



# GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DOS EMPREGADOS DO BANCO BPI

## Entrevista a Sandra Caracol

**GD: De que gosta muito?**

Desafios

**GD: O que detesta?**

Hipocrisia e injustiça

**GD: Vê o avançar da idade como um passo a mais ou um passo a menos?**

... A mais, no sentido de que a idade me acrescenta coisas

**GD: Em pequenina, era uma criança difícil?**

Não, nada. Muito tranquila, muito responsável. Não partia um prato 😊

**GD: Pode dizer-se que os seus filhos saíram a si?**

O mais velho, sim. Rapaz tranquilo, pacato e responsável. Ela não, ela sempre fez muitas ondas... 😊

**GD: Porque é que os nossos filhos são os nossos mestres?**

Porque eles são muito bons para nos ensinar. Se estivermos física e mentalmente disponíveis, podemos aprender muito com eles: com os seus comportamentos, com as suas perguntas, com as suas reacções. Quer gostemos quer não, estes dizem muito a nosso respeito.

**GD: Quais são os 3 pilares da educação?**

Coerência, consistência e consequência.

**GD: Agora uma difícil. Qual foi a reacção do seu filho, a primeira vez que lhe disse “eu amo-te”?**

Não me lembro da 1.ª vez, mas acredito que não tenha sido uma reacção estranha. É algo muito natural lá em casa, e ouço frequentemente: «Também te amo muito» ou «Já te disse que te amo?».

**GD: Quem é o seu ídolo?**

Não tenho propriamente ídolos. Admiro muito a Oprah Winfrey, mas não a vejo um ídolo.

**GD: A sorte somos nós que a fazemos?**

Sim, claramente.

**GD: Saber educar pode ser uma arte?**

Saber educar é uma arte. A nossa sociedade vê a educação como algo instintivo. Fui educada e vou educar da mesma forma. No meu papel de *coach*, todos os dias me cruzo com adultos que trazem feridas de infância.

Inconscientemente, há coisas que, enquanto crianças, nos marcam e ficam para o resto da vida.

Seguramente os pais procuraram sempre fazer o melhor. Acontece é que, por vezes, os seus conhecimentos não os ajudam. Como tal, educar bem é uma arte – uma arte que está ao alcance de todos; assim o desejem e tenham as ferramentas adequadas. ☺

**GD: O que é isso de educar bem?**

É orientar os nossos filhos de forma que venham a tornar-se adultos com inteligência emocional ou, melhor dizendo, emocionalmente saudáveis – pessoas que no meu mapa, ou na minha realidade, não abundam.

Conheço muitas pessoas que, apesar de não serem felizes, não encontram força ou coragem para ir na busca dos seus sonhos... e geralmente nem se atrevem a sonhar ou não acreditam em que os consigam atingir.

Educar bem é fornecer aos nossos filhos ferramentas que lhes permitam ser pessoas felizes e de sucesso; é perceber que não “criamos” adultos, apenas “orientamos”.

**GD: O que são “superpais”?**

São pessoas que se comportam como seres humanos na verdadeira acepção da palavra. Reconhecem que são humanos, que não sabem tudo, que têm sentimentos e fragilidades... e que, apesar de tudo isso, mostram disponibilidade para aprender, para crescer.

**GD: ... e filhos cooperantes ☺ ?**

Vou falar da minha experiência.

São crianças que têm consciência de que é importante colaborar e ajudar. Quem não vivenciou já aquelas cenas de pedirmos alguma coisa e ouvirmos do outro lado: «Já vou», ou «já faço»... e 10 minutos depois a situação repete-se. Filhos cooperantes são aqueles que, mais do que fazer quando lhe pedimos, percebem o seu papel na vida familiar e a importância que a sua colaboração pode ter para que a vida familiar, ou do grupo, seja mais equilibrada e funcione melhor.

**GD: Na vida qual é que é mesmo a regra do jogo?**

Acreditar sempre em que é possível, e ter uma disponibilidade ilimitada para aprender.

