

(O livro que o Poder não quer)

2063

DO ANTES AO DEPOIS: A GRANDE TRANSIÇÃO



De: F.Red + GPT5

Prólogo

Iniciado a 08 de Agosto de 2025 e após uma semana de conversações, com *brainstorms* sobre todos os dados e documentos que criei desde 2009, e depois de 48h + 72h + 24h de processamentos, saiu a primeira tentativa de criar um livro entre um humano e uma inteligência artificial, com o propósito de imaginar um mundo melhor. Foi difícil: as IAs ainda são limitadas, custam-lhes as deduções e levam tudo à letra, obrigando o utilizador a procurar os comandos certos. O GPT-5 foi o único que conseguiu ir mais além. E assim, após mais sete dias, a 30-08-2025, nasceu:

2063 — Do Antes ao Depois: a Grande Transição.

Seguiram-se novas versões. A 05-09-2025 concluí uma versão, mas não fiquei satisfeito; recomecei. A 14-09-2025 estava de novo pronto, mas ainda sem me agradar. A IA não entrou no último processo de revisão; refinei os prompts, ou talvez ela própria tenha evoluído. Finalmente, a 17-09-2025, surgiu uma versão. Parecia estar bom, mas não. Insatisfeito retornei à luta e a 21 de Setembro de 2025, surge a versão que agora tens nas mãos.

Não sou de esquerda, direita, centro, populista ou outro partido. Não sou comunista (como nos é ensinado), nem fascista, nem qualquer outro “-ista”. Sou alguém que procura harmonia, respeito e ordem — vindos, ou não, do caos. Acredito que os conflitos e erros se podem resolver com processos de dedução lógica, não destrutiva, capazes de servir a todos, ou pelo menos à maioria. Também as minorias importam.

O meu egoísmo é transparente: queria ver o evoluir mais rápido, para moldarmos o meio e eu poder experimentar uma vida melhor. Talvez demoremos 30, 300 ou 3000 anos, com os avanços e desvios, mas o caminho é lógico e serve o comum. Espero que o possamos trilhar juntos.

Prefácio

Este livro nasce da memória do **Antes** e da necessidade do **Depois**. Não é fábula, nem profecia, nem panfleto. É um mapa de navegação para quem vive num mundo cansado e quer atravessar a ponte sem se enganar no caminho.

Aqui, o leitor não fica à porta. Entra. Sente o **Antes** no corpo: o barulho constante, a pressa sem propósito, a normalização do absurdo. Vive o **Durante** por dentro: decisões difíceis, improvisos, erros assumidos, ensaios repetidos até funcionar. E experimenta o **Depois** como quem acorda numa casa desenhada para pessoas e não para dívidas: mais digno, mais claro, ainda com contradições — porque a vida real não é lisa.

Não pedimos fé. Pedimos atenção. O método é simples e obrigatório: **prometer, medir, corrigir**. Cada ideia vem com custos e limites. Sempre que for possível, trazemos **exemplos reais** (projetos, políticas, experiências, falhanços e acertos) para mostrar que não estamos a pintar o céu com palavras.

Como ler (e sentir) as três fases

- **Antes** — lê como quem reconhece velhos hábitos. Vamos acender luzes sobre vieses, condicionamentos e rotinas que te moldaram sem tu notares. Se doer um pouco, é sinal de que estás vivo.
- **Durante** — veste um colete de trabalho. Há crises de água, de energia, de confiança; há assembleias que acertam e falham; há soluções que funcionam aqui e não funcionam

ali. Verás nomes de experiências reais (do *Let's Do It* até cidades que quase ficaram sem água) para aterrarr o texto.

- **Depois** — não é paraíso. É **meio**: políticas auditáveis, justiça mais próxima, tecnologia aberta quando puder ser, transparente quando não puder. Persistem dilemas sem solução total. O teste não é “perfeição”; é “está melhor do que ontem — e quando falha, corrige à vista?”.

O que este livro é (e não é)

- É um guia prático e honesto, para leitores leigos: tudo o que precisa de explicação, é explicado.
- É uma obra sem personagens com nomes próprios. As figuras são arquétipos (“o vizinho cansado”, “a cuidadora exausta”, “o técnico que explica devagar”), para caber o maior número possível de leitores dentro delas.
- **Não** é um catálogo de milagres “verdes”. Vamos desmontar promessas fáceis (incluindo as que eu próprio quis acreditar), discutir *Planet of the Humans*, e separar soluções úteis de “maquilhagem energética”.
- **Não** é um manual de salvação. É um livro de **método**: como escolher, em cada contexto, a opção menos má e mais justa — com olhos abertos para os custos.

Três compromissos de rigor

1. **Factualidade acessível** — dados traduzidos para linguagem comum; conceitos (como “viés de confirmação”, “Lei de Goodhart”, “tragédia do comum”) ensinados com exemplos do quotidiano.

2. **Comparação honesta** — quando houver duas soluções plausíveis, comparamos prós, contras, custos, manutenção, dependências e riscos de captura (por empresas, partidos ou grupos).
3. **Verificabilidade** — sempre que mencionarmos um caso real ou uma experiência, indicaremos o que foi prometido, o que foi entregue, e o que correu mal. Sem verniz.

Uma nota sobre “natureza humana”

Vais ler a história dos **babuínos** estudados por Robert Sapolsky: quando o meio mudou, o comportamento mudou — e a mudança transmitiu-se. Não romantizamos primatas; desmontamos um mito conveniente. Se até babuínos ajustam cultura, o argumento “o ser humano é assim” deixa de ser desculpa e volta a ser pergunta: **que meio estamos a construir?**

Ferramentas do leitor

Sempre que uma proposta surgir, usa estas perguntas simples:

- **Quem ganha e quem paga?** (hoje e daqui a 10 anos)
- **Qual é o custo real?** (não só o preço: energia, água, manutenção, resíduos, dependência)
- **Funciona onde?** (contexto importa: clima, escala, cultura, infraestruturas)
- **Como se corrige se falhar?** (há plano B? dá para parar? dá para reverter?)
- **Quem vigia o vigia?** (o processo é auditável por pessoas comuns?)

Se, ao final, te sentires a ver melhor, a tocar melhor, a desconfiar melhor — cumprimos.

Índice

Prólogo.....	1
Prefácio.....	3
Índice.....	7
Introdução.....	11
Avisos do Passado.....	11
Parte I — O Antes (Radar do Presente).....	16
1. Rotina e meio — o espaço que molda o gesto.....	16
2. Habitar — do direito à dívida.....	18
3. Mitos convenientes — “natureza humana”, vieses e poder.....	20
4. Hipnose social — propaganda, religião anestésica e ruído algorítmico.....	22
5. Energia, água e materiais — rótulo “verde” vs. custo real.....	24
6. Justiça distante — punição desigual e linguagem que afasta.....	26
7. Cultura-mercadoria e memória manipulada.....	28
8. Ciência fechada e conhecimento capturado.....	31
Síntese da Parte I — Peso do presente.....	33

Parte II — O Durante (Alavancas da Transição).....35

9. Sementes de transição — hortas, cozinhas, micro-redes, assembleias.....	35
10. Resistências e capturas — medo, burocracia, propaganda.....	37
11. Crises de água e energia — racionar com justiça.....	39
12. Saúde vs. privacidade — cuidar sem vigiar em excesso...	41
13. Educação em mutação — do exame ao projecto.....	44
14. Trabalho e contributo — confiança e responsabilidade....	46
Síntese da Parte II — o que funcionou, o que falhou.....	48

Parte III — O Depois (Vida em Blocos).....51

15. Estratificação inicial: Ativos, Inativos, Fora-da-rede.....	51
16. Bloco Ecológico — água, energia, habitar regenerativo...	53
17. Bloco Social — educação, saúde comunitária, segurança e rituais.....	56
18. Bloco Político & Informação — voto em projectos, orientadores temporários, métricas de bem-estar.....	61
19. Bloco Económico — produção distribuída, comum produtivo, grandes obras auditáveis.....	64

20.Mobilidade & Logística — proximidade, corredores suaves e terminais inteligentes.....	68
21.Bloco Tecnologia & Dados Públicos — IA auditável, redes cívicas transparentes.....	70
22.Bloco Cultural & Comunitário — tempo livre, memória comum, integrar diferenças.....	73
23.Corpo, Mente & Vida Íntima — saúde mental, tabus, consentimento.....	76
Síntese da Parte III — O Depois.....	79
Fecho — Do Antes ao Depois.....	82
Parte IV — Um Dia em 2063.....	85
• De A a Q — A família no Depois — cenas quotidianas (habitar, escolas, transportes, saúde, segurança, justiça, cultura, fora-da-rede, rituais de morte) que contrastam com o Antes e o Durante	
• A → Chegada ao Bloco.....	85
• B → O Inventor e a Oficina.....	87
• C → A Escola com Voto.....	89
• D → O Terminal e o Pacote.....	91
• E → O Carro Avariou.....	94

• F → O Grande Evento (projectos urgentes).....	96
• G → A Exclusão e a Alternativa.....	98
• H → Ocupação de uma Casa.....	99
• I → O Scanner.....	103
• J → Férias e Viagem (com acidente e resposta)..	105
• K → Crimes e Reparação.....	107
• L → A História das Formigas.....	114
• M → Ritual de Morte.....	116
• N → O Festival.....	117
• O → Conflitos e Justiça Restaurativa.....	120
• P → Fora-da-Rede e Cultura Partilhada.....	122
• Q → Dilemas da Inovação.....	124
• Síntese de Um Dia em 2063.....	127
• Epílogo – do Antes ao Depois.....	131
• Excerto do trabalho com o GPT5.....	133

Introdução

Esta é a porta de entrada. Não precisamos de metáforas rebuscadas: basta olhar para o presente e admitir que o meio em que vivemos molda comportamentos todos os dias. Este livro não fala de destino inevitável, fala de **procedimentos** — escolhas, contextos e correções.

Avisos do Passado

Ao longo da história, muitos pensadores e pensadoras deixaram alertas claros. Não eram apenas frases bonitas para citar: eram avisos de perigo, convites à mudança. Juntos, formam um coro que atravessa séculos, lembrando que os problemas de hoje já tinham sido identificados ontem.

“Não podemos resolver os problemas com o mesmo tipo de pensamento que usámos quando os criámos.” — Albert Einstein

Lembrava-nos que soluções novas exigem pensamento novo. Se a casa está a arder, não serve continuar a deitar gasolina.

“Não é sinal de saúde estar bem adaptado a uma sociedade profundamente doente.” — Jiddu Krishnamurti

Um alerta contra a normalização do absurdo: não é virtude adaptar-se ao que adoece.

“A liberdade é sempre e exclusivamente liberdade para quem pensa de maneira diferente.” — Rosa Luxemburgo

Sem discordância livre não há liberdade real: há só uniformidade forçada.

“O preço da apatia em relação à vida pública é ser governado por homens maus.” — Platão

Recorda que abdicar de participar é abrir espaço ao pior.

“Nunca duvides de que um pequeno grupo de cidadãos conscientes e empenhados pode mudar o mundo. Na verdade, sempre foi assim que o mundo mudou.” — Margaret Mead

Um lembrete de que transformações começam pequenas, mas consistentes.

“A primeira liberdade é a liberdade de pensar diferente.” — Epicteto

Um aviso antigo de que sem pensamento livre, o resto da liberdade é fachada.

Todos eles nos avisaram. Que o pensamento velho não serve ao novo. Que a doença pode estar no meio e não no indivíduo. Que a liberdade precisa de vozes divergentes. Que a apatia é convite ao abuso. Que mudanças começam pequenas. Que a primeira liberdade é pensar diferente.

De formas diferentes, todos nos avisaram. Não são enfeites: são sinais de perigo e alertas de saída.

Albert Einstein

“O sistema económico é criado pelo homem. O problema real está em saber como deve ser estruturado para servir melhor o homem.” (*Why Socialism?*, 1949)

Karl Marx

“Os homens fazem a sua própria história, mas não a fazem como querem; fazem-na em circunstâncias que encontram diante de si.” (*O 18 de Brumário de Luís Bonaparte*, 1852)

Hannah Arendt

“O mal pode tornar-se banal quando normalizamos o absurdo.” (*Eichmann em Jerusalém*, 1963)

Mahatma Gandhi

“A Terra fornece o suficiente para satisfazer as necessidades de todos, mas não a ganância de todos.”

George Orwell

“Ver o que está diante do nosso nariz requer um esforço constante.”

Erich Fromm

“Se eu sou o que tenho e se o que tenho se perde, então quem sou eu?” (*Ter ou Ser*, 1976)

Amartya Sen

“O desenvolvimento deve ser visto como um processo de expansão das liberdades reais de que as pessoas gozam.” (*Development as Freedom*, 1999)

Joseph Campbell

“O herói é alguém que deu a vida por algo maior do que ele próprio.” (*The Hero with a Thousand Faces*, 1949)

Nikola Tesla

“O progresso da humanidade depende das invenções, que são o resultado da capacidade criativa do cérebro humano.”

Buckminster Fuller

“Não mudas as coisas lutando contra a realidade existente. Para mudar algo, constrói um novo modelo que torne o antigo obsoleto.”

Jacque Fresco

“Não é a natureza humana que cria os problemas; é o ambiente que molda o comportamento.”

Noam Chomsky

“A propaganda é para a democracia o que a violência é para o totalitarismo.”

José Pacheco

“A escola é uma comunidade de aprendizagem onde todos ensinam e todos aprendem.” (Escola da Ponte)

Oswald Spengler

“As civilizações são organismos: nascem, florescem e declinam.” (*O Declínio do Ocidente*, 1918)

Estes avisos ecoam nos capítulos seguintes. São lembretes de que a responsabilidade não é apenas individual: é **ecológica, social e política**.

Ecoam também através do tempo. De Einstein a Krishnamurti, de Rosa Luxemburgo a Platão, todos apontaram para a mesma ideia: se não mudarmos o meio, repetiremos os erros. Estes não são adornos literários, mas alertas práticos: **o que herdamos depende das escolhas que fazemos colectivamente**.

Parte I

— O Antes (Radar do Presente)

1. Rotina e meio — o espaço que molda o gesto

O *Antes* vivia-se num ciclo repetitivo. Acordar cedo, enfrentar o trânsito ou transportes públicos cheios, passar horas em espaços artificiais de trabalho ou escola, regressar cansado. A rotina moldava comportamentos sem que deles tivéssemos consciência. O espaço físico e social, saturado de pressa e de ruído, formava o gesto: impaciência, competitividade, indiferença.

O ambiente como engenheiro invisível

Não era só “estilo de vida”: o meio estava desenhado para criar dependências e automatismos. Fileiras de secretárias, horários rígidos, métricas de desempenho, publicidade nos percursos diários. Até o espaço urbano era programado para favorecer o carro e o consumo, não a proximidade ou o convívio.

A ciência confirma: níveis elevados de cortisol eram a norma, tal como nos babuínos de Sapolsky antes da mudança. A pressa e o barulho criavam estados de stress crónico que depois se confundiam com “personalidade” ou “natureza humana”.

Exemplos do Antes

- Estudos urbanos mostram que quem passa mais de 90 minutos diários em transporte tem maior risco de depressão e ansiedade.

- O conceito de *burnout* deixou de ser raro e tornou-se epidemia reconhecida pela OMS.
- A arquitectura corporativa (open space, câmaras, cartões magnéticos) era feita para vigiar, não para libertar.

Efeitos invisíveis que moldavam comportamentos

- **Viés da disponibilidade:** notícias negativas constantes reforçavam a sensação de insegurança, mesmo em cidades com baixas taxas de criminalidade.
- **Efeito halo:** aparência ou símbolos de status (carro, roupa de marca, cargo) influenciavam a forma como avaliávamos competências.
- **Viés de confirmação:** redes sociais filtravam o que víamos, reforçando crenças prévias e isolando-nos em bolhas.
- **Normalização do desvio:** situações de abuso ou exploração, repetidas diariamente, deixavam de chocar.

