# **Efemérides | Semana de 19 a 25 de Maio – Versão Completa**

## **Segunda-feira, 19 de maio**

No dia **dezanove de maio**, celebramos uma das figuras mais importantes para a saúde das comunidades em todo o mundo: o **Dia Mundial do Médico de Família**.

Esta data foi criada em **dois mil e dez**, pela Organização Mundial dos Médicos de Família, também conhecida como WONCA, com o objetivo de destacar o papel fundamental destes profissionais que estão na linha da frente dos cuidados de saúde primários. O médico de família não é apenas o primeiro contacto do doente com o sistema de saúde — é também um acompanhamento contínuo, alguém que conhece o historial clínico, o contexto social e até emocional de cada paciente.

São eles que previnem, orientam, escutam, encaminham e, acima de tudo, cuidam. Desde uma simples constipação até ao apoio num diagnóstico mais complicado, o médico de família é muitas vezes o elo que liga o paciente a todo o sistema de saúde. E fazem tudo isto com empatia, dedicação e, muitas vezes, com recursos limitados.

Neste Dia Mundial do Médico de Família, é tempo de agradecer e valorizar estes profissionais que cuidam de nós ao longo da vida, desde a infância até à velhice.

Porque cuidar é um ato de presença, e estes médicos estão lá, dia após dia.
 Valorize o seu médico de família — ele conhece mais do que o seu processo clínico, conhece-o a si.

## **Terça-feira, 20 de maio**

Hoje é **vinte de maio** e celebra-se o **Dia da Marinha** — uma data que homenageia uma das instituições mais antigas e prestigiadas de Portugal.

A escolha deste dia não é por acaso: foi a **vinte de maio de mil quinhentos e noventa e dois** que Vasco da Gama chegou a Calecute, na Índia, após uma viagem épica que mudou para sempre o rumo da história mundial. Este feito marcou o início de uma nova era para a navegação portuguesa e colocou o nosso país na linha da frente das grandes descobertas marítimas.

Desde então, a Marinha Portuguesa tem sido muito mais do que navios e uniformes. É uma força que protege o mar, garante a soberania nacional nas águas territoriais, participa em missões humanitárias, científicas e de apoio à paz em várias partes do mundo. Seja em tempo de guerra ou de paz, os homens e mulheres da Marinha têm mostrado sempre coragem, disciplina e dedicação ao serviço de Portugal.

Neste Dia da Marinha, olhamos com orgulho para o nosso passado marítimo e com respeito para o presente daqueles que continuam a servir no mar.

Que esta data nos inspire a valorizar o oceano que nos rodeia — porque quem conhece o mar, respeita-o

## **Quarta-feira, 21 de maio**

Hoje é **vinte e um de maio** e celebra-se o **Dia Internacional do Chá**, uma data que presta homenagem a uma das bebidas mais antigas e apreciadas do mundo.

O chá tem uma história que atravessa séculos e culturas. Diz-se que tudo começou na China, por volta do ano dois mil e setecentos antes de Cristo, quando umas folhas caíram acidentalmente numa tigela de água quente. A partir daí, o chá conquistou imperadores, atravessou oceanos, motivou trocas comerciais e até inspirou rituais e cerimónias em vários cantos do planeta.

A Organização das Nações Unidas reconheceu oficialmente esta data em **dois mil e vinte**, com o objetivo de promover a produção sustentável de chá, valorizar os milhões de trabalhadores envolvidos na sua colheita e lembrar a importância económica e cultural desta bebida em muitos países produtores, como a China, a Índia, o Quénia ou o Sri Lanka.

Mais do que uma bebida, o chá é um momento de pausa, de partilha e de bem-estar. Seja verde, preto, branco ou de ervas, quente ou frio, com ou sem açúcar, o chá é sempre um convite a abrandar o ritmo.

Neste Dia Internacional do Chá, tire uns minutos para si. Faça uma pausa, beba um chá e aproveite o momento — porque, às vezes, o mais simples é o que mais reconforta

## **Quinta-feira, 22 de maio**

Hoje é **vinte e dois de maio**, e em Portugal celebra-se o **Dia do Autor Português** — uma data dedicada a todos aqueles que, com palavras, constroem mundos, contam histórias e fazem pensar.

Esta efeméride foi instituída pela Sociedade Portuguesa de Autores para homenagear os criadores nas mais diversas áreas da cultura: escritores, poetas, dramaturgos, argumentistas, letristas, enfim, todos os que dão forma às ideias e emoções através da escrita. É também uma forma de destacar a importância da criação artística nacional e de reforçar o respeito pelos direitos de autor.