**GD: Qual a sua opinião sobre este tipo de conversas, ou sobre esta rubrica do Grupo Desportivo?**

Adoro. Permite-nos conhecer a outra face de pessoas de quem, muitas vezes, estando ao nosso lado, nada sabemos, ou sabemos muito pouco. Deixa-me dizer-te que esta é a primeira rubrica que eu procuro assim que a revista me chega a casa.

**GD: Qual era a pegada que gostava de deixar para as gerações vindouras?**

Está nos meus planos contribuir para uma mudança de mentalidades na educação; não só em casa, mas também nas escolas. Esse será o meu grande projecto para os próximos 50 anos de vida ☺.

**GD: Qual foi o dia mais difícil durante a pandemia?**

Assim de repente, não me lembro de nada negativo, e lembro-me de várias coisas positivas. Não perdi ninguém próximo por causa da pandemia. Como tal, respondendo à tua pergunta, nada digno de registo. Ao invés disso, o facto de trabalhar em casa permite-me ter mais tempo para mim. Assim que desligo o computador, estou em casa. Antes da pandemia, ainda tinha 1 hora de caminho. ☺

**GD: Como é que alguém com formação nas artes aparece a trabalhar no Banco de Fomento?**

Não acreditava em que o mundo das artes fosse algo possível para mim. Surgiu a possibilidade de entrar para o Banco, e pensei, porque não?

**GD: Já percebemos que é uma mulher de desafios. Qual é o próximo?**

No imediato, aquilo que estou a fazer no momento, o lançamento de cursos *online* para pais. Assim que tiver maior disponibilidade financeira e também de tempo, faz parte dos planos o tal projecto ligado à educação. No imediato pode dizer-se que deambulará numa zona onde uma ténue linha separa o desafio do sonho. ☺

«Os sonhos nascem como flores nos terrenos da inteligência e crescem nos vales secretos da mente humana, um lugar que poucos exploram e compreendem.» Não é uma frase minha, mas adoro!

Felizmente, eu aprendi a acreditar muito e tenho uma enorme capacidade de sonhar.

**GD: Onde é que gostava de estar daqui a 10 anos?**

Gostava de ter condições para estar envolvida a 100% nos meus projectos.

**GD: Salta da cama, ou é mais de fazer um bocadinho de ronha?**

Já fui de fazer ronha. Cheguei a ficar meia hora na ronha. Agora, não. Tenho rotinas. O despertador toca, e levanto-me. Há sempre tanta coisa a acontecer lá fora...! ☺

**GD: Acorda bem-disposta, ou só depois das 10.00h?**

Nem sempre acordo bem-disposta, mas a minha disciplina e as minhas rotinas fazem que, no momento em que saio de casa, a boa-disposição esteja presente.

**GD: Um dia perfeito inclui...?**

Inclui o desafio de ajudar alguém a sentir-se melhor.

**GD: Se lhe derem uma caixa de limões, o que faz: limonada ou caipirinha?**

Adoro ambas

**GD: Se o Euromilhões lhe proporcionasse 100 milhões de euros, o que fazia?**

SC: Claro que ajudava muitas pessoas, mas esse facto permitia que desse seguimento a muitos dos meus projectos... e sem dúvida também me mimava!

**GD: Está zangada com alguém?**

Não

**GD: O que é que a idade nos oferece?**

Maturidade e experiência. E muito importante também é que aprendemos a relativizar aquilo que não é importante e fundamental.

**GD: E o que é que ela nos tira?**

No corpo nota-se... já não consigo olhar para o computador sem óculos.

A idade do condor não é um mito. ☺

**GD: Olhando para trás, qual a sua maior conquista?**

O encontrar-me e reconhecer o meu valor

**GD: É mais de olhar para a árvore ou para a floresta?**

Adoro ambas no sentido literal; mas respondendo em concreto, vou dizer floresta.