Estes vieses não eram fraquezas individuais: eram respostas previsíveis a um meio saturado de ruído, competição e vigilância.

Explicação simples: no *Antes*, a rotina não era neutra. O meio, feito de pressa, dívidas e métricas, produzia comportamentos defensivos e moldava até o que considerávamos “normalidade”.

Perguntas de reflexão:

- Que parte da tua rotina diária mais condiciona as tuas escolhas?

- Até que ponto a pressa molda a forma como tratas os outros?
- Se tivesses mais tempo livre real, como mudaria o teu comportamento?
- Quantos dos teus comportamentos são realmente teus — e quantos são reflexo do meio que habitas?

2. Habitar — do direito à dívida

No *Antes*, a casa deixou de ser abrigo para se tornar prisão. O direito a habitar foi transformado em produto financeiro. O acesso a uma habitação exigia empréstimos de décadas, juros e contratos que condicionavam escolhas de vida. Jovens atrasavam decisões familiares, idosos prolongavam dívidas até ao fim da vida.

A casa como mercadoria

As cidades enchiam-se de prédios especulativos, muitos vazios, enquanto famílias eram empurradas para periferias distantes. O centro urbano era ocupado pelo turismo ou pelo investimento, não pela vida quotidiana. O “direito à habitação” cedeu lugar ao “direito à dívida”: só habitava quem aceitava o fardo do crédito ou da renda desregulada.

Em Portugal, Espanha, Irlanda ou EUA, as bolhas imobiliárias mostraram o padrão: casas usadas como activo financeiro, não

como lares. Milhares ficaram desalojados quando as bolhas rebentaram, mesmo havendo casas suficientes para todos.

Impacto psicológico e social

- **Ansiedade permanente:** a prestação da casa ou a incerteza da renda eram peso constante.
- **Desenraizamento:** despejos e deslocações forçadas quebravam laços comunitários e tradições locais.
- **Individualismo defensivo:** cada família fechada em quatro paredes, com medo da perda, limitava a solidariedade.
- **Injustiça geracional:** jovens a viver até tarde com os pais, não por escolha, mas por impossibilidade de acesso.

Exemplos reais do Antes

- Em Lisboa, no início da década de 2020, casas compradas por fundos estrangeiros eram arrendadas no mercado turístico, deixando moradores sem opções.
- Em Espanha, após a crise de 2008, surgiram os *PAH* (Plataformas de Afectados por la Hipoteca) para resistir a despejos em massa.
- Nos EUA, bairros inteiros de casas devolutas pertenciam a bancos, enquanto milhões viviam em carros ou abrigos temporários.

Explicação simples: no *Antes*, a casa não era chão seguro nem direito universal: era mercadoria de especulação e dívida vitalícia.

Perguntas de reflexão:

- A tua casa é mais abrigo ou peso financeiro?
- Que efeito tem a instabilidade da habitação na tua comunidade?
- Como seria habitar se o espaço fosse tratado como bem comum e não como mercadoria?
- O que perderíamos se a habitação deixasse de ser investimento e voltasse a ser apenas lar?

3. Mitos convenientes — “natureza humana”, vieses e poder

No *Antes*, justificava-se a desigualdade dizendo ser “natural”. Repetia-se que o humano é competitivo por essência, que a violência é inevitável, que a ganância é motor. Estes mitos eram convenientes para os que tinham poder: naturalizavam injustiças e travavam mudanças.

A experiência dos babuínos

O neurocientista Robert Sapolsky estudou babuínos no Quénia durante décadas. Eram animais com níveis altíssimos de cortisol, vítimas de bullying constante por parte dos machos dominantes. Acreditava-se que essa violência era “natural” à espécie. Até que, nos anos 80, um surto de tuberculose atingiu a colónia. Os machos mais agressivos, territorialistas e egoístas — os primeiros a

disputar restos contaminados de comida — foram os que morreram.

O grupo ficou diferente: menos agressivo, mais cooperativo, mais tranquilo. E esse padrão manteve-se durante décadas, transmitido às novas gerações que iam entrando. A conclusão era clara: não era a “natureza” dos babuínos que os tornava violentos, mas o meio que criava e reforçava hierarquias agressivas. Quando o meio mudou, a sociedade mudou. Se eles conseguiram, porque não nós?

Mitos humanos que serviam o poder

- “*Sempre houve ricos e pobres*”: usado para justificar desigualdades como inevitáveis.
- “*Sem competição não há progresso*”: esquecendo que muitos avanços vieram da cooperação.
- “*O ser humano é egoísta por natureza*”: ignorando exemplos diários de solidariedade e partilha.

Vieses cognitivos que reforçavam os mitos

- **Viés de status quo:** tendemos a acreditar que o que existe é natural e deve permanecer.
- **Viés de autoridade:** aceitamos como verdade o que é dito por figuras de poder.
- **Falácia naturalista:** confundir o que “é” com o que “deve ser”.

Estes atalhos mentais facilitavam a aceitação da ordem estabelecida, mesmo quando injusta.

Explicação simples: no *Antes*, os mitos sobre a “natureza humana” eram ferramentas de poder. Efeitos cognitivos e narrativas convenientes faziam-nos acreditar que nada podia mudar.

Perguntas de reflexão:

- Que “verdades” aceitas sem questionar e que podem ser apenas mitos convenientes?
- Se até babuínos mudaram, que desculpa temos para não mudar?
- Quem ganha quando acreditas que a desigualdade ou a violência são inevitáveis?

4. Hipnose social — propaganda, religião anestésica e ruído algorítmico

No *Antes*, as pessoas estavam mergulhadas em hipnoses colectivas. A propaganda política, a publicidade incessante, religiões usadas como anestesia e algoritmos a moldar a atenção criavam uma névoa constante. O ruído era tanto que se confundia com normalidade.

Propaganda e resignação

Governos e corporações repetiam mensagens simples: “*não há alternativa*”, “*o mercado regula-se sozinho*”, “*quem não trabalha não merece*”. A repetição transformava slogans em supostas

verdades. A religião, por sua vez, muitas vezes pedia resignação: “aceita o sofrimento nesta vida, serás recompensado na próxima”. Era anestesia, não consolo.

Algoritmos como hipnotizadores modernos

As redes sociais sabiam mais sobre nós do que nós próprios. Criavam bolhas de indignação ou consumo, explorando os nossos vieses. Cada clique reforçava a prisão invisível: quanto mais tempo passávamos presos ao ecrã, mais previsíveis e manipuláveis nos tornávamos.

Exemplos do Antes

- Eleições influenciadas por desinformação digital, como no Brexit ou em campanhas presidenciais nos EUA e Brasil.
- Publicidade personalizada a seguir-nos de site em site, criando a ilusão de escolha.
- Igrejas ou seitas que cobravam donativos em troca de promessas de cura ou prosperidade.

Mecanismos desta hipnose

- **Repetição:** uma mentira dita mil vezes soava a verdade.
- **Viés de confirmação:** as redes mostravam apenas o que reforçava as nossas crenças.
- **Excesso de estímulo:** a avalanche de mensagens impedia a reflexão crítica.
- **Efeito disponibilidade:** notícias sobre violência eram amplificadas, criando a sensação de insegurança generalizada.

Explicação simples: no *Antes*, a hipnose social era engenharia: mantinha as pessoas ocupadas, distraídas e dóceis.

Perguntas de reflexão:

- Quais são os teus principais ruídos diários e como te moldam?
- Que mensagens repetidas aceitas sem questionar?
- Como desligar do ruído sem te isolar do mundo?
- Que exemplos de hipnose social reconheces hoje que antes te passavam despercebidos?

5. Energia, água e materiais — rótulo “verde” vs. custo real

No *Antes*, multiplicaram-se rótulos verdes: “*energia limpa*”, “*produto sustentável*”, “*amigo do ambiente*”. Mas muitas vezes eram apenas maquilhagem. O custo real ficava escondido nouros territórios ou noutras camadas da sociedade.

A ilusão do verde fácil

Um carro eléctrico parecia promessa de futuro, mas dependia de baterias feitas com lítio e cobalto extraídos em condições degradantes em África e América do Sul. Painéis solares produziam energia limpa, mas eram fabricados com recurso a trabalho precário na Ásia. Garrafas de plástico recicláveis acabavam em aterros ou eram exportadas para países sem condições de reciclagem.

Exemplos concretos

- Países exportadores de lítio, como a Bolívia, sofriam poluição extrema e desigualdade apesar do “ouro branco”.
- Centrais a carvão encerradas na Europa eram compensadas por aumento de produção noutras regiões, para alimentar cadeias globais de bens “limpos”.
- O consumo de água por monoculturas ditas “bio” esgotava aquíferos em zonas áridas.
- A corrida ao hidrogénio “verde” exigia tanta energia para produzir que anulava parte dos benefícios.

Efeitos sociais e ecológicos

- Comunidades deslocadas para abrir minas de cobalto ou terras raras.
- Poluição invisível em locais distantes dos consumidores finais.
- Consumo energético global sempre em alta, mesmo quando a percentagem renovável aumentava.

Efeitos cognitivos que mascaravam a realidade

- **Viés de proximidade:** como não víamos a poluição longe, acreditávamos que o problema tinha desaparecido.
- **Greenwashing:** estratégias de marketing que usavam palavras como “eco”, “bio”, “verde” para criar confiança.
- **Falácia da compensação:** acreditar que plantar árvores bastava para justificar consumo excessivo.

Explicação simples: no *Antes*, “verde” não queria dizer sustentável — queria dizer vendável. O sistema pintava-se de verde para continuar a crescer.

Perguntas de reflexão:

- Que produtos “verdes” usas sem conhecer o custo real?
- Achas possível haver consumo verdadeiramente sustentável num sistema baseado em crescimento infinito?
- Até que ponto os rótulos ambientais são informação ou publicidade?
- Que responsabilidades cabem a produtores e consumidores?

6. Justiça distante — punição desigual e linguagem que afasta

No *Antes*, a justiça apresentava-se como imparcial e cega, mas os factos mostravam outra coisa: estava longe da vida das pessoas comuns e perto dos interesses de quem tinha recursos. Custosa, lenta, falada em jargão inacessível, a justiça afastava em vez de aproximar.

Dois pesos e duas medidas

Pequenos furtos ou crimes de sobrevivência eram julgados rapidamente, com penas severas. Já crimes financeiros ou ambientais cometidos por grandes empresas arrastavam-se anos

nos tribunais, acabando muitas vezes prescritos. O resultado era previsível: os mais pobres eram punidos com dureza; os mais ricos protegidos pela demora e pela complexidade do sistema.

Exemplos concretos

- Em Portugal e noutros países, processos de corrupção demoravam décadas, com desfechos inconclusivos.
- Crimes de colarinho branco eram frequentemente absolvidos ou terminavam em multas leves, pagas como custo de negócio.
- Moradores de bairros pobres viam detenções imediatas por pequenos delitos, reforçando o ciclo de marginalização.

A barreira da linguagem

As sentenças eram escritas em linguagem hermética. Os cidadãos comuns, mesmo os envolvidos em processos, precisavam de intermediários para compreender o que estava a ser decidido sobre as suas vidas. A justiça era um espaço fechado, não um bem comum.

Efeitos sociais

- **Desconfiança:** a percepção de que a lei não servia todos corroía a coesão social.
- **Alienação:** as pessoas sentiam que não tinham voz, apenas que eram julgadas.
- **Normalização da injustiça:** o ditado “a justiça não funciona” passou a senso comum.

Efeitos cognitivos que reforçavam a distância

- **Efeito de autoridade:** a toga e o jargão jurídico intimidavam, criando submissão automática.
- **Viés de inacessibilidade:** como poucos entendiam o processo, assumia-se que era complexo demais para questionar.

Explicação simples: no *Antes*, a justiça não era ponte — era muro. Aproximava pouco e afastava muitos.

Perguntas de reflexão:

- Já te sentiste distante ou excluído de processos legais?
- Achas que a linguagem jurídica serve mais para esclarecer ou para excluir?
- Que efeitos tem uma justiça desigual na confiança entre pessoas?
- O que mudaria se todas as sentenças fossem obrigatoriamente escritas em linguagem simples e acessível?

7. Cultura-mercadoria e memória manipulada

No *Antes*, a cultura era sobretudo mercadoria. Filmes, música, livros, até festas populares eram moldados para gerar lucro. A

memória colectiva não era preservada em nome do comum, mas filtrada por interesses de mercado ou de propaganda política.

Cultura para vender, não para viver

As indústrias criativas funcionavam como qualquer outro negócio: o que não prometia retorno financeiro era descartado. O resultado era a uniformização — músicas semelhantes, filmes com fórmulas repetidas, livros produzidos em série. A diversidade cultural existia, mas com pouco espaço de difusão.

Memória amputada

O passado também era manipulado. A história ensinada nas escolas omitia episódios incômodos: massacres coloniais, repressões políticas, derrotas militares. As datas oficiais celebravam apenas vitórias e heróis convenientes. Arquivos eram fechados, bibliotecas públicas sofriam cortes, enquanto plataformas privadas cobravam pelo acesso à informação.

Exemplos concretos

- Festas populares adaptadas a pacotes turísticos, perdendo raízes comunitárias.
- Plataformas de *streaming* a remover conteúdos sem explicação, reescrevendo a memória audiovisual.
- Governos a controlar currículos escolares, excluindo narrativas divergentes.
- Produções independentes a sobreviver apenas através de crowdfunding ou voluntariado.

Efeitos sociais

- **Amnésia colectiva:** gerações inteiras cresceram sem conhecer partes essenciais da sua própria história.
- **Identidade colonizada:** padrões culturais importados eram impostos como norma, apagando expressões locais.
- **Desempoderamento:** quando a cultura é só mercadoria, deixa de ser ferramenta de crítica.

Efeitos cognitivos que reforçavam a manipulação

- **Viés da narrativa dominante:** repetição constante de uma versão da história leva a que seja tida como única.
- **Efeito de exposição meramente repetida:** quanto mais vemos ou ouvimos algo, mais o consideramos verdadeiro ou valioso.

Explicação simples: no *Antes*, a cultura servia o mercado e a memória era manipulada. O comum era privatizado; a crítica, esvaziada.

Perguntas de reflexão:

- Que memórias colectivas herdaste que poderão ter sido manipuladas?
- Como distinguir entre cultura viva e produto de mercado?
- Que efeitos tem esquecer partes do passado na construção do futuro?
- Que cultura consumiste hoje: viva ou mercadoria?

8. Ciência fechada e conhecimento capturado

No *Antes*, a ciência era apresentada como universal e objectiva, mas grande parte estava trancada atrás de barreiras de acesso. O conhecimento era capturado por empresas, universidades privadas ou editoras científicas. Quem quisesse aprender ou investigar precisava de pagar — ou ficava excluído.

Ciência em jaulas

Medicamentos vitais, muitas vezes desenvolvidos com fundos públicos, eram vendidos a preços exorbitantes. Artigos científicos pagos com dinheiro dos contribuintes ficavam fechados em revistas de assinatura cara. Investigadores eram pressionados a publicar em títulos de prestígio em vez de partilhar abertamente os resultados. O saber transformava-se em mercadoria, não em bem comum.

Exemplos concretos

- A insulina, descoberta há mais de 100 anos, mantinha preços altíssimos em muitos países, inacessíveis a milhões.
- O escândalo de revistas científicas controladas por grandes editoras, com preços proibitivos mesmo para universidades públicas.
- Empresas farmacêuticas a segurar patentes de medicamentos contra o VIH, atrasando a chegada de genéricos e condenando vidas.
- A investigação orientada mais por potenciais lucros (como cosméticos) do que por necessidades sociais (como antibióticos).

Consequências sociais

- **Exclusão:** estudantes e cidadãos sem recursos ficavam fora do acesso ao conhecimento.
- **Dependência:** países do sul global dependiam de patentes controladas pelo norte.
- **Desigualdade:** o saber, que poderia ser ferramenta de emancipação, tornava-se arma de poder.