De Luís de Camões a Sophia de Mello Breyner, de Fernando Pessoa a José Saramago, a nossa história está recheada de vozes que marcaram a literatura, o teatro, o cinema, a música e muito mais. Mas o Dia do Autor Português não celebra apenas os nomes consagrados — é também um tributo aos autores contemporâneos que continuam, muitas vezes em silêncio, a enriquecer a nossa cultura com talento, persistência e paixão.

Num tempo em que tanto se escreve e partilha, vale a pena lembrar que por detrás de cada obra há sempre alguém que criou, que pensou, que lutou para dar vida a uma ideia.

Neste Dia do Autor Português, leia um livro, ouça uma canção, veja uma peça — e lembre-se de agradecer a quem a escreveu. Porque a cultura começa sempre com alguém que decide contar.

## **Sexta-feira, 23 de maio**

Hoje é **vinte e três de maio** e assinala-se o **Dia Mundial da Tartaruga**, uma data criada para celebrar estes animais fascinantes e alertar para a necessidade da sua preservação.

As tartarugas existem há mais de duzentos milhões de anos — sim, são mais antigas do que os dinossauros! Habitam oceanos, rios, lagos e até zonas terrestres, e desempenham um papel vital nos ecossistemas onde vivem. No entanto, muitas espécies de tartarugas estão hoje em perigo devido à poluição, à destruição dos seus habitats naturais, à caça ilegal e às alterações climáticas.

O **Dia Mundial da Tartaruga** foi lançado em dois mil e dois pela American Tortoise Rescue, com o objetivo de sensibilizar o público para os cuidados que estes animais exigem, seja em ambiente selvagem ou em cativeiro, e para promover ações concretas de proteção.

As tartarugas ensinam-nos a importância da lentidão, da resistência e da adaptação. Num mundo que corre a grande velocidade, elas lembram-nos que, às vezes, é no passo calmo que está a verdadeira força.

Neste Dia Mundial da Tartaruga, pense no planeta com mais carinho — porque proteger uma tartaruga é proteger a vida, passo a passo

## **Sábado, 24 de maio**

Hoje é **vinte e quatro de maio** e celebra-se o **Dia Europeu dos Parques Naturais**, uma ocasião especial para reconhecer a beleza, a importância e a necessidade de proteger as áreas naturais em todo o continente.

Esta data foi escolhida para assinalar a criação dos primeiros parques naturais na Europa, em mil novecentos e nove, na Suécia. Desde então, a ideia de preservar espaços de grande valor ecológico e paisagístico tem vindo a crescer, com milhares de parques espalhados por vários países — Portugal incluído.

Por cá, temos verdadeiros tesouros naturais como o Parque Nacional da Peneda-Gerês, o Parque Natural da Arrábida ou o da Serra da Estrela. São locais onde a natureza vive em estado quase puro, onde espécies raras encontram refúgio e onde os visitantes podem respirar fundo e reencontrar-se com o silêncio e a beleza do mundo natural.

O **Dia Europeu dos Parques Naturais** é promovido pela Federação EUROPARC e pretende lembrar que estes espaços não são apenas para passear ou fazer caminhadas — são essenciais para o equilíbrio ambiental, para a conservação da biodiversidade e para o combate às alterações climáticas.

Neste dia, faça uma pausa da rotina, olhe à sua volta e pense no que a natureza lhe dá. Proteger os parques naturais é garantir que o verde, o ar puro e os sons da vida selvagem continuam a fazer parte do nosso futuro.

Porque a natureza não precisa de nós, mas nós precisamos dela — hoje e sempre

## **Domingo, 25 de maio**

Hoje é **vinte e cinco de maio** e celebra-se o **Dia de África**, uma data que marca a união, a história e a diversidade de um continente vibrante, cheio de culturas, línguas e paisagens únicas.

Foi neste dia, em mil novecentos e sessenta e três, que se criou a Organização da Unidade Africana — hoje conhecida como União Africana — com o objetivo de promover a solidariedade entre os países africanos e fortalecer o desenvolvimento do continente. Desde então, o **Dia de África** tornou-se um símbolo de resistência, identidade e esperança para milhões de pessoas.

África é um continente com mais de cinquenta países, milhares de línguas e uma riqueza cultural imensa. É berço da humanidade, terra de sabedoria ancestral, de música contagiante, de cores vibrantes e de uma juventude cheia de energia e criatividade.

Mas o **Dia de África** também serve para refletir sobre os desafios: a luta contra a pobreza, os conflitos, as desigualdades e as alterações climáticas. Ainda assim, é um continente em movimento, com potencial enorme e uma força transformadora que não pode ser ignorada.

Neste Dia de África, celebremos o que nos une enquanto humanidade — porque, no fundo, todos temos raízes comuns.
 E como dizem em várias línguas africanas: **ubuntu** — "eu sou porque nós somos".