Mafalda Van Uden (Isabel Stiwell)

Joana Pinto Costa (Carmo Van Uden e Laurinda Alves)

Maria José Costa (Laurinda Alves até a atual)

Paginadores

Caixa Alta, Ricardo Macieira Coelho, Graça Castanheira,

Teresa Cohen, Pedro Ruivo, Ricardo Macieira Coelho,

Joana Prudêncio

Fotógrafos

Paulo Alexandrino, Isabel Pinto, Manuel Portugal, Pedro Lopes,

Rui Botas, João Carlos Oliveira

Ilustradores

Fernanda Fragateiro , João Vaz de Carvalho, Alain Corbel, Joana Pinto e Costa,

João Lucas, Pedro Aguilar, Miguel Félix, Pedro Morais, Sofia Lucas, Carla Antunes,

Isabel de Sousa, Adelaide Penha e Costa, Cristina Garrido, Dinis Mota, Fernando

Mateus, Inês Nogueira, Lucy Pepper, Rute Reimão, Raquel Pinheiro, Margarida Botelho,

Carla Antunes, Abigail Ascenso, Carla Pott, Marta Torrão, Rachel Caiano.

ENTREVISTA

Mas para melhor conhecermos a revista Pais&filhos dos nossos dias, entendemos que deveríamos efetuar uma entrevista à sua atual diretora. Assim foi possível conhecer de que forma são decididos os temas de artigos e crónicas, ou como se lida no dia a dia com a concorrência neste tipo de edições.

A seguir transcrevemos na totalidade a entrevista que Helena Gatinho nos concedeu no dia 17 de janeiro de 2017:

De que forma costumam definir os temas dos artigos a publicar?

Tentamos abordar temas que tenham a ver com a atualidade. Um exemplo: foram noticiados recentemente uma série de casos de bullying – na próxima edição vamos fazer uma reportagem mais aprofundada sobre o tema.

Por outro lado, tentamos abordar temas que neste momento interessam e/ou preocupam os pais, temas esses que nos chegam da nossa sensibilidade enquanto jornalistas, mas também da interação que mantemos com os pais (emails que chegam à redação ou mensagens vias Facebook ou Instagram).

Finalmente, e porque esta revista é, em grande parte, dirigida a grávidas e mães com filhos de tenra idade, abordamos temas “clássicos” e intemporais que já não tenham sido tratados há muito tempo (exemplo: vigilância na gravidez, parto, cuidados no pós-parto, amamentação, recém-nascido, etc...). Apesar de alguns dos temas de interesse serem sempre os mesmos, temos que os voltar a abordar porque as grávidas e as mães sentem necessidade de informação específica... e estão sempre a mudar.

Sobre quem cai a responsabilidade de escolha dos temas para as crónicas?

Quanto aos cronistas, geralmente são eles que escrevem o tema da crónica, mas existem alguns casos em que são “convidados” ou desafiados a escrever sobre um tema que esteja abordado naquela revista e para o qual eu penso ser importante o seu contributo ou sobre um tema “atual” ou que tenha estado em foco (por exemplo: em fevereiro, o pediatra Mário Cordeiro escreveu sobre a Educação Sexual nas escolas e o psicólogo Eduardo Sá sobre o Dia dos Namorados).



Fig.21 Helena Gatinho
diretora da Pais&filhos

Como vê o papel da Pais&filhos na informação e na formação dos pais e das mães portuguesas nestes 26 anos de publicação?

A Pais&filhos tem sido fundamental na informação e formação dos pais. Muitos dos temas abordados na revista nunca ou raramente eram abordados ou objeto de reportagens. De recordar que há bem poucos anos, ainda não havia internet, logo, as grávidas e os pais não tinham acesso tão facilmente a informações que hoje são veiculadas (por vezes com dados pouco precisos) à distância de um simples *click*. Numa altura em que os desafios da parentalidade são cada vez mais variados e inesperados (senão mesmo assustadores), a Pais&filhos, com o rigor e a perspicácia que a caracterizam, tem um papel cada vez mais marcante e decisivo.

Como lida com a condição de mãe e diretora da Pais&filhos?

É um desafio constante, mas também uma ótima oportunidade de “crescer”. Conhecer, aprender e escrever no trabalho... e depois praticar em casa. Nem sempre as “melhores” teorias com que me deparo são levadas a bom termo em casa, mas errar é humano e ensina-nos a ser melhores, a estarmos conscientes das falhas... e a não desistir.

Sente a ameaça da internet (redes sociais, blogues, etc.) às publicações impressas especificamente as opiniões avulsas e não creditadas, sobre os temas da Pais&filhos, que aparecem publicadas online?

Claro, todos os dias somos confrontados com opiniões pouco críveis que inundam (e convencem) o nosso público. A Pais&filhos orgulha-se de, ao longo de 26 anos, acatar normas éticas e princípios jornalísticos que, infelizmente nos dias que correm, nem sempre são respeitados. Fazemos isto – e estou certa que esta vai ser uma preocupação que vai perdurar na revista por muitos anos – em prol de uma informação digna e de uma missão nobre, difícil e delicada que é a boa educação de um filho.

1.º EDITORIAL DAS DIRETORAS DA PAIS&FILHOS

Ao longo dos anos, a revista Pais&filhos passou por diferentes diretoras que "emprestaram" a esta edição diferentes personalidades. Para o decorrer do nosso trabalho, pareceu-nos importante perceber de que forma cada uma delas entendia o papel de diretora de uma edição deste género. Assim apresentamos de seguida o primeiro editorial de cada uma das diretoras até aos dias de hoje.

Isabel Stilwell, revista número 1

A dormir as crianças têm todas as qualidades. Não há adulto que não tenha vontade de lhes dar beijinhos.

Acordadas, já não conseguem reunir o mesmo número de admiradores. Mas, apesar de tudo, ainda têm muitos. Especialmente os pais a quem a Natureza dotou de uma infinita capacidade para lhes suportarem os defeitos - os mais babados chegam mesmo a chamar-lhes qualidades. Há depois um outro sector, ainda mais raro: o das pessoas que gostam apaixonadamente das criancinhas em geral - de as ensinar, curar e por aí adiante.

Não é querer dividir a humanidade em partes, mas a verdade é que há mesmo o grupo dos pró-crianças e o outro. Gostar de uma pessoa sem filhos é fácil, mas já é mais complicado conseguir que ela compreenda porque é que às 9 da manhã você já está como se tivesse corrido os mil metros barreiras ou porque chora como uma Madalena quando vê, na televisão, uma série com orfãosinhos. Como é difícil que entendam o seu ar embevecido ao contar que o seu bebê já se põe em pé agarrado às grades. Afinal não é de admirar o cepticismo: muito provavelmente julgam que as crianças nascem a andar!

(...)

Esperamos conseguir tudo isto. Neste e em muitos outros números. Aliás, só por isso achamos que valia a pena fazer «PAIS e FILHOS».



Fig.22 Capa da 1.º revista de Isabel Stilwell



Fig.23 1.º Editorial de Isabel Stilwell

Carmo Van Uden, revista número 47

As vezes tenho inveja do Peter Pan

Digo-vos que, escrever o primeiro editorial da nossa vida, não é coisa fácil.

Que grande proeza, dirão vocês, «editoriais, lemos nós quase todos os dias...» Mas haviam de estar aqui, para saberem como é. E ainda por cima, depois da Isabel...

Por mais que me esforce, não consigo deixar de me sentir como as futuras «madrastas» que vão pela primeira vez jantar com os «enteados» - aí uns sete (só que vocês são quase 120.000), todos penteadinhos e alinhados à mesa, com carinhas de anjo do presépio, à espera da primeira oportunidade para pregarem a rasteira fatal (alguma rã na sopa, ou cobra venenosa na carteira).

Pois é. Nós adultos, temos destas fases na vida (pelo menos na dos recém-diretores de revistas) em que nos apetecia muito mais ter ficado sempre pequeninos sem assumir grandes responsabilidades. E é nesses momentos que sentimos uma enorme inveja do Peter Pan, que conseguiu realizar a sua maior ambição - ficar sempre menino.

(...)

No nosso primeiro Natal como país tudo passa a ser bem diferente. Esmiuçamos tudo: do Pai Natal aos cânticos de Natal, passando pelas rabanadas. De repente, queremos saber o porquê de tudo isso. Pensamos e repensamos nos mitos que queremos que façam parte dos sonhos dos nossos filhos durante muitos anos. Quantos mais, melhor.

(...)



Fig.24 Capa da 1.ª revista de Carmo Van Uden



Fig.25 1.º Editorial de Carmo Van Uden

Laurinda Alves, revista número 75

Em toda a minha vida de jornalista nunca soube escrever textos de despedida nem de entrada. De cada vez que tive que entregar um pedido de demissão ou fazer uma apresentação fiquei horas emboscada no meu computador a medir as palavras. Lembro-me de andar a atrasar vários dias, sempre a fingir que não era nada comigo. Acabava por despachar o assunto, já no limite, em menos de três linhas.

(...)

Quando era «a revista da Isabel», a Pais & Filhos era muito divertida e cheia de ideias inovadoras para os pais. Depois a Isabel Stilwell foi embora e passou a ser «a revista da Carmo», igualmente empenhada em informar, divertir e, acima de tudo, desculpar. O lado desculpabilizante e ligeiramente subversivo da Pais & Filhos sempre me seduziu. Mesmo antes de ser mãe e constatar que não se educa ninguém «by the book». Ou seja, pondo em prática todas as regras aprendidas em manuais e compêndios escritos por competentíssimas eminências. Na Pais & Filhos sempre houve margem para dar pistas mas também para dizer que cada um está à vontade para esquecer tudo o que leu e fazer de novo ou de outra maneira. E melhor.

Tenho, sobre todas as teorias, uma teoria muito própria: gosto de saber tudo para poder esquecer metade. Pelo menos.

Agora que a Carmo Van Uden se foi embora espero corresponder às expectativas dos leitores e manter a informação, a diversão e a desculpa em bom nível.

(..)

Finalmente e porque a cadeira pode ser a mesma mas não há duas pessoas a sentar-se nela de maneira igual, gostava de anunciar ligeiras mudanças gráficas e editoriais que estão a ser preparadas e se notarão com mais evidência a partir da revista do mês de Junho. Até lá a Pais & Filhos permanece, como dizia a Carmo Van Uden, uma espécie de filha recém-adoptada. Ela e eu em fase de aproximação e conhecimento mútuo.



Fig.26 Capa da 1.ª revista de Laurinda Alves

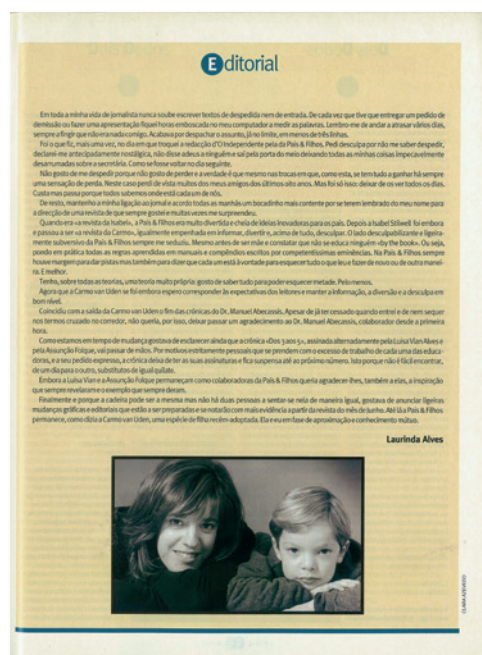


Fig.27 1.º Editorial de Laurinda Alves

Inês de Barros Baptista, revista número 96**O primeiro dia do resto das nossas vidas**

Depois de horas a fio a frente do computador, acabei de descobrir que escrever editoriais é muito mais difícil do que sempre imaginei.

Não que me falte assunto, não é isso. O meu drama é a forma, muito mais do que o conteúdo. Apesar de estar habituada a escrever (diários, livros, histórias, artigos, cartas...) nunca na vida escrevi um Editorial. Assim mesmo, com «E» grande. E daí as minhas hesitações...

(...)

E é precisamente por aí que passam os meus planos para a Pais&filhos: fazer com que aconteça - em vez de a deixar acontecer a mercê do acaso ou do destino - e esmerar-me para que chegue às vossas mãos com um sabor e um entusiasmo renovados em cada mês.

Quanto às promessas, fatalmente são mais íntimas, têm a ver com compromissos que assumimos.

(...)

Quase no fim (afinal não custou muito!) falta-me desejar a todos um óptimo Ano Novo, esperando que o primeiro dia do resto das vossas vidas possa repetir-se, e renovar-se, ao longo de todos os dias de 1999.



Fig.28 Capa da 1.ª revista de Inês de Barros Baptista



Fig.29 1.º Editorial de Inês de Barros

Maria Jorge Costa, revista número 200

A minha praia

Adoro a sensação de começar um projecto. Quando me perguntaram se estaria interessada em fazer uma entrevista para o processo de selecção da nova direcção da Pais&filhos decidi imediatamente que aceitaria, porque senti que esta era “a minha praia”.

Muitas das pessoas que me conhecem sabem que acima de tudo sou mãe, até antes de o ser defectivamente. Sempre tive a mania de amparar e tranquilizar quem me rodeava, o que, em bom rigor, não é necessariamente uma vantagem na Vida, mas é a minha forma de estar.

(...)

O património Pais&filhos é rico, intenso e com o qual me cruzo como leitora desde 1994, ano em que nasceu a primeira sobrinha.

Sim, porque a Pais & Filhos não se dedica exclusivamente a mães nem a pais. As tias preocupadas e que estragam os sobrinhos, mas querem saber até onde podem ir, amigos que querem perceber o que se passa com os filhos dos outros, avós que acompanham os netos no seu dia a dia, educadores e clínicos, para todos eles queremos ser uma referência.

(...)

É, aliás, ao nível da opinião que se vão sentir as primeiras mudanças. Prometo trazer sangue novo, gente que escreve com graça e sobre temas que nos interessam a todos. Mas tudo se fará tranquilamente, sem rupturas nem traumas.



Fig.30 Capa da 1.ª revista de Maria Jorge Costa



Fig.31 1.º Editorial de Maria Jorge Costa

Helena Gatinho, revista número 257

Ventos e amarras

Lida a história, aconchegado o corpo nos lençóis e trocado o beijo de boas-noites, é tempo hora de apagar a luz, sair do quarto e... “Mãaaaaaaae!”. Primeiro, um apelo baixinho, num murmúrio envergonhado; à terceira ou quarta vez, um grito soluçado, em total desespero. Porquê? Ela bem tentou, mas nunca o soube explicar.

(...)

A maternidade tornou-me leitora, a profissão - e a paixão por estas coisas de “Pais&filhos” - fez de mim fã. Há 13 anos, partilhámos redações no mesmo edifício. Mais tarde, estreei-me nestas páginas com um texto sobre cardiopatias congénitas. Meia dúzia de artigos depois, a colaboração ficava pelo caminho mas, passadas muitas aventuras e desventuras, voltámos a partilhar o mesmo edifício. Uma década após o reencontro - ironia (ou força) do destino - abraço agora este projeto que sempre me acompanhou e inspirou. Com carinho, zelo e fervor. Ancorada em fortes amarras, mas confiante em novos ventos... e alentos. Aos que me guiaram até aqui e aos que me apoiam no desafio, obrigada.



Fig.32 Capa da 1.ª revista de Helena Gatinho



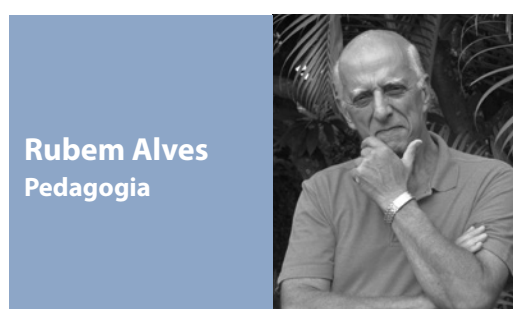
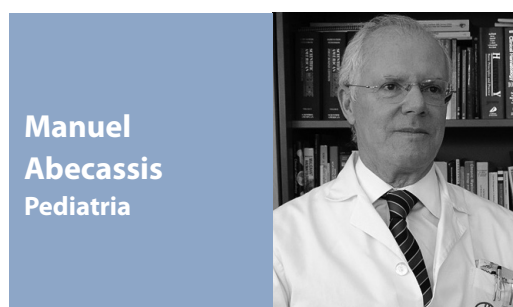
Fig.33 1.º Editorial de Helena Gatinho

CRONISTAS DA PAIS&FILHOS

Os cronistas e os autores de opiniões da Pais&filhos são especialistas de várias áreas da saúde e da educação, sendo os principais e mais recorrentes, médicos e psicólogos.

Os seus textos respondem às preocupações dos pais no que respeita ao estado de saúde das crianças, pois elas são seres frágeis e vulneráveis que precisam todo o cuidado dos seus progenitores.

A medicina, bem como a psicologia, são áreas importantes nas crónicas da revista, pois respondem às muitas dúvidas que os pais têm em relação à saúde, ao bem estar dos seus filhos e o que as torna nos temas centrais e estruturantes da revista Pais&filhos.



Miguel Palha
Pediatria



Liliana Oliveira
Nutrição



Mário Cordeiro
Pediatria



Helena Real
Nutricionista



Hugo Rodrigues
Pediatria



Sarah Adamopoulos
Jornalista



João Caramês
Dentista



Cristina Valente
Psicologia



**Enrique
Pinto-Coelho**
Jornalista



**Teresa Paula
Marques**
Psicologia



Soraia Oliveira
Saúde Oral



Renato Paiva
Pedagogia



**Albertine
Santos**
Psicologia



Marcela Forjaz
Gravidez & Parto



Isabel Stilwell
Jornalista



**João Núncio
Crispim**
Pediatria



Paulo Oom
Pediatria



Ricardo Fiúz
Psicomotricidade



Diogo Ayres
Obstetrícia



**Sónia Morais
Santos**
Jornalista



Paulo Farinha
Jornalista



ILUSTRADORES DA PAIS&FILHOS

Se a imagem marca uma publicação, podemos dizer que a ilustração marcou visualmente os primeiros cinco anos da revista Pais&filhos.

É certo que vimos nesta revista belas fotografias de Inês Gonçalves, Jaqui James, Pedro Ferreira ou Adriana Freire e, até esporadicamente, o recurso a imagens de banco de imagem. Mas sob a direção de Isabel Stilwell as páginas da Pais&filhos foram um espaço de publicação para muitos dos novos ilustradores portugueses e de primeira exposição pública do seu trabalho.

Este aspeto, não só atribuiu um espaço de destaque aos trabalhos de ilustradores como, por exemplo, Fernanda Fragateiro, João Vaz de Carvalho, Alain Corbel, Sofia Lucas, Carla Pott e outros, como contribuiu para que as suas carreiras como ilustradores editoriais fossem impulsionadas.

Por fim esta escolha pela ilustração desempenhou também um papel importante na proliferação da ilustração editorial nas publicações periódicas portuguesas daqueles anos.

No passado, o desenho ganhava campo em relação à fotografia, sendo atualmente o contrário. Os desenhos eram, e são, criados de propósito para os artigos, e como não havia bancos de imagens, as fotografias eram solicitadas a fotógrafos profissionais.

Atualmente, e com muita frequência, as editoras recorrem a ilustrações e fotografias de bancos de imagem. Poucas vezes (até por razões económicas) as publicações fazem encomendas de fotografia (Fotolia).

A ilustração é uma representação pictórica que contém também um carácter pedagógico.

O estilo e a forma de representação dos textos por parte dos ilustradores, o tipo de traço, o uso ou não de contorno, os materiais utilizados, entre muitas outras características, podem complementar, numa linguagem visual, o conteúdo temático de cada um dos artigos.

As imagens podem representar elementos reais (tal como os vemos), mas também formas diferentes daquilo que são na realidade (ligadas à nossa imaginação).

No entanto, alguns estilos são os mais adequados para usos específicos ou particulares. É importante que cada ilustrador tenha em consideração o contexto e o tema que determinada ilustração irá representar e os objetivos que terá de desempenhar.

De seguida listamos alguns desses ilustradores assim como algumas das suas obras mais conhecidas.

FERNANDA FRAGATEIRO



Fig.34 Capa n.º 13 da Pais&filhos

Na edição 13 da revista Pais&filhos, a ilustração foi usada como capa. Foi a única vez que a capa teve um desenho. Podemos considerar que houve uma pretensão em inovar, destacando a importância desta arte, numa forma de também criar algum impacto na revista.



Fernanda Fragateiro começou a expor em 1981.

Realizou numerosas exposições coletivas e individuais, estando presente em coleções públicas como a da União Fenosa (Corunha – Espanha), a do Museu de Arte Contemporânea de Serralves (Porto) e a do Museu Nacional Centro de Arte Moderna e Contemporânea Reina Sofia (Madrid, Espanha).

Trabalho realizados:

Exposição individual - Fundação Eugénio de Almeida, Évora, Portugal, 2017;
Exposição individual - Galería Elba Benitez, Madri, Espanha, 2017;
Exposição individual - Arratia Beer Gallery, Galeria Weekend Berlin 2017, Berlim, Alemanha, 2017;
Exposição Individual - Museu de Arte, Arquitectura e Tecnologia MAAT, Lisboa, Portugal, 2017; Depois de Lygia Clark, 2016; Paisagem Não-Paisagem, 2016; Paisagem Não-Landscape, 2015; pedras contra os diamantes, 2014; R9F6PBRANCO, Exposição no White Pavilion, Lisboa, 2013; Frente Comum, 2013; Pensar é Destruir, 2013; (Cut) Texto Without Words, 2012; Deep Space, Shallow Space, 2011; Wrong Colour Makes No Difference?, 2011; Poema de concreto, 2012; Desenho suspenso, 2011; Sem construção, 2010; Olhando para ver e não ler, 2010 Bildraum, 2009-2010; Landscape has no owner, 2009; Através da paisagem, 2008-2009 Air, earth, water, light, steel and time, 2008; In the vocabulary of profit, there is no word for 'pity', 2008; (Not) seeing, 2008; Box to keep the void, 2005.



RUTE REIMÃO

Livros: Os pais dos pés; O céu das mães; O livro do bebé; Vasquinho e o pequeno almoço; O anel mágico; Os segredos dos dragões; Rimar e cantarolar; O alfabeto trapalhão; Histórias do barco da velha; Gosto deles porque sim; A polegarzinha; O flautista de Hamelin; O gato das botas; O cacete mágico; Os músicos de Bremen; A tartaruga e a lebre; Discurso do sol; Gosto deles porque sim; Histórias do Barco da Velha;

Ilustrou textos de comentário político (Torcato Sepúlveda, João Mesquita);
Fez 13 painéis de grandes dimensões sobre a atividade dos Papparazzi para o espaço com o mesmo nome situado nas Docas, em Lisboa (hoje “Doca Peixe”);
Orienta vários workshops de ilustração para crianças e jovens Ilustrações para uma revista de economia (Estratégia);
Inicia uma colaboração mensal como ilustradora para a Revista Pais e Filhos; Exposição do cartoon Elias, o sem abrigo “2009, visto por um sem abrigo” (balanço do ano); Lançamento do livro “Histórias do Barco da Velha”, de Pedro Teixeira Neves, com ilustrações suas, da Trinta Por Uma Linha; Ateliers de ilustração para a Gebalis, Junta de Freguesia das Mercês e Biblioteca de Torres Novas

Agenda Pais&filhos 2010 e 2015.