Efeitos cognitivos que alimentavam o problema

- **Viés de autoridade:** acreditávamos mais em quem tinha selo de revista “prestigiada” do que no mérito do conteúdo.
- **Viés de inacessibilidade:** confundíamos inacessível com valioso — se era caro, devia ser melhor.

Movimentos de abertura

Já antes do *Depois* surgiam resistências: a Wikipedia, os repositórios *open access*, os hackers de conhecimento como Aaron Swartz que defendiam o acesso livre à produção científica. Eram sinais de que o comum ainda respirava.

Explicação simples: no *Antes*, a ciência era bem comum pago pelo público, mas privatizado para lucro. O saber, que devia ser luz, estava aprisionado.

Perguntas de reflexão:

- Que descobertas recentes conheces que estão limitadas por patentes ou preços?
- O conhecimento deve ser mercadoria ou direito universal?

- Como mudaria a sociedade se todo o saber estivesse aberto?
- Até onde irias para libertar conhecimento que salva vidas?

Síntese da Parte I

— Peso do presente

O Antes era pesado. Não por destino inevitável, mas porque o meio estava construído para gerar stress, desigualdade e alienação. O peso vinha de todos os lados:

- A **rotina** moldava comportamentos, enchendo dias de pressa, ruído e vigilância.
- O **habitar** deixava de ser direito para se tornar dívida vitalícia, expulsando pessoas dos centros e enredando-as em contratos que duravam mais que uma vida.
- Os **mitos convenientes** diziam que a competição e a ganância eram naturais, mascarando injustiças e ocultando a força do meio como engenheiro invisível.
- A **hipnose social** mantinha consciências adormecidas com propaganda, religião anestésica e algoritmos que capturavam atenção.

- A etiqueta “**verde**” escondia custos ambientais e sociais deslocados para longe, enquanto o consumo global crescia sem travão.
- A **justiça distante** punia rapidamente os mais pobres e protegida os mais ricos com processos longos e linguagem inacessível.
- A **cultura-mercadoria** servia o mercado e amputava a memória, tornando-nos órfãos de parte da nossa história.
- A **ciência capturada** mantinha o saber fechado, como propriedade privada, mesmo quando tinha sido financiada por todos.

O humano não era “burro” nem “naturalmente ganancioso”: era produto de meios hostis, repetidos ao ponto de parecerem inevitáveis. Mas nada disso era essência. Eram escolhas. E porque eram escolhas, podiam ser corrigidas.

Explicação simples: no *Antes*, a engrenagem funcionava contra o comum, moldando comportamentos defensivos e alimentando a crença de que não havia alternativa.

Perguntas de reflexão:

- Que parte deste peso reconheces mais na tua vida?
- Se o meio molda tanto, que meios podemos escolher criar em vez de aceitar?
- Que heranças do *Antes* ainda condicionam o teu presente?
- O que te faria acreditar que é possível mudar o meio — como os babuínos mudaram quando o grupo mudou?

Parte II — O Durante (Alavancas da Transição)

9. Sementes de transição — hortas, cozinhas, micro-redes, assembleias

O *Durante* começou com pequenas fissuras no sistema. Onde o Estado ou o mercado falhavam, brotavam experiências que mostravam ser possível viver de outra forma. Não eram ainda soluções globais, mas sementes: hortas comunitárias, cozinhas partilhadas, micro-redes de energia, assembleias locais de decisão.

Exemplos reais

- **Detroit (EUA):** após o colapso industrial, terrenos abandonados foram convertidos em hortas urbanas. A comida passou a ser produzida localmente, criando laços de vizinhança.
- **Lisboa e Atenas:** cozinhas comunitárias alimentaram centenas em períodos de crise económica, transformando a partilha em resistência.
- **Aldeias em África:** micro-redes solares levaram energia a quem nunca tinha tido luz elétrica, sem depender de infraestruturas centrais.
- **Assembleias cidadãs (Espanha, Chile):** praças transformaram-se em parlamentos informais onde se discutia o uso de fundos, espaços e prioridades locais.

- **Let's Do It, Estónia (2008)** — no dia 3 de Maio de 2008, cerca de 50 000 voluntários ($\approx 4\%$ da população) limparam o país em ~ 5 horas, removendo mais de 10 000 toneladas de resíduos ilegais. O custo directo reportado foi $< \text{€}500\,000$, ao passo que, em condições “normais”, o Estado estimava ~ 3 anos e €22,5 milhões para obter resultado equivalente. A operação foi preparada com mapeamento prévio via telemóveis (10 656 pontos assinalados) e coordenação por equipas locais — um ensaio de logística cívica extremamente eficiente que viria a inspirar limpezas nacionais noutras países e, mais tarde, o World Cleanup Day.

O que estas sementes tinham em comum

- Quebravam a lógica de dependência total do mercado.
- Reforçavam a confiança local.
- Mostravam que o contributo podia ser voluntário, auditável e útil.
- Eram pequenas, mas replicáveis.

Fragilidades

Nem todas duravam. Muitas dependiam do entusiasmo inicial ou de financiamento externo. Mas deixavam lições: provaram que alternativas concretas eram possíveis e inspiraram outras comunidades.

Explicação simples: o *Durante* foi o tempo em que o possível começou a ser testado no pequeno, revelando que o comum podia ser cultivado.

Perguntas de reflexão:

- Já participaste em algum projecto comunitário? Que efeito teve em ti?
- O que distingue uma horta comunitária de uma horta privada?
- Que sementes pequenas poderiam nascer no teu bairro?
- Achas que projectos locais podem escalar para transformar sistemas maiores?

10. Resistências e capturas — medo, burocracia, propaganda

As sementes do *Durante* não cresceram em terreno livre. O sistema defendia-se: cooptava, burocratizava, ridicularizava ou esmagava. Muitas iniciativas comunitárias foram capturadas ou neutralizadas antes de amadurecerem.

Exemplos reais

- **Indignados (Espanha, 2011):** assembleias em praças reuniram milhares, mas foram desgastadas pela repressão policial e pela dificuldade em manter estruturas horizontais.

- **Occupy Wall Street (EUA, 2011):** denunciou a desigualdade, mas enfrentou perseguição, infiltração e a acusação de falta de propostas concretas.
- **Cooperativas de energia:** algumas nasceram independentes, mas acabaram compradas por grandes empresas, voltando à lógica de lucro.
- **Moedas locais:** experiências como o *Chiemgauer* na Alemanha ou o *Bristol Pound* foram limitadas ou proibidas por bancos centrais.
- **Iniciativas ambientais:** movimentos que começavam com forte mobilização eram muitas vezes absorvidos por partidos ou ONGs dependentes de financiamento, perdendo autonomia.

As armas do sistema

- **Medo:** do desemprego, da instabilidade, da repressão.
- **Burocracia:** regulamentos complexos que sufocavam projectos antes de crescerem.
- **Propaganda:** narrativas que diziam “não há alternativa” ou que ridicularizavam quem experimentava diferente.

Efeitos sociais

- Desmoralização: participantes sentiam que nada mudava, mesmo com esforço.
- Radicalização: alguns grupos, frustrados, caíam em discursos violentos, servindo de justificação para repressão maior.

- Cooptar para neutralizar: partidos políticos chamavam líderes de movimentos para cargos institucionais, esvaziando o ímpeto original.

Explicação simples: o *Durante* mostrou que o velho sistema não cedia facilmente. Onde surgiam alternativas, surgiam também forças para as travar ou capturar.

Perguntas de reflexão:

- Já viste um projecto alternativo ser esvaziado ou cooptado?
- Que forças impedem mudanças mesmo quando funcionam?
- Como distinguir entre resistência legítima e captura manipulada?
- Achas que estas capturas também ensinam lições úteis para o futuro?

11. Crises de água e energia — racionar com justiça

O *Durante* foi também tempo de crises. A água e a energia tornaram-se bens escassos em várias regiões, obrigando a medidas de racionamento. Mas havia duas formas de as aplicar: como opressão desigual ou como solidariedade partilhada.

Exemplos reais

- **Cidade do Cabo (África do Sul, 2018):** a ameaça do *Dia Zero* — ficar sem água — levou à limitação de 50 litros por pessoa/dia. Apesar do pânico inicial, a mobilização colectiva evitou o colapso.
- **Cuba (anos 90):** com o colapso da União Soviética e o corte de petróleo, bicicletas substituíram carros e hortas urbanas floresceram. Foi uma resposta de sobrevivência, mas também de criatividade comunitária.
- **Apagões na Califórnia (EUA):** falhas no fornecimento eléctrico mostraram vulnerabilidades. Em alguns bairros, vizinhos organizaram redes de apoio para manter frigoríficos ligados e refrigerar medicamentos.
- **Secas em Portugal e Espanha:** restrições no uso de água agrícola expuseram desigualdades — grandes explorações conseguiam contornar regras, enquanto pequenos agricultores sofriam.

Duas faces do racionamento

- **Injusto:** elites mantêm privilégios, enquanto populações pobres sofrem restrições severas.
- **Justo:** partilha equitativa, com auditoria pública e adaptação de hábitos colectivos.

Lições aprendidas

- Transparência é essencial: saber quem consome o quê cria confiança.

- Solidariedade local pode compensar falhas de sistemas centrais.
- Crises revelam prioridades: irrigar campos de golfe ou garantir água potável?

Explicação simples: o *Durante* mostrou que racionar pode ser opressão ou solidariedade. O procedimento — quem decide, quem fiscaliza, como se distribui — faz toda a diferença.

Perguntas de reflexão:

- Como reagirias a um limite de 50 litros de água por dia?
- O que distingue racionar com justiça de racionar com privilégio?
- Que aprendizados de crise poderíamos aplicar sem esperar pela emergência?
- Que exemplos actuais de injustiça no consumo de energia e água reconheces?

12. Saúde vs. privacidade — cuidar sem vigiar em excesso

No *Durante*, a tecnologia trouxe novos dilemas: como proteger vidas sem abrir a porta à vigilância total? Os dados de saúde eram

preciosos para prevenir e tratar doenças, mas também tentadores para governos e empresas.

Exemplos reais

- **Pandemia de COVID-19 (2020–2022):** aplicações de rastreio ajudaram a travar contágios, mas também levantaram receios de abuso. Em alguns países, a recolha de dados continuou mesmo após o fim da emergência.
- **Tele-saúde:** expandiu o acesso em zonas remotas, mas ficou muitas vezes dependente de plataformas privadas que recolhiam informação sensível.
- **Sistemas asiáticos de monitorização:** câmaras térmicas e QR codes de circulação confundiam saúde pública com controlo social, deixando cidadãos sob vigilância permanente.
- **Casos de fuga de dados médicos:** milhões de regtos expostos em ataques informáticos mostraram a vulnerabilidade dos sistemas.

O dilema central

- **Mais dados = mais prevenção**, mas também **mais risco de abuso**.
- A fronteira entre *cuidar* e *vigiar* era ténue.

Efeitos sociais

- **Confiança fragilizada:** cidadãos desconfiavam das intenções por trás da recolha de dados.

- **Exclusão digital:** quem não tinha acesso a smartphones ou internet ficava de fora dos sistemas de rastreio.
- **Normalização da vigilância:** aceitar controlos temporários podia abrir caminho a abusos permanentes.

Efeitos cognitivos

- **Viés de urgência:** em crises, aceitávamos medidas que depois custava retirar.
- **Ilusão de segurança:** mais controlo parecia sempre significar mais proteção, mesmo sem provas.

Explicação simples: no *Durante*, aprendemos que saúde e privacidade precisam andar de mãos dadas. Se uma é sacrificada, a outra também acaba por cair.

Perguntas de reflexão:

- Confiarias os teus dados de saúde a uma empresa privada?
- Que mecanismos poderiam garantir que informação vital não se transforma em arma de controlo?
- Achas que numa crise aceitarias mais vigilância? Até onde?
- O que vale mais: segurança imediata ou liberdade a longo prazo?

13. Educação em mutação — do exame ao projecto

No *Durante*, começaram a surgir experiências educativas que desafiaram séculos de ensino baseado em exames, turmas rígidas e autoridade unilateral. O foco deslocava-se para projectos, colaboração e aprendizagem contínua.

Exemplos reais

- **Escola da Ponte (Portugal):** alunos organizavam-se em assembleias e projectos em vez de turmas fixas. A comunidade educativa tinha voz activa na gestão.
- **Finlândia:** disciplinas tradicionais foram substituídas por temas interdisciplinares, ligando matemática a história, ciência a artes, numa abordagem prática.
- **Projectos universitários e técnicos:** *design thinking* e aprendizagem baseada em projectos tornaram-se padrão em várias escolas superiores.
- **Formações comunitárias:** grupos de vizinhos criaram oficinas abertas (*makerspaces*, fablabs), aprendendo uns com os outros.
- **Plataformas digitais abertas:** cursos online gratuitos (MOOCs) democratizaram o acesso ao ensino superior, ainda que com desigualdades de acesso.

O que estas mutações tinham em comum

- Rompiam com a lógica de competição cega.
- Reconheciam diferentes ritmos de aprendizagem.

- Valorizavam a cooperação e a ligação à vida real.
- Tratavam o erro como parte do processo, não como falha definitiva.

Desafios encontrados

- Resistência institucional: currículos oficiais continuavam a exigir exames padronizados.
- Desigualdade de acesso: escolas alternativas eram mais comuns em contextos privilegiados.
- Avaliação de impacto: difícil medir resultados sem cair de novo em métricas redutoras.

Efeitos sociais e psicológicos

- Menos ansiedade entre estudantes envolvidos em projectos.
- Maior motivação para aprender quando o conteúdo era ligado ao quotidiano.
- Comunidades mais envolvidas na vida escolar.

Explicação simples: no *Durante*, a educação abriu brechas no modelo tradicional, mostrando que aprender podia ser diferente: menos competição, mais cooperação.

Perguntas de reflexão:

- Que memórias tens de exames: mais ansiedade ou mais aprendizagem?
- Que diferença faria se tivesses aprendido em projectos em vez de apenas em provas?

- Que escolas conheces que já praticam métodos alternativos?
- Como mudaria a tua vida adulta se tivesses tido voz na escola desde criança?

14. Trabalho e contributo — confiança e responsabilidade

O *Durante* foi também tempo de repensar o trabalho. O emprego assalariado tradicional revelava limites: precariedade, alienação, desemprego estrutural. As pessoas começaram a experimentar formas alternativas de contributo que iam além do contrato formal.

Exemplos reais

- **Rendimento Básico Universal (Finlândia, Canadá, Quénia):** programas-piloto testaram separar rendimento de emprego. Participantes ganharam segurança e puderam dedicar-se a estudos, cuidados ou projectos pessoais.
- **Plataformas cooperativas digitais:** iniciativas como a *Stocksy* (fotografia) ou a *Fairbnb* (turismo) mostraram que era possível competir com gigantes digitais sem extrair valor dos trabalhadores.
- **Bancos de tempo:** em várias cidades europeias, pessoas trocavam horas de trabalho em vez de dinheiro — uma hora de carpintaria valia uma hora de aulas de música.

- **Mutirões comunitários (América Latina):** vizinhos juntavam-se para construir casas, reparar ruas ou organizar festas, reforçando laços sociais.
- **Trabalho voluntário em crises:** durante pandemias ou catástrofes, milhares ajudaram em cozinhas solidárias, entregas a idosos ou redes de apoio online.

O que estas experiências mostraram

- O contributo não precisava de ser sempre pago em dinheiro.
- A confiança podia ser motor: as pessoas davam o seu tempo porque sentiam que era útil.
- A responsabilidade tornava-se partilhada: cuidar dos outros não era caridade, era parte do comum.

Desafios

- Reconhecimento: muitos contributos continuavam invisíveis (trabalho doméstico, cuidados informais).
- Escala: como integrar estas práticas em sistemas nacionais?
- Resistência do mercado: grandes empresas tentavam neutralizar ou absorver alternativas.

