



**SABERÁS TU...** Miguel Farias, Director do Laboratório Cérebro, Crença e Comportamento na Universidade de Coventry e autor do livro *The Buddha Pill: Can Meditation Change You*



## É VERDADE QUE AS PESSOAS RELIGIOSAS TOLERAM MELHOR A DOR?

De faquires deitados sobre pregos ao martírio silencioso de santos — o que a imaginação popular prega, a ciência confirma. Há dois modos em que a religião nos pode ajudar a tolerar a dor: entrando num transe por via de um ritual, meditação ou oração profunda; um segundo modo é o de pensar na dor religiosamente (por exemplo, ‘sofro como Cristo’ ou ‘Deus toma conta de mim’). Um estudo com neuroimagem mostrou que estes pensamentos religiosos podem funcionar como um analgésico. Contudo, há ideias espirituais que nos levam a acreditar que merecemos ou mesmo que criamos o nosso sofrimento e que podem aumentar a dor em vez de a aliviar.

Parceria com:  
**CIÊNCIA VIVA**  
www.cienciaviva.pt

Quer fazer-nos uma pergunta?  
Envie e-mail que nós respondemos  
saberastu@cienciaviva.pt

[WWW.IONLINE.PT](http://WWW.IONLINE.PT)

Faça download da aplicação **iOnline** para Smartphone.  
Disponível na App Store e Google Play

Facebook: **ionline**  
Twitter: **itwitting**  
Flickr: **inoflickr**  
YouTube: **inotubo**

Em 2006, aos 14 anos, criou a **Textos e Companhia**, um site de partilha de textos, que cresceu e ganhou projecção mediática. “A minha ligação aos eventos escolares sempre foi acontecendo, talvez tenha nascido daí o meu espírito empreendedor”



Ricardo Castelo

## Jovem cria empresa de sucesso no Porto

Ricardo Sousa, de 22 anos, fundou uma empresa em Portugal. Em Berlim ocupou cargos de responsabilidade em duas empresas alemãs. É citado em publicações nacionais e internacionais

CLÁUDIA REIS  
claudia.reis@ionline.pt

“No final do primeiro ano do curso senti que aquilo não estava a correr conforme as expectativas e por isso congelei a matrícula e fui para o estrangeiro.” Quando tomou esta decisão Ricardo Sousa, de 22 anos, não imaginava a volta que daria a sua vida. Da condição de estudante em Portugal conquistou o estatuto de trabalhador na Alemanha. Berlim foi a cidade escolhida. Aí trabalhou na 6Wunderkinder e na Wooga, onde ocupou cargos de responsabilidade. Aos 19 anos regressou a Portugal, com a cabeça a ferver de ideias, foi em frente e decidiu que ia abandonar definitivamente o curso de Gestão no Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG). Não chegou a concluir a licenciatura.

Em 2012 nasceu a ColorElephant, em

Carregal do Sal, no distrito de Viseu, juntamente com uma sócia. Uma região de “baixa densidade”, mas “com muito potencial por explorar”, explica Ricardo. A ideia era, através de um conjunto de acções, promover a discussão aprofundada e apartidária das potencialidades e dos desafios dos territórios do interior do país.

Com as ideias que iam surgindo ia crescendo a vontade de mudar e a necessidade de aumentar a equipa. A cidade do Porto pareceu ao jovem empresário a solução mais adequada para “agarrar” os novos desafios. Hoje, a empresa conta com dez colaboradores e o trabalho não pára de aumentar. A BMW, a Microsoft, o Sofitel e a Universal Studios são algumas das empresas com as quais trabalha.

Interior 2.0. É esta a arma de Ricardo Sousa para promover Carregal do Sal. Tida como uma espécie de filha da ColorElephant, esta iniciativa apoiada pela

CCDR-N, o “ON.2 – O Novo Norte”, o QREN e o Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, vem ajudar na definição de medidas capazes de tornar estes territórios sítios onde as empresas quisessem estabelecer-se e atrair novos talentos. Até 3 Abril, está a decorrer o período de candidaturas ao concurso de ideias “Interior: Que Futuro?”.

O PASSADO Ricardo nasceu em Carregal do Sal, aí estudou e foi precisamente nessa vila que começou a escrever o seu futuro. “A minha história é a de alguém que viu e conviveu com os problemas do interior, mas que também soube reconhecer as suas potencialidades”, revela.

A proactividade de Ricardo Sousa na adolescência e o facto de ter desde sempre participado em iniciativas organizadas pela escola foram determinantes no percurso trilhado por este jovem. Em 2006, aos 14 anos, criou a Textos e Companhia, um site de partilha de textos, que cresceu e ganhou projecção mediática. “A minha ligação aos eventos escolares sempre foi acontecendo, talvez tenha nascido daí o meu espírito empreendedor”, confessa. No 12.º ano fundou dois projectos que serviram de tubo de ensaio para a ColorElephant. Foi na disciplina de Área de Projecto que nasceram os dois projectos iniciais de Ricardo: a SWITCH Conference e a WIRED. Embora tenham tido algum impacto não convenceram o jovem, que resolveu então lançar o Movement for Change in Education, para discutir tópicos de educação. Era o início de uma carreira recheada de sucessos.

## SEMÁFORO



### Papa Francisco

Na mensagem pascal, como já tinha feito antes na Via Sacra de sexta-feira, o papa Francisco evocou o massacre no Quênia, que tem passado ao lado da opinião pública. Um comando islamista matou 148 pessoas na universidade. **PP.10-11**



### Sampaio da Nóvoa

O apoio do PS a uma candidatura presidencial do reitor honorário da Universidade de Lisboa está longe de ser pacífica. Nem mesmo no interior da direcção de António Costa. Com as legislativas à porta, é mais uma questão desconfortável para o partido. **PP.02-03**



### Miguel Albuquerque

O Tribunal Constitucional vai decidir hoje ou amanhã sobre os resultados eleitorais da Madeira. Uma semana depois das eleições, Albuquerque continua sem saber se ganhou as eleições por maioria absoluta ou não. O caos. **P.04 A.S.L.**