MARGARIDA BOTELHO

Idealiza e realiza projetos artístico-educativos em bibliotecas, escolas, centros culturais e sociais, museus em Portugal e noutros países. Criou com Mário Rainha Campos o projeto Encontros e realizou-o em Moçambique, na Índia, no Brasil e em Timor-Leste, destas viagens resultou a coleção de livros Poka pokani. Livros: Os Lugares de Maria; A Casa da Árvore; A Coleção; As Cozinheiras de Livros; Eva/Eva; Yara/lara; Lya/Lia.





RACHAEL CAIANO

Recebeu o Prémio Jovens Criadores 2007 na área da ilustração.

O livro *Os Dois Lados*, que ilustrou, foi selecionado para a Exposição "The White Ravens 2008" – uma seleção internacional dos melhores livros de 2007 – organizada pela International Youth Library, patente na Feira do livro infantil de Bolonha; para o mesmo evento, em 2009, foi igualmente selecionado o livro *O Leão e o Coelho Saltitão*, também um seu trabalho de ilustração.

Ilustrou livros de diferentes géneros literários e colabora, com desenhos e ilustrações, em revistas.



ADELAIDE PENHA E COSTA

Livros ilustrados:

Brites e Joane vão de aventura na corte de D. Manuel;

Um país chamado infância; *Macbeth*;

Crime no expresso do tempo;

O vale da montanha mágica;

Ticiano; *Os músicos de Bremen*;

O patinho feio;

Guia dos direitos da maternidade e da paternidade;

A carochinha;

Vamos saber as letras com os brinquedos.



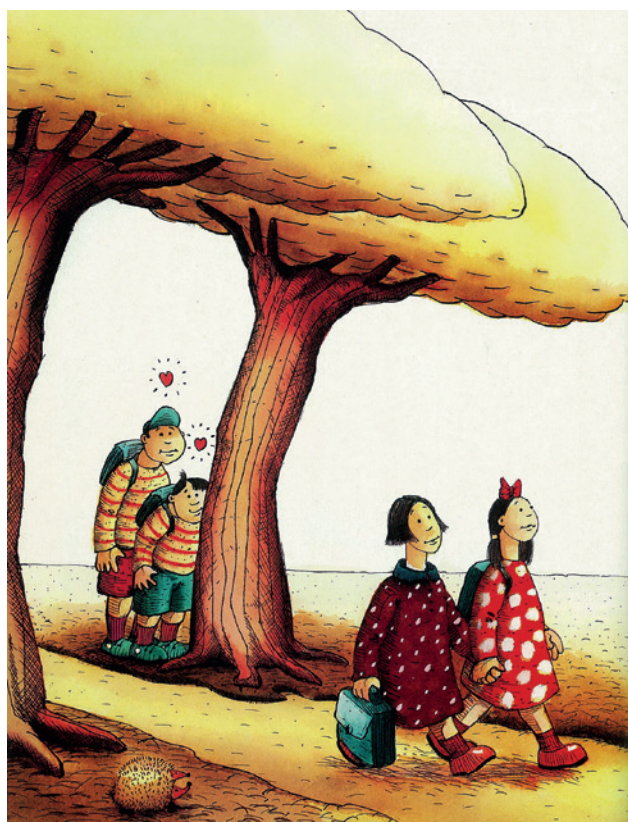
ALAIN CORBEL

Alain Corbel ganha o Prémio «Melhor Ilustração para Livro Infantil» do Festival Internacional de Banda Desenhada da Amadora 2005.

Detentor do Prémio Nacional de Ilustração IPLB/ APPLIJ de 2002 pelas ilustrações de Contos e Lendas de Macau, de Alice Vieira (Caminho).

Livros ilustrados:

Lenin Oil; Madre cacau; O Pássaro Verde; Contos da Terra do Dragão; A Máquina Infernal; 25 de abril aos quadrinhos (BD); O pai natal preguiçoso e a rena rodolfa; Contos e lendas de Macau; As viagens de Gulliver de Jonathan Swift; Histórias da bruxa Rabuja; O ladrão das palavras; Todos os rapazes são gatos; O livro que falava com o vento e outros contos; Montanhas de verde na serra de Sintra.



JOÃO VAZ DE CARVALHO

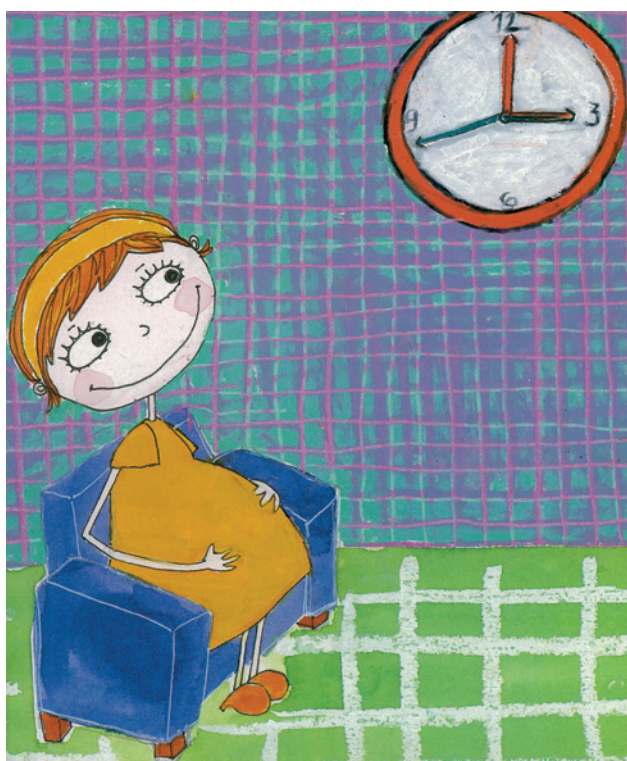
Ilustra desde 1988 em revistas como “Marie Claire”, “Cosmopolitan”, “Exame”, “Gentleman”, “Pais&filhos” e com o jornal “Diário de Notícias”. Também ilustrou álbuns infantis e capas de livros para editoras como a Caminho e a Presença. Participou em várias exposições de pintura.

Livros: 28 histórias para rir; pezinhos de lã; O carnaval dos animais; A avó adormecida.



MARTA TORRÃO

Participou em diversas exposições, incluindo a Exposição de Ilustração Portuguesa em 2001, 2002, 2004 . Festival de Ilustração e Banda Desenhada em 2003, 2005. Feira do Livro Infantil de Bolonha- exposição Nuove Figure per Pinocchio 2003. Exposição Ilustração Portuguesa Contemporânea para a infância, Ilustrações.pt- Palazzo Dàccursio- Bolonha 2008. Em 2003 o livro “João pé descalço” recebeu uma Menção Honrosa do Prémio Nacional de Ilustração e em 2004 foi distinguida com o prémio Nacional de Ilustração pelas ilustrações para o livro “Come a sopa, Marta!”. Em 2006 os livros “Pássaros na cabeça” e “Come a sopa, Marta!” receberam uma distinção White Ravens – Biblioteca Internacional do Livro Infantil de Munique.



ISABEL SOUSA

Colaborou com a “Terra do Nunca” suplemento da revista DN Magazine - Diário de Notícias e na concepção e realização de passatempos infantis, Ilustrou em parceria com a Impala e a Associação Sol, um livro sobre a Sida. Cadernos de educação para a Infância; O desenho é livre e despreocupado de pormenores; Os enquadramentos peculiares e coloridos.



PEDRO MORAIS

Desde 1981 tem trabalhado com a ilustração e o design gráfico, sem esquecer a publicidade e a banda desenhada, com cartazes para festivais, ilustrações para diversos jornais (Blitz, entre 1985 e 1989 e O Independente, entre 1988 e 1994) e editoras, nomeadamente ao nível de livros infantis e juvenis. A colaboração mantida com o jornal Público (entre 1990 e 1992) permitiu-lhe apresentar ilustrações no final do caderno “Local” do Porto.

Na área da literatura infantil e juvenil tem executado inúmeras ilustrações para capas e interior de livros, nomeadamente: O Chapéu Mágico; A Canção das Otárias; As Montanhas dos lírios em flor; A paixão do mascarilha negra; Os Super 4 (dois títulos da Coleção); Aventuras de Miguel e Ricardo (sete livros da Coleção). Realização da exposição que lhe foi dedicada pela Particularmente importante nos seus primeiros contatos com a BD foi a colaboração que teve com a revista Tintin (portuguesa), de 1981 a 1982. No diário portuense foi também o responsável gráfico pelo suplemento “Das Artes e Das Letras” e ilustrou uma coluna de Paulo Tunhas.

Participou no suplemento especial “25 de abril aos quadrinhos”, distribuído com o Diário de Notícias de 26 de abril de 1999, juntamente com Alain Corbel, Pedro Burgos e Miguel Gaspar.

Por vezes assina como Pampam, Pepe e Pedro Paes.



RAQUEL PINHEIRO

Atualmente dirige o seu próprio atelier, trabalhando para diversas editoras e revistas, dedicando-se em exclusivo à ilustração e ao design, participando também em vários workshops e atividades relacionadas com esta temática. Ilustrou, entre outros, os livros *Eu, A Casa, os Bichos e outras Coisas* de Hugo Santos (Nova Vega, 2008), *Livro com Cheiro a Canela* de Alice Vieira (Texto Editores, 2009), *Viagem no Verde* de José Jorge Letria (Nova Vega, 2009), *SOS SOL* de Lúcia Vaz Pedro (Gailivro, 2009), *Quem dá Prenda ao Pai Natal?* de Alexandre Honrado (Gradiva, 2009), *A História da Aranha Leopoldina* de Ana Luísa Amaral (Civilização, 2010), *A Fantástica História de Florzinha Gota de Água* de José Carlos de Vasconcelos (Gradiva, 2010), *A Princesinha do Jardim de Pedra* de Daniel Marques (Nova Gaia, 2010), *Arco, Barco, Berço, Verso* de José Carlos de Vasconcelos (Gradiva, 2010), *Há Coisas Assim... e Outra História* de António Torrado (Civilização, 2010), *O Poeta e o Burro* de Amadeu Baptista (Quidnovi, 2010) e *Pê, o Monstro da Preguiça* de Maria Teresa Maia Gonzalez. Na área de Ilustração Editorial colabora com diversas revistas e jornais. Como projetos significativos paralelos destaca-se a ilustração da coleção 4 Leituras da Editora Cercica com livros acessíveis a crianças com Necessidades Educativas Especiais. Em 2010, o livro que ilustrou “*Quem dá Prenda ao Pai Natal?*” de Alexandre Honrado foi nomeado para o prémio “Melhor Ilustração Infantil” no Festival Internacional de BD da Amadora.

CRISTINA GARRIDO



LUCY PAPPER



PEDRO AGUIAR



CARLA POTT



FERNANDO MATEUS



SOFIA LUCAS



INÊS NOGUEIRA



ABIGAIL ASCENSO



DINIS MOTA



CARLA ANTUNES



JOÃO LUCAS



JOANA PINTO E COSTA



Como todo o tipo de imagens neste contexto, a ilustração tem como função dar um apoio visual à parte escrita.

Aqui, apesar das imagens estarem inseridas numa composição (ilustração + texto), o que representam está implícito, mas a ideia não está limitada, por exemplo, como numa fotografia, que é como o "congelar" de um momento.

O desenho permite extravasar a realidade e dar asas à imaginação, conferindo, neste caso, uma certa doçura, até mesmo candura à imagem, o que funciona plenamente bem neste tipo de revistas.



Fig.35 Revista Pais&filhos n.º 36



Fig.36 Revista Pais&filhos n.º 255



Fig.37 Revista Pais&filhos n.º 310

ILUSTRAÇÃO EDITORIAL E ILUSTRAÇÃO INFANTIL

Sobre o uso da ilustração

A ilustração atua em diversos campos da edição, como sejam os exemplos mais pedagógicos (livros escolares, enciclopédias, catálogos de produto, infografia, etc.), ou mais criativos, sendo que neste campo há que destacar dois caminhos diversos:

a) Por um lado em vários órgãos de comunicação social, jornais e revistas, foi sendo adotado este recurso como complemento de humor umas vezes, mas outras também de forma séria, como reforço da autoridade de uma visão sobre determinado tema, sendo o cartoon uma forma superior (com as devidas exceções) de combinação da ilustração/texto.

b) Por outro a ilustração dita infantil ou infanto/juvenil, se alargarmos os setores (sem entrarmos na banda desenhada ou novelas gráficas), ganha um protagonismo elevado, sendo uma parte já não complementar, mas fundamental na criação de uma obra. Muitas vezes acontece que o impacto do desenho é maior do que o do texto, em especial se falarmos de publicações para os primeiros anos da infância. Assim é comum que o ilustrador seja apresentado na capa em paridade com o escritor, passando assim ao merecido estatuto de autor.

Em qualquer dos casos descritos, a ilustração toma um papel de coadjuvante no consumo da informação, e como a própria raiz da palavra evoca, esclarece-nos, ilumina o nosso entendimento. Numa perspetiva mais artística ou poética, o desenho deve transcender a palavra, isolando o leitor (ou o ouvinte, se este ainda não tiver essa competência) no universo da história, imergindo-o no fio da narrativa, ou até, indo mais longe, contribuindo para um imaginário pessoal sobre a forma como cada um de nós interpreta o mundo.

Como em vários setores, também a ilustração padece do elemento crise, sendo muitas vezes paga abaixo do seu valor, ou até preterida no momento de cortar despesas. Outro dos seus fatores de ameaça reside na disponibilidade de imagens de banco, cujo valor é manifestamente mais baixo, sendo repetidas até à saciedade por vários órgãos de comunicação. Perde-se assim a possibilidade da associação ilustrador/revista que reforça em ambos a sua identidade e confere ao leitor uma mais valia importante: a originalidade.

Em Portugal o panorama é rico em talento mas fraco no casting muitas vezes, estando muitos ilustradores de craveira internacional no banco de suplentes, ou por falta de editor ou por verem o seu merecido lugar ocupado pela falta de critérios de qualidade. A suposta “contemporaneidade” do estilo traz ao de cima propostas manifestamente abaixo do que seria aceitável numa publicação.



Fig.38 Livro o “País dos pés” com ilustrações da Rute Reimão

Ao observar as ilustrações da Rute Reimão, no livro infantil, a ilustração demonstra um momento que está descrito no texto, enquanto na revista Pais&filhos (ilustração editorial) a ilustração é um elemento decorativo.

era uma vez...
Ilustração: Rachel Caiano

Juanito, o grande Maestro

Nada como um mosquito Mozart, um mosquito de som agradável que, em vez de incomodar, relaxa e faz os nossos dias melhores.

Um mosquito-Mozart que substitui uma coleção de músicas. Era vez de a mãe se pôr em cantos musicais, introduzindo o mosquito-Mozart no quarto e aia, o mesmo adormecido.

Chama-se Juanito, O Grande Maestro e é a história dele que vamos contar. Juanito era, antes do mais, um domesticador de mosquitos.

Além do mosquito-Mozart de tinha um mosquito Beethoven, um mosquito Chopin e sempre por diante.

Pode parecer extraordinário mas ele, de facto, domesticava sonoramente mosquitos.

Podem ser mosquitos Mozart e explicar-nos o mundo.

Desde que o mosquito Mozart nasceu, Juanito, O Grande Maestro, julgava-o, em vez de simplesmente crescer a ouvir os ruidos patéticos e matanteiros clássicos de sua espécie, começava desde a mais tenra infância, a ouvir música verdadeiramente clássica. Ou seja, desde a nascença ouvira música, o mais importante, Mozart.

Como não se julicava dos mosquitos? Era importante saber mais sobre isso, mas este não é o momento!

Com o mosquito Chopin, O Grande Maestro seguiu a mesma linha. Era sempre o mesmo método. O mosquito ouvira, as músicas, integrava-as em si próprio, como se fosse um processo de digestão e depois, quando avançava pelo ar se reproduzindo, sem deixar necessariamente ligar os mosquitos não necessariamente e desaparecia no som que tinha desde o nascimento. Eram naturalmente mosquitos multitalentos musicais.

Mas Juanito, O Grande Maestro, não domesticava apenas mosquitos. Era também dono de outros animais extraordinários.

Ele era dono, por exemplo, de um lobo chamado Piu-piu.

Era um nome estranho, sem dúvida, para um animal desta espécie, conhecido por ser bem atencioso, poético, na verdade, este lobo tinha um flocão de cabelo e pelo mais a par-tais. Na verdade, tinha sido domesticado para ser um deus, fazer piu-piu. E daí o seu nome. Era o lobo Piu-piu.

Quando este lobo entrava numa sala cheia de pessoas era a assinatura de se e começava a saltar para cima dos sofás, das mesas, e agarrar-se a cadeiras, etc. No entanto, nada lhe abria a boca e dizia:

— Piu-piu.

E, depois, sem parar, de uma forma doce repetia:

— Piu, piu, piu-piu.

As pessoas acalantavam, perdiam o sono e lentamente começavam a dançar das tertas e dos cantinhos, das mesas e dos sofás.

Era um lobo Piu-piu. Um lobo simpático.

Juanito, O Grande Maestro, era dono também de um animal que parecia uma bola de futebol com duas patas. Esse animal, logo pela sua forma redonda bem simpática, apelava-se ao cão. E para mais esse animal dançava a chocolate. Exatamente. Era o Turtalo, assim se chamava, e as crianças não o largavam.

Pode parecer extraordinário mas ele de facto domesticava sonoramente mosquitos

Esse era o lobo Piu-piu

www.paisefilhos.pt

Fig.39 Artigo “Era uma vez” da revista Pais&filhos n.º 310 com ilustrações da Rachel Caiano

LOGÓTIPOS

Com o passar do tempo, alguns logótipos podem ficar ultrapassados, não foi o caso da revista Pais&filhos, a mudança de logótipos é manter um visual moderno, algo que mantenha a sua estabilidade, inovando o visual com algo mais atual e arrojado. Em seguida apresentamos uma breve descrição da evolução dos logótipos da revista.

O primeiro logótipo da Pais&filhos foi criado por Fernando Coelho, designer da Caixa Alta, após alguns estudos criados à mão (ver fig.40).

O segundo logótipo é inspirado no primeiro, com uma pequena mudança no "&" (Ampersand), que se tornou mais comercial (ver fig.41).

Ampersand é uma espécie de monograma que representa a conjunção latina "et" (mãe de nossa conjunção aditiva "e"). Trata-se de uma ligatura/combinção de um desenho de duas letras num único sinal e é usado para aumentar a velocidade da escrita manual (ver fig.37).

Na evolução do segundo para o terceiro logótipo, o Ampersand (&) dava destaque com uma caixa com preenchimento. Com a evolução, ficou sem a caixa onde estava envolvida. Sem essa caixa o logótipo fica mais uniforme. No terceiro logótipo as letras tornaram-se mais condensadas. Os caracteres do tipo de letra condensado são estreitos quanto à largura das letras.

Na evolução do terceiro para o quarto logótipo, os caracteres deixaram de ser condensados e foi introduzida uma versão bold.

No quinto logótipo, ocorreu uma alteração maior. O tipo de letra é semelhante ao Aller. Com a base do tipo de letra, alteraram também as letras do nome.

No sexto logótipo, utilizaram o mesmo tipo de letra "Aller", as letras ficaram mais perto do tipo original. As alterações que fazem a diferença entre o tipo original e a do logótipo são: o aumento da altura x, o "&" é com outro tipo de letra, a serifa de cabeça da letra "i", o balanço da letra "a", o pé da letra "l" e muitas outras.

O tipo de letra Aller foi criado por Dalton Maag. É um tipo sem serifa com sete estilos: regular, light, light italic, italic, bold, bold italic, display.

"Aller tem uma família de fontes com um design único e um estilo morno. É uma fonte sans serif com algumas características interessantes que a tornam numa alternativa menos inventiva no que respeita ao grupo das sans serif. A fonte inclui três estilos roman, que variam entre o light e o negrito, com os respetivos correspondentes em itálico, além do peso de exibição, proporcionando uma ampla gama de estilos a selecionar.

Aller tem uma série de características que lhe dão o caráter quente e que o tornou no tipo de letra perfeito para todos os tipos de marcas e aplicações de design, desde convites de casamento a comunicações corporativas. O seu design tem terminais de curso convexo que criam alguma suavidade em cada letra. Há um toque peculiar no "k" e no "x", com os pontos centrais que param de tocar um ao outro, criando um beijo "x" e "k:" (Dalton Maag, <https://www.daltonmaag.com/aller>)

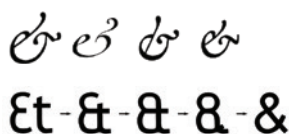


Fig.40 Evolução da Ampersand



Fig.41 Maquetes de estudo para o logótipo



Fig.42 Maquete Final do primeiro logótipo



Fig.43 Primeiro logótipo em formato digital (1993)



Fig.44 Segundo Logótipo (1995)



Fig.45 Terceiro Logótipo (2001)



Fig.46 Quarto Logótipo (2005)



Fig.47 Quinto Logótipo (2011)



Fig.48 Sexto Logótipo (2015)



Fig.49 Tipo de letra "Aller" original



PAIS & Filhos

Edição 1

53 revistas

Edição 53



PAIS & Filhos

Edição 54

66 revistas

Edição 120



PAIS & Filhos

Edição 121

47 revistas

Edição 168

PAIS & Filhos

Edição 169

81 revistas

Edição 250

Pais & filhos

Edição 251

40 revistas

Edição 291

Pais & filhos

Edição 292

atual



OS NÚMEROS DE ANIVERSÁRIO DA PAIS&FILHOS

Sempre que é chegada uma data especial para a revista Pais&filhos, o seu aniversário, é feito um destaque na revista.

Estas comemorações foram partilhadas com os leitores em datas como o 1.º ano, 5, 10, 15, 20 e 25 anos.

De alguma forma, este destaque tem uma dupla função: não só comemorar os aniversários, mas também mostrar ao público há quanto tempo a revista está presente no mercado português.



Fig.50 Capa do 1ºano



Fig.51 Capa dos 5 anos



Fig.52 Capa dos 10 anos



Fig.53 Capa dos 15 anos



Fig.54 Capa dos 20 anos



Fig.55 Capa dos 25 anos

EDIÇÕES ESPECIAIS / GUIAS PRÁTICOS

Nas edições especiais da revista Pais&filhos, há uma análise mais aprofundada das temáticas que são abordadas na revista em si.

Geralmente, cada edição foca-se inteiramente sobre um assunto mais específico, como por exemplo, a adolescência, sendo composta com artigos dos melhores especialistas de cada área (psicologia, medicina, educação).

No que respeita à periodicidade destas edições, para cada tema, podem ser anuais ou bianuais.



Fig.56 Gravidez & Parto (Guia prático)



Fig.57 Parto & Pós parto (Especial Edição)



Fig.58 Primeiro Ano (Guia prático)



Fig.59 Educação (Edição Especial)



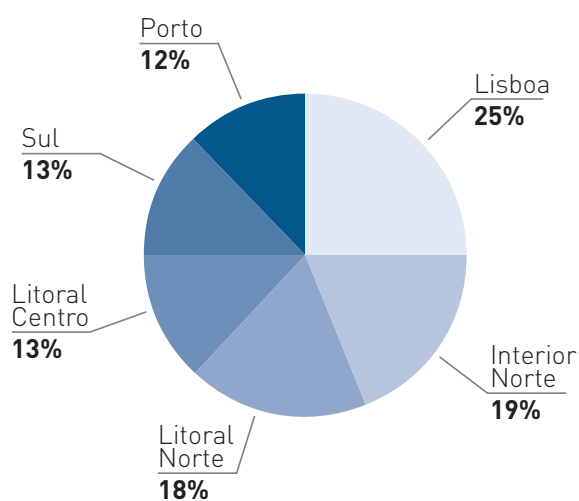
Fig.60 Adolescentes (Edição Especial)

PERFIL DO LEITOR

De forma a perceber melhor os destinatários das temáticas exploradas pela Pais&filhos, pareceu-nos interessante tentar conhecer melhor o público alvo desta publicação.