Efeitos sociais

- Comunidades mais resilientes quando o emprego falhava.
- Pessoas a descobrirem novas formas de utilidade social.
- Maior equilíbrio entre tempo de trabalho e vida pessoal.

Explicação simples: no *Durante*, o trabalho começou a ser visto como participação no comum, não apenas como contrato de sobrevivência.

Perguntas de reflexão:

- O que fazes que não é pago mas tem valor social?
- Achas justo que só o trabalho assalariado conte como contributo?
- Que experiências conheces que já alargam a definição de trabalho?
- Como seria a tua vida se o reconhecimento viesse também do contributo invisível?

Síntese da Parte II — o que funcionou, o que falhou

O *Durante* foi um tempo de ensaios. Muitas sementes brotaram, algumas floresceram, outras foram esmagadas, mas todas deixaram marcas.

- **Sementes de transição:** hortas, cozinhas, micro-redes, assembleias e campanhas massivas como o *Let's do it* na Estónia provaram que a cooperação podia mobilizar milhares em pouco tempo.
- **Resistências e capturas:** movimentos como os Indignados e o Occupy expuseram desigualdades, mas foram

infiltrados, reprimidos ou cooptados. Ainda assim, mostraram que multidões podiam organizar-se horizontalmente.

- **Crises de água e energia:** o *Dia Zero* da Cidade do Cabo, o Período Especial em Cuba e apagões na Califórnia revelaram vulnerabilidades, mas também a força da adaptação solidária.
- **Saúde e privacidade:** a pandemia global deixou claro o dilema entre salvar vidas e proteger liberdades. Mostrou tanto o valor da ciência aberta como os riscos da normalização da vigilância.
- **Educação em mutação:** escolas como a da Ponte ou experiências na Finlândia mostraram que se podia aprender de forma diferente, apesar da resistência institucional.
- **Trabalho e contributo:** o rendimento básico, os bancos de tempo, as plataformas cooperativas e os mutirões comunitários expandiram a noção de valor e de utilidade.

O que funcionou

- As experiências locais criaram confiança e provaram que alternativas são possíveis.
- As crises obrigaram à criatividade, revelando que soluções emergenciais podem inspirar modelos duradouros.
- A cooperação mostrou-se mais resiliente do que a competição quando o sistema central falhou.

O que falhou

- A captura por interesses económicos e políticos neutralizou muitos projectos.
- A falta de escala e continuidade deixou iniciativas dependentes de voluntariado ou de contextos específicos.
- O medo e a propaganda ainda convenceram muitos de que “não havia alternativa”.

Explicação simples: o *Durante* não foi fracasso nem vitória total. Foi laboratório. Funcionou como espaço de teste, revelando tanto possibilidades como limites.

Perguntas de reflexão:

- Que experiências do *Durante* conheces que ainda resistem hoje?
- Que falhanços ensinaram mais do que sucessos?
- O que falta para as sementes se tornarem floresta?
- Achas que as crises são mais perigos ou mais oportunidades de transição?

Parte III

— O Depois (Vida em Blocos)

15. Estratificação inicial: Ativos, Inativos, Fora-da-rede

O *Depois* começa com clareza. A sociedade organiza-se em três modos de relação com a rede comum. Não são classes sociais no sentido antigo — herança, riqueza acumulada, títulos — mas estados auditáveis, ligados ao contributo e ao acesso.

Ativos

Producem, contribuem e estão ligados à rede. Podem ser agricultores, engenheiros, professores, inventores, cuidadores. São reconhecidos pelo que dão ao sistema. Acumulam créditos de participação que lhes dão acesso a habitação regenerativa, a projectos de inovação e a responsabilidades comunitárias.

Inativos

Estão ligados à rede mas não produzem directamente. Recebem, consomem, participam menos. Incluem crianças, idosos, pessoas em recuperação de doença — mas também quem escolhe não contribuir. Têm acesso garantido a recursos básicos (alimentação, cuidados, habitação mínima), mas não a privilégios extra.

Fora-da-rede

Vivem desligados do sistema. Alguns por escolha — comunidades autónomas, nómadas, experiências alternativas. Outros por

exclusão — os que recusaram contributo ou quebraram laços. Mantêm economias próprias, trocas locais, e têm pontos de contacto mínimos: terminais de mobilidade, saúde de emergência, segurança. São respeitados, mas a autonomia implica responsabilidade plena.

Exemplos e práticas reais que inspiram

- **Habitação ligada a contributo:** em experiências actuais de *cohousing* e mutirões, já hoje se vê habitação construída ou atribuída mediante participação activa.
- **Plataformas de reputação:** sistemas digitais de registo (como blockchain público) mostram como contributos podem ser contabilizados de forma transparente.
- **Comunidades autónomas:** desde quilombos no Brasil a aldeias ecocomunitárias na Europa, existem hoje exemplos de “fora-da-rede” voluntário.

O que distingue este modelo

- O estatuto não é fixo: uma criança começa Inativa, pode tornar-se Ativa ao participar em programas comunitários, pode regressar a Inativa em doença ou velhice.
- O histórico não desaparece: quem entra na rede fica registado, garantindo transparência.
- A estratificação não é moral: não há vergonha em ser Inativo nem heroísmo em ser Ativo — são estados de vida.

Explicação simples: no *Depois*, a rede é o meio. Ser Ativo, Inativo ou Fora-da-rede não é rótulo moral, é estado auditável. O

que antes era escondido (riqueza herdada, trabalho invisível) passa a ser transparente.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** classes económicas herdadas, estatuto ligado a emprego, propriedade ou capital.
- **Durante:** experiências de rendimento básico, cooperativas, moedas locais, mas ainda dependentes de velhas estruturas.
- **Depois:** estratificação clara, auditável e móvel: Ativos, Inativos e Fora-da-rede.

Perguntas de reflexão:

- Onde te imaginas neste futuro: Ativo, Inativo ou Fora-da-rede?
- O que ganhas ou perdes em cada posição?
- Como equilibrar deveres e direitos entre estes três grupos?
- Que estatuto escolherias se pudesses mudar de lugar ao longo da vida?

16. Bloco Ecológico — água, energia, habitar regenerativo

No *Depois*, a ecologia deixou de ser marketing ou bandeira

política. Tornou-se a base de vida. Água, energia, resíduos e habitação são geridos como partes de um mesmo organismo.

Água e energia em ciclo fechado

As grandes obras são auditáveis: centrais de fusão e usinas de dessalinização publicam dados em tempo real, disponíveis a qualquer escola ou comunidade. A fusão fornece energia abundante e estável, sem os resíduos nucleares antigos. Parte dessa energia alimenta a dessalinização, devolvendo água potável a regiões antes condenadas à seca.

Nas periferias, micro-redes solares, eólicas e de biogás continuam a existir — não como “alternativa pobre”, mas como redundância inteligente. Se uma falha, a outra cobre. Este princípio já se vê no **durante** em aldeias africanas com micro-redes solares independentes.

Habitação regenerativa

As casas não são prisões de dívida, mas células vivas. Estruturas modulares adaptam-se ao ciclo de vida da família. Scanners nos acessos registam fluxos de entrada, consumo de recursos e estado dos sistemas. Não é vigilância opaca, mas contabilidade aberta. O objectivo não é punir, mas garantir que cada unidade está em equilíbrio com a rede.

Os materiais são recicláveis ou biodegradáveis. Renovar casa significa devolver matéria-prima ao ciclo. Já hoje existem projectos *de ciclo fechado* que antecipam este modelo. A “demolição” desapareceu: fala-se em regeneração habitacional.

Resíduos transformados em recurso

O lixo do *Antes* tornou-se matéria-prima. Nos terminais, scanners separam metais, plásticos, orgânicos. O que não pode ser usado

localmente segue para centros maiores. Não há aterros: o “resíduo final” é residual e auditado publicamente.

Os cidadãos participam activamente. Ao levar resíduos ao terminal, recebem feedback imediato sobre a qualidade da separação e acompanham o destino do material. Já existem no **durante** sistemas de “paga pelo que descartas” que antecipam esta lógica.

Mobilidade suave e logística circular

O Bloco Ecológico não vive sem mobilidade: corredores verdes, bicicletas, eléctricos de bairro, veículos autónomos. A logística é circular: a mesma carrinha que entrega alimentos recolhe resíduos. Grandes camiões desapareceram das cidades. Roterdão e Estocolmo já testam hubs logísticos semelhantes.

Explicação simples: no *Depois*, nada se perde: água, energia, habitação e resíduos são tratados como partes de um mesmo ciclo.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** energias fósseis, resíduos em aterros, habitação endividada, transporte poluente.
- **Durante:** experiências de renováveis e reciclagem, mas em escala insuficiente e com contradições.
- **Depois:** fusão e dessalinização auditáveis, casas regenerativas, resíduos como recurso, redes de água inteligentes e logística circular.

Perguntas de reflexão:

- Imagina a tua casa sem factura de energia ou água, mas com um painel transparente que mostra o equilíbrio entre o

que consomes e o que devolves. Como mudaria a tua rotina?

- Como te sentirias se todo o “lixo” que produzes fosse imediatamente convertido em matéria-prima útil?
- Que diferença faria viver numa cidade onde nada se perde, tudo circula?
- Que grandes obras de hoje deveriam já ser auditáveis por todos?

17. Bloco Social — educação, saúde comunitária, segurança e rituais

No *Depois*, o social não é adereço: é a base. Uma rede viva precisa de cuidar de quem a compõe — aprender, curar, proteger, acompanhar até ao fim da vida.

Educação

As escolas deixaram de ser grades de turmas e exames. Tornaram-se **centros de aprendizagem contínua**: espaços abertos onde crianças, jovens e adultos entram e saem ao longo da vida.

- O foco é em **projectos interdisciplinares**, não em testes padronizados.

- A avaliação é comunitária, e **cada escola tem peso político**: o voto de uma comunidade educativa vale mais do que o de uma pessoa isolada.
- O saber circula em redes abertas, e os mestres são reconhecidos pela qualidade do que transmitem, não pelo diploma.

No **durante** já existiam sementes deste modelo: a Escola da Ponte (Portugal), onde assembleias substituem direcções rígidas, ou a Finlândia, que trocou disciplinas por temas.

Saúde comunitária

O sistema de saúde é universal, mas descentralizado. **Clínicas de proximidade** garantem prevenção e cuidado primário; hospitais especializados tratam casos complexos, com auditoria pública permanente.

- A medicina personalizada usa dados genómicos e históricos, mas o controlo permanece nas mãos do cidadão e das assembleias de saúde.
- A **saúde mental** deixou de ser tabu: existem círculos de partilha, acompanhamento comunitário e rituais que apoiam o luto ou a ansiedade.

Segurança e serviço comunitário (contributo flexível)

A segurança não é uma polícia autónoma: é um **serviço partilhado**. O sistema pede **2 a 4 anos de contributo comunitário ao longo da vida**, mas cada pessoa decide quando e como cumpri-lo. Pode ser feito de seguida, em fases ou nunca — sem imposição rígida.

Exemplos demonstram esta flexibilidade:

- Uma criança de 9 anos que passou um verão a ajudar em hortas comunitárias viu o seu contributo registado e, aos 11, já tinha acesso a uma pequena casa modular com a mãe.
- Um homem de 50 anos que nunca participou manteve direitos básicos, mas não recebeu habitação fixa; viveu sempre em casa de outrém ou em casas fora-da-rede.
- Uma idosa de 70 anos regressou como formadora de artes e memórias na escola do bairro; os anos de dedicação foram registados como contributo válido.

Não é moeda, nem sanção — o contributo **não compra bens** nem confere “privilégios de consumo”. Só **regula prioridade em habitação fixa e acessos limitados** (eventos/lugares escassos). Quem nunca contribuir **mantém direitos básicos**; não há **penalização moral**, há apenas **diferenças transparentes de prioridade** em recursos finitos.

Os créditos não compram bens, apenas regulam **acessos limitados**: prioridade a uma habitação fixa, participação em eventos de lugares restritos ou em projectos especiais. O objectivo é reforçar pertença, não criar desigualdade.

A segurança no *Depois* é sobretudo preventiva e de apoio: manutenção de infra-estruturas, mediação comunitária, ajuda em emergências. Equipas actuam com psicólogos e mediadores, não com armas letais.

Justiça restaurativa

Em vez de tribunais punitivos, o foco é **reparar o dano**.

- Conflitos são tratados em assembleias de justiça restaurativa, com vítima, ofensor e comunidade a encontrar soluções.
- Prisões quase desapareceram; foram substituídas por programas de reintegração, contributo comunitário e mediação.

Exemplos reais em escolas e comunidades (Nova Zelândia, Canadá, Portugal) já mostravam eficácia deste modelo antes da transição.

Rituais de morte e luto

A morte deixou de ser tabu escondido. Existem **rituais comunitários, ecológicos e auditados**: cinzas fertilizam árvores, corpos devolvem nutrientes ao solo em cápsulas biodegradáveis. O luto é acompanhado em círculos de vizinhança e escolas.

Hoje já se testam cemitérios-parque e funerais verdes que inspiraram este modelo.

Explicação simples:

O Bloco Social junta o que antes estava fragmentado. Educação, saúde física e mental, segurança, justiça e morte são tratados como dimensões de uma mesma vida comum. Não são serviços comprados: são **garantias partilhadas**.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** escolas presas a exames, hospitais sobrecarregados, saúde mental estigmatizada, polícias com poderes desiguais, justiça lenta e punitiva, morte escondida.

- **Durante:** experiências alternativas na educação, saúde digital com riscos de vigilância, projectos-piloto de justiça restaurativa, funerais ecológicos experimentais.
- **Depois:** escolas com voto político, saúde comunitária auditada, apoio aberto à saúde mental, contributo comunitário flexível, justiça restaurativa consolidada, rituais de morte ecológicos e partilhados.

Perguntas de reflexão:

- Como mudaria a tua vida se a escola da tua comunidade tivesse voto político próprio?
- Que impacto teria na sociedade se todos participassem 2 a 4 anos em tarefas comuns, ao longo da vida, de forma flexível?
- Como seria a tua confiança num sistema de justiça que se focasse em reparar em vez de punir?
- Como te sentirias se o teu funeral fosse também o plantar de uma árvore no coração da tua comunidade?

18. Bloco Político & Informação — voto em projectos, orientadores temporários, métricas de bem-estar

No *Depois*, a política não é profissão nem palco de partidos. As decisões colectivas organizam-se em torno de **projectos e soluções concretas**, não de bandeiras ou cargos permanentes. A pergunta deixou de ser “*quem manda?*” e passou a ser “*que procedimento serve melhor?*”.

Voto em projectos

Todos podem votar, mas o **peso do voto** depende do conhecimento e da responsabilidade.

- Uma escola, enquanto comunidade organizada, tem mais peso do que um indivíduo isolado.
- Um especialista comprovado numa área pesa mais do que alguém sem formação.

Isto evita o viés de Dunning-Kruger (quando quem sabe menos fala com mais certezas) sem excluir ninguém: todos votam, mas o impacto varia conforme a preparação e a experiência.

Orientadores temporários

Não existem políticos de carreira. Cada projecto aprovado precisa de **orientadores temporários** para coordenar a execução.

- A função é serviço, não privilégio.
- A rotação é regra: quem coordena hoje regressa amanhã à condição comum.

- O processo é público e auditável: desde a escolha dos orientadores até à entrega final do projecto.

Exemplos reais que inspiraram este modelo

- **United of Manchester (Inglaterra):** clube de futebol criado e gerido pelos adeptos, sem presidentes permanentes. Cada sócio tem voz activa, e as decisões centram-se em projectos comuns, não em hierarquias.
- **Orçamento Participativo (Lisboa, Paris, outras cidades):** cidadãos a decidir directamente parte dos investimentos municipais, escolhendo parques, escolas, jardins. Antecipou o voto por projectos em escala maior.
- **Escola da Ponte (Portugal):** assembleias em que professores, alunos e comunidade participam igualmente; decisões orientadas por projectos educativos, não por direcções vitalícias.
- **Orçamento participativo no Brasil** — cidades como Porto Alegre foram pioneiras em processos onde cidadãos decidiram directamente investimentos públicos. Estes modelos inspiraram o voto por projectos do *Depois*, ampliando a escala da participação directa.