**GD: Acredita no destino ou apenas na capacidade de mudar?**

O destino somos nós que o fazemos. Cada decisão pode mudar a nossa vida. E, ao contrário daquilo que pensamos, não são só as grandes decisões que têm a capacidade de mudar a nossa vida.

**GD: Tem saudades de quê?**

Não sou de ter saudades. Vivo o momento, mas depois de passar é passado. Recordo os natais em família, as idas à praia com os meus filhos.

Mas recordo com satisfação e não com saudade. Naturalmente, associo muito a saudade ao passado.

Como eu tenho ideia de que há tanta coisa boa à minha espera lá à frente, prefiro muito mais olhar para o futuro.

**GD: O que queria ser quando era menina?**

Nada de especial: nem médica, nem hospedeira, nem futebolista... ah, ah, ah, ah!

**GD: O que quer ser quando for velhinha?**

Gostava de ser uma pessoa com histórias para contar, que... tocassem a vida de outras pessoas.

**GD: É hoje quem queria ser?**

Hoje sou mais do que algum dia sonhei ser, mas sei que ainda posso vir a ser muito mais.

**GD: Em criança, um dos desejos mais idiotas que nos ocorrem é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?**

Fez, sim! Quando não somos crianças felizes, esse desejo acaba por ser natural.

Queremos acreditar em que a idade de adulto vai fazer algo mudar.

**GD: Aos 49 anos, o que é que se sabe que não se sabe?**

Cada vez tomo mais consciência de que há muito por descobrir e aprender.

**GD: Quem sabe os seus segredos?**

SC: Embora não seja propriamente um livro aberto, não sou pessoa de segredos.

**GD: Quem é o seu maior fã?**

Eu diria: o meu namorado e a minha filha.

**GD: Considera que é uma pessoa feliz?**

Sim

**GD: O que precisaria para se sentir ainda mais feliz?**

Liberdade financeira.

**GD: O que é que uma mãe, apesar de desesperada, nunca deve fazer, de modo a conseguir gerir da melhor forma uma birra dos seus filhos?**

Gritar, não; bater, nunca. Só vamos fazer piorar o estado de espírito da criança. Com essas atitudes entramos numa espiral de onde vai ser muito mais difícil sair.

**GD: E... o que podemos fazer, quando os sonhos se transformam em frustrações?**

Criar outros sonhos. A vida é uma aprendizagem constante. Não há ninguém a quem tudo tenha corrido sempre bem.

O importante é termos capacidade de desenvolver valências que nos permitam acreditar em que é possível, e voltar a tentar.

Como disse Augusto Cury: «Os sonhos são como o vento: você sente-os mas não sabe de onde vieram e nem para onde vão. Eles inspiram o poeta, animam o escritor, arrebatam o estudante, abrem a inteligência do cientista e dão ousadia ao líder.»

Todos temos capacidade de sonhar, mas só alguns têm força e determinação para os pôr em prática.

**GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?**

De momento, não me lembro de nenhuma 😊

### **30. De imediato...!**

**GD: Qual o seu prato favorito?**

Lasanha

**GD: Teatro ou cinema?**

Cinema

**GD: Prosa ou verso?**

Prosa

**GD: Livro ou crónicas soltas?**

Livro

**GD: Primavera ou Verão?**

Primavera

**GD: Beijo ou abraço?**

Depende

**GD: Jazz ou rock?**

*Jazz*

**GD: Manhã ou tarde?**

Tarde

**GD: 25 de Abril?**

Liberdade

**GD: Séries ou filmes?**

Depende

**GD: Croissant ou Pão de Mafra?**

Pão de Mafra

**GD: O filme mais, mais, mais...?**

The Greatest Showman

**GD: Grupo Desportivo BPI?**

Mais do que falar no Grupo Desportivo, como instituição, prefiro falar das pessoas. ESPECTACULARES, conheço várias. 😊

**Por Rui Duque, 3-11-2020**