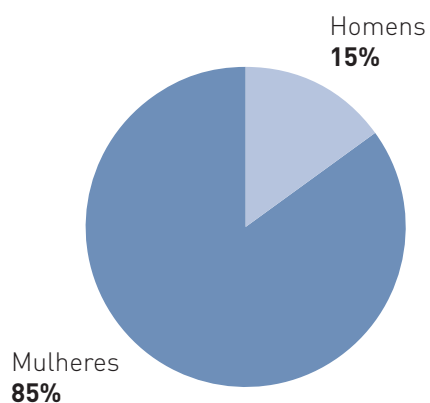
Esta informação foi recolhida pela área de Marketing da revista da Pais&filhos, fruto da análise do estudo da Marktest Bareme - 1.º relatório 2016 (153 000 leitores)

Região



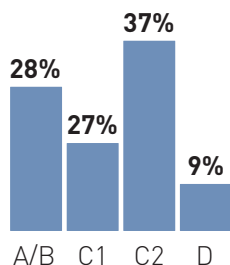
Da análise dos dados, depreende-se que os leitores da Pais&filhos são essencialmente da região da grande Lisboa, sendo a região sul e a cidade do Porto aquela que apresenta os níveis mais baixos.

Sexo

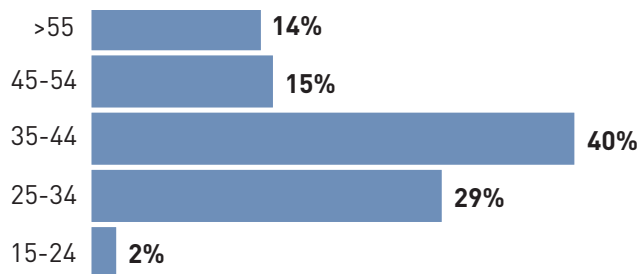


Tendo em linha de conta o tipo de edição periódica, não é de estranhar que apenas cerca de 1/6 dos leitores sejam homens.

Classe Social

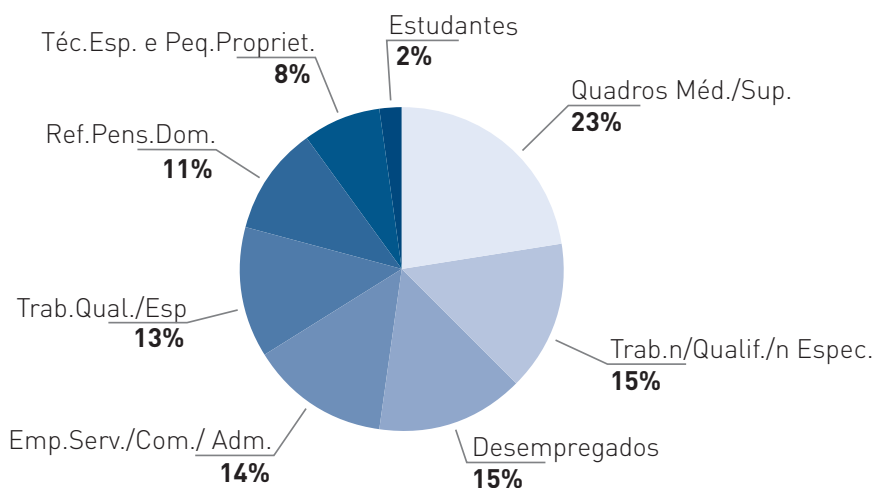


Idade



Os leitores com a idade entre os 35 a 44 anos são os mais assíduos da revista. E com menos percentagem temos os leitores entre 15 e 24 anos.

Ocupação/ Profissão

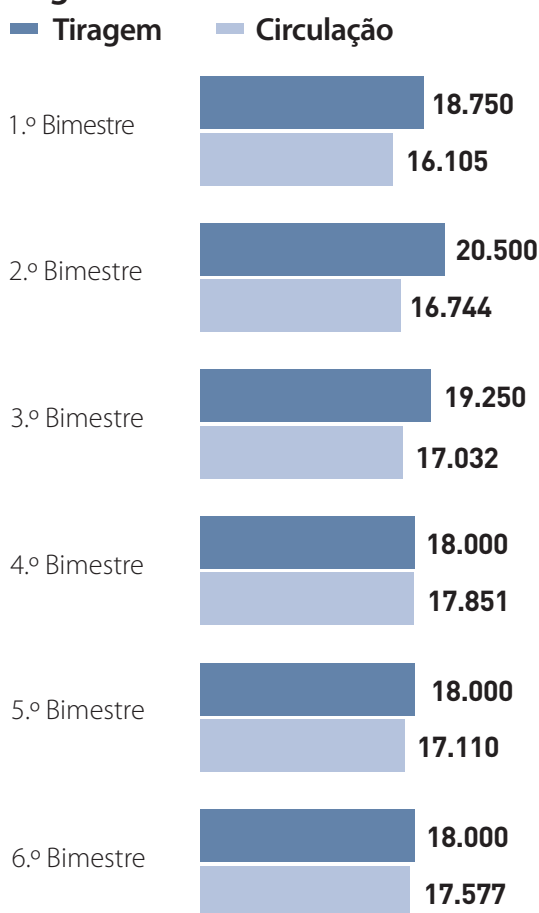


A estatística mostra que quem lê mais a revista está dentro dos quadros médios e superiores.

A infografia em baixo representa uma comparação entre as tiragens da revista Pais&filhos e as respetivas vendas, executada a partir dos dados do site APCT (Associação Portuguesa para o Controlo de Tiragem e Circulação).

Esta análise só abrange o ano de 2016 e parte de 2017 por serem as datas mais recentes. É fácil verificar que as tiragens da revista são sempre superiores às compras, no entanto a diferença é muito pequena, o que comprova, não só a procura por parte do público, como o seu sucesso de vendas.

Segmentos de 2016



Segmentos de 2017



RELAÇÃO COM OS MEDIA E INICIATIVAS

Pais&filhos Online @

Fig.61 Visualização do site da Pais&filhos

É quase inevitável que uma empresa ou negócio tenha um site. Não se trata apenas de uma moda, mas sim uma consciência cada vez maior das vantagens de usar a aldeia global como método de publicidade e negócio. Talvez por desconhecimento, muitos são ainda os casos que resistem a este alargar de fronteiras, ao rompimento com o passado da publicidade e comércio, ao investimento seguro que é ter a sua empresa ou negócio alojada no maior centro comercial do mundo.

O site da Pais&filhos, é um portal com informação completa, na área do desenvolvimento, comportamento e educação das crianças, desde a gravidez até à adolescência. Disponível de forma rápida, fácil e inovadora, sempre atualizada. Com carácter prático e a qualidade que caracteriza a marca Pais&filhos.

Pais&filhos na TSF 

Fig.62 Imagem publicitária da rádio TSF na Pais&filhos

A rádio TSF apresenta um programa da Pais&filhos, com a coordenação de Rita Costa. De segunda a sexta antes das 09h30 e às 19h00 e, aos domingos, numa versão alargada depois do meio-dia.

Com este programa a TSF propõe – em parceria com a Revista Pais&filhos – um programa para partilhar ideias, conselhos (desde conselhos técnicos de pediatras e psicólogos, aos conselhos de pais), propostas de lazer, de brincadeiras, de passeios e reportagem. Sem nunca deixar de responder às dúvidas dos pais, pretende também ouvir os filhos.

Pais&filhos na TVI24 

Fig.63 Sónia Morais Santos
apresentadora do programa
Pais&filhos na TVI24

(Fonte da imagem: <http://www.meiosepublicidade.pt/2015/11/revista-pais-filhos-estreia-programa-na-tvi24/>)

A Pais&filhos estreou um programa no dia 7 de Novembro de 2015, às 15h, na TVI24. O programa é apresentado por Sónia Morais Santos, jornalista e autora do blogue "Cocó na Fralda", e aborda semanalmente como é indicado no site da TVI (<http://tvimedia.pt/tvi24-pais-filhos/>) "temas que interessam a pais e a filhos, e também a avós, educadores, professores, médicos, psicólogos, a todos quantos pensam o presente e o futuro da nossa sociedade".

"Temas da atualidade, da formação de cada criança e jovem e do papel fundamental que os adultos têm nas suas vidas, ganham projeção televisiva e digital", anuncia a estação de Queluz em nota de imprensa, onde se adianta que "as incontornáveis ameaças na escola, a polémica da medicação às crianças hiperativas, as dificuldades escolares, os primeiros namoros, vacinar ou não vacinar, o quase fanatismo da amamentação, pais culpados de filhos infelizes", são apenas alguns dos temas que serão abordados no programa.

O primeiro episódio deu a conhecer casos extremos de luta contra o sono e teve como convidado o pediatra Mário Cordeiro e a especialista em ritmos de sono, Filipa Sommersfeldt Fernandes.

Pais&filhos no Facebook 

Fig.64 Visualização do Facebook da Pais&filhos

A página de Facebook da Pais&filhos foi criada em 2007 e tem como objetivo promover notícias (excertos), publicadas no site oficial, acerca dos artigos editados na revista.

Também partilha alguns vídeos temáticos, sempre relacionados com a maternidade, bebés e crianças, de outras páginas sobre o mesmo assunto. Tem um universo de 168 218 gostos.

Debate Pais&filhos

A revista Pais&filhos também desenvolveu debates realizados no antigo Cinema São Jorge e no CCB.

O terceiro debate encheu a sala principal do antigo Cinema São Jorge, em Lisboa, com o tema “Quem manda lá em casa”, 600 pessoas ouviram Paulo Oom, Helena Marujo e Patrícia Bandeira.

Através dos debates, desenvolveram-se comunicações em que os oradores debateram problemas e dúvidas, relacionadas com as preocupações que os pais têm com os filhos. É um método que fomenta a troca de ideias, trazendo soluções e lançando desafios aos pais.

Alguns dos pais presentes não perderam a oportunidade para interpelarem os oradores.

Em síntese, Helena Marujo afirmou:

«A nossa capacidade de aprender é estimulada constantemente pela parentalidade», o que levou os participantes a focarem a atenção não apenas no comportamento das crianças, mas também na forma como a família, no seu todo, prepara, reage e descobre as reações do comportamento.



Fig.65 Mesa onde se encontra a diretora e os cronistas da revista Pais&filhos. Da esquerda para a direita, Patrícia Bandeira (Educadora de infância), Paulos Oom (Pediatra); Helena Marujo (Psicóloga), Maria José Costa (Diretora da revista naquela altura)



Fig.66 Público que assistia ao debate da Pais&filhos

Concerto/ Ateliê Pais&filhos

A Revista Pais&filhos, em parceria com a Orquestra Metropolitana e o Cinema São Jorge, promoveu uma série de apresentações que pretendem ser uma forma divertida e informal de abordagem à música. Esta série de Concertos Pais&filhos | Ateliê Instrumental dá lugar à apresentação dos diversos naipes (famílias) que constituem uma orquestra. Com espaço para pequenos comentários, histórias e até respostas a perguntas que muitas vezes as crianças (e os adultos) gostariam de colocar. Depois das cordas, surgem as flautas, os fagotes, etc, que ocupam o palco.

Tímbalos, clavas, árvore de sinos, bongos, blocos de madeira, caixa chinesa e cabaça foram alguns dos nomes “sonantes” que aprenderam naquela manhã. Foi mais um Concerto/Ateliê Pais&filhos/Orquestra Metropolitana de Lisboa, com o apoio do Cinema São Jorge e desta vez, o tema foi a percussão. Mais uma vez, meninos e meninas encheram o palco para escutar e experimentar as sonoridades destes instrumentos que “percutem”. Dos mais familiares – como a bateria ou o bombo – aos mais inusitados, como os tontons, o vibrafone ou a sheika, todos mereceram o olhar atento (e, nalguns casos, os corpos ritmados) das dezenas de crianças que, curiosas, fizeram questão de registar tudo ao pormenor.

Fascinados desde o primeiro instante, não se cansaram de responder às interpelações que Susana Henriques, diretora pedagógica do Conservatório de Música da Metropolitana, ia fazendo no final de cada música. Os nomes e a composição dos instrumentos, os sons diferentes e a construção – e execução – de uma orquestra “caseira” foram alguns dos temas e que geraram o diálogo (e as gargalhadas dos pais) na pequena plateia improvisada.

À sua volta, os jovens músicos da Orquestra Metropolitana encantaram miúdos e graúdos com o seu talento a manusear e tocar a imensa variedade destes objetos “que batem” (Artigo da revista Pais&filhos n.º 257).



Fig.67, 68, 69 Crianças a ouvir e tocar na Orquestra Metropolitana

Veja o seu filho na capa

Esta iniciativa decorre desde o início da revista até às edições de hoje.

Com esta iniciativa os pais ficam orgulhosos de ver os seus próprios filhos na capa de uma revista conceituada. Os pais e a revista ganham com esta iniciativa, os pais para além de ficarem felizes em ver os seus filhos na capa, partilham e aconselham os amigos a comprar a revista para verem os filhos deles. A revista ganha pelo facto de vender mais exemplares.

A revista fez uma parceria com a agência Petits Models, a responsável pela sessão fotográfica e a Vertbaudet, oferecendo a roupa que vestem na sessão fotográfica a todos os finalistas. O passatempo é para crianças entre 0 e os 10 anos.

Do primeiro lugar ao terceiro lugar, as crianças ficam agenciadas e ganham uma sessão fotográfica com o valor de 750€, 650€ e 500€. Do quarto ao sexto lugar ganham um vale de compras Vertbaudet no valor de 250€, 150€ e 75€.



Fig.70 Revista n.º 154



Fig.71 Revista n.º 240

A jornalista Ana Sofia Rodrigues escreveu para a revista Pais&filhos no 25.º aniversário da revista, na data em que a revista celebrou os 24 anos (edição 301).

"Todas as crianças são queridas, mas nós vamos ter a ingrata tarefa de escolher apenas uma. Aquela que será a nossa capa de novembro!" Foi este o desafio inédito lançado pela Pais&filhos. Os pais tinham que preencher um cupão em papel, juntar a fotografia e enviar tudo por correio.

A redação foi inundada de participações! António Maria Motta Carneiro, com três anos, foi o primeiro grande vencedor. Na escola e na rua paravam para ver o "menino da capa". Ganhou a abertura de uma ABConta no Banco Fonseca & Burnay, no valor de 150 mil escudos, mas quando lhe perguntaram se tinha gostado do prémio, respondeu com muita graça: "Eu queria era uma mota!". Do papel, a participação passou a digital e, nas últimas edições, tem até sido organizado um casting com um fotógrafo profissional. Os pais continuam a aderir com entusiasmo a esta iniciativa e os filhos ganham uma experiência inesquecível... para mais tarde recordar. "Na quarta edição, é lançado um dos passatempos mais carismáticos de sempre: "Faça do seu filho a nossa capa!". Uma tradição que continua a ser o que era."

“Na quarta edição, é lançado um dos passatempos mais carismáticos de sempre: “Faça do seu filho a nossa capa!”. Uma tradição que continua a ser o que era.”



Fig.72 Revista n.º 10

António Maria Motta Carneiro - Foi a primeira criança a ganhar a iniciativa "Veja o seu filho na capa".



Fig.73 Revista n.º 125



Fig.74 Revista n.º 18



Há 26 anos, na escola e na rua, paravam para ver o “menino da capa”. Hoje, Pais&filhos continua a aderir em força e com entusiasmo a esta .

Memórias

A sessão fotográfica do primeiro vencedor demorou uma hora, tal era a vergonha do António...



Descobertas

Inês Cardoso Marta, com quatro anos, parecia uma modelo profissional.

Aventuras

Ao fim de três fotografias, o vencedor, Sebastião Cancela de Abreu, deu um mergulho na piscina do Aquaparque.



Experiências

Na praia, num dia luminoso de 2015, os finalistas posaram... e brincaram.

ANÁLISE GRÁFICA DA REVISTA PAIS&FILHOS

SOFTWARE

A longevidade da revista acompanhou a evolução informática e do software e por isso já foi paginada com quatro programas diferentes.

Para conquistar o mercado do Quark e dos Mac, a Adobe não se poupou a esforços no InDesign: desde a capacidade de abrir e converter, com elevada qualidade e rigor, os ficheiros de Quark até à disponibilização de um conjunto de atalhos de teclado iguais aos do Quark, nada foi esquecido. Tornou-se assim bastante fácil, para quem estava habituado a trabalhar com estes programas, entrar na lógica de funcionamento do InDesign.

O InDesign tem um conjunto de ferramentas de design e layout de página, trabalha em diferentes plataformas e dispositivos móveis para criar, comprovar e publicar, livros e folhetos impressos, revistas digitais, eBooks e documentos online interativos.



Fig.75 Operador João Cruz a usar 3B2 no início da Pais&filhos



Fig.76 PageMaker



Fig.77 Quarkxpress



Fig.78 InDesign

DIMENSÕES DA REVISTA

A revista durante estes vinte e seis anos, teve dois formatos:

O primeiro formato 225mm x 295 mm



Fig.79 Revista n.º 76 da Pais&filhos

Segundo e atual formato 207mm x 280mm



Fig.80 Revista n.º 292 da Pais&filhos

GRELHA

A grelha tipográfica é o elemento principal de organização no design gráfico de uma revista, com influência simultaneamente enraizada na prática corrente no ensino do design. Uma grelha é constituída por um grupo distinto de alinhamentos que atuam como guias para a distribuição dos elementos na página. É também a divisão geométrica da página, onde assentam os elementos gráficos (como os textos, as imagens, os números de página, alguns elementos decorativos, etc.) e deve ser desenhada para um conjunto de páginas par-ímpar. Deste modo, é importante salientar que, embora o leitor leia página a página, este vê um livro ou uma revista em conjuntos de duas páginas. Por este motivo, as soluções gráficas devem de ser pensadas para este conjunto.

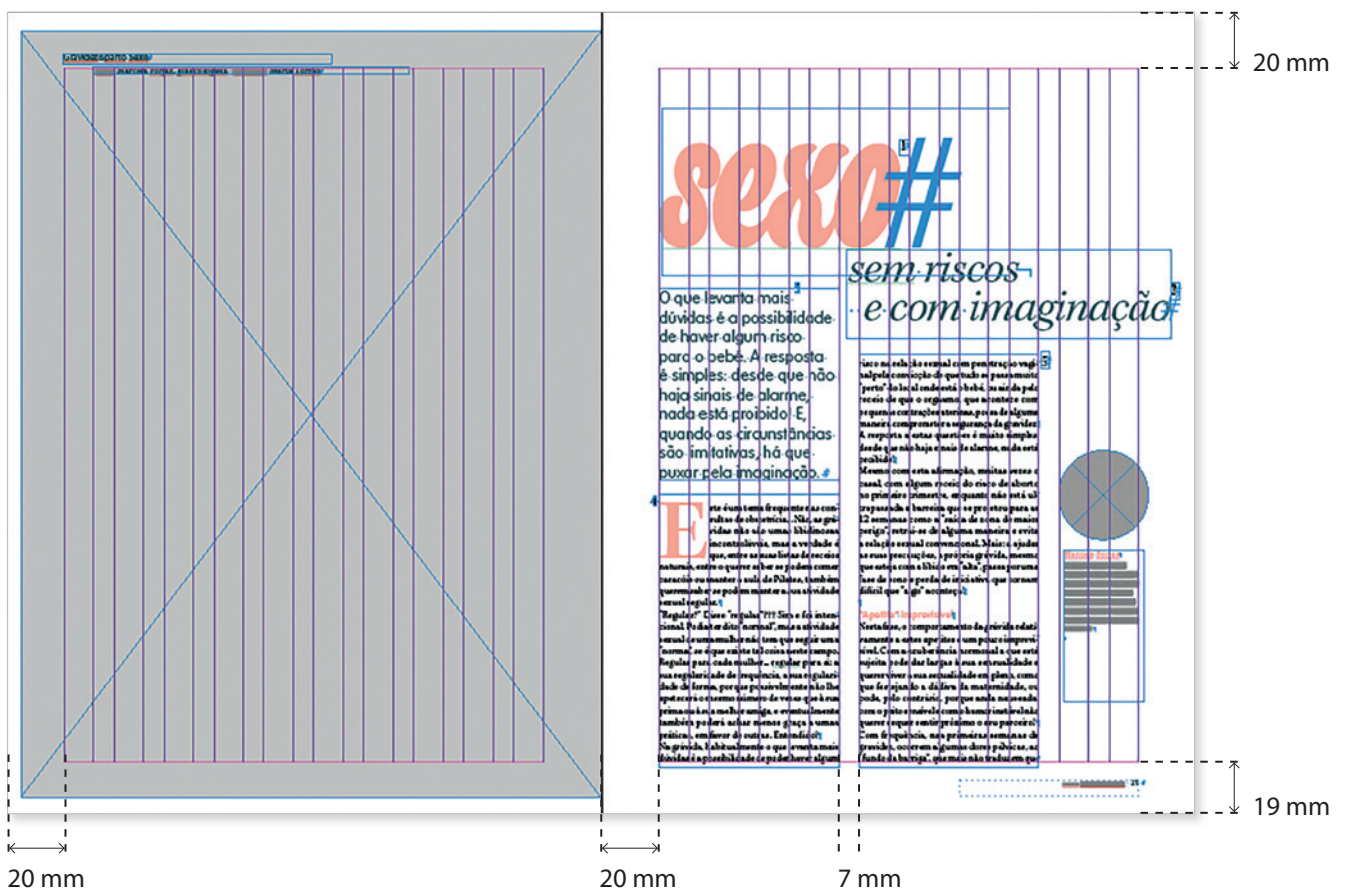
MARGENS / COLUNAS

Nº páginas 100

Preço 3.75€

Colunas 2 a 3

A revista é paginada com 10 colunas, apesar de o texto ser distribuído por duas a três colunas. Duas colunas grandes e uma pequena que serve para dicas, sugestões ou textos sobre o escritor.



TIPOGRAFIA NA PAIS&FILHOS

Durante as sete alterações gráficas, a Pais&filhos utilizou fontes serifadas em quase toda a revista, ou seja, utilizou um tipo de letra com serifa nos textos corridos, nas legendas e nos títulos embora existissem fontes com serifa e sem serifa, em várias edições da revista. O título e as legendas eram diferenciadas com as variantes entre o light e o bold.



Título

1 Backpack Personal Use/Regular 196pt/132pt

2 Kepler Std /Italic 45pt / 38pt

Entrada

3 Vag Rounded Std /Light 16pt/19pt

Texto

4 Kepler Std /Semibold 10pt / 11pt 5 drop cap number of lines

5 Kepler Std /Light 9,8pt/ 11pt

KEPLER

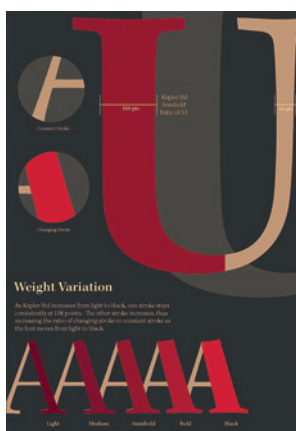


Fig.81 Cartaz sobre a fonte Kepler

(Fonte da imagem: <https://www.pinterest.pt/pin/120963939969166147/?p=true>)

A tipografia utilizada na Pais&filhos é a Kepler Std. Criada pelo type designer da Adobe, Robert Slimbach, na tradição dos tipos de letra clássicos do século XVIII, a família de fontes Kepler™ inclui quatro variações de tamanho ótico que foram otimizadas para uso em tamanhos específicos.

Os tipos de letra modernos são conhecidos pela sua qualidade intelectual, mas o Kepler de Slimbach capta o estilo moderno de uma forma humanista. É elegante e requintado com um toque de proporção Oldstyle e detalhamento caligráfico.