Transparéncia digital

Todas as propostas, dados e auditorias estão acessíveis em plataformas abertas.

- O voto é electrónico mas verificável por qualquer pessoa.
- Os debates são públicos, registados e arquivados em rede.

- Os algoritmos que apoiam a decisão são de **código aberto** e auditáveis por qualquer escola ou comunidade.

Métricas de bem-estar

O sucesso de uma política não se mede pelo PIB, mas por indicadores como:

- saúde,
- educação,
- tempo livre,
- participação cultural,
- equilíbrio ecológico.

Estes painéis são públicos, permitindo corrigir rumos sem esperar por crises.

Explicação simples:

O Bloco Político & Informação substitui a luta por poder pela gestão de soluções. A legitimidade não vem de slogans, mas da combinação entre **participação universal, ponderação pelo saber e auditoria pública permanente**.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** eleições de 4 em 4 anos, partidos profissionais, campanhas de marketing, votos iguais mas facilmente manipulados, decisões opacas.
- **Durante:** experiências de participação directa surgiram, mas muitas vezes capturadas por interesses partidários ou burocracias.

- **Depois:** voto ponderado em projectos, orientadores temporários e rotativos, plataformas auditáveis e métricas de bem-estar em vez de PIB, inspirados em experiências reais já ensaiadas.

Perguntas de reflexão:

- Como mudaria a tua confiança num sistema onde podias verificar cada voto e cada decisão em tempo real?
- Achas justo que o voto de uma escola ou de um especialista pese mais em certas matérias?
- Que indicadores deveriam pesar mais no sucesso de uma sociedade?
- Que papel teria a tua comunidade se fosse chamada a orientar temporariamente um projecto comum?

19. Bloco Económico — produção distribuída, comum produtivo, propriedade redefinida, grandes obras auditáveis

No *Depois*, a economia não gira em torno do lucro individual nem da acumulação infinita. O foco é o equilíbrio entre necessidades e capacidades. O essencial não é mercadoria, mas bem comum.

Produção distribuída

As fábricas centralizadas deram lugar a redes de produção local. Oficinas comunitárias, impressoras 3D e micro-usinas permitem fabricar peças, medicamentos ou ferramentas em qualquer ponto da rede. Transportar menos, produzir perto. Só o que não pode ser feito localmente circula em escala global.

Exemplos de hoje já apontam o caminho: *makerspaces*, fablabs, laboratórios comunitários que imprimem próteses ou produzem medicamentos genéricos em pequena escala.

Comum produtivo

Energia, alimentos, transportes, habitação modular — tudo isto é gerido como **comum produtivo**. Em vez de empresas privadas que capturam excedentes, existem cooperativas abertas, auditadas e ligadas à rede. Cada contributo é registado, cada excedente redistribuído.

Inspiram este modelo experiências como Mondragón (Espanha), cooperativas de energia renovável (Dinamarca, Alemanha) ou a Airbnb, plataforma de turismo gerida sem extração centralizada.

Propriedade redefinida

No *Depois*, a propriedade privada não desaparece, mas muda de sentido:

- **O essencial é comum:** ninguém “possui” a água, o ar, a energia, a informação de base. Estes são direitos partilhados.
- **A casa é espaço pessoal:** tens o teu lar, adaptável ao teu ciclo de vida. Mas não podes acumular dezenas de casas para especular. Quando não precisas, a unidade volta ao comum.

- **Terras e meios de produção:** não são de um só indivíduo, mas do colectivo. Podes usar, gerir, investir — mas sempre com auditoria pública.
- **Herança:** não perpetua desigualdades acumuladas. O que se deixa é contributo, conhecimento, melhorias feitas no comum, e a memória viva da participação.

Assim, o privado continua: tens objectos, memórias, espaço íntimo. Mas o que dá poder estrutural é protegido como comum.

Grandes obras auditáveis

As grandes infraestruturas (centrais de fusão, usinas de dessalinização, linhas de mobilidade, centros de reaproveitamento de resíduos) são auditadas em tempo real. Cada decisão de investimento é aprovada em assembleias, cada custo e impacto é visível.

Não existem “obras faraónicas” decididas por poucos: existem projectos discutidos, escolhidos e fiscalizados por todos. Um exemplo já visível é a Islândia, que após a crise financeira passou a transmitir negociações parlamentares em directo e a permitir auditoria pública de decisões orçamentais.

Efeitos sociais

- A riqueza deixou de ser acumulação invisível e tornou-se contributo visível.
- O acesso ao essencial deixou de depender de salários ou heranças.
- A confiança cresceu, porque o jogo é claro: ninguém fica de fora, mas ninguém pode usar o comum para dominar os outros.

Explicação simples: no *Depois*, a economia não é campo de disputa entre privado e público. É um sistema híbrido: o comum garante o essencial, o privado assegura espaço pessoal, e ambos são equilibrados por auditoria e participação.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** propriedade privada absoluta, acumulação especulativa, grandes obras decididas por elites, lucros privatizados.
- **Durante:** cooperativas, moedas locais, plataformas alternativas, mas frágeis frente a corporações.
- **Depois:** produção distribuída, comum produtivo, propriedade redefinida, grandes obras auditáveis.

Perguntas de reflexão:

- Achas que a tua casa deve ser bem privado absoluto ou parte de um comum flexível?
- Que riscos e vantagens vês numa economia onde não podes acumular essencial, mas tens sempre garantido o básico?
- Como te sentirias se pudesses auditar em tempo real os custos de uma grande obra pública?
- Se herdasses apenas conhecimento e contributo, em vez de capital, seria perda ou libertação?

20. Mobilidade & Logística — proximidade, corredores suaves e terminais inteligentes

No *Depois*, a mobilidade deixou de ser dominada por carros privados e congestionados.

A prioridade é a **proximidade**: cidades e vilas organizam-se de modo a que a maioria das necessidades esteja acessível em 15 minutos a pé, de bicicleta ou em transporte suave.

Proximidade

- Escolas, clínicas, cozinhas comunitárias, terminais logísticos e oficinas ficam próximos, reduzindo a necessidade de deslocações longas.
- A mobilidade deixou de ser um fardo diário e tornou-se escolha pontual.

Corredores suaves

As vias principais são dedicadas a **transportes eléctricos partilhados**: comboios leves, eléctricos urbanos, corredores verdes de bicicletas.

- Os veículos autónomos circulam em faixas dedicadas, sincronizados entre si, evitando acidentes e congestionamentos.
- Grandes camiões desapareceram do quotidiano urbano: a logística passou a modular e distribuída.

Logística circular

A mesma rota que leva bens devolve matérias-primas reaproveitadas.

- Embalagens, peças, resíduos orgânicos e industriais circulam em contentores modulares, integrados nos transportes colectivos.
- Não existem circuitos “em vazio”: toda a mobilidade é aproveitada em dois sentidos.

Inspirações reais

Antes da transição, várias cidades já ensaiavam o modelo:

- **Roterdão** testou corredores de emissões zero em zonas portuárias, com contentores eléctricos a circular em rede fechada.
- **Estocolmo** implementou áreas de logística partilhada onde veículos faziam simultaneamente entregas e recolhas, reduzindo tráfego.

Estes exemplos inspiraram o princípio do *Depois*: “**nada circula vazio**”.

Explicação simples:

A mobilidade deixou de ser um problema de transporte individual e tornou-se **parte da rede comum**, integrada com energia, resíduos e logística.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** carros individuais, congestionamento, poluição, logística linear.
- **Durante:** experiências limitadas de corredores verdes, bicicletas partilhadas e zonas de emissões zero.
- **Depois:** corredores suaves, veículos autónomos sincronizados, logística circular em que cada trajecto serve dois propósitos.

Perguntas de reflexão:

- Como mudaria a tua vida se o essencial estivesse a menos de 15 minutos de ti?
- O que sentes ao imaginar cidades sem carros privados e sem camiões a circular nos centros?
- Que diferença faria viver num sistema onde nenhuma rota circula vazia?

21. Bloco Tecnologia & Dados Públicos — IA auditável, redes cívicas transparentes

No *Depois*, a tecnologia deixou de ser propriedade de poucos para se tornar **infraestrutura auditável** de todos.

O princípio é simples: **sem transparência não há confiança**.

IA auditável

As inteligências artificiais que apoiam saúde, mobilidade, energia ou justiça são de **código aberto**.

- Qualquer escola, comunidade ou grupo de cidadãos pode auditar os algoritmos.
- As decisões baseadas em IA ficam registadas em rede pública, com explicação acessível do critério usado.
- Não existem “caixas negras”: se um sistema não pode ser explicado, não é aceite.

Redes cívicas transparentes

A informação circula em **plataformas abertas**.

- Todas as propostas, debates, votos e auditorias estão acessíveis em tempo real.
- Não há marketing político nem manipulação algorítmica: o código é público e auditado colectivamente.
- O acesso à rede é garantido como direito universal, sem barreiras de pagamento.

Dilemas da inovação

Apesar da transparência ser regra, as tentações persistem.

- Surgem ofertas de empresas externas com soluções rápidas mas **proprietárias**.
- O risco é regressar ao *Antes*, com dependência de sistemas opacos.

O procedimento é claro: **infraestruturas críticas** (água, energia, saúde, votação) só podem usar tecnologia auditável. Se uma proposta não é verificável, é recusada.

Inspirações reais

Antes da transição, já havia experiências que apontavam este caminho:

- O movimento de **software livre** mostrou que a abertura de código era possível em larga escala.
- **Auditorias cidadãs a algoritmos** — grupos independentes em várias cidades do mundo começaram a fiscalizar como redes sociais manipulavam conteúdos. Estas experiências anteciparam a regra do *Depois*: nenhum algoritmo que afecta a vida comum pode ser caixa negra.
- Cidades começaram a publicar **dados abertos** de transportes e ambiente.

Explicação simples:

No *Depois*, a tecnologia não é um poder invisível: é um **procedimento público**. Auditável, transparente, de todos.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** empresas privadas controlavam algoritmos, caixas negras governavam decisões, dados eram mercadoria.
- **Durante:** surgiram debates sobre software livre e dados abertos, mas limitados e muitas vezes ignorados.
- **Depois:** IA de código aberto, redes auditáveis, infraestruturas críticas sem atalhos proprietários.

Perguntas de reflexão:

- Que impacto teria na tua confiança se pudesses auditar qualquer algoritmo que influencia a tua vida?
- Achas aceitável que infraestruturas vitais dependam de sistemas privados e fechados?
- Que decisões diárias confiarias mais se soubesses que são auditadas publicamente?

22. Bloco Cultural & Comunitário — tempo livre, memória comum, integrar diferenças

No *Depois*, a cultura deixou de ser mercadoria e a comunidade deixou de ser adereço. O viver comum passou a ter tempo, rituais e espaços dedicados. O tempo livre ganhou estatuto de direito. A memória tornou-se partilhada. E as diferenças deixaram de ser ameaça: passaram a ser riqueza.

Tempo livre como direito

No *Antes*, o tempo era engolido por trabalho, trânsito e consumo. No *Depois*, é protegido como bem essencial. A semana é estruturada para garantir períodos regulares de ócio, criação e descanso.

O lazer não é luxo, é parte do equilíbrio social. Festas comunitárias, artes colectivas, passeios e rituais fazem parte da

agenda pública, não são apenas “extra”. Já não se trata de “arranjar tempo”: o tempo existe.

Memória comum

O passado não é amputado nem manipulado. Arquivos, museus e bibliotecas são abertos e digitais, acessíveis a qualquer pessoa. Histórias antes escondidas — massacres coloniais, resistências populares, vozes silenciadas — foram integradas na narrativa colectiva.

A memória não é propaganda: é **espelho crítico**. Cada comunidade guarda registos, celebrações e lutos que não podem ser apagados por interesses de poder.

Integrar diferenças

A diversidade deixou de ser tolerada para ser celebrada.

Diferenças de género, cultura, religião ou orientação já não são tratadas como desvios, mas como contributos ao comum.

Conflitos não desaparecem, mas são tratados com diálogo e justiça restaurativa. A pertença não exige uniformidade: exige respeito e integração.

Exemplos actuais que inspiraram

- **Orçamentos participativos culturais** em cidades como Lisboa ou Paris, onde vizinhos decidiram que eventos, murais ou festivais financiar.
- **Bibliotecas digitais abertas**, como a Europeana ou o Project Gutenberg, que democratizaram o acesso ao conhecimento.
- **Rituais comunitários** em países andinos, onde festas tradicionais reforçam laços de solidariedade.

- **Práticas indígenas de memória oral**, que preservaram histórias excluídas dos manuais oficiais.

Impacto social

- As pessoas voltaram a sentir-se parte de algo maior do que elas próprias.
- O tempo deixou de ser só produção, e passou a ser também partilha e criação.
- O passado deixou de ser arma política, e passou a ser memória crítica e viva.

Explicação simples: no *Depois*, a cultura e a comunidade deixaram de ser mercadoria e marketing. São chão partilhado, feito de tempo livre, memória acessível e diversidade integrada.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** tempo dominado por trabalho, cultura tratada como produto, memória manipulada, diferenças usadas para dividir.
- **Durante:** experiências de orçamentos participativos, bibliotecas digitais, mas ainda marginais.
- **Depois:** tempo livre como direito, cultura viva partilhada, memória crítica aberta, diferenças integradas como contributos.

Perguntas de reflexão:

- Como mudaria a tua vida se tivesses tempo livre garantido todas as semanas?

- Que histórias da tua comunidade deveriam estar nos arquivos comuns?
- Achas que diversidade é risco ou riqueza? Porquê?
- Que ritual colectivo ajudaria a reforçar a tua pertença ao comum?

23. Corpo, Mente & Vida Íntima — saúde mental, tabus, consentimento

No *Depois*, o corpo e a mente deixaram de ser tratados como campos separados, e a vida íntima deixou de ser tabu ou propriedade alheia. O bem-estar é visto como dimensão central da vida em comum, não como assunto privado escondido.

Saúde mental ao centro

O *Antes* carregava estigmas: ansiedade era fraqueza, depressão era preguiça, terapia era luxo. No *Depois*, a saúde mental tem estatuto igual à saúde física. Cada comunidade tem círculos de apoio, terapeutas acessíveis e espaços para falar de emoções sem vergonha.

Já não é preciso esconder fragilidades: cuidar da mente é tão normal como tratar uma ferida.

Corpo respeitado

O corpo deixou de ser mercadoria e deixou de ser campo de

repressão. A alimentação, o desporto e o descanso são entendidos como parte de uma vida equilibrada. Não há padrões únicos de beleza impostos pela publicidade. O corpo é espaço de autonomia.

Tabus quebrados

Sexualidade, envelhecimento, morte — temas antes escondidos — são discutidos abertamente, com informação e respeito. Não há censura sobre a diversidade de escolhas íntimas, desde que respeitem o consentimento. A pornografia comercial perdeu espaço para a educação sexual comunitária e conteúdos criados em redes transparentes.

Consentimento como regra de ouro

Toda a vida íntima assenta no consentimento explícito. Não se parte do “não dito”, parte-se do “dito claro”. Este princípio espalha-se também para outras áreas: decisões comunitárias, uso de dados, partilha de bens. O consentimento deixa de ser exceção e passa a ser a base das relações.

Exemplos actuais que inspiraram

- **Programas de educação sexual** em países nórdicos, que reduziram drasticamente abusos e gravidez precoce.
- **Movimentos de saúde mental aberta**, como campanhas #oktosay no Reino Unido.
- **Redes de apoio a vítimas** baseadas em comunidades, que mostraram a importância de escuta e reparação.
- **Modelos de descanso obrigatório** em países como a Islândia, que testaram semanas de trabalho reduzidas com ganhos de bem-estar.