Christopher Slye, gerente de licenciamento para Adobe Typekit diz: "Eu não sou de escolher favoritos, mas vou admitir uma admiração especial pela Kepler. Para mim, é um dos mais ambiciosos desenhos mestres múltiplos já produzidos, talvez o zénite daquela época. Fico surpreso com a forma como abrange tamanhos de exibição muito distintos e até tamanhos de legendas eficazes - e, acima disso, também inclui verdadeiramente escalas dinâmicas extremas de peso e largura. É um design tour de force e, naturalmente, belo. Para mim, representa perfeitamente a promessa de uma tecnologia mestre múltipla, o talento de Robert Slimbach como designer e as realizações coletivas da equipe Adobe Type."

kepler std light *kepler std*
Light Italic kepler Std
 regular *kepler std Italic*
 kepler std Medium **kepler**
Std Bold *kepler std Bold*
Italic **kepler std black**
kepler std black italic
 kepler std semicondensed
 kepler std Condensed Display

VAG ROUNDED

Começou no início dos anos 1970, quando a *Volkswagen* e a *Audi* (ambas propriedades da *Volkswagen AG*) fundiram as empresas e tiveram de repensar a estratégia de *branding*, que envolveu a criação de uma nova fonte distinta. Na época, a *Volkswagen* estava a usar a fonte Futura para sua marca e a *Audi* estava a usar a Times. Foi decidido que a fonte recém-desenvolvida não iria ser tão angular como a Futura ou ser serifada como a Times. Daí nasceu a fonte VAG, desenhada a partir da fonte Futura, mas com terminais arredondados em todos os traços, uma fonte geométrica sans serif.

O principal problema da V.A.G (*Volkswagen Audi Group*) então enfrentado, foi a disponibilidade mundial da fonte, questão que foi resolvida colocando o tipo de letra no domínio público e quando a publicação eletrónica de fontes se tornou mais comum na década de 1980, a VAG arredondada foi incluída na maioria dos pacotes de fontes que foram disponibilizados ao público.

Desde a sua criação, a VAG arredondada tornou-se cada vez mais popular para as pequenas e grandes empresas. As empresas que frequentemente usam a fonte são a *T-Mobile* e a *Apple*, que usam o tipo de letra nos teclados nos seus computadores portáteis desde 1999, e nos seus teclados de desktop desde agosto de 2007.

VAG Rundschrift ou VAG Rounded (*Rundschrift* é alemão para "round typeface", abreviação de *abgerundete Schrift*, "rounded typeface") foi projetada para o fabricante de motores *Volkswagen AG*.

A *Volkswagen* parou de usar a família VAG arredondado no início dos anos 90.

Vag Rounded thin
Vag Rounded light
Vag Rounded bold
Vag Rounded black

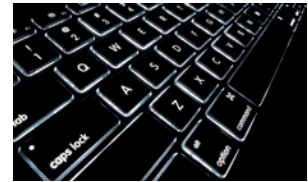


Fig.82 Teclado de um Mac com a fonte Vag Rounded

(Fonte da imagem: <https://www.pinterest.pt/pin/41939840256959313/?lp=true>)



Fig.83 Cartaz da Volkswagen com a fonte Vag rounded

(Fonte da imagem: <http://www.loveandrobot.com/blog/2015/9/History-of-VAG-Rounded>)

SUMÁRIO / EDITORIAL

1.º Layout

Fig.84 Sumário e Editorial n.º 3



Sumário:

- Interligação com o editorial;
- Ocupa uma página e 1/3;
- Imagem - É sempre o fundo da mancha de texto e tem representados, ou um bebé, ou uma criança;
- A cor dos destaques do sumário e da caixa de texto do editorial são sempre iguais.

Editorial:

- Interligação com o sumário;
- Ocupa 2/3 da página;
- Caixa de texto com duas colunas.

2.º Layout

Fig.85 Artigo da revista n.º 76



Sumário:

- Ocupa a mesma mancha gráfica que o editorial;
- A imagem da capa está inserida no sumário.

Editorial:

- Ocupa uma página inteira;
- A caixa de texto está preenchida com uma cor suave mas que dá um certo destaque;
- Caixa de texto com duas colunas.

3.º Layout

Fig.86 Artigo da revista n.º 94



Sumário:

- Muito mais sintetizado, em forma de índice (coluna);
- Destaque para os artigos mais importantes incluídos na revista através de ícones (imagens);

Editorial:

- Texto com três colunas;
- Atribuição de um título, o que acaba por lhe dar mais destaque (em relação ao sumário);
- Sem mancha de cor na caixa de texto.

4.º Layout

Fig.87 Sumário e Editorial n.º 143



Sumário:

- Muito mais sintetizado, em forma de índice (coluna);
- Destaque para os artigos mais importantes incluídos na revista através de ícones (imagens).

Editorial:

- Texto com três colunas;
- Atribuição de um título, o que acaba por lhe dar mais destaque (em relação ao sumário);
- Sem mancha de cor na caixa de texto.

5.º Layout

Fig.88 Sumário e Editorial n.º 200



Sumário:

- As imagens dos artigos principais estão destacadas numa caixa de cor e as imagens dispostas no sentido vertical;
- Não está apresentado por ordem de paginação;
- Está dividido por tópicos, cuja letra acompanha a tonalidade da do sumário e da caixa de texto. Por exemplo: Temas do mês; Em destaque; Crónicas e rúbricas;

Editorial:

- Já não se encontra na dupla página do sumário. Está na página seguinte;
- O texto está em duas colunas e mantém um título.

6.º Layout

Fig.89 Sumário e Editorial n.º 255



Sumário:

- As imagens dos artigos principais estão dispostas no sentido horizontal e as páginas correspondentes destacadas em baixo;
- Foi retirada a barra de cor sobre o título "sumário" pois criava excesso de realce;
- A cor dos destaques dos artigos foi uniformizada (preto), dando-se a relevância dos tópicos e títulos através do bold.

Editorial:

- À semelhança do sumário, também o editorial recebeu um tratamento mais "clean".

7.º Layout

Fig.90 Sumário e Editorial n.º292



Sumário:

- É dado um maior destaque às imagens;
- Divisão por tópicos, onde sobressai o assunto mencionado na capa;
- Nas crónicas foi suprimido o título, permanecendo apenas o nome dos autores;

Editorial:

- Perdeu o título, no entanto, contém uma frase de destaque;
- Icon da capa saiu do sumário e faz agora parte do editorial.

AS CORES NA PAIS&FILHOS

1º Layout



Fig.91, 92 Revista n.º 2

As cores no primeiro layout têm um contraste de qualidade, uma mistura de cores quentes (laranjas) e cores frias (azuis).

2º Layout

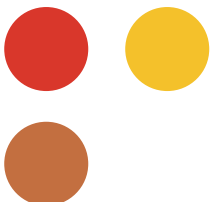


Fig.93 Revista n.º 76

As cores no segundo layout é de contraste de qualidade, cores quentes (laranjas e amarelas).

3º Layout



Fig.94, 95 Revista n.º 94

As cores no terceiro layout são de contraste de qualidade, cores quentes (laranjas e amarelas) e cores frias (azuis, violeta, azul violeta).

4º Layout

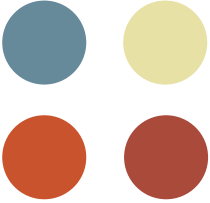


Fig.96, 97 Revista n.º 143



As cores no quarto layout são de contraste de qualidade, cores quentes (laranjas e vermelhos) e cores frias (azuis).

5º Layout

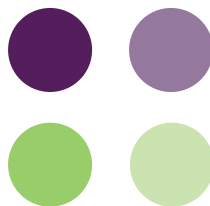


Fig.98, 99 Revista n.º 200

As cores no quinto layout são contraste misto de saturação e quantidade. Foi a partir daqui que a paleta de cores da revista Pais&filhos ganhou uma abertura para outras cores e tonalidades de cor.

6º Layout



Fig.100, 101 Revista n.º 255

As cores no sexto layout cada artigo eram composto de uma só cor. Não havia conjugação cromática.

7º Layout

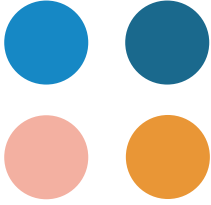


Fig.102 Revista n.º 292

Já anda!

Os primeiros passos são muito esperados e, quando acontecem, motivo para festejar. Mas, antes desta conquista, o bebê vive semanas de tentativas. E que a marcha começa apenas quando o corpo, mente e emoção estão preparados.

Ros primeiros passos são muito esperados e, quando acontecem, motivo para festejar. Mas, antes desta conquista, o bebê vive semanas de tentativas. E que a marcha começa apenas quando o corpo, mente e emoção estão preparados.

A marcha pode surgir entre os 12 e 18 meses, e é a mãe a sentir, e não o bebê, mais medo, sem que existam problemas de saúde.

Deixar um pequeno bebê dar os primeiros passos é um momento emocionante para os pais. Mas, antes de comemorar, é importante saber que a marcha não acontece apenas porque o bebê chegou a uma certa idade. Ela surge quando o corpo, a mente e as emoções estão preparados para isso. Isso pode acontecer entre os 12 e os 18 meses de vida. É importante lembrar que a marcha não acontece apenas porque o bebê chegou a uma certa idade. Ela surge quando o corpo, a mente e as emoções estão preparados para isso. Isso pode acontecer entre os 12 e os 18 meses de vida.

Tudo sob controle

A viagem é longa e pode ser atribuída ao longo de 40 semanas é preciso garantir que tudo corre dentro do esperado e que mãe e bebê estão bem e em segurança: há consultas, exames e análises de rotina para fazer o caminho final. Saiba quais.

O nascimento é um momento muito especial para os pais. Mas, além de comemorar, é importante garantir que a viagem seja tranquila para todos. Isso envolve consultas de rotina, exames e análises de rotina para fazer o caminho final. Saiba quais.

As longas das três trimestres, é preciso monitorar cuidadosamente, agendar consultas, fazer análises e exames.

As longas das três trimestres, é preciso monitorar cuidadosamente, agendar consultas, fazer análises e exames. Isso envolve consultas de rotina, exames e análises de rotina para fazer o caminho final. Saiba quais.

E agora que o meu bebê já anda?

Os pais devem estar preparados para eventuais surpresas, reduzir os medos e desconfortos do animal e evitar acidentes.

Gostamos de ver nossos filhos andando. Mas, quando isso acontece, é importante estar preparado para eventuais surpresas. Isso envolve reduzir os medos e desconfortos do animal e evitar acidentes.

Como não se preocupar com o bebê?

Como não se preocupar com o bebê? Isso envolve reduzir os medos e desconfortos do animal e evitar acidentes.

MOM'S - COSTURA, ACESSÓRIOS + DDI

TODOS OS MESES NA SUA BURDA STYLE

burda

buda style

gostaria de ler as páginas de

Como não se preocupar com o bebê?

Como não se preocupar com o bebê? Isso envolve reduzir os medos e desconfortos do animal e evitar acidentes.

A hora de deixar o bebê deve começar cerca de dois ou três meses antes de fazer giradão

Deixe o bebê andar sozinho

Deixe o bebê andar sozinho. Isso envolve reduzir os medos e desconfortos do animal e evitar acidentes.

Deixe o bebê andar sozinho

Deixe o bebê andar sozinho. Isso envolve reduzir os medos e desconfortos do animal e evitar acidentes.

Fig.103, 104 Revista n.º 315

As cores no sétimo layout são de contraste de quantidade, onde a cor é igual, mas o tom é diferente (mais escuro ou mais claro).

EVOLUÇÃO TIPOGRÁFICA



Fig.105 Artigos Gravidez e Parto n.º 3

1.º Layout Caixa Alta

Franklin Gothic Franklin Gothic Franklin Gothic

Bembo Bembo Bembo



Fig.106 Artigos Gravidez e Parto n.º 76

2.º Layout Ricardo M. Pereira

Franklin Gothic Franklin Gothic Franklin Gothic

FF Meta FF Meta FF Meta



Fig.107 Artigos Gravidez e Parto n.º 95

3.º Layout Graça Castanheira

Walbaum Walbaum Walbaum

Frutiger Frutiger Frutiger

Franklin Gothic Franklin Gothic Franklin Gothic

Bembo Bembo Bembo

Franklin Gothic Franklin Gothic Franklin Gothic

FF Meta FF Meta FF Meta

Walbaum Walbaum Walbaum

Frutiger Frutiger Frutiger



Fig.110 Artigos Gravidez e Parto n.º 255

6.º Layout Ricardo M. Pereira

Kepler Std
Kepler Std
Kepler Std

Times Roman



Fig.111 Artigos Gravidez e Parto n.º 292

7.º Layout Joana Prudêncio

Backpack Personal Use

Vag Rounded Std
Vag Rounded Std
Vag Rounded Std

Kepler Std
Kepler Std
Kepler Std

CRÓNICAS

Um dos artigos mais indispensáveis para a revista são as crônicas. As crônicas são artigos que sempre existiram desde o início da revista.

Os três layout's da revista ocupam apenas uma página, com uma pequena fotografia do especialista. Com a mudança para o quarto layout, as crônicas passaram a ocupar dupla página. No quinto layout, há um equilíbrio no destaque entre a fotografia do cronista, neste caso o Eduardo Sá, e o texto.

No sexto layout, a fotografia do cronista diminui de tamanho, como uma fotografia de retrato, o texto com ocupa oitenta por cento da página, pelo que a publicidade ocupa um terço de página.

No sétimo e atual layout, a paginação existente é diferente de todas as outras páginas e artigos. O fundo tem uma cor diferente, a fotografia continua a ser de retrato, os destaques têm mais visibilidade sobre as frases mais importantes.



Fig.112 Crônica da revista n.º 3



Fig.113 Crônica da revista n.º 6



Fig.114 Crônica da revista n.º 94



Fig.115 Crônica da revista n.º 143

ROTEIRO

Nas primeiras edições, Roteiro, um suplemento que acompanhava a revista Pais&filhos, tinha como objetivo sugerir vários passeios e visitas a vários locais para pais, para visitar em família, em que cada roteiro envolvia 3 cidades diferentes para os leitores da revista irem com os filhos (Fig.112).

Uns anos depois deixou de ser suplemento e passou a ser um artigo, incorporado dentro da revista (Fig.113). No artigo Roteiro, era dado um destaque, por exemplo a um teatro, e o resto do artigo falava sobre museus, oficinas ou ateliês.

O último e mais recente Roteiro obteve um layout diferente, desenhado em 2015. Em vez de realçar uma sugestão, divide-se por secções, espetáculos, teatros, ateliês e outros (Fig.114).

Este artigo tornou-se numa agenda cultural, que dá incentivo às famílias para passearem e passarem tempo juntas, com um leque de ofertas para as mais diversas atividades.

É um artigo algo laborioso para a redação, uma vez que implica procurar várias sugestões, dentro das datas previstas da revista, com as informações completas para que os leitores tenham acesso a este tipo de informação.

Roteiros PAIS & Filhos
 Setembro 2007
Bons programas com a Renault
 Porto «Dança das colheitas»
 Mafra Férias no palácio do Rei
 Lisboa Mercadinho do Equinócio

ATELIÊS
 vista desarmada.
 - Sessões de Planetário «Histórias que as estrelas contam»
 - «O nosso Sistema Solar»
 Praça do Império, Lisboa
 Tel. 213812400
 www.ciib.pt

CENTRO CULTURAL DE BELEM
 Praça do Império, Lisboa
 Tel. 213812400
 www.ciib.pt

Mala Aviaida
 A partir de um livro, que está dentro de uma mala, as crianças são convidadas a criar folhas para ser colocadas numa árvore perto de si ou numa gaveta de uma secretária de madeira. Assim, os livros andam para trás ao encontro da sua origem, a madeira. As pessoas que possuem na rua ou no jardim ou visitarem a sala de aula neste dia poderão ler um livro/ver/jogarem e ficar a pensar nisso...
 Esta biblioteca oferece-se em 3 versões:
 • **MALA AVIAIDA 1**
 O professor terá de buscar a mala ao CPA e utilizá-la na sala de aula como desqar. Preço: 15 €. Estada: 1 semana.
 • **MALA AVIAIDA 2**
 As crianças desdobram-se ao CPA. A mala passa nas rodadas do CCB com um bibliotecário especializado. Preço: 2 € por criança.
 • **MALA AVIAIDA 3**
 A mala desdobra-se à escola com um bibliotecário especializado. Preço: 50 € (por sessão) + deslocação + estadia (caso seja necessário).

CULTURGEST
 Edifício Sede da Caixa Geral de Depósitos
 Rua do Arco do Cego, Lisboa
 Tel. 217905100
 www.culturgest.pt

1-de-ia, a minha fugida
 A partir das exposições gratuitas, a proposta é caçar uma ideia para não a deixar fugir mais. Para crianças dos 6 aos 10 anos. De 2 a 7 de Setembro, das 10h às 13h.

Fórmula com meu filho?
 Oficina de movimento. A expressão corporal e a expressão plástica têm algo em comum? Para crianças dos 6 aos 10 anos. De 3 a 7 de Setembro, das 14h30 às 17h30.

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DE LISBOA
 Jardim de Santo Apolónio, Lisboa
 Tel. 244 846 471
 ciamb@ciamb.pt

Sensibilização para os ecossistemas
 O Centro de Interpretação Ambiental, localizado no Jardim de Santo Apolónio, em Leiria, leva a efeito até ao final de Setembro um conjunto de ações de educação e sensibilização dirigidas a crianças até aos 12 anos. As atividades abrangem, entre outras, oficinas de expressão plástica, jogos ambientais e atividades de campo.

ATELIÊS
 20 Roteiro PAIS&filhos

AR LIVRE
MUSEU NACIONAL DE HISTÓRIA NATURAL
 Rua de Escola Politécnica, nº 38, Lisboa
 Tel. 21394005
 www.mnha.pt

O meu primeiro caderno de campo
 Laboratório pedagógico destinado a crianças dos 7 aos 12 anos, que pretende dar a conhecer a dinâmica de uma escavação paleontológica. Duração: 2 h. Dia 5 de Setembro às 16h30.

CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS
 Odivelas
 Tel. 214408300
 www.cm-odivelas.pt

Jardins com História
 Inicativa que se propõe referenciar factos e reatar memórias de outros tempos, através de breves encenações e dramatizações e envolvendo os visitantes em cenas de dança, música e jogos. A iniciativa tem lugar no Jardim da Cauceira da Quinta Real de Cavaleiros, entre as 17h e as 19h. Entrada livre.

KGALA PARK, LDA
 Praia de Carcavelos

Keala Park
 Parque para crianças situado no areal da praia de Carcavelos. São cerca de 100 m2, praticamente vedados por lonas (pica-ventos), onde as crianças podem brincar e realizar festas de anos (os lanches são servidos no restaurante). As lonas que protegem o local estão divididas por várias peças, algumas destinadas à publicidade. Parte do valor arrecadado com essa troca comercial reverte a favor da Associação Aldeias de Crianças SOS de Portugal, situada em Beja.

Horário do parque: de 5ª a Domingo das 10h às 19h, até 30 de Setembro.

CENTRO CULTURAL DE BELEM
 Praça do Império, Lisboa
 Tel. 213812400
 www.ciib.pt

Mercadinho do Equinócio
 Uma verdadeira feira feita por crianças e para crianças de todas as idades. A ideia é dar a volta aos armários e procurar coisas que já não sejam necessárias. Todas as vendas a, no máximo, 1€. Dia 30 de Setembro, no Jardim das Oliveiras.

ATELIÊS
 6 Roteiro PAIS&filhos

Fig.119 Um suplemento que acompanhava a revista (Roteiro Pais&filhos 2007)

Roteiro

Abril

A história do sábio mágico: oficina de poemas sobre a primavera; ballet romântico; concerto da Plácida para famílias; dança para pais e filhos; oficina de expressão artística; história da Aníbal; poemas sobre marionetas e leitura encenada para comemorar o 25 de abril.



História do Sábio Fechado na sua Biblioteca

A peça de teatro conta a história de um sábio que se fecha na biblioteca e só sai quando alguém lhe pede um livro. Tendo que esperar até ao fim da tarde, o sábio não sai da biblioteca até ao fim da tarde. Tendo que esperar até ao fim da tarde, o sábio não sai da biblioteca até ao fim da tarde.

Até ao fim da tarde

Até ao fim da tarde, o sábio não sai da biblioteca até ao fim da tarde.

134 Amadora

Oficina de Culinária do Castelo de São Filomeno

Oficina de culinária, na organização do Castelo de São Filomeno, com o Chef de Cozinha do Restaurante do Castelo de São Filomeno, a partir das 18h30, até às 20h30.

135 Cascais

Centro de Arte Moderna de Cascais

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

136 Lisboa

Associação Amigos da Biblioteca Municipal de Lisboa

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

137 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

138 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

139 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

Fig.120 Roteiro da revista n.º 255 (Abril 2012)

Roteiro

Espectáculos

134 Amadora

Oficina de Culinária do Castelo de São Filomeno

Oficina de culinária, na organização do Castelo de São Filomeno, com o Chef de Cozinha do Restaurante do Castelo de São Filomeno, a partir das 18h30, até às 20h30.

135 Cascais

Centro de Arte Moderna de Cascais

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

136 Lisboa

Associação Amigos da Biblioteca Municipal de Lisboa

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

137 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

138 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

139 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

140 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

Roteiro

Outros

134 Amadora

Oficina de Culinária do Castelo de São Filomeno

Oficina de culinária, na organização do Castelo de São Filomeno, com o Chef de Cozinha do Restaurante do Castelo de São Filomeno, a partir das 18h30, até às 20h30.

135 Cascais

Centro de Arte Moderna de Cascais

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

136 Lisboa

Associação Amigos da Biblioteca Municipal de Lisboa

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

137 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

138 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

139 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

140 Lisboa

Museu Nacional de História Natural

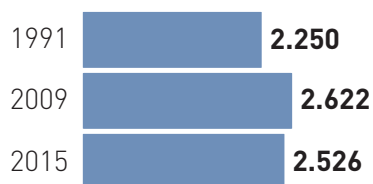
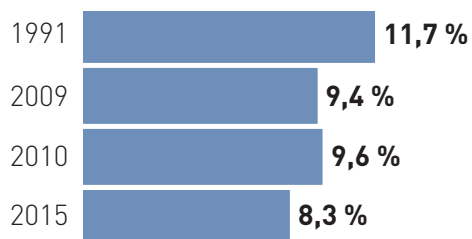
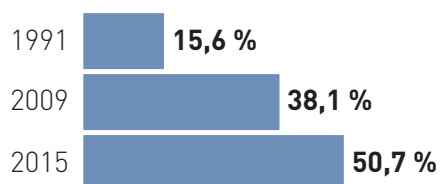
Atividade artística para crianças, com o tema "A Primavera", a partir das 10h30, até às 12h30.

Fig.121 Roteiro da revista n.º 315 (Abril 2017)

O QUE MUDOU EM 26 ANOS

Durante os 26 anos de vida da revista muita coisa mudou no que diz respeito à parentalidade. No entanto, é certo que as crianças continuam a dar más noites aos pais e amamentar continua a gerar muitas dúvidas. Também as primeiras doenças deixam qualquer pai à beira de um ataque de nervos, tal como o seu comportamento em geral (birras, respostas tortas...). A criança continua a ser fonte de preocupação, o que leva as famílias de hoje a sentirem-se mais perdidas e inseguras do que antigamente. Por outro lado, os pais estão mais informados e têm mais acesso a temáticas mais desenvolvidas como a criopreservação das células estaminais e estando muito mais abertos à humanização do parto.

Outro aspecto a não esquecer é o aumento da perspectiva de carreira das mulheres e o crescimento do número de famílias monoparentais. Tudo isto originou, de facto, uma mudança no olhar das revistas em relação à parentalidade.

População ativa**Nascimentos totais****Mulheres têm 1º filho mais tarde
(Idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho)****Idade média da maternidade
(Idade média da mãe ao nascimento de um filho)****Nascimentos fora do casamento**

Fonte: Pordata (Base de dados em Portugal)

CIRCULAÇÃO DE REVISTAS PARENTING 1993-2016

A revista Pais&filhos é uma publicação mensal sobre a educação, parentalidade e saúde infantil. Como tal, pertence ao segmento de Saúde e Educação.

A APCT (Associação Portuguesa para o Controlo de Tiragem e Circulação) comprova e certifica os números de tiragem e circulação dos títulos dos Editores Associados.



Fig.122 Revista Pais&filhos



Fig.123 Revista Crescer



Fig.124 Revista Bebé d'hoje



Fig.125 Revista O guia da Gravidez



Fig.126 Revista O guia do Bebê



Fig.127 Revista Babies



Fig.128 Revista Bebé Saúde



Fig.129 Revista Mãe Ideal



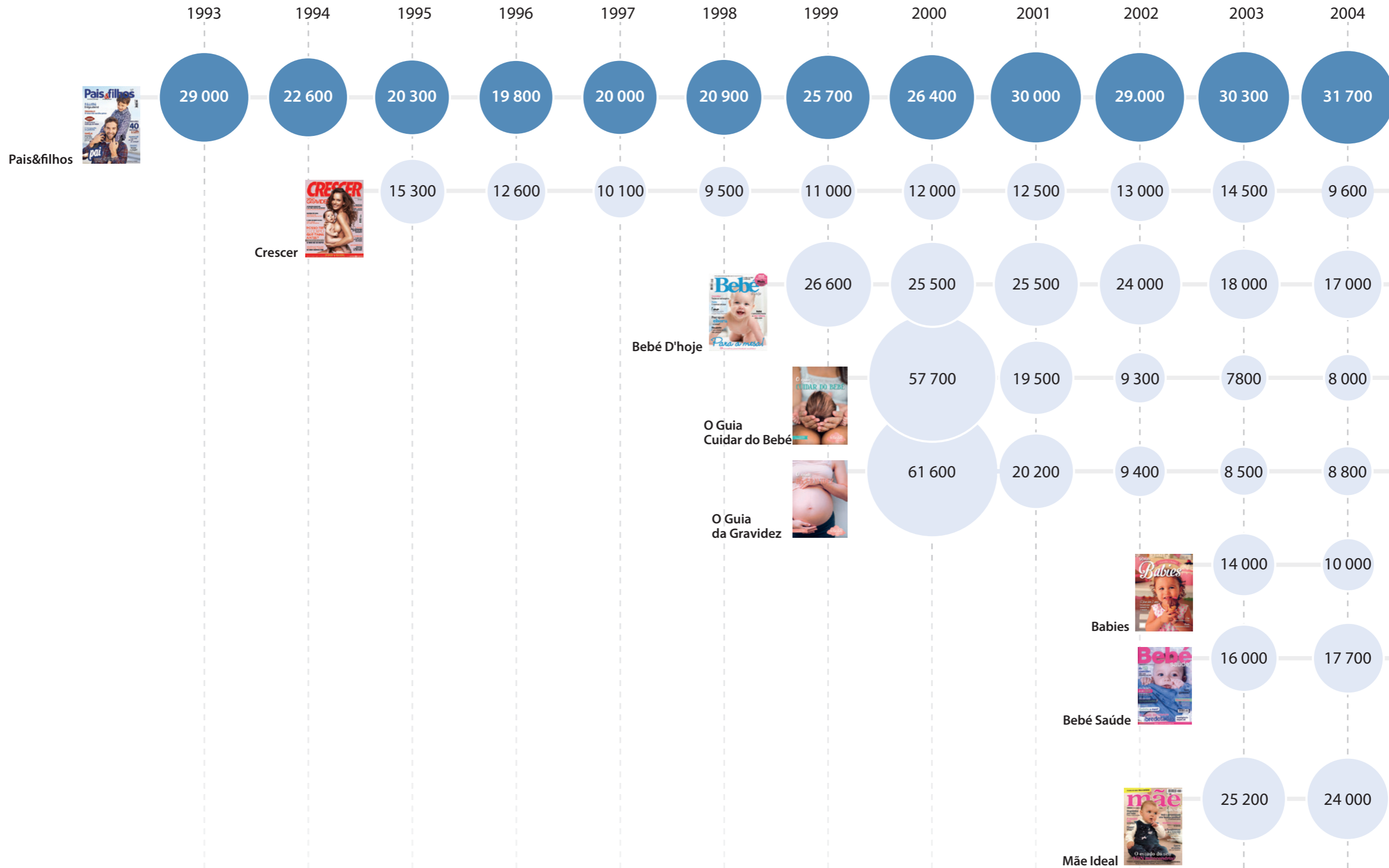
Fig.130 Revista Educar bem e filhos



Fig.131 Revista A nossa Gravidez



Fig.132 Revista O nosso bebê





REVISTAS DE
PARENTALIDADE
E FAMÍLIA

Modelos congêneres europeias e americanas

O nascimento de um filho, em especial do primogénito, é um acontecimento que altera, transforma e reestrutura definitivamente a vida dos progenitores. Atualmente existe um vasto número de revistas sobre parentalidade, dedicadas especialmente a ajudar os pais e a família, tanto na Europa como na América.

Como foi dito na introdução, vou falar sobre a Pais&filhos, e como tal não poderia de deixar de mencionar os modelos congêneres internacionais.

Selecionei nove revistas, em que o critério de seleção teve a ver primeiro com o acesso às revistas e pela temática próxima da Pais&filhos. As revistas que vou apresentar são- mensais, bimestrais e trimestrais: *Ser Padres* e *Parents* (Estados Unidos da América); *Mother&Baby* (Reino Unido); *Brigitte Mom* e *Eltern* (Alemanha); *Doolittle* (França); *Ser Padres* (Espanha) e *Pais&filhos* (Brasil).

Estas revistas abordam não só temas sobre a parentalidade, bem como, saúde e bem estar de bebés e crianças e artigos sobre educação, psicologia, questões da vida quotidiana, etc.

Segue uma breve apresentação das mesmas, e também uma análise gráfica (sucinta).

SER Padres



Fig.133 Revista Ser padres

(Fonte da imagem: <https://www.facebook.com/RevistaSerPadres/photos/>)

Primeiro lançamento: 1990
Preço: 3.95€
Idioma: Espanhol
Periodicidade: Bimestral
Editora: Meredith Corporation

Ser Padres é dirigida a mães e pais falantes de espanhol, nos Estados Unidos. Tem como objetivo fornecer informações e apoio na difícil e fascinante tarefa de educar os filhos, de um modo saudável e feliz, mostrando-se orgulhosos pelas suas raízes, pelo seu património e pelas suas tradições culturais. Nesta revista, pode encontrar as últimas notícias sobre saúde e nutrição infantil e curiosidades, de modo a educar e a cuidar convenientemente os seus filhos.

Ser Padres é uma fonte confiável para as mães que desejam criar um bebé saudável e feliz. Mensalmente, editores especializados fornecem aos pais hispânicos uma orientação guiada por conselhos, sobre todos os aspetos do crescimento de seu novo bebé.

Esta revista orienta os pais a educarem os seus filhos, esclarecendo as questões que mais os preocupam: saúde, segurança, educação, cultura e bem-estar, relacionando-os com a prosperidade da sua família.



Fig.134 Artigo da revista Ser padres

(Fonte da imagem: <https://www.familysourcesurrogacy.com/intended-parents-journey-ser-padres-magazine/>)

Parents



Fig.135 Revista Parents

(Fonte da imagem: <https://www.pinterest.pt/explore/parenting-magazine/>)

Primeiro lançamento: 1983
Preço: 3.50\$
Idioma: Inglês
Periodicidade: Mensal
Editora: Meredith Corporation

Esta revista ajuda os pais a compreender as questões e desafios que lhes são mais importantes, pretendendo torná-la numa prioridade de resposta às suas questões, resolver as suas preocupações, defender as suas causas, celebrando as alegrias da paternidade. Em cada mês, pretende ir ao encontro do poder dos quase 16 milhões de leitores para defender incansavelmente as crianças, para que estas possam crescer num ambiente saudável, seguro e repleto de amor.

Visa apoiar as mães a navegar nas águas desconhecidas da parentalidade, celebrando as alegrias de ser mãe desde o primeiro pontapé, ao primeiro sorriso, até aos momentos de realização e independência das suas crianças.

Fig.136, 137 Artigos da revista Parents

(Fonte da imagem: <http://www.spd.org/2015/05/a-fresh-new-look-for-parents-m.php>)

Mother&Baby



Fig.138 Revista Mother&Baby

(Fonte da imagem: <http://alancasterdesign.com/motherbaby>)

Primeiro lançamento: 2006

Preço: 5.50€

Idioma: Inglês

Periodicidade: Mensal

Editora: Bauer

A revista *Mother&Baby* é um guia de parentalidade passo a passo. Nela, encontram-se diversos conselhos especializados que abrangem todos os aspectos do modo como tornar-se numa mãe mais consciente. Para que isso seja uma realidade, a revista dá orientação desde os vários estádios da gravidez, até ao nascimento do bebé, familiarizando a mãe para este novo acontecimento: a maternidade.

A filosofia é simples: informar, envolver e tranquilizar. Com mais de 56 anos de herança internacional, *Mother&Baby Magazine* fornece apoio e soluções às mães, num pacote elegante e informativo. Cada edição oferece consultoria especializada, de modo a que as mães tenham a informação necessária sobre como cuidar de seus bebés e crianças, dando-lhes confiança e inspiração de uma maneira, o mais divertida possível.



Fig.139, 140 Artigos da revista Mother&Baby

(Fonte da imagem: <https://www.magzter.com/AU/Bauer-Media/Mother-&-Baby-Magazine-Australia/Lifestyle>)

Brigitte MOM



Primeiro lançamento: 2012
Preço: 3.80€
Idioma: Alemão
Periodicidade: Mensal
Editora: G+J (Gruner + Jahr)

Brigitte Mom destina-se a mulheres entre 20 e 40 anos, com pouco tempo no seu dia-a-dia e uma vida stressada. Atualmente, estas mães estão expostas a mudanças constantes, o que faz com que sejam as protagonistas dessa transformação.

A revista apresenta artigos com soluções serenas e inteligentes para um quotidiano aparentemente caótico e para uma aparente falta de lógica dos comportamentos atuais.

Fig.141 Revista Brigitte Mom

(Fonte da imagem: <https://www.brigitte.de/gesund/brigitte-diaet/>)



Fig.142 Artigo da revista Brigitte Mom

(Fonte da imagem: <https://de.downmagaz.com/tags/Brigitte+MOM/>)

Eltern



Fig.143 Revista Eltern

(Fonte da imagem: <http://blog.lesezirkel-west.de/tag/eltern/>)

Primeiro lançamento: 2008
Preço: 3.90€
Idioma: Alemão
Periodicidade: Mensal
Editora: G+J (Gruner + Jahr)

Não só no papel, mas também on-line, na publicação *Eltern*, surgem conselhos e ajuda prática para pais e famílias. Com a oferta digital *Eltern Family*, os leitores beneficiam da experiência on-line da maior revista de família da Europa, onde podem informar-se a respeito de questões relacionadas com as crianças, a família, a gravidez e o parto. Além disso, os leitores podem fazer parte da maior família-comunidade em todo o mundo e, assim, comunicar com outras pessoas, partilhando a mesma opinião sobre a alegria de certos momentos e sobre as crises da vida familiar quotidiana.

Eltern on-line é uma abrangente plataforma de informação e comunicação para os pais - a partir do primeiro pensamento de uma criança até à puberdade, baseia-se nos ciclos de vida das crianças, tendo em conta a evolução das necessidades dos pais. Atualizada diariamente, usa temas correntes sobre a realidade que envolve os pais hoje em dia. O site também esclarece todas as questões relacionadas com a gravidez e a educação.



Fig.144 Artigo da revista Eltern

(Fonte da imagem: <http://blog.lesezirkel-west.de/tag/eltern/>)

Doolittle



Primeiro lançamento: 2009
Preço: 5€
Idioma: Francês
Periodicidade: Trimestral
Editora: Doolittle

Doolittle é uma revista de moda, cultura e sociedade, dedicada à criança. Esta revista apresenta uma mistura única *Doolittle* com vários tipos de artigos, relacionados com moda, viagens, sociedade, psicologia, e depoimentos de leitores, sendo ao mesmo tempo uma agenda. É uma mina de informações, é um modo de movimento, sendo uma viagem lúdica e apaixonada para a terra de infância.

Fig.145 Revista Doolittle

(Fonte da imagem: <https://www.pinterest.fr/doolittlemag/doolittle-magazine/>)



Fig.146, 147 Artigos da revista Doolittle

(Fonte da imagem: <http://www.yoyo-mom.com/en/the-new-doolittle-magazine-free-giveaway/>)

serPadres

Primeiro lançamento: 2008

Preço: 3.95€

Idioma: Espanhol

Periodicidade: Bimestral

Editora: G+J (Gruner + Jahr)

Artigos e conselhos sobre a gravidez, bebê, família, saúde, alimentação, aconselhamento especializado e uma comunidade onde você vai encontrar famílias com os mesmos interesses e preocupações.

O site da revista é de Parenting Today, com o objetivo de ajudar todos os pais e mulheres grávidas nesta fase que irá mudar a sua vida.



Fig.148 Revista Ser Padres

(Fonte da imagem: Arquivo da Pais&filhos)



Fig.149, 150 Artigos da revista Ser Padres

(Fonte da imagem: Arquivo da Pais&filhos)

pais&filhos



Fig.151 Revista Pais&filhos

(Fonte da imagem: <https://kangnews.wordpress.com/>)

Primeiro lançamento: 1968

Preço: 12\$

Idioma: Português do Brasil

Periodicidade: Mensal

Editora: Manchete

Pais&filhos é uma marca para a família, para a grávida e para os pais de crianças até aos 12 anos. Para quem engravida de forma tradicional, para aqueles que correm atrás do sonho com a ajuda da reprodução assistida e também para quem decide adotar.

É a primeira revista segmentada para as famílias brasileiras. O foco da revista são grávidas e pais de crianças e adolescentes.

A *Pais&filhos* foi a primeira revista do segmento a ter um site com a revista aberta (2004), gratuitamente na internet e com a produção de conteúdo online próprio. Hoje, a *Pais&Filhos* é uma grande plataforma que, para além da revista mensal, contempla site, redes sociais, eventos, branded content, apps, ferramentas, vídeos, etc... A marca é uma das maiores produtoras de conteúdo sobre a família, no Brasil.



Fig.152, 153 Artigos da revista Pais&filhos

(Fonte da imagem: https://issuu.com/incdesign/docs/issuu_pfmauri_cio_bx)

CIRCULAÇÃO DE SEGMENTO

CIRCULAÇÃO TOTAL SAÚDE E EDUCAÇÃO 1993-2016

De 1993 a 2003, foi a Pais&filhos que dominou o mercado editorial destes segmentos. No entanto, a partir desta data, não só surgiram novos títulos, bem como a procura deste tipo de leitura aumentou exponencialmente.

Assim como a Pais&filhos, pertencem a esta secção outras revistas nacionais que versam acerca destas áreas. São elas: Sport Life; Prevenir; O Jornal Dentistry; A Nossa Gravidez; O Nosso Bebê; pH, Médis Mais e Dentalpro. Segue uma breve descrição sobre cada uma delas.



Fig.154 Revista Sport Life

(Fonte da imagem: Arquivo Motorpress)

Primeiro lançamento: 2002

Preço: 3.95€

Periodicidade: Trimestral

Editora: Motorpress

Tem por objetivo a divulgação de temas editoriais relacionados com atividade física, com o exercício físico, com o desporto (tanto na componente de lazer, como na de competição), com a saúde, com a nutrição e com o bem-estar. Dirige-se a um público generalista interessado na sua saúde e bem-estar, que pratica ou pretende praticar qualquer tipo de atividade física ou desporto, quer seja amador e/ou principiante, quer seja praticante experiente e/ou profissional.

Recorre e fundamenta os diferentes assuntos dos seus artigos baseando-se na opinião de especialistas de ciências do desporto, saúde, treino, investigação e nutrição, de forma a fornecer informação geral isenta, independente, rigorosa e atualizada, utilizando uma linguagem clara e acessível a todos, sem se tornar excessivamente técnica.

A Sport Life tem como preocupação incentivar todos os interessados a adquirirem ou manterem hábitos de alimentação saudáveis, de atividade física e de desporto (amador e/ou profissional), informando e esclarecendo com suporte técnico, informativo e científico.



Fig.155 Revista Prevenir

(Fonte da imagem: <http://www.famousfix.com/tag/prevenir-magazine-portugal>)

Primeiro lançamento: 2006

Preço: 2.20€

Periodicidade: Mensal

Editora: Plot - Content Agency SA

A revista Prevenir ajuda a melhorar a qualidade de vida dos seus leitores. Com um conceito prático e apelativo, a Prevenir é suportada pela opinião dos melhores especialistas nacionais e internacionais.

A abordagem holística da saúde centra-se, não apenas a aceção «médica», mas no estilo de vida composto por esferas complementares: saúde, alimentação, beleza, bem-estar psicológico, sexualidade, finanças, auto-estima, fitness, perda de peso, medicina tradicional e alternativa...

Conteúdos de qualidade exclusivos, escritos numa linguagem simples, com uma abordagem muito prática, desenvolvida por uma equipa editorial experiente na área da saúde e com o apoio dos mais destacados especialistas nestes temas.



Fig.156 Revista A Nossa Gravidez

(Fonte da imagem: <http://www.goody.pt/pt/revistas/a-nossa-gravidez>)

Primeiro lançamento: 2009
Preço: 6.95€
Periodicidade: Quadrimestral
Editora: Goody

Porque a gravidez é um projeto dos dois, A Nossa Gravidez – Guia para Pais Grávidos é a primeira publicação dirigida simultaneamente ao pai e à mãe.

Com uma abordagem única, A Nossa Gravidez é um guia completo, com informação científica para os nove meses de gestação, que proporciona aos progenitores uma gravidez informada e mais feliz.

A Nossa Gravidez conta com a colaboração dos melhores especialistas reunidos ao serviço do esclarecimento dos futuros pais!



Fig.157 Revista O Nosso Bebê

(Fonte da imagem: <http://www.goody.pt/pt/revistas/o-nosso-bebe>)

Primeiro lançamento: 2008
Preço: 6.95€
Periodicidade: Quadrimestral
Editora: Goody

O Nosso Bebê é um guia para pais de crianças dos 0 aos 3 anos. É um guia completo sobre as temáticas relacionadas com a educação, saúde, alimentação e cuidados com o bebé no primeiro triénio de vida.

A revista é originalmente dirigida ao pai e à mãe e oferece a ambos os progenitores informação de grande rigor científico, elaborada em colaboração com os melhores especialistas. O Nosso Bebê defende o princípio de que “pais informados, unidos na educação e no cuidado dos seus filhos, criam crianças mais felizes”.

Produz informação científica, sempre devidamente fundamentada no conhecimento de fontes competentes e altamente credenciadas para o efeito.



Fig.158 Revista Dental Pro

(Fonte da imagem: <http://www.dentalpro.pt/>)

Primeiro lançamento: 2008

Preço 12.30€

Periodicidade: Mensal

Editora: CódigoPro

A DentalPro é uma plataforma dedicada a profissionais e especialistas de diversas áreas do setor da medicina dentária.

Assume-se como um meio privilegiado de divulgação da cultura científica nacional; destacando a investigação de qualidade produzida no país e no mundo, através da recolha de informação desenvolvida no universo académico, nas unidades de investigação, na indústria e no mercado.

Assegura a divulgação de eventos científicos e sociais; projetando o trabalho dos investigadores e profissionais das diversas áreas de atuação e contribuindo para a divulgação de artigos científicos / técnicos de investigadores, responsáveis pelo desenvolvimento de tecnologias inovadoras.

Assegura a atualização diária da sua página electrónica, assim como das redes sociais, abarcando um universo de milhares de profissionais, estudantes universitários e os demais players de diversos setores.



Fig.159 Revista Mais Médicos

(Fonte da imagem: https://issuu.com/medisseguro/docs/revista_mais_m_dis_2015_13d4349a5f1f82)

Primeiro lançamento: 2011

Preço: 5€

Periodicidade: Semestral

Editora: Cofina Media

A Mais Médicos é uma publicação trimestral da Médicos, onde se pode ficar a conhecer melhor a Rede de Prestadores de Cuidados de Saúde da Médicos, assim como a Rede de Saúde & Bem-estar. Com um carácter eclético, proporciona entrevistas com conceituadas personalidades do universo da saúde em Portugal, assim como temas lúdicos e de interesse geral.

O Sistema de Saúde Médicos foi concebido para responder com elevada qualidade e distinção às principais preocupações ao nível da saúde. Como tal, tem uma vasta rede de prestadores de cuidados de saúde em todas as especialidades, que garantem assistência médica e apoio permanente. Este é um serviço de excelência, com uma análise dedicada de cada situação e com o suporte de um painel de notáveis em saúde, o Conselho Médico da Médicos.



Fig.160 Revista pH

(Fonte da imagem: <https://www.plotcontent.com/revista-ph/>)

Primeiro lançamento: 2014
Preço: Gratuito
Periodicidade: Bimestral
Editora: Plot - Content Agency SA

A pH tem como missão editorial reforçar o papel das farmácias como conselheiras de saúde e promotoras de um estilo de vida saudável. A revista funciona como uma fonte privilegiada dos utentes das farmácias, rigorosa mas sempre próxima, acessível, prática e útil. A ambição da pH é ser reconhecida como “A” revista das farmácias.

A 'pH + informação na sua farmácia', sendo uma publicação próxima do leitor, tem como missão reforçar o papel das farmácias como conselheiras de saúde e promotoras de um estilo de vida quotidianamente mais saudável, bem como informar sobre todas as novidades no campo da ciência e da saúde.