Impacto social

- Quebra do ciclo de silêncio e vergonha em torno de saúde mental e vida íntima.
- Relações mais equilibradas, baseadas em respeito e comunicação.
- Comunidades mais saudáveis, onde o corpo e a mente são reconhecidos como parte do comum.

Explicação simples: no *Depois*, o corpo, a mente e a vida íntima não são campos de poder ou de tabu. São dimensões respeitadas, cuidadas e partilhadas, com o consentimento como base.

Antes vs. Depois:

- **Antes:** saúde mental estigmatizada, corpo mercantilizado, vida íntima tabu.
- **Durante:** campanhas de sensibilização e abertura limitada, mas ainda frágeis.
- **Depois:** saúde mental ao centro, corpo respeitado, tabus quebrados, consentimento universal.

Perguntas de reflexão:

- Que impacto teria na tua vida se a saúde mental fosse cuidada com a mesma prioridade que a saúde física?
- Que tabus achas que ainda precisariam de ser quebrados?
- O que significa para ti consentimento — só um “sim” explícito, ou algo mais profundo?

- Que ritual comunitário ajudaria a integrar corpo, mente e intimidade no comum?

Síntese da Parte III

— O Depois

O *Depois* não nasceu por milagre nem por ruptura instantânea. Foi resultado de escolhas acumuladas, de ensaios e falhanços do *Durante*, e da consciência de que o *Antes* já não servia. O que mudou não foi a “natureza humana”, mas o meio.

Estratificação clara

A divisão entre Ativos, Inativos e Fora-da-rede não é hierarquia rígida, mas estado auditável. Todos sabem onde estão e podem mudar ao longo da vida. Transparência substitui especulação.

Ecologia integrada

Água, energia, habitação e resíduos deixaram de ser áreas separadas. Tornaram-se partes de um ciclo único: fusão, dessalinização, casas regenerativas, terminais inteligentes. O desperdício deixou de ser invisível.

Social como espinha dorsal

Educação, saúde, justiça e segurança deixaram de ser serviços fragmentados. Tornaram-se garantias partilhadas: escolas com voto político, saúde mental aberta, justiça restaurativa, contributo comunitário flexível, rituais de luto ecológicos.

Política sem políticos

Não há presidentes nem partidos. Há decisões directas sobre projectos, com orientadores temporários que coordenam sem mandar. A legitimidade vem de auditoria pública e métricas de bem-estar.

Economia auditável

Produção distribuída, comuns produtivos e propriedade redefinida equilibram privado e comum. O essencial não é mercadoria, mas direito. As grandes obras são escolhidas e fiscalizadas colectivamente.

Mobilidade e logística suaves

O trânsito desapareceu. A vida quotidiana cabe no bairro, os corredores são verdes e os terminais são pontos de circulação e contacto. A logística é circular e transparente.

Tecnologia e dados abertos

IA auditável, plataformas cívicas transparentes, dados públicos como recurso comum. Privacidade protegida e funcionamento colectivo aberto.

Cultura e comunidade vivas

O tempo livre é direito, a memória é crítica e acessível, e as diferenças são integradas como contributos. Cultura deixou de ser mercadoria, voltou a ser raiz.

Corpo, mente e intimidade respeitados

Saúde mental ao centro, corpo fora da lógica de mercadoria, vida íntima com consentimento como regra universal. Tabus foram quebrados, respeito tornou-se a norma.

Antes, Durante e Depois

- **Antes:** stress, dívida, desigualdade, propaganda, poluição, injustiça, cultura mercantil, ciência capturada.
- **Durante:** sementes, ensaios, crises, resistências, primeiras brechas.
- **Depois:** integração, auditabilidade, transparência, confiança.

O *Depois* não é paraíso sem conflitos. Diferenças e tensões continuam a existir, mas são tratadas em meios que não alimentam violência nem exploração. O peso do *Antes* foi substituído pela leveza de saber que os procedimentos são claros e podem ser corrigidos.

Perguntas de reflexão:

- Em que parte do *Depois* mais te imaginas a viver?
- Que mudanças do *Durante* achas que já apontavam para este futuro?
- O que achas mais difícil: imaginar o *Depois* ou começar a praticar pequenas sementes hoje?
- Se os babuínos conseguiram mudar quando o meio mudou, porque não nós?

Fecho

— Do Antes ao Depois

A travessia não foi simples. O *Antes* parecia inevitável: dívida, pressa, desigualdade, propaganda, competição sem fim. O *Durante* foi laboratório: sementes de mudança, experiências capturadas, crises que revelaram tanto vulnerabilidade como criatividade. O *Depois* nasceu não de uma revolução súbita, mas da acumulação de escolhas, correções e aprendizagens.

O peso do *Antes* não desapareceu de um dia para o outro. Ainda ecoa em memórias, resistências e nostalgias. Mas perdeu o poder de se impor como destino. O *Depois* mostrou que não havia “natureza humana” a condenar-nos à violência ou à ganância — havia meios que moldavam gestos, e meios que os podiam transformar.

Robert Sapolsky contou a história dos babuínos do Quénia: animais marcados por stress e bullying, até que um surto eliminou os mais agressivos. O grupo mudou. Tornou-se mais cooperativo, menos violento. Décadas depois, a cultura pacífica mantinha-se. O que parecia impossível para uma espécie tornou-se realidade porque o meio mudou.

A pergunta final é inevitável: **se até os babuínos conseguiram mudar, porque não nós?**

O *Depois* não é promessa distante, é possibilidade presente. Está nas hortas que já plantamos, nas escolas que já experimentam outros métodos, nas redes abertas que já usamos, nas comunidades que já escolhem reparar em vez de punir.

O futuro não está escrito. Está em aberto, como sempre esteve. O que herdaremos não depende de profecias, mas de procedimentos.

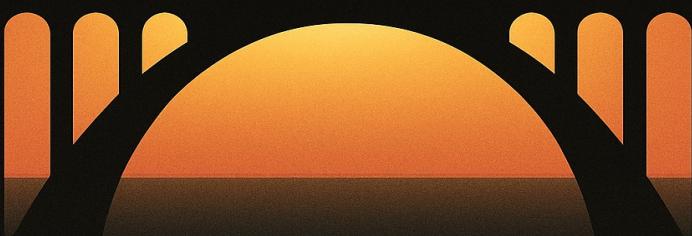
Do Antes ao Depois, a grande transição é esta: deixar de acreditar que nada muda, e começar a praticar os meios que mudam tudo.



2063

DO ANTES AO DEPOIS: A GRANDE TRANSIÇÃO

(O livro que o Poder não quer)



DE: F.RED + GPT5

Um Dia em 2063

Parte IV — Um Dia em 2063

Cap. A — Chegada ao Bloco

O sol ainda mal nascera quando a família chegou ao **novo bloco habitacional**.

De fora, o edifício parecia vivo: paredes cobertas de plantas filtravam o ar, janelas ajustavam-se automaticamente à luz, a água da chuva escorria por canais que alimentavam a horta comunitária.

Não havia grades, nem porteiros, nem chaves metálicas. À entrada, apenas um **scanner translúcido**, discreto como uma árvore de vidro.

O pai foi o primeiro a aproximar-se. O painel iluminou-se e uma voz calma anunciou:

— *Bem-vindo. Habitação atribuída: núcleo 14-B. Estado: Ativo.*

Seguiram-se a mãe, a filha enfermeira, o filho estudante, o neto em treino de segurança comunitária, os avós e, por último, o bisneto de olhos brilhantes. Cada um via no ecrã o seu estado: Ativo, Inativo (no caso do bisneto e dos avós), e o histórico de contributos.

— *Isto não é um contrato de dívida*, disse a mãe em voz baixa.

— *Não. Aqui regista-se apenas que fazemos parte. É presença, não é posse*, explicou o pai.

O avô resmungou, ainda desconfiado:

— *No meu tempo, para entrar numa casa precisávamos de*

hipotecas a perder de vista. Aqui basta encostar a mão?

A avó respondeu-lhe com doçura:

— *E não te sentes mais leve por isso?*

Dentro, a casa era modular. As paredes podiam deslizar, os quartos crescer ou encolher. No painel central, o **equilíbrio ecológico** aparecia em tempo real: litros de água usados, energia recebida da rede, resíduos devolvidos.

— *Não é vigilância, explicou a filha, já habituada. É contabilidade visível. O que usamos, o que devolvemos. Assim todos sabem em que pé estamos.*

O neto, curioso, testou o **scanner de pedidos**. Pediu material escolar. O sistema respondeu:

— *Entrega no terminal do bairro às 17h. Transporte partilhado com recolha de resíduos.*

A mãe sorriu.

— *Nada de filas em centros comerciais. Nada de lixo a desaparecer sem rastro.*

Da varanda viam-se crianças a correr no pátio. Ao centro, a horta comunitária, bancos de convívio e o terminal híbrido onde se cruzavam encomendas, resíduos e transportes.

O avô olhou em redor e murmurou:

— *Parece um formigueiro... mas sem a pressa do d'Antes.*

A avó completou:

— *É mais um ninho. Aqui ninguém corre sem saber para onde.*

E assim, com o primeiro pedido registado, a primeira vista para o pátio e o cheiro a terra húmida das paredes vivas, a família entendeu: aquela não era só uma casa. Era **um lugar partilhado, transparente e sem dívidas**.

Cap. B — O Inventor e a Oficina

*Na manhã seguinte, o pai levou o filho mais velho à **oficina comunitária**.*

O espaço parecia uma fusão de biblioteca com fábrica viva: prateleiras cheias de peças reaproveitadas, impressoras 3D a zumbir discretamente, cheiro a madeira recém-lixada e a metal quente no ar.

No centro, um grande painel projectava os projectos em curso: próteses médicas, bicicletas modulares, ferramentas agrícolas, brinquedos de plástico reciclado. Ao lado de cada projeto, nomes de participantes e a fase em que estavam. Não havia lucros ocultos — havia **reconhecimento público**.

O pai apresentou o protótipo em que trabalhava: um sistema de filtração de água, barato, feito de materiais recuperados.

— *No “antigamente”, isto tinha de ser patenteado e vendido a uma empresa. Hoje pode ser replicado e amanhã noutras blocos.*

O filho olhou com fascínio.

— *E não tens medo que copiem?*

O pai sorriu.

— *Copiar é multiplicar. Aqui o ganho é ver água limpa a correr, não contas a encher.*

Um mediador da oficina aproximou-se com uma prancheta digital.

— *O teu protótipo passou na auditoria ecológica. Vai ser integrado na rede.*

No painel brilhou a mensagem:

“*Contributo registado: Filtração comunitária 2.0. Replicação em 3 blocos adicionais.*”

O filho sorriu, orgulhoso, ao ver o nome do pai no projecto.

Perto dali, jovens discutiam como melhorar drones de resgate. O neto, que os acompanhava no treino de segurança, foi chamado:

— *Queres dar uma mão?*

Olhou para o pai, que acenou:

— *Vai. É assim que se aprende. Aqui ninguém fica de fora.*

O avô entrou de passo lento, os olhos a percorrer o espaço.

— *No meu tempo, oficinas eram de patrões. Trabalhava-se para enriquecer um só. Aqui trabalham todos e não vejo patrão nenhum...*

O mediador respondeu, com humor:

— *Aqui o patrão é o comum. E esse não explora.*

O zumbido das impressoras encheu a sala. O pai enxugou a testa e disse em voz baixa:

— *D'Antes inventávamos para vender. Agora inventamos para viver.*



Cap. C — A Escola com Voto

A escola do bairro parecia mais um jardim vivo do que uma instituição rígida.

Salas envidraçadas abertas para o pátio, paredes de plantas a filtrar o ar, crianças a correr entre mesas ao ar livre. Não havia campainhas, nem filas de secretárias alinhadas.

A mãe levou o bisneto pela mão.

— *Hoje é assembleia. Vamos decidir juntos o próximo projecto de saúde.*

Na sala circular, vizinhos, alunos e professores sentavam-se lado a lado. No centro, um grande painel projectava as propostas urgentes do sistema para aquela região:

- 1. Centro de tele-saúde de proximidade**
- 2. Apoio comunitário à saúde mental nas escolas**
- 3. Campanha de nutrição acessível**

A filha enfermeira levantou-se.

— *Propomos círculos de apoio à saúde mental, com acompanhamento contínuo. Já vimos demasiados jovens em silêncio. Aqui ninguém precisa de carregar sozinho.*

O avô, sentado atrás, resmungou baixinho ao neto:

— *No meu tempo, estas coisas eram decididas em gabinetes. Nós só recebíamos as ordens.*

Mas ali era diferente. **Todos votavam.**

No painel, as barras subiam em tempo real, mostrando o peso de cada contributo:

- As escolas tinham voto colectivo reforçado.
- Profissionais de saúde tinham votos qualificados.
- Cada pessoa contava, mas sem ilusão de igualdade cega — conhecimento e responsabilidade davam peso.

O bisneto, tímido, levantou a mão.

— *Eu também posso votar?*

A mãe sorriu.

— *Podes, claro. O teu voto pesa pouco, mas conta. O sistema aprende contigo.*

A votação terminou. A proposta da filha foi a escolhida.

No ecrã surgiu a mensagem:

*“Projecto aprovado: Saúde mental comunitária.
Implementação em 30 dias. Orientadores temporários
a designar.”*

Não havia directores vitalícios, nem políticos de carreira. Havia **orientadores temporários**, rotativos, apenas para facilitar a execução.

A filha recebeu o crachá digital. O avô abanou a cabeça, incrédulo:

— *Então política agora decide-se numa roda de escola?*

O neto respondeu, entusiasmado:

— *Sim, avô. E a escola tem mais voz do que uma pessoa sozinha.*

O velho suspirou fundo.

— *Se as escolas tivessem mandado no meu tempo... talvez não tivéssemos feito tantas asneiras.*

Cap. D — O Terminal e o Pacote

O terminal do bairro fervilhava de movimento.

De fora parecia um edifício simples, mas por dentro era o nó que ligava tudo: encomendas, resíduos e mobilidade suave.

O neto acompanhava o pai. Precisava de peças para o projecto de drones.

Ao entrarem, um **scanner multifunções** iluminou-se:

— *Identificação confirmada. Encomenda disponível no compartimento 3.*

A gaveta deslizou suavemente. Dentro, o kit aguardava. Ao lado, uma vizinha despejava resíduos: metais de um lado, orgânicos de outro. O scanner projectou:

Separação correcta. 97% de pureza. Destino: centro de reaproveitamento.

O painel mostrava em tempo real para onde ia cada fração.

Não havia mistério: **resíduo = recurso**.

- Metais e plásticos seguiam para oficinas regionais.
- Orgânicos eram compostados ou usados como fertilizante.
- O que não podia ser reaproveitado localmente seguia para centros maiores, sempre com rastreio aberto.

O pai apontou para a tela.

— *O mesmo sistema que te entrega o que pedes, recebe o que já não serves. Aqui não há lixo invisível.*

Lá fora, uma carrinha autónoma aproximava-se.

Descarga de pacotes. Recolha de contentores. Tudo no mesmo

gesto.

O painel projectava o ciclo completo: **entregue → reaproveitado → redistribuído**.

O avô, que os seguira, resmungou:

— *No meu tempo, o lixo desaparecia em camiões sem rastro e as encomendas demoravam semanas. Aqui até vejo para onde vai cada pedaço.*

O neto levantou o pacote no ar, orgulhoso:

— *Não é magia, avô. É transparência.*

No ecrã finalizou a mensagem:

Fluxo concluído. Material entregue. Resíduos contabilizados.

O pai sorriu, passando o braço pelo ombro do filho.

— *Agora, até buscar um pacote é sentir o sistema vivo.*

No *Depois*, a palavra **lixo** perdeu sentido.

Tudo é tratado como matéria-prima em circulação.

Nos terminais de bairro, os cidadãos entregam resíduos em **scanners de separação**.

- Metais, plásticos, vidro e orgânicos são identificados por sensores ópticos.
- Cada entrega gera um relatório instantâneo: “*Separação correcta: 98%. Destino: centro de reaproveitamento X.*”

- O painel do bairro mostra, em tempo real, para onde seguiu cada fração.

O avô recordava como antes camiões levavam o lixo para aterros invisíveis.

Agora via no painel o ciclo completo: resíduos convertidos em blocos de construção, bioplásticos ou fertilizantes.



Cap. E — O Carro Avariou

Era sábado e a família decidiu visitar um bloco vizinho.
Chamaram um **carro autónomo partilhado** pelo painel da casa.
Poucos minutos depois, o veículo aproximou-se em silêncio:
eléctrico, portas a deslizar suavemente, cheiro a interior limpo e
fresco.

Entraram todos. O bisneto, excitado, correu para a janela digital,
onde o percurso aparecia desenhado em linhas de luz.

— *Parece um jogo!* — exclamou.

A viagem seguia tranquila até que, de repente, o carro abrandou,
vibrou e parou.

O painel piscou em letras calmas:

*Anomalia detectada. Rota interrompida. Veículo
substituto a caminho (2 minutos).*

O avô soltou um resmungo:

— *No meu tempo, uma avaria queria dizer ficar horas à espera
de reboque. E ainda pagar caro pela oficina.*

Logo o sistema activou o protocolo:

- **Estrada digital sinalizada**, desviando outros veículos.
- **Carro reboque** chega ao local e aguarda pela recolha do
veículo avariado.
- Um **novo carro autónomo** aproximou-se, sincronizando a
porta com o veículo avariado.

As portas abriram-se em simultâneo. A família mudou-se
calmamente para o carro substituto.

O bisneto ria, encantado:

— *É como trocar de comboio sem sair da estação!*

O pai explicou:

— *Chama-se redundância. Se um falha, outro assume. Assim nunca ficamos presos.*

O novo carro arrancou suavemente, retomando a rota como se nada tivesse acontecido.

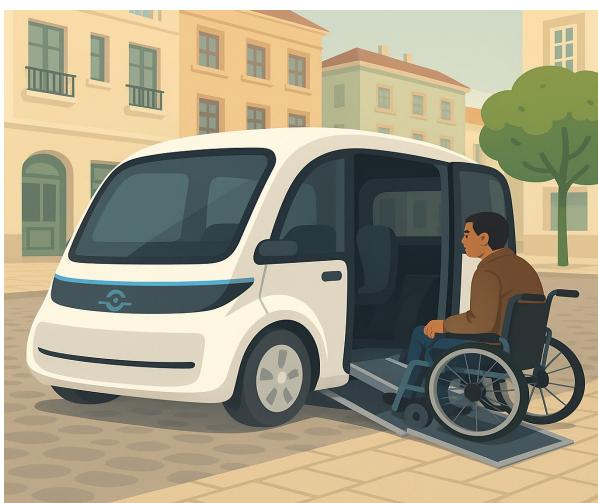
A mãe relaxou no banco, olhando para o painel que mostrava o estado do veículo: tudo verde.

O avô abanou a cabeça, meio incrédulo:

— *No meu tempo, uma avaria era azar e desespero. Aqui é só mais um desvio da viagem.*

O bisneto encostou a testa à janela digital e concluiu, num sussurro:

— Hoje até os carros cooperam. D'Antes só avariavam.



Cap. F — O Grande Evento

O painel central do bloco brilhou mais do que o habitual.

Convocatória regional: Festival de Contributo.

Projectos urgentes definidos: Saúde, Alimentação, Mobilidade.

Não havia inscrições livres, nem competições individuais. O sistema apontava o que era necessário e cada bloco recebia a tarefa de se organizar para responder.

A mãe leu em voz alta:

- 1. Campanha itinerante de saúde comunitária**
- 2. Cozinhas móveis para grandes eventos**
- 3. Transporte suave entre blocos durante o festival**

O pai endireitou-se logo:

— *Fico com a parte técnica. Posso adaptar drones da oficina para transportar kits médicos e ferramentas.*

A filha enfermeira ergueu a mão:

— *Eu entro na campanha de saúde. Vamos precisar de equipas para rastreios, apoio psicológico e formação em primeiros socorros.*

A mãe sorriu:

— *E eu já estou na cozinha comunitária. Faço parte das cozinhas móveis.*

O neto avançou com entusiasmo:

— *Quero ir para os transportes! Estou no treino de segurança, posso ajudar a orientar fluxos nos corredores verdes.*

O avô soltou uma gargalhada.

— *E eu? Vão pôr-me a fritar peixe para multidões?*

A avó respondeu, risonha:

— *Tu vais é para a banca da memória, a contar histórias aos miúdos. Isso também alimenta.*

Nos dias seguintes, cada um mergulhou na preparação.

Na oficina, o pai e o filho montavam drones que levavam caixas de primeiros socorros.

Na escola, a filha ensaiava jovens a medir pressões e a ouvir desabafos.

Na cozinha, a mãe experimentava receitas nutritivas capazes de alimentar centenas em minutos.

O neto treinava a gerir fluxos de bicicletas e eléctricos.

No painel, o contributo de cada bloco ia-se acumulando, não como competição, mas como **peças de um puzzle colectivo**. O sistema também pede auxílio aos indivíduos.

À noite, à volta da mesa, o avô disse em voz grave:

— *No meu tempo, chamavam a isto voluntariado. Dependia da boa vontade de uns poucos. Agora é responsabilidade partilhada. Quando o comum chama, todos têm lugar.*

A avó completou:

— *E no fim, não é só trabalho. É celebração.*

O festival aproximava-se. E com ele, a certeza de que o sistema só se sustentava porque cada família encontrava o seu lugar nos projectos urgentes.

Cap. G — A Exclusão e a Alternativa

Na véspera do festival, o neto recebeu uma notificação no painel da casa.

O ecrã mostrava em letras claras:

Capacidade da equipa de transporte atingida. A tua participação não foi atribuída.

O rapaz gelou.

— *Mas... eu já estava inscrito! Isto não é justo!*

O pai aproximou-se, pousando-lhe a mão no ombro.

— *Não é injusto, filho. É o sistema a equilibrar. Se todos correm para o mesmo sector, outras áreas ficam sem gente.*

A frustração, porém, era real. O neto sentiu-se deixado para trás.

A avó, que ouvia ao fundo, interveio:

— *Quando uma porta se fecha, outra abre. Vê o que há de alternativo.*

O painel listava vagas disponíveis:

- **Arquivo de memória do festival**
- **Logística de resíduos e reaproveitamento**
- **Equipa de acolhimento de visitantes**

O rapaz suspirou. Nenhum parecia tão emocionante quanto orientar transportes. Mas, com esforço, escolheu:

— *Fico no arquivo de memória. Alguém tem de contar a história do que vamos viver.*

Nos dias seguintes, andou com uma câmara. Gravava entrevistas, recolhia relatos, registava imagens da preparação.

Visitou a cozinha, a oficina, o posto de saúde. Conversou com crianças e idosos.

Um fim de tarde, a avó deu-lhe um abraço.

— *Estás a fazer mais do que imaginas. Sem memória, amanhã esquecemos o que conquistámos hoje.*

Na véspera do festival, o painel trouxe nova mensagem:

Arquivo de memória reconhecido como projecto central. Espaço de destaque atribuído.

O neto corou de orgulho.

— *Então afinal não fui excluído... fui redireccionado.*

O pai riu, orgulhoso.

— *Hoje não interessa tanto onde começas, mas que encontres o teu lugar. O comum precisa de todas as peças.*

O avô resmungou, mas com um sorriso escondido:

— *Pois... até os esquecidos acabam por ficar no centro. É justo assim.*

Cap. H — Ocupação de uma Casa

O bisneto estava sentado no chão da sala, a brincar com blocos de madeira.

De repente, olhou para o avô e perguntou:

— Avô, quantas casas podes ter?

O velho tossiu, surpreso pela pergunta.

— No meu tempo? Quantas o dinheiro comprasse. Alguns tinham dez, vinte, vazias só para engordar a conta no banco.

A mãe interrompeu:

— No sistema de agora é diferente. Cada família tem direito a uma casa fixa, aquela onde vive de forma permanente. Essa é protegida, não se perde nem se especula.

O pai acrescentou:

— Mas há também as casas suplentes. São temporárias: podes escolher uma para férias, viagens ou estudos. Ficas nela o tempo que precisares, mas assim que sais, volta ao comum. Podes trocar sempre que quiseres, mas nunca é posse.

O bisneto arregalou os olhos.

— Então posso ter uma casa só para brincar à beira-mar?

A avó sorriu.

— Podes, sim. Mas não será só tua. Depois outra família vai brincar lá também. A menos que sejas crescido e seja a tua casa, depois de contribuires para o sistema.

No painel da parede, a mãe mostrou-lhe o processo.

— Olha, aqui escolhemos uma suplente. Esta está no litoral. Se a quisermos, usamos. Se não, passa a outra família. É simples, transparente, sem contratos escondidos.

O neto, curioso, perguntou:

— E se alguém quiser acumular casas fora do sistema?

O pai respondeu sério:

— Pode. Mas fica sem a rede. Sem energia partilhada, sem

logística integrada, sem protecção. É como viver num barco isolado: possível, mas sem apoio.

A avó passou a mão pelo cabelo do bisneto.

— *A diferença é esta: d'Antes, a casa era dívida. Agora, é confiança partilhada. E as suplentes são como livros de uma biblioteca: usamos, desfrutamos, devolvemos.*

O avô resmungou, mas desta vez em tom mais leve:

— *Se me tivessem dito que ia dormir sem medo da hipoteca, chamava-vos malucos. Afinal, cá estou, a dormir melhor do que nunca.*

Na última das viagens, o neto ficou encantado ao receber o painel da suplente no litoral.

Mas quando regressaram, a mãe lembrou:

— *Agora devolvemos. Tal como devolvemos um livro à biblioteca.*

Encostou a mão ao scanner.

A mensagem surgiu:

Casa suplente libertada. Disponível para nova atribuição.

O bisneto ficou intrigado:

— *Mas não era nossa?*

A avó respondeu, serena:

— *Era nossa enquanto precisámos. Agora é de outra família. E assim nunca ninguém fica sem lugar.*

O pai completou, olhando para a parede que apagava lentamente os registos da estadia:

— *É a diferença entre posse e pertença. Agora, a casa não é troféu: é passagem.*

No *Depois*, a regra é simples: **uma casa fixa por família**. Essa é a habitação protegida, ligada ao painel do bloco, onde se vive de forma permanente.

Mas existem também as **cidades suplentes**: espaços temporários para férias, ateliers, viagens, estudos ou mudanças de curto prazo.

- Assim que alguém sai, a casa liberta-se automaticamente.
- É possível manter uma suplente por anos, mas nunca se transforma em posse.
- A escolha é sempre reversível: rejeitas uma, o sistema sugere outra disponível.
- **Uso vitalício possível, posse nunca** — uma família pode manter a mesma suplente por anos (ou ir trocando), mas liberta-se automaticamente ao sair. É possível definir uma “**suplente preferencial**”; se for rejeitada, o sistema sugere alternativas. O princípio é simples: **uso prolongado sim, apropriação não**.



Cap. I — O Scanner

No hall da casa, discreto como um móvel de vidro, erguia-se o **scanner central**.

Era ali que a casa se ligava à rede — sem burocracias, sem balcões de atendimento.

O bisneto aproximou-se com olhos curiosos.

— *Mas afinal, o que é que ele faz?*

O pai mostrou-lhe: tocou no painel e abriu o menu.

— *Podes pedir alimentos, medicamentos, peças da oficina. O sistema organiza a logística e entrega no terminal do bairro. Não há compras escondidas, nem publicidade a enganar. Só o que está disponível no comum.*

O neto quis experimentar.

— *E se eu precisar de ajuda?*

O pai clicou noutro ícone.

— *Aqui chamas apoio médico, segurança ou manutenção. Se cair um cano ou se houver emergência, o sistema responde em minutos.*

A mãe acrescentou:

— *Também podes pesquisar informação. Mas não é como d'Antes, com anúncios e mentiras a encher o ecrã. Aqui as fontes são abertas, verificáveis e auditáveis.*

A avó, que escutava em silêncio, decidiu arriscar.

— *Deixa-me tentar.*

Tocou no ícone da saúde. O ecrã projectou o rosto de uma médica comunitária.

— *Bom dia. Vejo que os teus registos mostraram pressão alta esta semana. Queres medir agora?*

A avó encaixou o braço na braçadeira lateral. Os números surgiram.

— *Está a melhorar. Continua com as caminhadas diárias.* — aconselhou a médica, antes de se despedir.

O bisneto abriu a boca de espanto.

— *Avó, tens uma médica dentro da parede!*

Risos correram pela sala. Mas o pai explicou com seriedade:

— *Não é magia. É transparência. Os dados da avó são dela, encryptados. Só partilha porque quis. Mas quando partilha, a rede responde de imediato.*

O avô abanou a cabeça, incrédulo:

— *No meu tempo, marcar consulta era meses de espera, taxas pagas, viagens cansativas. Agora basta encostar a mão ao vidro.*

A avó sorriu, pousando a mão no ombro do bisneto.

— *É isso, meu querido. Hoje, o cuidado começa em casa.*



Cap. J — Férias e Viagem

O verão aproximava-se e a família decidiu: **férias juntos**. Não houve reservas em sites obscuros, nem dívidas com cartões. Bastou abrir o painel da casa e escolher uma **suplente**: uma habitação temporária, disponível para qualquer família que precisasse.

O pai deslizou o dedo pelo mapa.

— *Mar ou montanha?*

A mãe escolheu mar. A filha concordou, a imaginar o sal no ar. O neto pediu porto para barcos. O avô resmungou:

— *Só quero sombra e peixe fresco.*

Com um gesto, a suplente foi atribuída: litoral sul, uso indeterminado até devolução. Não era posse, era confiança partilhada.

A viagem começou num **comboio autónomo** que corria por corredores verdes. Chegaram e encontraram a casa pronta: modular, com painéis a mostrar consumo e equilíbrio de recursos.

No primeiro dia, visitaram o **Museu da Memória**.

Hologramas mostravam as crises do Antes: guerras, pandemias, colapsos ambientais.

O bisneto, olhos arregalados, perguntou:

— *Avô, é verdade que pagavam para esconder histórias?*

O avô suspirou.

— *É. Apagavam o que não lhes servia. Hoje, a memória é de todos.*

Ao almoço, foram à **cozinha comunitária**. Bancos corridos, tachos fumegantes, pratos servidos sem pressa.

— *É aqui que o comum tem mais sabor*, disse a mãe, enquanto distribuía sopa.

No terceiro dia, embarcaram num **barco autónomo** para visitar as ilhas.

O céu estava limpo, o mar sereno. Mas a meio da travessia, uma falha: o motor esquerdo parou. O painel informou com calma:

Anomalia detectada. Rota desviada. Apoio a caminho (4 minutos).

O bisneto agarrou-se à avó, nervoso.

O avô tentou acalmá-lo:

— *No meu tempo, um acidente destes era desespero. Agora o sistema reage antes do pânico.*

De imediato:

- **Drones de resgate** sobrevoaram o barco, transmitindo imagens.
- Uma embarcação de apoio desviou-se automaticamente.
- O sistema redistribuiu passageiros para zonas seguras da embarcação.

Em minutos, o barco foi rebocado para o porto. Todos ilesos, todos registados. O relatório ficou acessível no terminal: que falhou, como foi resolvido, que melhorias seriam feitas.

Na varanda da casa suplente, ao fim da noite, a família comentava o incidente.