Fig.161 O JornalDentistry

(Fonte da imagem: <http://www.jornaldentistry.pt/edicoes>)

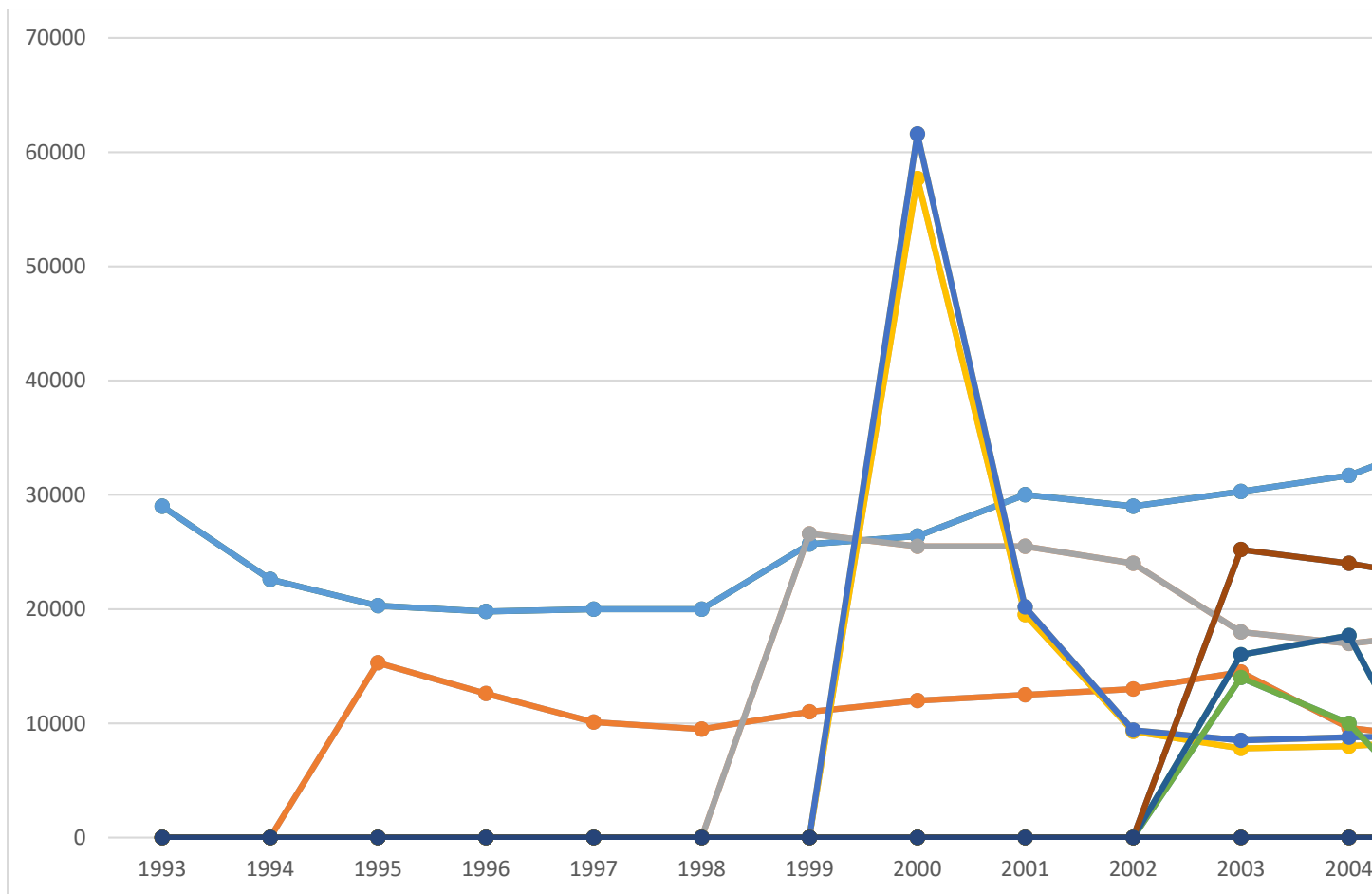
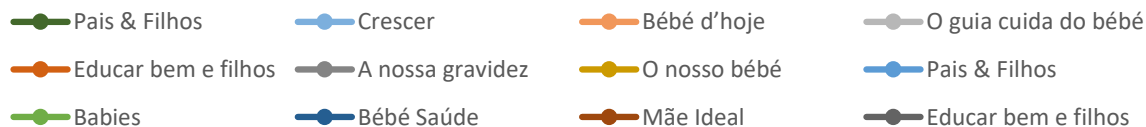
Primeiro lançamento: 2014
Preço: 7€
Periodicidade: Mensal
Editora: Media Next Professional Information Lda

O JornalDentistry procede ao tratamento das informações recolhidas e utilizadas para profissionais de Medicina Dentária.

A informação pessoal é fornecida voluntariamente pelo utilizador aquando do registo facultativo. Todos os dados recolhidos são processados de forma automática, sendo que a informação enviada pelos utilizadores é guardada de forma encriptada nos servidores.

Os dados recolhidos têm como finalidade a gestão das permissões para efeitos de envio de informações de marketing via email, gestão de preferências e possíveis ações de marketing de terceiros geridos pelo JornalDentistry, sem que outra parte tenha qualquer tipo de acesso aos dados pessoais.

Evolução das audiências das revistas do segmento parentalidade

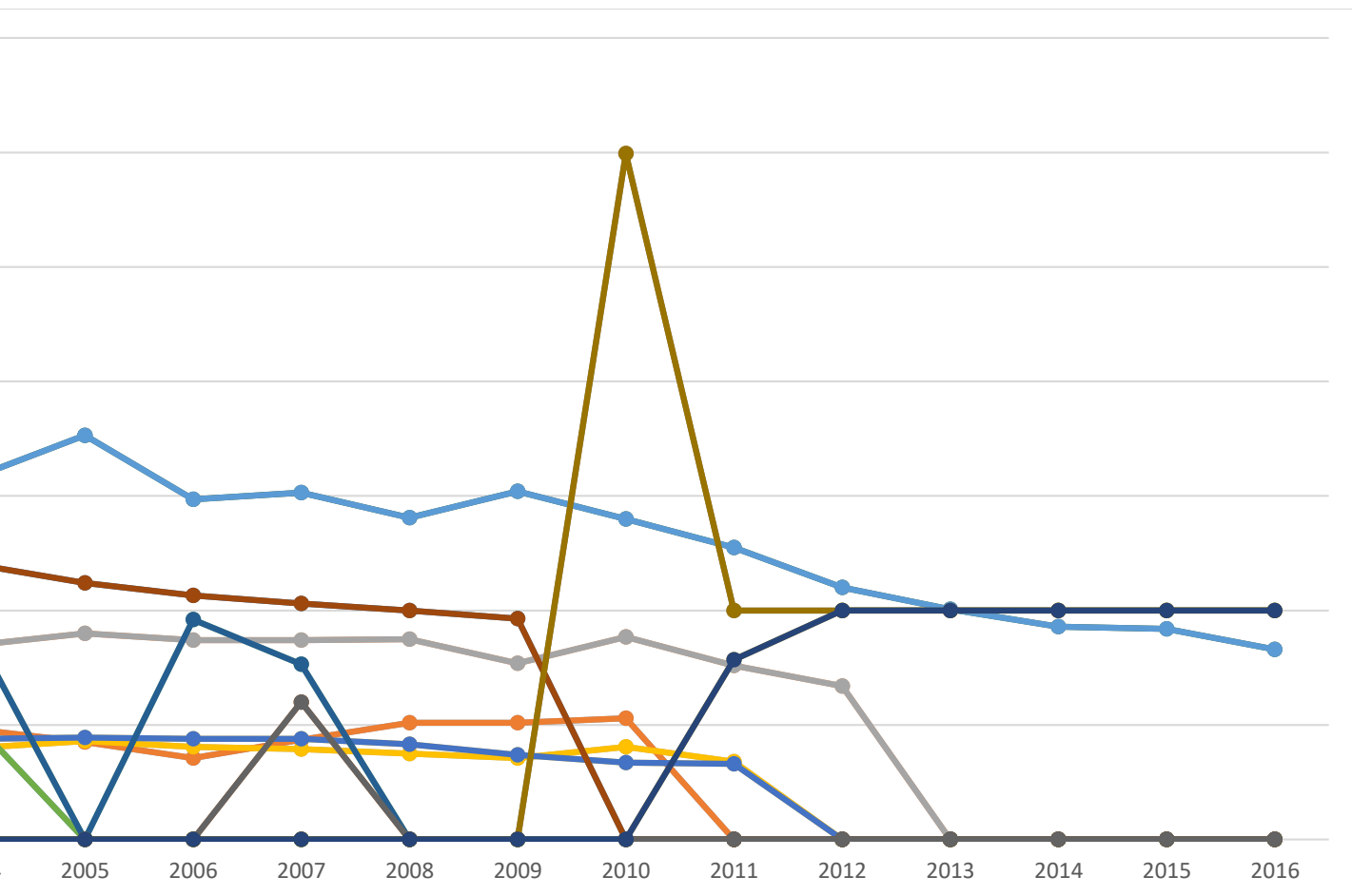


Deste segmento de revistas, a mais antiga é a Pais&filhos, que foi publicada singularmente entre janeiro de 1993 e janeiro de 2003. No que respeita à circulação, os números mantêm-se muito semelhantes ao longo dos anos não ultrapassando os 40 000 exemplares por edição. A partir de janeiro de 2012, há uma quebra significativa na circulação da revista, com uma redução para cerca de 30% dos exemplares.

Em 1995, é publicada a Crescer, que até 2010 sofreu oscilações com diferenças que chegaram a metade de valores anteriores de circulação: iniciaram com 15 300 em 1999, mas em 2006 a publicação desceu aos 7100.

A partir de 1999, surge a Bébê d'hoje, que iniciando a sua edição acima dos 25 000, em 2012, quando terá sido retirada do mercado, os valores das tiragens viu-se reduzido para metade.

O guia cuida do Bebê e O guia da gravidez, são lançadas no mesmo ano e os seus números de circulação são muito próximos, onde nos dois primeiros anos conseguem



atingir as dezenas de milhar, mas a partir do ano 2002, oscilam entre os 6000 e os 9000 exemplares.

Beb  Saúde e Mãe Ideal são publicadas em 2003 e mantiveram, durante a sua circula o, uma média de valores muito próximos, na ordem 18 000 e 22 000 respetivamente.

Em 2011,   publicada O nosso beb , com uma tiragem muito idêntica   Nossa Gravidez, na média dos 20 000 exemplares.

Babies e Educar Bem e Filhos, tiveram duas séries numa média de 12 000 exemplares na primeira e na única tiragem da segunda.

A Nossa Gravidez e a Beb  d'hoje, por exemplo, são revistas aut nomas, onde a Pais&filhos contempla as temáticas abordadas em ambas as revistas.

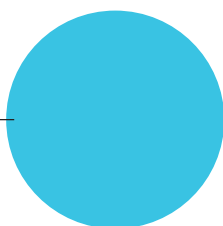
O gráfico foi por nós produzido com dados da APCT (Associa o Portuguesa para o Controlo De Tiragem e Circula o) com dados entre 1993 e 2016.

MÉDIA SAÚDE- EDUCAÇÃO Entre Janeiro de 1993 a Outubro 2016

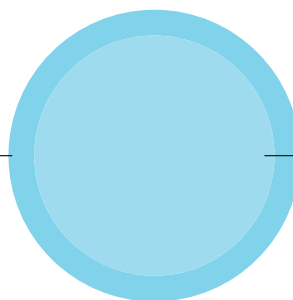
Segue-se uma infografia que representa a média ponderada das revistas referiadas anteriormente que pertecem à mesma secção (saúde-educação) da Pais&filhos.

Pais&filhos

Edições
284



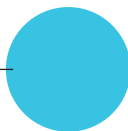
Tiragem
30 468



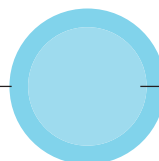
Circulação
25 496

Sport Life

Edições
168



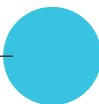
Tiragem
16 948



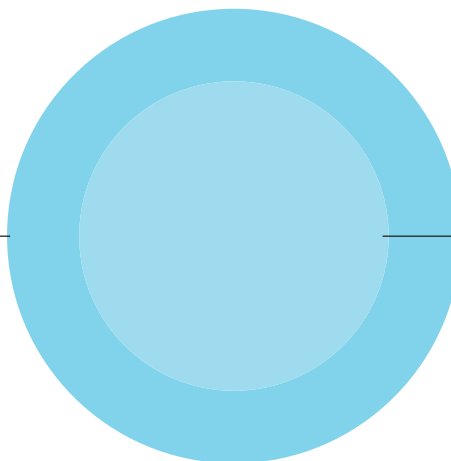
Circulação
13 711

Prevenir

Edições
125



Tiragem
47 649



Circulação
32 498

O JornalDentistry

Edições
31



Tiragem
5 059



Circulação
4 975

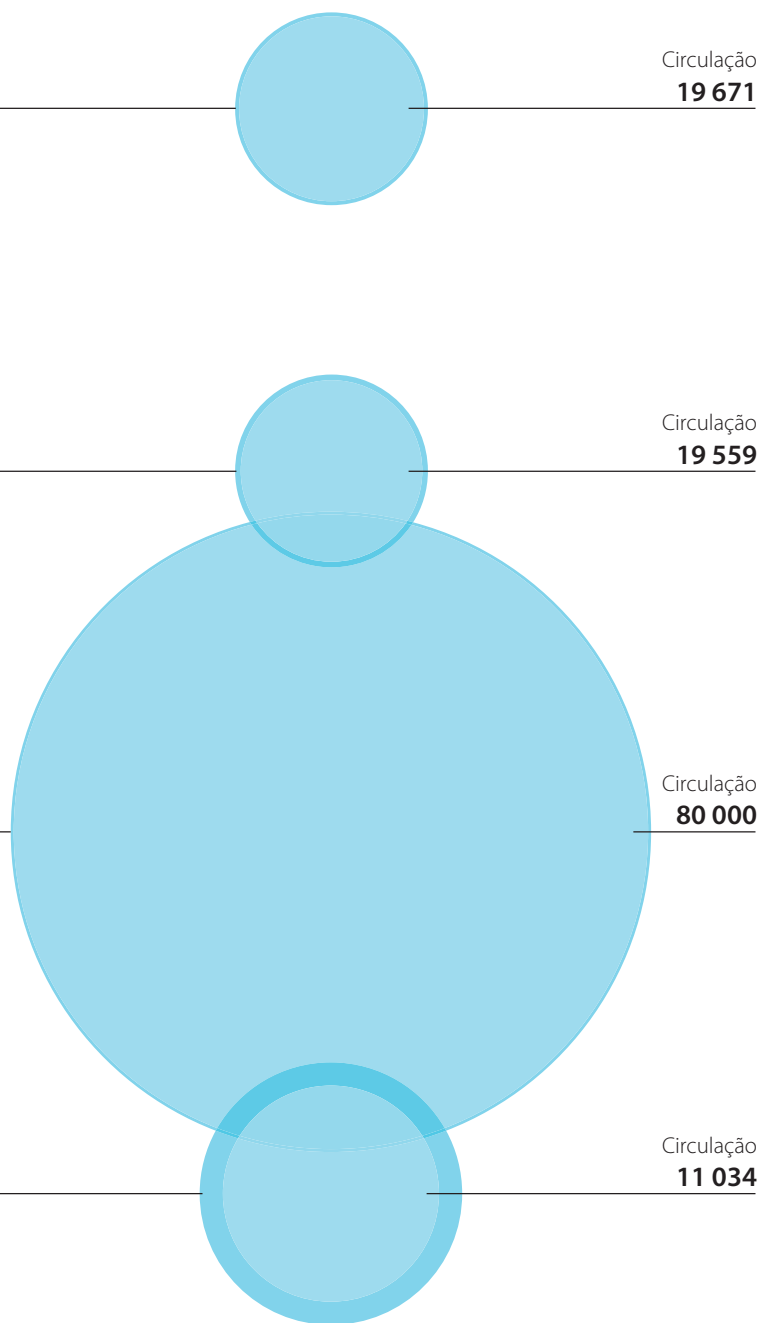
A Nossa Gravidez

Edições
18Tiragem
20 000Circulação
19 671

O Nosso Bêbé

Edições
12Tiragem
20 000Circulação
19 559pH +
informação
com a sua farmáciaEdições
11Tiragem
80 000Circulação
80 000Mais Médis-
Faz Bem à SaúdeEdições
10Tiragem
11 108Circulação
11 034

Dentalpro

Edições
6Tiragem
3 868Circulação
3 783



PARTE III

ANEXOS

Nesta secção pretendemos destacar alguns artigos e ilustrações que marcaram de forma positiva a edição da revista Pais&filhos.

Ao mesmo tempo, é possível acompanhar a evolução da sociedade portuguesa e a forma como esta se relacionou ao longo dos tempos com a temática da maternidade, espelhada nestes testemunhos na primeira pessoas de alguns dos seus protagonistas.

Isabel Stilwell, escreveu sobre as mudanças de que esta revista sofreu nos últimos 24 anos.



Fig.162 Isabel Stilwell com os seus filhos

Para Isabel Stilwell, a primeira diretora da “Pais&filhos”, registaram-se grandes mudanças nestes 24 anos: “Modéstia à parte, que só estive quatro anos à frente da revista, penso que a ‘Pais & filhos’ teve um papel nessa mudança, tornou as famílias mais abertas, capazes de falar umas com as outras, de falar sobre as suas preocupações, as suas diferenças. Em 1991, uma criança filha de pais separados ainda era alvo de alguns preconceitos na escola, por exemplo. Na ‘Pais&filhos’ tentámos dar apoio aos pais desde o início, tanto nos nossos artigos e reportagens, como através dos nossos colonistas, Mário Cordeiro, Eduardo Sá, Daniel Sampaio, entre muitos outros. Todos juntos mostrámos que os pais não tinham que viver centrados nas crianças”.

A jornalista e autora, que já é avó e tia-avó (com 25 sobrinhos-netos) constata que nestes 24 anos uma das mudanças mais significativas é a tendência dos filhos únicos, até por razões também económicas: “Não tenho nada contra isso, mas os irmãos são das coisas melhores que um filho pode ter, temo um bocadinho que as famílias na ânsia de dar tudo a um filho percam a oportunidade de lhe dar um irmão. Quando só temos um filho, ele é sempre o mais velho, aquele que nunca tem descanso, que nunca deixa de ser o centro de atenção dos pais”.

Para a jornalista, outra grande mudança relaciona-se com o facto de as mulheres guardarem a maternidade para cada vez mais tarde. “A tendência cresce e isso traz problemas de fertilidade, e uma gravidez de risco. Acho mesmo que a tendência do filho único vai regredir, como já se regista nos países nórdicos, mas a de ter filhos cada vez mais tarde vai manter-se”.

Isabel Stilwell acrescenta que há 24 anos ter um filho também era planeado, mas hoje é diferente: “Pensa-se na carreira, na casa, no filho – passa a ser um projeto excessivamente planeado, a ser o centro absoluto de atenção dos pais. Quanto se tem filhos muito nova é muito cansativo, mas os pais são mais descontraídos e, ao mesmo tempo, mais autoritários - eles estão mais próximos da sua própria infância”.

Outra alteração que a jornalista e escritora nota é a forma como as pessoas se preocupam com os filhos e partilham essas preocupações nas redes sociais e nos blogs. “Nunca se partilhou tanto, mas também nunca se concorreu tanto. Mas não é só na Internet, vejo essa concorrência também nos parques infantis onde vou com os meus netos. Acho que os pais hoje sentem-se mais julgados do que nós naquela altura”.

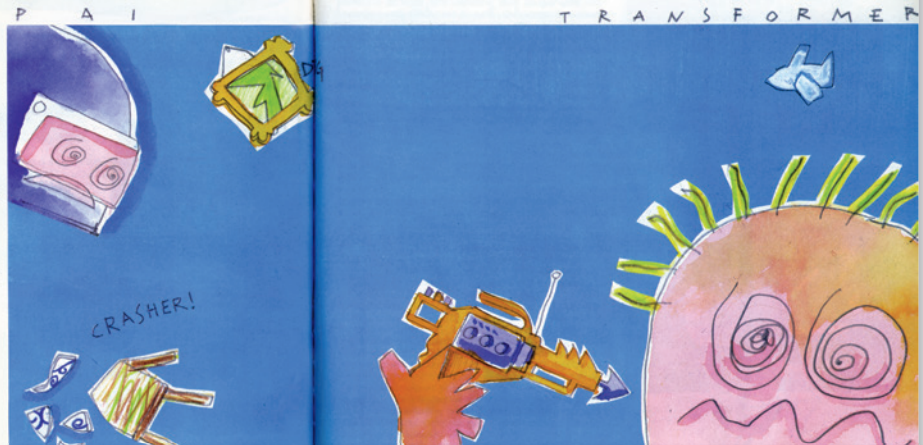
Gritos, berros e a recitação do rol de feitos heróicos e sofrimentos passados por causa deles.

Os Pais Também Fazem Birras

As birras dos pais têm sempre estes ingredientes. E sabem tão bem! Pelo menos até se arrefecer a cabeça e se começar a sentir a culpa de, durante momentos, ter trocado o papel de mãe (ou pai) pelo da bruxa má!

Texto de Isabel Stilwell
Ilustrações de Gonçalo Vila

24 PAIS & FILHOS



Como também é claro que teriam preferido ser capazes de resolver a sua fúria de uma maneira mais civilizada e adulta. Mas é importante manter corretas as proporções das coisas.

As consequências de uma birra paterna até não serão assim tão graves, desde que a zanga seja rara e proporcional ao delito cometido (o sentido de justiça nas crianças é muito apurado), se a criança está suficientemente segura do amor dos pais e se tem a certeza de que mesmo furiosos não irão além de um bom berro. Na melhor das hipóteses, pode até ser positivo para uma criança perceber que mesmo os adultos nem sempre conseguem manter as suas emoções sobre rédea. O pediatra Berry Brazelton diz que as crianças de pais sempre muito controlados e contidos têm, por vezes, dificuldade em aceitar os seus próprios sentimentos negativos, julgando que são os únicos a rir e transformando-os em "delitos" muito mais graves do que aquilo que realmente são. São os tais que respiram de alívio quando os pais lhes dão autorização expressa (por exemplo, quando lhe dizem "não faz mal teres cúmeos do teu irmão. Todos os irmãos têm") para darem uns murros na mesa e dizerem o que sentem.

Também alguns pais precisam que alguém, a quem reconhecem autoridade, lhes dê luz verde para exteriorizarem o facto de nem sempre se sentirem capazes de suportar as provocações ou as manias dos filhos; de terem mesmo vontade (o que não é o mesmo do que levarem à prática) de, em certas ocasiões, os atirarem para longe fora. Esses devem ser avisados de que mais tarde ou mais cedo acabarão por explodir e essa explosão tentada é desproporcionada ao "crime" cometido pela criança será muito mais traumatizante, do que umas "manifestações de fúria" mais frequentes, mas também mais atenuadas.

No fundo, o mal é de quem inventou que as crianças são uns anjinhos de coração inoculado, incapazes de "provocar" alguém ou de magoar os outros. De lhes moer o juízo com o objetivo menos nobre de conseguir atingir os seus intentos.

Esses ou nunca tiveram filhos ou, tendo-os, arranjaram com certeza alguém para lidar com eles, em seu lugar.

As histórias que se seguem provam que a realidade é bem diferente. E contam como depois das birras os pais têm capacidade de se riem das suas próprias cenas. Se os filhos aprenderem também a troçarem de si próprios, a riem dos seus excessos e a pedirem desculpa por eles, não se dará o exercício por inútil.

Uma mãe tenta meter os filhos na cama. Tinha-lhe dito, há horas, para serem o pijama, lavarem os dentes e por aí adiante. Estava estorçada e a única coisa com que sonhava era meter-me na cama. Só que eles não me ligavam nenhuma e continuavam aos saltos em cima das camas.

Finalmente enchi os pulmões e comecei a gritar. Permitti-me ter pena de mim própria e pus-me a enumerar tudo o que tinha feito por eles nos últimos tempos. Evidentemente que terminava chamá-los de mal agradecidos e faz-los ver que não mereciam a mãe que tinham. Infelizmente não tive tempo de chegar nem a metade. A meio a minha filha de três anos começou a rir-se e a dizer: "A mãe parece mesmo um palhaço".

Excusado será dizer que me desatei a rir e acabei, ali mesmo, a cena que, aliás, me estava a saber lindamente.

Os pais são de carne e osso. E quem, depois de um dia de trabalho e de um fim de tarde gasto a tentar pôr a casa em ordem, não explodiria ao ver um rio de água no corredor, desaguando de uma banheira onde duas crianças praticam pesca submarina? E, se ainda por cima - como me aconteceu uma vez a mim -, ao entrarem melodramaticamente na casa de banho, prontas a despejar um sermão de fazer chorar as pedrinhas da calçada, tropeçassem e se estatelassem no chão. E se as crianças ainda se rissem por cima! Provavelmente o filho até consideraria tomo um pai que perante tanta "afrota" se mantivesse de sorriso nos lábios.

Toda a gente tem histórias de "quando perdeu a cabeça". A maioria das pessoas, no entanto, não as conta e espera mesmo que os vizinhos não tenham dado por elas. Mas veja como os seus olhinhos brilham de satisfação quando outra pessoa, mais desimbada, relata a birra que fez. A satisfação de descobrirem que, afinal, não são só eles e que uma birra ocasional não os transforma em monstros incapazes de educar os filhos.

Provavelmente guardam também para si o peso da culpa. É evidente que ninguém está orgulhoso de ter perdido a cabeça e pregado um bom acoite ao filho.

Uma mãe diz que se vai embora. Eles podem que explique como se aquece o jantar. É horrível quando nos apanhamos a dizer aquelas coisas que vêm nos compendios de psicologia no capítulo dos crimes que dão trauma para toda a vida. daquelas coisas que juramos nunca pronunciar.

Bem, uma noite - que isto é sempre ao fim do dia - como os meus dois filhos não paravam de discutir um com o outro, perdi completamente a cabeça e disse-lhes que me ia embora, passar uns dias de férias a um hotel. Ali estava eu a esperar a choro, ranger de dentes e, especialmente, muito arrependimento, a minha filha de 6 anos limitou-se a fazer um sorriso de troça e a pedi-me para lhe ensinar a acender o forno, para podermos aquecer o jantar. Que eu já tinha feito, claro! É frustrante quando eles nos conhecem tão bem que sabem do que não somos capazes.

Uma mãe tenta que as filhas arrumem o quarto. Aquele quarto estava sempre desarrumado. Tudo espalhado pelo chão, as gavetas abertas. As minhas duas filhas tinham sempre que iam já arrumá-lo, mas quem acabava sempre por o fazer era eu. Num desses dias, enchi-me de fúria e despejei o sermão do costume entre berros e gestos exuberantes. A certa altura gesticulei com tanto entusiasmo que bati contra um balde de leite possado em cima da mesa e que voou para o chão. Acabada a cena fui para a cozinha. Quando o meu marido entrou perguntou a mais velha, de 7 anos, como é que lhe tinha corrido o dia. E ela, com a voz mais séria do mundo, só disse: "Ah bem, só foi pior aquele bocado em que a mãe me atirou com um balde à cabeça!" Ri-me imenso. Depois pedi-lhe as maiores desculpas e expliquei-lhe muito bem que a minha intenção não tinha sido propriamente decapitá-la.

Uma mãe bate a um filho em frente de um psicólogo sem filhos. O meu filho estava elétrico: cuspiava o carrilho pelos corredores do supermercado, como se aquilo estivesse tudo vazio. Disse-lhe umas 30 vezes para estar quieto. Como não estava acabou por chocar contra um senhor, magoado-o mesmo.

A minha reação imediata de vergonha e fúria, foi dar-lhe um castigo. Ele sentiu que era bem merecido e nem chorou, mas o pior foi o rapanete que levei da própria vítima "do acidente". Era psicólogo e apesar de ter fricado coto com a pancada, continuava militantemente a defender que o diálogo resolve mais do que a agressão física. Embora concordasse de alma e coração com as suas teorias, não resisti a perguntar-lhe se tinha filhos. Não tinha.

Apesar de tudo a conversa foi muito útil. E mais calma, meeter castigo o tal diálogo. Expliquei ao meu filho que a paciência tem limites, que toda a gente perde a cabeça de vez em quando, mas que o ideal é não a perder nunca.

Analisando a coisa pelo lado positivo acho que é bom verem um adulto agir mal e pedir desculpa por isso, sem achar que se humilha por o fazer. Console-me com a ideia de que se eu nunca errasse, nunca teria oportunidade de lhe ensinar isto.

Finalmente, um outro psicólogo consolou-me ainda mais dizendo-me que muito pior do que uma fúria passageira, é amuar e fazer pagar o preço nas pequenas coisas do dia a dia, na chamingagem afectiva. Essa não tem sequer um lado positivo. Nem dá vontade de ir ■

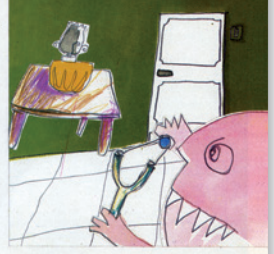
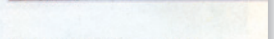


Fig.163 Edição N.º 01
Fevereiro de 1991

OS PAIS TAMBÉM FAZEM BIRRAS



Fig.164 Isabel Stilwell

Os pais também fazem birras!». O título de capa da primeira edição da Pais&filhos, define o espírito da revista que criámos de raiz, em resposta a um desafio do Luís Penha e Costa e do João Ferreira, com o grafismo fantástico do Fernando Coelho, aquele que será sempre o meu «mestre», e as ideias de uma equipa entusiasmada, eu, a Cláudia Moura, a Sofia Barrocas, a Graça Rosendo, a que depressa se juntou a mais do que imprescindível Carmo van Uden. Uma equipa sustentada pelos melhores e mais sensatos especialistas, como o Prof. Manuel Abecasis, pediatra; a Isabel Matos, obstetra; o Mário Cordeiro e tantos e tantos outros que foram engrossando as nossas fileiras e que não posso mencionar por nome, não porque não me lembre de todos, mas apenas porque não posso ocupar integralmente esta edição dos 20 anos com as minhas memórias. É esse o segredo da Pais&filhos: feita por pais para pais, com rigor, sentido de humor (que outra forma há de ultrapassar obstáculos?) e uma imensa autenticidade.

Os pais também fazem birras, era o título obrigatório e incontornável, porque se era obviamente de filhos que íamos falar, tínhamos o propósito definido e assumido de não esquecer os pais como pessoas de direitos próprios, procurando libertá-los da culpa e da ditadura de manuais e técnicos que tantas vezes pareciam não fazer mais nada senão julgá-los. Como escrevi nessa primeira edição (meu Deus, já sou tão velha que me posso citar a mim própria, e não imaginam com que emoção reabro a revista para o fazer), «Esta é uma revista onde a preocupação não se centra só nos filhos. Também lhe damos a si (pais e mães) o direito a fazer birras – não temos vergonha de dizer que as crianças às vezes são insuportáveis.»

Já com três filhos, a Madalena quase a fazer um ano, a Ana, com quatro, e o Francisco com sete, sabia bem do que falava. Sabia, e cito-me de novo, que «a vida muda quando temos uma criança a nosso cargo. Nunca mais se olha para as coisas da mesma maneira. Também nunca mais se dorme, toma banho, se vai às compras ou se janta num restaurante da mesma maneira. (...) e é por isso que precisamos de apoio, de saber que as angústias que temos não são só nossas, que houve outras pessoas que lhes sobreviveram.»

Julgo que foi esse o segredo do sucesso da Pais&filhos e que as directoras e equipas que a partir de 1994 me sucederam souberam tão bem fazer crescer: era feita por pais para pais, com rigor, sentido de humor (que outra forma há de ultrapassar obstáculos?) e uma imensa autenticidade. E nunca nos fechámos apenas sobre as fraldas e os biberões, a ida para a escola ou as noites sem dormir (que nos definem durante tantos anos!), porque considerámos nossos filhos as crianças institucionalizadas e sem direitos, porque quisemos premiar quem fazia mais pelas crianças, porque queríamos alargar o conceito de filho a todos os mais pequenos. Lutámos contra o politicamente correcto e a nossa sinceridade tocou os leitores que agora, avós como eu, graças à generosidade da directora, Maria Jorge, se podem reencontrar comigo outra vez em «casa», nesta casa que continua a ser a Pais&filhos vinte anos depois. Obrigada.

O texto que se segue é da autoria da jornalista Célia Pedroso escreveu sobre o 24.º aniversário da revista Pais&filhos, na edição 289.



Fig.165 Revista n.º 289

Em fevereiro de 1991, a internet ainda estava longe de interferir nas nossas vidas. A palavra “tablet” remetia para chocolate, os telemóveis eram um objeto raro e a primeira operadora móvel nacional, a TMN, só surgiria um mês depois, em março de 1991. Os cinemas estavam cheios e as maternidades registavam uma azáfama diferente. Há 24 anos, a “fast food” era residual (a McDonald’s só abriria meses depois no Cascais Shopping). O escudo era a nossa moeda e o euro uma ideia impensável. Nesse início dos anos 90, em Portugal, a Imprensa fervilhava com novos projetos: depois do “Independente” em 1988, surgiu o “Público” em 1990, a “Pais&filhos” em 1991 e a SIC, a primeira TV privada, em 1992.

Eram tempos entusiasmantes para leitores e jornalistas, com algumas publicações a romperem o cinzentismo dos órgãos tradicionais. A “Pais&filhos” estava nessas fileiras, adotando um estilo irreverente e até revolucionário na forma como abordava as questões da educação, do comportamento e das relações entre pais e filhos.

O primeiro número

“A dormir as crianças têm todas as qualidades. Não há adulto que não tenha vontade de lhes dar beijinhos. Acordadas já não conseguem reunir o mesmo número de admiradores”. Assim, começava Isabel Stilwell, o primeiro editorial do primeiro número da revista “Pais&filhos”, em fevereiro de 1991, ilustrado com uma foto da jornalista com os seus três filhos, Madalena, então com 1 ano, Francisco, 8 anos, e Ana, com 5 anos.

Na capa, um bebé chupava no dedo, enquanto os títulos chamavam para artigos que pretendiam captar a atenção dos leitores, em especial das leitoras. O título principal era “Os pais também fazem birras”, um artigo bem humorado da diretora e fundadora da revista.

“Os pais são de carne e osso. E quem depois de um dia de trabalho e de um fim de tarde gasto a tentar pôr a casa em ordem, não explodiria ao ver um rio de água no corredor, desaguando de uma banheira onde duas crianças praticam pesca submarina?” interrogava-se Isabel Stilwell, para quem toda a gente tem histórias de “quando perdeu a cabeça”. E contava as suas: “Só que, a maioria das pessoas, no entanto, não as conta e espero mesmo que os vizinhos não tenham dado por elas”.

A irreverência era uma imagem de marca da revista, tanto no texto como nas ilustrações. “Na altura já existia o ‘Independente’, mas a imprensa formal era muito pesada e tentámos trazer um tom humorístico e irreverente até para as nossas páginas”, lembra.

Desdramatizar a maternidade

Para Isabel Stilwell, além da grande aposta na ilustração – algo que trouxe da sua experiência anterior na Marie Claire, havia muito cuidado no estilo gráfico – da autoria de Fernando Coelho da Caixa Alta. E, na altura, os bancos de imagens eram de acesso complicado, era difícil arranjar fotos de crianças, em especial para as capas, além de “serem caríssimas”. No campo da fotografia, “fizemos produções de moda muito cuidadas”, recorda: “Apesar de não termos grande orçamento e os estúdios bons estarem na altura ligados à publicidade e terem custos elevados, demos um grande salto”.

Mesmo assim, o que a “mãe” da revista considera que mudou mais foi o mercado publicitário: “A quantidade de produtos que havia na altura era mínima, duas ou três marcas enquanto que hoje há uma variedade de artigos para as crianças e para as mães”.

Quando a “Pais&filhos” surgiu e apesar de já haver uma publicação semelhante nas bancas – a “Pais” –, a nova revista introduziu os campos dos pais e dos filhos, não se centrando tanto à volta do bebé. “Tentei desdramatizar a maternidade e a paternidade tanto do lado dos filhos, como do lado dos pais (dizendo coisas como “não se parte se gritar com ele”). Digamos que era uma perspetiva diferente, de humor, irreverente. Acho que hoje essa irreverência existe, mas talvez seja mais da boca para fora, mas a verdade é que nunca tanta gente se preocupou com os filhos, nunca se leu e se falou tanto sobre mães e filhos, nunca se partilhou tanto”.

Saúde

No campo da saúde as mudanças são enormes. Tanto na qualidade dos serviços, como na evolução tecnológica da medicina moderna. Em 1991, no primeiro número da nossa revista, um dos destaques era dado ao avanço científico no combate à esterilidade, sob o título “Vencer a esterilidade - GIFT: uma oferta chamada bebé”. Tratava-se do GIFT um método que estava a ser posto em prática em Coimbra e Lisboa e que permitia resolver casos que ficariam sem solução – o GIFT (Transferência de Gâmetas para as Trompas) e o ZIFT (Transferência de Zigotos para as Trompas) estavam, pois, a devolver a esperança a casais que sonhavam em ter um filho, na Faculdade de Medicina de Coimbra e na Maternidade Alfredo da Costa, em Lisboa. “Ao contrário do que sucede no bebé proveta, o bebé GIFT tem origem num processo mais natural. Neste caso o médico limita-se a recolher os ovócitos e os espermatozoides para depois os implantar nas trompas, muito próximos uns dos outros”, escrevia-se então. Vinte e quatro anos depois, e apesar da evolução científica, esta e outras técnicas de inseminação continuam a ser utilizadas. Há também mais legislação e mais hospitais, onde são ministradas técnicas de procriação medicamente assistida.

No campo do diagnóstico, se em 1991 já tínhamos as ecografias, atualmente são as ecografias 3D e 4D a grande novidade. No entanto, são as tradicionais, a 2D, as que são utilizadas com mais frequência.

A quebra demográfica

Ainda na edição especial do primeiro aniversário lançava-se a iniciativa “Quer ver o seu filho na capa?”, que teria um largo êxito e que ainda hoje perdura. E o pediatra Mário Cordeiro já escrevia na sua crónica um alerta sobre a quebra nos nascimentos. “A baixa natalidade na Europa do Sul é um dos fenómenos sociológicos mais relevantes nos últimos anos.

Até há bem pouco tempo, os países europeus mediterrânicos lideravam o crescimento demográfico, atualmente contudo é nesta região do centro da Europa,



Fig.166 Página de um artigo sobre "Saúde"

a par com países do centro do continente (Bélgica e Alemanha), que se regista a mais baixa taxa de natalidade”.

A Itália era então o país com a maior baixa taxa de natalidade do mundo, tendo sido o primeiro a descer abaixo dos 10 nascimentos por mil habitantes. Mário Cordeiro notava que houvera uma redução de 9% na taxa de natalidade, situando-se então em 11,3% (dados de 1990) e observa “grandes discrepâncias” entre os diversos distritos. “Bragança e Portalegre têm a mais taxa de natalidade (8,8 e 8,9 respetivamente), enquanto o Porto (13,1), Braga (14,4) e os Açores (15,4) são os distritos com mais crianças por habitante”.

Ainda neste número de festa de fevereiro de 1992, um artigo sugeria refeições práticas de preparar para levar na lancheira para a escola. Tal como agora, ainda e sempre uma preocupação dos pais. Por fim, uma extensa reportagem de Cláudia Moura, com fotos de Inês Gonçalves, mostrava como é viver 24 horas por dia num colégio interno em Sintra, sob o título “É tudo uma questão de hábito”: “Não chegam os livros nem chegam os filmes. Um colégio interno supera tudo isso. É preciso lá estar. É um segredo de raparigas, uma história de solidariedades e cumplicidades, uma vida de proibições, obrigações e solidões, uma marca que não se pode mais apagar”.

Folheando a revista de fevereiro de 2013, a do último aniversário, já com a atual diretora, Helena Gatinho, verificamos que os grandes temas e questões se mantêm na “Pais&filhos”. E o psicólogo e colunista Eduardo Sá, um dos protagonistas, desde há anos, das nossas páginas, mantém, como outros, o tom irreverente. Há um ano, escrevia no seu estilo inconfundível. “As crianças ou são mimadas ou são mimalhas. Não sendo uma coisa nem outra, são caprichosas e mal educadas. (...) Benditas sejam as crianças mimadas! Aliás, não sei quem pôs a circular que ser-se mimado seria um obstáculo para se crescer. Mas, fosse quem fosse estava enganado.”

As duas faces da moeda

“É possível demonstrar que vivemos melhor do que há 24 anos. A recessão dos últimos anos talvez nos impeça de reconhecer o facto, mas as estatísticas não deixam dúvidas. Vivemos mais tempo, com mais saúde, mais formação e mais contatos. A esperança média de vida aos 65 anos era de 15 anos em 1991 e é agora de 19. Somos mais instruídos, e os computadores, os telemóveis e a internet deram-nos meios de conhecimento e de comunicação inesperados em 1991, ao mesmo tempo que a globalização facilitou deslocações internacionais e embarateceu muitos bens de consumo. Tornámo-nos, em geral, mais tolerantes das opções individuais. Mas também perdemos algumas coisas. As nossas vidas são mais instáveis. Um diploma já não garante um emprego, e já não esperamos que os empregos ou as relações durem toda a vida (havia 15 divórcios por 100 casamentos em 1991 e há agora 70). Em 1991, poucos pais imaginavam que os filhos pudessem vir a viver pior do que eles: hoje, muitos preocupam-se com isso. Em 1991, nasceram 116 mil crianças; em 2013, apenas 82 mil. A História, porém, ainda não acabou”.



Fig.167 Edição N.º 97 Fevereiro 1999

três aos cinco

Levá-las ou Não?

O telefone toca a propor um programa. O dilema é decidir se as crianças também cabem no «esquema» ou se ficam com alguém disponível para tomar conta delas. Ambas as decisões têm vantagens.



Foi uma 6ª feira igual a tantas outras. Levá-las à escola, trazê-las de volta, trabalho, compras, filas de trânsito... Ao entrar em casa, o telefone toca a propor um programa. Não apetece fazer jantar e o convite vem a calhar. «Levamos as crianças?». Apetece mesmo deixá-las com alguém e comer calmamente, sem copos entornados, arroz na toalha, sem interromper a conversa para lhes enfiar uma garfada na boca. A ideia durou segundos porque, quase de imediato, estava a perguntá-lhes: «Querem ir jantar fora?».

ESCOLHER O ESPAÇO

Primeiro temos de escolher um restaurante com espaço, onde os adultos, e principalmente as crianças, não se sintam sanduíches entre mesas e cadeiras. Nestas situações ouvimos a tão conhecida frase: «Quero fazer chichil!» e lá temos de ir pedin-

do licença aqui, desculpa ali, para chegarmos à casa de banho. E estes chichis demoram sempre tanto... Depois, o ambiente não deve ser o de um restaurante onde as pessoas vão namorar ou tratar de negócios e o serviço quer-se rápido. Locais desconhecidos são arriscados. Já no restaurante, é necessário instalar as crianças confortavelmente. Colocá-las à altura da mesa e pedir talheres adequados ao tamanho das suas mãos e boca. Quantas vezes vemos os miúdos com o nariz dentro do prato a fazer tentativas de levar à boca a comida com uma colher gigante?!

Na distribuição dos lugares, pequeninos de um lado, adultos do outro. Não só comem melhor como podem conversar entre eles. Não vale a pena reproduzir o modelo caseiro e sentar o mais novo junto de si. Vai ser óptimo para ele ver-se livre dos pais e não se põnhá a espreitar para o outro canto da mesa. Estes momentos são preciosos! Deixe-o participar na escolha do que vai comer e verá como se diverte. Pôr pouca comida de cada vez é o segredo para

o sucesso. Se não quiser comer tudo, paciência!, no dia seguinte come melhor. O local não é apropriado para fazer uma cena! No final, deixe que coma um gelado ou outra sobremesa e aproveite para saborear o café em amena cavaqueira com os amigos. Quando o seu filho der sinais de cansaço, o melhor é pagar e sair. Um passeio a pé onde possa gastar as energias, após ter estado à mesa mais do que o habitual, contribui para um final feliz.

VALE A PENA ARRISCAR

Todas as saídas em conjunto podem tornar-se momentos de descontração e convívio, desde que se consiga um equilíbrio entre o que nos dá prazer e os interesses das crianças. Não quer isto dizer que para cada passeio se faça uma planificação exaustiva com definição de objectivos. O mais importante nestas questões de educação é o bom senso. O museu, a exposição, o teatro, os concertos, são locais onde os seus filhos podem e devem ir, mesmo que as primeiras experiências não corram bem: para si, para eles e para os outros (artistas incluídos). O carro às vezes torna-se enfadonho para os miúdos e acaba por ser uma guerra no banco traseiro. Que tal conversar sobre o que vamos ver e

estabelecer em conjunto algumas regras adequadas ao espaço que nos propomos visitar? Frequentemente, temos algum receio em levá-los e deixamos de ir, lamentando o facto: «Tive tanta pena, mas não tinha com quem os deixar». Não pense duas vezes. Arrisque! Todas as crianças têm uma curiosidade insaciável e descobrem pontos de interesse que nem sempre, ou quase nunca, coincidem com os nossos. Compare o mais notado por cada um e chegue à conclusão do que não descobriu.

RECORRA AOS AVÓS

Não cabem aqui considerações sobre o papel dos avós na nossa sociedade. É assunto que dá pano para mangas! Mas importa realçar que a qualidade dos momentos em que estamos com os nossos filhos diminui quando «estamos noutra». Forçar uma saída só para não nos sentirmos culpabilizados pode ser desastroso. Os avós, estando disponíveis, podem proporcionar aos pais a oportunidade de estarem sós uma noite ou um fim-de-semana. Os momentos passados entre avós e netos, sobretudo na nossa ausência, são enriquecedores para ambas as partes. E os seus amigos? De entre todos aqueles que conhece, não haverá um a quem possa recorrer? ■



MUDAM OS TEMPOS, REFORÇAM-SE AS (BOAS) VONTADES



Fig.168 Maria João Machado, educadora de infância

Durante seis anos – entre 1998 e 2003 – partilhei com os leitores da Pais&filhos a minha experiência como mãe e as preocupações como profissional ligada à educação de infância.

Confesso que escrever sobre o que se passou nestes últimos 20 anos em matéria de educação pré-escolar, tal como me foi pedido, não me pareceu, nem é, tarefa fácil. Fácil é explicar porquê. Se houve sectores da nossa organização colectiva que mudaram profundamente, a educação foi um deles. No pré-escolar, o número de crianças inscritas aumentou mais de metade (50 por cento), não obstante a diminuição demográfica que se verificou em Portugal na natalidade; a duração média da pré-escolarização passou de 1,5 anos em 1990 para 2,6 na actualidade. O número de jardins-de-infância é hoje de 4600, e são mais de 16500 as educadoras de infância a trabalhar. Um mundo que cresceu muito e ajudou a crescer muitas crianças.

Mas a mudança não é redutível aos números, às escolas construídas, ao aparecimento de mais salas, aos novos equipamentos. A mudança é, também e talvez sobretudo, de paradigma.

Começo por aquela que me parece a mais importante nesse quadro de grandes transformações: a mãe de todas as outras. Seguramente durante muitos anos, havia uma ideia prevalecente e redutora relativamente às finalidades da educação pré-escolar. O jardim-de-infância era um local de guarda de crianças, um substituto da família, onde as crianças ocupavam o tempo entretidas com algumas actividades. Hoje, a educação pré-escolar é bastante mais valorizada e tem um papel muito central na luta contra o insucesso escolar. O jardim-de-infância configura-se como um espaço de tempo privilegiado para aprendizagens estruturantes e decisivas no desenvolvimento infantil.

Outra transformação, e que impulsionou esta mudança cultural no modo de ver o pré-escolar, deveu-se ao aparecimento das Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (em 1997). A melhoria na qualidade da educação pré-escolar decorreu, em larga medida, da clarificação entre as actividades que servem para ocupar a criança, e aquelas que são susceptíveis de proporcionar novas aprendizagens.

A actualização dos conhecimentos dos educadores poderia ser identificada como uma terceira mudança estrutural. A formação contínua deixou, progressivamente, de ser entendida como algo facultativo e coisa de carolas, para passar a dispor de um lugar próprio na vida do educador. Ganharam estes e ganharam todos: pais, crianças, funcionários e gestores escolares.

Por último, e telegraficamente, não poderia deixar de referir o aparecimento, mais recente, das metas de aprendizagem, focadas para a clarificação das aprendizagens que as crianças deverão ter realizado antes de entrarem para o 1º Ciclo. A sequencialidade entre ciclos de formação é uma nova marca de referência para o Pré-escolar. Cabe, neste caso, aos professores que recebem as crianças no 1º ano dar seguimento às aprendizagens realizadas.

Vejo, com algum optimismo, o resultado de um caminho árduo pela valorização do nosso melhor «activo»: as crianças.



Fig.169 Edição N.º 200
Setembro de 2007

“Porque sim” não é resposta!

educar para o invisível

A ESCOLA NUNCA DEVEIA SER INCLUSIVA! INCLUIR NÃO É INTEGRAR. INCLUIR É, MUITAS VEZES, AMALGAMAR O QUE NOS DISTINGUE NUMA IDEIA - TOTALITÁRIA - DE PESSOAS NORMAIS. INTEGRAR É ACARINHAR AS DIFERENÇAS: SÓ AS ESCOLAS PLURAIS SÃO... UNIVERSIDADES. E SÓ QUANDO CASAM APRENDER E BRINCAR SÃO... JARDINS-DE-INFÂNCIA.

1 As crianças transformam-se de dentro para fora da família, e o mundo «pula e avança» de dentro da escola para fora dela. Mas só quando a família e a escola se emparelham nos mesmos objectivos, as revoluções acontecem. Infelizmente, quase nunca escola e família esperam o mesmo das crianças (e, talvez por isso, as coloquem no meio de birras rezingonas, mais ou menos sem fim). As famílias desejam que as crianças se tornem pessoas sempre melhores. A escola aspira a que tenham mais conhecimentos (e, sobretudo, que os dominem com precocidade e eficácia). Mas quando passa, simplesmente, pela periferia do coração, o conhecimento pode transformar-se no maior inimigo da sabedoria.

Dominar o conhecimento é tudo aquilo que quem não tolera o invisível mais procura. Ora, a luz (a dos olhos de quem nos põe «aberturas fáceis» no coração, como aquela que, de surpresa, nos coloca planaltos no olhar), não é um jeito de afrontar o escuro, mas a forma (amena) de não o tornar persecutório. Sendo assim, gostava muito que um dia, num mundo amigo da sabedoria a escola educasse para o invisível e desse a entender que nos transcendemos sempre um pouco mais quando quem nos ensina só deseja que aprendamos a namorar os motivos que o tenham levado a apaixonar-se por tudo o que aprende.

2 Aprender será, sempre, reconhecer. Reconhecer no sentido de reaprender as pequenas diferenças que nunca se tinham vislumbrado em tudo o que sabemos (tornando cada conhecimento mais simples, mais útil e mais humano). E reconhecer como sinónimo de gratidão para com aqueles que tenham percebido que a tarefa preponderante de um educador não é fornecer conhecimentos mas não deixar que se apague o nosso desejo de aprender.

Infelizmente, a escola recebe pessoas com magia e não descansa enquanto não as transforma em crianças normais. Pessoas com magia são, por exemplo, os que «andam nas nuvens», as «cabeças de vento», ou as «línguas de perguntador». Ligam família e escola, imaginação e fantasia, amor ao conhecimento com paixão pelo

desconhecido. Já as crianças normais aprendem pela periferia do coração. Dominam os conhecimentos (com que fazem frente ao invisível) e privilegiam os resultados ao caminho que se tenha calcorado até os conquistar. (É por isso – suponho eu – que os maus alunos tiram, imperativamente, boas notas e os bons aprendem com os erros).

Será a escola inclusiva para todos? Não! Como não o é para os que «andam nas nuvens», os «cabeças de vento», ou para as «línguas de perguntador». Nem para os pais. Menos, ainda, para os recreios. Aliás, a escola nunca devia ser inclusiva! Incluir não é integrar. Incluir é, muitas vezes, amalgamar o que nos distingue numa ideia – totalitária – de pessoas normais. Integrar é acarinhar as diferenças:

só as escolas plurais são... universidades. E só quando casam aprender e brincar são... jardins-de-infância. Na verdade, uma escola amiga da sabedoria será, ao mesmo tempo, universidade e jardim-de-infância.

3 Sempre que, entre duas pessoas, se presente magia nasce uma escola. Logo que não entendam o invisível fecham-se para a sabedoria. Daí que o insucesso escolar aclare a dificuldade de família e escola aprenderem, sobre o invisível, uma com a outra. Se o insucesso escolar representa o desamparo com que uma criança vê a família não se assumir como provedora da escola, o abandono escolar diz-nos quanto a escola pode ir do desamparo ao descuido. É por isso que acredito que, quando uma criança abandona a escola, já foi, inúmeras vezes, abandonada por ela. Sendo assim, sempre que uma criança a abandona, a escola não será, seguramente, amiga da sabedoria e, por isso (no formato que adopta e nas rotinas que alimenta) devia fechar.

Afinal, logo que todos os alunos puderem ter necessidades educativas especiais, sempre que a magia for amiga da sabedoria, e os professores forem, unicamente, aqueles para quem a luz não é um jeito de afrontar o escuro, todas as escolas serão universidade e jardim-de-infância. E só aí o primeiro dia de escola será, ao mesmo tempo, um regresso a casa. ■

Infelizmente,
quase nunca escola
e família esperam
o mesmo das crianças

NAMORAR COM O FUTURO



Fig.170 Eduardo Sá, psicólogo

1 Do ponto de vista dos filhos, a maioria dos pais podia ser muito melhor. Ou, por outras palavras, são poucos aqueles que são sempre bons pais. Aqueles que sentem, imaginam e pensam os filhos. Aqueles que falam por eles, que lhes dão carinho e os atropelam com gestos de ternura. Os que são aventureiros, guerreiros, serenos e sábios. Aqueles que são parciais e sensatos. Que são justos e cúmplices. Ou que são ousados e elegantes. E aqueles que se mantêm assim pela vida fora. E, é claro, são menos ainda os pais que desconfiam que o futuro lhes guardará, para sempre, um lugar na primeira fila do coração de todos os filhos. Na verdade, do ponto de vista dos filhos, a maioria dos pais pode ser muito melhor. Embora a maioria os ame e seja amável.

Como todas as pessoas que se sentem amadas, os filhos são egocêntricos. Não é por mal. Mas porque, no fundo, sentem que a relação entre os pais e a relação com a família dos pais (ou seja o que for que os ocupe e apoquente) estará sempre em segundo lugar. Depois deles. Sempre que se sentem um bocadinho abandonados, os filhos ficam crianças magoadas. Se ficarem assim, aquilo que guardam em convicções perdem em paixão; o que guardam em direitos abatem nas responsabilidades. E tornam-se passivos. Porqu e sentem que, apesar das lamúrias, dos desamparos e das decepções, os pais (mais cedo ou mais tarde), como crianças comprometidas, resolverão, por eles, tudo aquilo que poderá ser irresolúvel dentro de si. Resolver por eles é muito diferente de resolver com eles.

E é aí que todos se estragam.

Serem egocêntricos e passivos não seria de todo mau se os filhos não pecassem pelo silêncio. Na verdade, são raras as vezes em que dizem aos pais que eles podiam ser muito melhores. Nunca lhes cochicham, de forma aconchegada, um formigueiro do género: «estiveste mal!...». Como não dizem «amo-te!», e tudo o mais com que se assombram as dores dos pais. Sempre que desistem de interpelar os pais, os filhos desistem deles.

2 Na verdade, ninguém mais do que uma família nos aponta para o céu e nada mais do que ela nos dilacera com os sofrimentos que promove. É tudo porque a maioria dos pais e a maioria dos filhos podia ser muito melhor. E, também, porque muitos filhos constroem um romance familiar em vez de se ligarem à sua história, confabulando uma narrativa que se fez de todos e se reconstrói com todos. O romance familiar é, enfim, o enredo a que se chega quando cada um foge da sua história. É por isso que muitos filhos vão, precipitadamente, do romance familiar ao devaneio parental. E é por isso que confabulam que a melhor forma de tornearem os sofrimentos que se enquistaram na sua infância passe por construírem uma outra família, criada por si, a partir das suas próprias experiências parentais, como se os traumatismos da infância (promovidos pelos pais) se esquecessem com experiências parentais.

Sempre que os pais fogem dos seus próprios pais, o melhor que conseguem é: ou exigir, de forma ínvia, que os filhos assumam a vida que os pais mantêm interrompida num traumatismo da sua infância; ou transformá-los nos pais com que sonharam e que nunca tiveram. Se os primeiros inquinam de narcisismo e de desamparos a vida dos filhos, os segundos estrangulam-na de medos, de pânico e com pavor. As duas juntas, levam a que os filhos sintam, quase desde sempre, que não têm tempo. Não que não o tenham, de facto. Mas é como se, desde muito cedo, uma só vida não chegasse para viverem a sua e os compromissos por clarear da vida dos pais. Como se uma vida não chegasse senão para os fazer sentir que o ontem faz com que cada hoje se transforme, para sempre, num tarde demais.

3 Os avós, os filhos e os netos vivem, quase todos eles, entrincheirados no passado. Mais que no presente. Às vezes acham que «têm uma história». Não tanto que «são a história». Quando temos uma história, o domínio do passado compromete o futuro. Quando somos uma história, o passado resgata-se amanhã. Na verdade, só quando somos uma história nos tornamos adultos.

É, talvez, porque tenham mais uma história do que a sejam, com verdade, que a maioria dos pais podia ser melhor. E será por isso que quer os pais quer os avós vivam com amargura cada novo aniversário: sentem-se mais longe de voltar atrás, que é o principal de todos os ímpetus da maioria das pessoas. Chamem-lhe «mudar de vida», «começar de novo» ou «nascer outra vez». Eu sei que num filho se cruzam os pais que tivemos, os pais que desejámos ter, os pais que imaginámos para nós, os filhos e os pais que fomos e todas as relações que vivemos até aquela de onde eles nasceram. Mas não é bem isso que faz com que a maioria dos pais fique aquém do que podia ser. É porque ficam, tempo demais, pensando e agindo mais como filhos magoados do que como pais. E, em vez de promoverem, junto dos seus filhos ou dos seus pais, os gestos com que se vai dos sentimentos às palavras, dos silêncios à ternura, ganham consciência do que é ser pai muito mais quando perdem os pais do que quando ganham os filhos.

4 Reconheço que, para mim, a infância só termina quando morrem os pais. Não será sempre mau se for assim. Basta que façamos um bocadinho de pais: dos filhos e dos pais. Doutro modo, quando os pais morrem perdura a pior das saudades: a saudade de tudo o que se podia ter vivido e nunca se viveu. Afinal, quando é que nasce uma família? Quando todos fazem de filhos e de pais ao mesmo tempo.

5 É porque os pais ficam muito tempo a fazerem de filhos magoados que as sogras prestam essa preciosa função de utilidade pública que nos permite, tocando de leve na nossa história, e a partir delas, fazer «revisões em alta» das nossas mães. E é porque ficam muito tempo fazendo de filhos magoados que muitos pais têm numa filha a única mulher com quem se entendem, e muitas mães têm num dos filhos o homem que, como mais ninguém, as lê, por dentro. E é por isso que quem chega, de novo, a uma família onde as pessoas vivem mais no passado, se transforma no mata-borrão onde se projecta toda a violência que o sofrimento cumulativo levedou. E é também por isso que a maioria das relações amorosas se fraterniza, depressa demais e, pior, se parentifica. Isto é: mais do que uma amizade colorida, parece que cada pessoa parece procurar num companheiro, sem dar por isso, o pai ou a mãe que lhe faltou, muito mais do que o futuro onde se resgatam todas as memórias. E é, também, por isso mesmo, que muitos filhos repensam a sua vida conjugal, unicamente, quando um dos pais morre, dando a entender que o seu falecimento os liberta para que, finalmente, se separem numa história que os agrilhoava (o que só sucede quando, até aí, foram funcionando mais como filhos magoados do que da forma como só os pais sabem fazer).

6 É nesta dinâmica complexa entre os avós, os pais e os filhos que os dilemas pessoais se transformam em desavenças corrosivas. Mas, para que servem os avós? A presença dos avós na vida numa criança é um direito deles ou do seu supremo interesse? É do interesse numa criança. Privar, sem nada de substantivo que o sustente, os avós dos netos (e vice-versa) representa um putativo maltrato, porque insinua um conluio de deslealdades onde, antes, parecia haver, simplesmente, gestos de carinho e de bondade.

Depois, nem mesmo as mais sustentáveis razões alegadas pelos pais podem, por si só, ser a demonstração do efeito nocivo dos avós. Porquê? Porque, muitas vezes, os avós encontram nos netos a oportunidade de se redimirem para a parentalidade. Daí, presumo eu, a consagração tácita dos avós como pais. Duas vezes! E porque uma parte significativa das quezílias entre os avós e os pais, em torno dos netos, representa uma forma de invejar sem invejar, como se os pais, quando não perdoam aos seus pais cada desamparo que terão vivido, exercessem (através da privação de cuidados que não lhes permitem dedicar aos netos) as represálias vingativas que mantiveram em suspenso. Ainda, porque há avós que reagem à relação dos seus filhos com os seus netos de forma invejosa e vingativa, como se os netos tivessem vindo ocupar o protagonismo que, sem nunca o terem exigido, reclamariam, quase em exclusivo, para si próprios.

Em função disso, muitos deles, por desespero, desentrouxeram-se de forma tão fracturante dos seus filhos que não merecem os netos que têm. Porque os utilizam, de forma maligna, insinuando episódios que se tornam presumivelmente credíveis pela forma obsessiva com que são repetidos. E porque oscilam, em relação aos filhos, entre a violência (com que, num impulso, hostilizam e, destrutivamente, os dilaceram), a ameaça (tão clássica no «morreste para mim!») e o desamparo ruinoso numa cascata de incidentes para onde arrastam os netos. E porque os fracturam, elegendo (entre todos os netos) um que seja presumivelmente cúmplice, outro sobre quem projectam a culpa que resulta dos seus desmoraamentos narcísicos e outro(s) que manuseiam como marionetas. Nestas circunstâncias, proteger os netos dos avós é ser-se, simplesmente, pai.

E há filhos e netos que são apanhados nos enredos familiares que os avós sempre geriram com parcimónia. E que, por isso mesmo, quando se desmoronam, fazem com que sejam apanhados em histórias de onde só se sai com grande serenidade e clarividência, antes dum episódio fracturante introduzir um qualquer «tarde demais» na relação de todos. O bom senso destes filhos será educativo para os avós e para os netos e, muitas vezes, ajuda à conquista da autonomia que os avós conseguem em relação aos traumatismos que fixaram a sua idade na altura em que os viveram nas suas infâncias.

Finalmente, há relações de avós e netos que, como um património que se reparte, são entaladas na litigância dum divórcio. E há avódrastas e avódrastos que corporizam o papel de bruxa(s) como os há redentores para uma experiência de avós que, sem eles, nunca teria acontecido.

7 Às vezes, imagino o céu como se fosse um longuíssimo balcão duma agência de viagens. Onde – a exemplo do que sucede quando um vulcão entope de fumo o espaço aéreo ou a neve enregela todas as pistas – inúmeras pessoas protestam, sem parar. Ao contrário dos turistas retidos pelo acaso, poucas, entre elas, sabem qual é o seu destino. Curiosamente, ao contrário dos destinos de férias, por exemplo, que se escolhem, ao destino damos sempre o protagonismo fatal de nos encaminhar para tudo o que nunca desejámos. Nunca entendi quem nos veda a escolha do destino. Eu acho que somos nós. E nós achamos que acabam por ser sempre, de alguma maneira, e de forma batoteira, os nossos pais. Acredito que o destino, e o futuro que ele nos traz, só apavora assim porque não o escolhemos. E que só achamos que ele podia ser muito melhor porque, como filhos magoados, nos colocamos diante dele como se alguém, que não nós, o devesse escolher.



CONCLUSÃO

O estágio curricular, parte terminal deste ciclo de estudos, foi uma experiência muito enriquecedora que me permitiu cimentar os conhecimentos adquiridos ao longo do Curso de Mestrado em Design Editorial. Em termos pessoais foi um tempo de afirmação do meu trabalho como designer.

Foi importante passar pela experiência de trabalhar em equipa dentro da realidade de uma editora, quer pela forma como fui recebida e integrada no grupo de trabalho, quer pelas rotinas e responsabilidades que me foram atribuídas, quer pela diversidade de tarefas em que fui envolvida. Estar em campo deu-me a motivação necessária para levar a bom porto todas as tarefas que me couberam, mesmo as mais difíceis ou aquelas com que menos me identificava.

Esta profissão passa por tornar as publicações mais atrativas e mais estimulantes. A qualidade dos conteúdos é fundamental mas não basta. É importante qualificar a apresentação do objeto gráfico, valorizando a disposição da informação nele contida. Esta orientação poderá ser uma garantia para que as revistas impressas criem e fidelizem os seus leitores.

A revista *Pais&filhos*, pela sua história, está assinalada no mercado editorial como uma publicação periódica de referência. Esta revista tem essa responsabilidade e essa credibilidade, e as suas sucessivas direções têm sabido fundamentar solidamente os conteúdos partilhados com os leitores, num segmento tão sensível como o da parentalidade. Esta edição periódica é de facto um caso de sucesso no mercado editorial nacional que pode ser explicado por alguns dos aspetos analisados neste trabalho, como é o caso do empenho e cunho pessoal das suas diretoras, do cariz profissional dos seus cronistas, pelo uso intensivo das ilustrações, pela sua imagem e linha gráfica ou mesmo uso da tipografia, cor e grelha.

A sua longevidade e a sua resistência, no confronto com a concorrência, têm sido notáveis, o que faz da *Pais&filhos* um caso singular nas publicações periódicas impressas em Portugal. No entanto, uma questão paira no ar: – até quando?

Com as revoluções digital e *mobile* e o aparecimento diário de novos conteúdos na internet sobre as mesmas temáticas, a pressão do “jornalismo” dos blogues e sobretudo das redes sociais, conjugados com a redução drástica do investimento publicitário: – até quando uma revista impressa, como a *Pais&filhos*, será capaz de resistir?



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul - **Grids**. Lausanne: AVA Publishing SA, 2008.

AMBROSE, Gavin; HARRIS, Paul - **Layout**. Lausanne: AVA Publishing SA, 2005

ALMEIDA, Carla Maia. 25 anos da imprensa escrita em Portugal e a Lisgráfica. Obra não publicada, Lisboa, **2007**.

ALMEIDA, Victor M; ROSA, Alda; BÁRTOLO, José; CARRÔLO, Luís - **1960/1979**. Vila do Conde : Verso das História, cop. 2015. 95, [1] p. ISBN 978-989-8657-97-8

BALTAZAR, Maria João; RUIVO, Cândida; BÁRTOLO, José, ; MILANO, Maria; FERRÃO, Rita Gomes; BASTARDO, Rute - **1940/1959**. Vila do Conde: Verso das História, cop. 2015. 95, [1] p. ISBN 978-989-99060-9-9

COELHO, Fernando. Vinte anos de publicações periódicas portuguesas. Documento das provas públicas para Professor Especialista, Tomar, **2011**.

FOGES, Chris, ed. lit. - **Design de revistas**. Lisboa : Destarte, 2000. 159 p. ISBN 972-8496-10-9

FRAGOSO, Margarida. Formas e expressão da comunicação visual em Portugal. Tese de Doutoramento, FA, UTL, **2012**.

HOLLIS, Richard. Graphic Design, A Concise History. Thames and Hudson, Londres, **1994**.

LESLIE, Jeremy; BLACKWELL, Lewis. Issues: New Magazine Design. Laurence King, Londres, **2000**.

LOBO, Teresa - **Ilustração portuguesa**. Lisboa: IADE, 2009-. v. ISBN 978-989-95639-6-4

MEGGS, Philip B. A History of Graphic Design. John Wiley & Sons, Nova Iorque, **1998**

OWEN, William. Diseño de revistas. Editorial Gustavo Gili, Barcelona, **1991**

ROCHA, Carlos de Sousa; NOGUEIRA, Mário Marcelo - **Panorâmica das artes gráficas**. Lisboa : Plátano, 1993-. v. ISBN 972-707-074-4. ISBN 972-707-124-4

SANTOS, Rui Afonso; SEREJO, Cristiana; BÁRTOLO, José; FERREIRA, Luís; LADEIRO, Nuno - **1920/1939**. Vila do Conde: Verso das História, cop. 2015. 95, [1] p. ISBN 978-989-8657-95-4

SILVA, Helena Sofia; MODESTO, António; BÁRTOLO, José; RUIVO, Cláudia Teresa - **1980/1999**. Vila do Conde : Verso das História, cop. 2015. 95, [1] p. ISBN 978-989-8657-98-5

SOUTO, Maria Helena; SANTOS, Joana; BÁRTOLO, José; FERREIRA, Luís; DIAS, Rúben - **1900/1919**. Vila do Conde: Verso das História, cop. 2015. 95, [1] p. ISBN 978-989-8657-94-7.

SPD Solid Gold: 40 Years of Award - Wining Magazine Design. Rockport Publishers, Nova Iorque, 2006.

ZEEGEN, Lawrence; CRUSH - Fundamentos de ilustração. Porto Alegre: Bookman, 2009. 176 p. ISBN 9788577805945

World Wide Web

Aiga [Em linha]. [Consult. 11. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.aiga.org/medalist-fredwoodward>>.

Alter [Em linha]. [Consult. 6. fev. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.altermag.pl/2014/07/grafiki-zwiazane-z-moda/>>.

Bauer Media Group [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.bauer-media.com.au/brands/mother-baby/>>.

Charlotte Thomson [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <https://charlottethomson1994.wordpress.com/>>.

Design is History [Em linha]. [Consult. 6. fev. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.designishistory.com/>>.

Design is History [Em linha]. [Consult. 11. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.designishistory.com/1960/fact-eros--avant-garde/>>.

Eltern [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.eltern.de/http://www.eltern.de/>>.

Esquire [Em linha]. [Consult. 20. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://archive.esquire.com/issues>>.

G+J e|MS [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.gujmedia.de/print/portfolio>>.

Hemeroteca Digital [Em linha]. [Consult. 20. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/EFEMERIDES/25Abril40Anos/25deabril40Anos_Flama.htm>.

Magazine Designing [Em linha]. [Consult. 13. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.magazinedesigning.com/twen-the-most-influential-magazine-of-all-times/>>.

Magazines.com [Em linha]. [Consult. 20. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <https://www.magazines.com/history-of-magazines>>.

Magazine Designing [Em linha]. [Consult. 20. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.magazinedesigning.com>>.

Meredith [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.meredith.com/brand/serpadresbebe>>.

Mestre do marketing [Em linha]. [Consult. 13. fev. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.mestredomarketing.com/ilustracoes-publicitarias-importancia/>>.

Mother&Baby [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.motherandbaby.co.uk/about-us>>.

Pais&filhos [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.paisefilhos.com.br/>>.

Paul Rand.com [Em linha]. [Consult. 13. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: http://www.paul-rand.com/foundation/books_commArts/>.

Plot Content Agency [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <https://www.plotcontent.com/revista-ph/>>.

Pordata [Em linha]. [Consult. 26. fev. 2017]. Disponível em WWW:<URL: www.pordata.pt>.

Revista Educação [Em linha]. [Consult. 13. fev. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.revistaeducacao.com.br/o-poder-das-imagens/>>.

Rolling Stone [Em linha]. [Consult. 11. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <https://www.rollingstone.com/coverwall/1976>>.

Ser Padres [Em linha]. [Consult. 11. jan. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://www.serpadres.es/>>.

The Red list [Em linha]. [Consult. 20. mar. 2017]. Disponível em WWW:<URL: <http://theredlist.com/wiki-2-343-917-999-view-publishing-profile-k-napp-peter.html#photo>>.

Outros

Arquivo da revista "Pais&filhos"