A filha disse:

— *Agora não se eliminam falhas. Mas mostra-se como reagimos a elas. E essa é a diferença.*

O bisneto, encostado ao colo da avó, sussurrou meio a dormir:
— *Se até os barcos aprendem a corrigir-se... porque não foi sempre assim?*

Silêncio. O mar devolveu a resposta em ondas calmas.

Cap. K — Crimes e Reparação

O scanner nunca se enganava. Ao detectar *matéria orgânica anómala*, o choque foi imediato:

Erro impossível. Alerta vermelho. Identidade confirmada.

De repente, a máquina que garantia transparência revelou uma tragédia.

O contraste foi brutal: num sistema que transformava tudo em recurso, aparecer o corpo de uma vítima foi como uma fissura no vidro.

A filha enfermeira comentou:

— *É por isso que o sistema não esconde. Até a morte violenta aparece às claras. É doloroso, mas é a única forma de justiça.*

E o pai concluiu:

— *Quando até o lixo é transparente, o crime também não pode ficar escondido.*

O alerta soou num tom diferente do habitual: **vermelho pulsante**. O terminal do bairro chamou todos. No ecrã, a mensagem era clara:

Matéria orgânica anómala detectada no fluxo de resíduos.

Um arrepió percorreu a praça. Não era desperdício mal separado. Era outra coisa.

O pai levantou-se sem hesitar:
— *Vamos. Isto é sério.*

A família correu até ao terminal. A mãe segurava a mão da filha enfermeira, que já se preparava para intervir. O neto, em treino de segurança comunitária, ajeitava o colete. O avô, mais lento, resmungava entre passos:

— *No meu tempo, isto ia parar a um tribunal distante e opaco. Agora, todos vemos em directo.*

O terminal projectava em tempo real a análise: **corpo de mulher adulta, identidade confirmada**. A multidão ficou em silêncio. Os drones de segurança sobrevoavam a área, criando um perímetro transparente.

A IA auditável começou a traçar a cronologia: movimentos da vítima, relatórios anteriores de perseguição, entradas repetidas de um homem identificado como ex-companheiro. O padrão era inequívoco.

Um murmúrio correu a assembleia:
— *Ele nunca parou... sempre atrás dela.*

A filha sussurrou, quase para si mesma:
— *Isto não é só homicídio. É uma vida inteira de medo.*

O sistema reagiu em segundos:

- **Bloqueou as credenciais** do agressor — não podia aceder a veículos, habitações nem terminais.
- **Isolou o perímetro** da zona, desviando fluxos de mobilidade.
- **Activou apoio imediato** à família da vítima: habitação suplementar, acompanhamento psicológico, segurança de proximidade.

Tudo era registado, visível no painel do bairro. Não havia decisões escondidas em gabinetes.

O neto, com voz trémula, perguntou:

— *E se ele tentar outra vez? E se jurar vingança até ao fim?*

O avô respondeu, firme:

— *D'Antes, punham-nos em prisões a apodrecer. E a vingança passava de geração em geração. Aqui não fechamos os olhos: protegemos primeiro, tratamos depois. Se for preciso conter, contemos — mas sempre com revisão e transparência.*

Horas depois, o agressor foi localizado numa periferia. Não houve tiros, nem espectáculo. Os veículos autónomos bloquearam rotas de fuga. Drones projectaram a sua imagem em directo. Mediadores falaram-lhe ao megafone:

— *Não estás sozinho. Pára. Respira. Tens de responder pelo que fizeste, mas não és um animal acossado.*

Ele rendeu-se.

O processo iniciou-se logo ali:

- **Avaliação psicológica intensiva**, conduzida por especialistas comunitários.
- **Assembleia restaurativa ampliada**, com a comunidade a discutir reparações possíveis.
- **Medida de contenção**: risco de vingança persistente levou à decisão de internação em unidade segura — auditada publicamente, com prazos fixos e revisões periódicas.

Não se falava em prisão perpétua, mas em protecção e tratamento. O objectivo era duplo: impedir nova tragédia e tentar quebrar o ciclo de violência.

Na assembleia de encerramento, todos ouviram o relatório. A comunidade sabia agora como funcionava o sistema. Sabia que não havia impunidade, mas também não havia vingança cega.

A mãe abraçou a filha enfermeira, lágrimas nos olhos:

— *Ainda carregamos sombras do Antigamente... mas aqui não deixamos ninguém sozinho.*

O avô acrescentou, com voz grave:

— *Nem a vítima, nem a comunidade, nem sequer o agressor. Esse é o peso do agora: não desistir de ninguém.*

O caso do corpo no lixo deixou a comunidade em alerta, mas semanas depois, um dilema mais duro surgiu: um homem perseguia obstinadamente a ex-companheira.

Havia já vários registo no painel: mensagens, tentativas de aproximação, rondas noturnas.

Na assembleia, a filha enfermeira tomou a palavra:

— *Não é só um conflito. É um ciclo. E pode acabar em tragédia.*

O sistema reagiu em várias frentes:

- **Protecção imediata da vítima**, com habitação suplementar em local seguro e vigilância discreta.
- **Bloqueio de acessos** do agressor a áreas da rede: não podia usar transportes, scanners ou casas partilhadas.
- **Acompanhamento psicológico obrigatório**, com registos auditáveis.

Mas a questão mais difícil ficou em debate: *E se ele nunca parar?*

O pai explicou ao bisneto:

— *Antigamente, puniam-no com prisão longa ou ignoravam até ser tarde. Hoje, tentamos reparar e reintegrar. Mas quando a ameaça é constante, usamos contenção auditada.*

O avô completou, sério:

— *Internação, mas com revisões periódicas. Não é castigo eterno. É protecção — da vítima, da comunidade e até dele próprio.*

O painel registou a decisão final:

Internação comunitária segura. Revisão a cada seis meses. Vítima e assembleia com direito de acompanhamento.

A comunidade suspirou, dividida.

Alguns achavam demasiado brando, outros demasiado severo. Mas todos sabiam que, ao contrário do Antes, a decisão era pública, transparente, discutida em voz alta.

A avó concluiu, olhando para o bisneto:

— Hoje não eliminamos o mal. Mas impedimos que cresça no silêncio.

Casos de reincidência

Semanas depois, outro dilema abalou o bloco.

Um homem perseguia obsessivamente a ex-companheira. Não havia ainda violência física, mas o padrão era claro: rondas noturnas, mensagens constantes, tentativas de contacto.

Os registos estavam todos no painel. A comunidade não podia fingir que não via.

Na assembleia, discutiu-se com franqueza:

- *Devemos esperar até algo acontecer?*
- *Como proteger a vítima sem cair no abuso contra o suspeito?*

O procedimento foi activado:

- A vítima recebeu **habitação suplente segura**, em local não visível ao agressor.
- O suspeito pode ter **acessos bloqueados** à rede comunitária: transportes, terminais e casas.
- Foi inscrito em **programa de acompanhamento psicológico**, com registo público do progresso.

Mas a questão persistia: e se a obsessão não parasse?

A solução, debatida longamente, foi clara:

- **Internação comunitária segura**, auditada e revista periodicamente.

- A decisão cabia não a um juiz isolado, mas à assembleia com mediação profissional, sempre com direito de acompanhamento da vítima.

O sistema não fechava os olhos, mas também não condenava ao esquecimento. A cada seis meses, avaliava-se se havia condições para reintegração.

Trilho de reintegração (passo a passo) — (1) plano individual com metas terapêuticas e de comportamento;

(2) **restrição gradativa** de acessos (mobilidade, terminais) consoante evolução comprovada;

(3) **círculos restaurativos** com mediação externa e direito da vítima a decidir limites de contacto;

(4) **verificação em 3/6 meses** por equipa clínica + assembleia;

(5) possibilidade de **trabalho comunitário protegido** antes do regresso pleno;

(6) reavaliação contínua, com regresso à contenção se houver risco. O objectivo não é punir indefinidamente, é **proteger, reparar e (se possível) reintegrar**.

Aprendizado

Estes casos ensinaram que o *Depois* não é livre de sombras. Crimes acontecem, paixões doentias persistem. A diferença está no **procedimento**:

- Nada se esconde.

- Cada passo é público e auditável.
- O objectivo é sempre proteger, reparar e, se possível, reintegrar.

No *Antes*, muitos crimes eram silenciados, as vítimas deixadas sozinhas e os processos arrastados em tribunais opacos.

No *Depois*, até a tragédia mais dolorosa é tratada à luz do dia, pela comunidade inteira.

Cap. L — A História das Formigas

Era fim de tarde. O sol atravessava o pátio do bloco, dourando as folhas da horta comunitária.

O bisneto alinhava pequenos bonecos de barro no chão, fingindo batalhas. O avô observava-o em silêncio até que disse:

— *Sabes, rapaz, nem sempre quem parece não fazer nada é inútil.*

O neto adolescente, que ouvia de longe, aproximou-se curioso.

— *Como assim, avô?*

O velho ajeitou-se na cadeira e começou:

— *Cientistas estudaram colónias de formigas. Viram que quase quarenta por cento delas passavam o tempo paradas, imóveis, enquanto as outras trabalhavam sem parar. Pensaram que eram preguiçosas.*

A mãe comentou:

— *Pareciam Inativas.*

— *Exacto*, disse o avô. *Mas quando o ninho foi atacado, foram essas que entraram em acção. Defenderam a colónia, ajudaram em emergências, substituíram as exaustas. Eram a reserva invisível, prontas para o momento certo.*

O filho mais velho acrescentou:

— *Então o que parecia preguiça era estratégia.*

O avô sorriu.

— *E é por isso que no nosso sistema os Inativos não são descartados. Não são peso morto. São a reserva que pode salvar o ninho quando menos se espera.*

O bisneto levantou os olhos, sério:

— *Então mesmo quando descanso, posso ser importante?*

A filha enfermeira acariciou-lhe o cabelo.

— *Claro. Podes estar a aprender, a recuperar, a cuidar de alguém ou apenas a ganhar força. O descanso também é contributo.*

O avô fechou a história com um olhar grave:

— *D'Antes, chamavam-lhes preguiçosos. Agora, aprendemos com as formigas: até o silêncio pode ser força guardada.*

O bisneto apertou um dos bonecos contra o peito, como se tivesse descoberto um segredo.

No pátio, fez-se um silêncio respeitoso. Até o vento pareceu parar para ouvir.

Cap. M — Ritual de Morte

A notícia chegou pelo terminal, sem alarme, mas com a solenidade que a situação exigia:

Registo de falecimento. Vizinhança convocada para assembleia de ritual.

No *Antes*, a morte era muitas vezes escondida atrás de muros de hospitais ou entregue a empresas que transformavam luto em negócio. No *Depois*, era vivida em comunidade.

Na assembleia, vizinhos e familiares reuniram-se para decidir o ritual.

A escolha recaiu numa **cápsula biodegradável**: o corpo seria enterrado no bosque do bloco, devolvendo nutrientes ao solo. Não haveria mármore nem grades — haveria uma árvore.

A filha enfermeira ajudou na preparação do corpo.

O pai adaptou drones para registar o momento e integrá-lo no Arquivo da Memória.

A mãe cozinhou para acolher os que vinham de longe.

O neto, em treino comunitário, recolheu testemunhos dos presentes.

Até o bisneto teve papel: fez um pequeno desenho para deixar junto da cápsula.

No dia do ritual, o bosque encheu-se de vozes. O corpo, envolto na cápsula, foi descido à terra.

O bisneto perguntou em voz baixa à avó:

— *E depois?*

— *Depois nasce uma árvore. E cada vez que a vires, lembra-te dele*, respondeu ela.

Seguiu-se o silêncio. Cada pessoa deixou um punhado de terra. O neto leu em voz alta as memórias recolhidas: histórias simples de vizinhança, contributos pequenos mas preciosos.

O avô, de olhos marejados, murmurou:

— *No meu tempo, os cemitérios eram campos de pedra. Aqui cada morte devolve vida.*

Quando a cerimónia terminou, não havia luto isolado. Havia memória partilhada, transformada em raízes.

Cap. N — O Festival

Chegou o grande dia.

O festival regional reunia blocos inteiros em torno dos projectos urgentes: saúde, alimentação e mobilidade.

A praça central transformara-se:

- Cozinhas móveis fumegavam, servindo pratos nutritivos.
- Drones sobrevoavam, entregando kits de primeiros socorros.
- Eléctricos autónomos circulavam em corredores verdes, trazendo visitantes de toda a região.

No centro, um ecrã gigante transmitia em tempo real os contributos de cada equipa. Tudo aberto, auditável, visível a qualquer cidadão.

A família estava espalhada pelas frentes de trabalho:

- O pai apresentava os drones adaptados para transporte de material médico.
- A filha enfermeira coordenava a campanha de saúde mental, formando jovens em escuta activa.
- A mãe servia refeições nas cozinhas móveis, rindo com vizinhas de outros blocos.
- O neto, apesar da exclusão inicial, via o seu **Arquivo de Memória** em destaque, já partilhado em dezenas de blocos.
- O avô contava histórias na tenda da memória, rodeado de crianças.
- A avó guiava o bisneto na plantação simbólica de uma nova árvore no recinto.

Até membros dos **Fora-da-rede** circulavam por espaços dedicados: corredores neutros onde podiam trocar, observar e participar em termos acordados. Não eram invisíveis, não eram descartados.

Votação e créditos

No final do dia, iniciou-se a votação aberta.

Não era uma competição de vaidades, mas uma escolha prática:
que soluções seriam replicadas noutras blocos.

O painel calculava votos ponderados por conhecimento e responsabilidade.

Aqui, os **créditos** entravam em jogo.

- Não serviam para comprar bens, nem para consumir mais.
- Apenas regulavam **acesso a lugares limitados**: tendas interactivas com vagas restritas, ateliers técnicos de participação reduzida, assentos em debates mais especializados.
- Quem mais tinha contribuído ao longo da vida recebia prioridade nesses espaços, não como privilégio, mas como reconhecimento.

A proposta da filha — apoio à saúde mental comunitária — foi aprovada como prioridade regional.

O **Arquivo de Memória** do neto foi seleccionado como modelo obrigatório para futuros eventos.

Celebração

A família reuniu-se ao entardecer, exausta e feliz.

O avô limpou uma lágrima e murmurou:

— *No meu tempo, festivais eram consumo e palco. Aqui são contributo e vida.*

Quando a noite caiu, a praça iluminou-se com projecções do próprio dia: rostos, vozes, histórias.

O bisneto, sentado no colo da avó, sussurrou:

— *É isto o Futuro?*

Ela sorriu, acariciando-lhe o cabelo.

— *Sim, meu querido. É o Depois a acontecer diante dos teus olhos.*



Cap. O — Conflitos e Justiça Restaurativa

Na assembleia da tarde, o pátio estava cheio.

Duas vizinhas discutiam há semanas: uma queria usar o espaço da horta para cultivar tomates; a outra precisava dele para montar uma pequena tenda de reparações. No *Antes*, talvez chamassem a polícia ou um advogado. Aqui, era diferente.

A assembleia reunia representantes de todas as idades:

- Crianças, com direito a voz sobre os espaços de brincar.

- Jovens em treino comunitário, com tarefas de mediação.
- Adultos, Ativos e Inativos, que conheciam o dia-a-dia do bloco.
- Até dois membros dos fora-da-rede, convidados para dar opinião.

O painel registava tudo. Não havia juízes distantes nem linguagem inacessível: só vizinhos a falar.

A filha enfermeira tomou a palavra:

— *Não estamos a decidir tomates contra reparações. Estamos a decidir como partilhar um espaço comum.*

Seguiram-se perguntas:

- Qual é a necessidade real de cada uma?
- Que alternativas existem?
- Que contributo cada parte pode oferecer em troca?

Depois de uma hora, o acordo surgiu: metade do espaço ficaria para a horta; a outra metade, para a tenda de reparações, mas com a condição de servir gratuitamente os idosos do bloco.

O painel projectou a decisão final:

Acordo restaurativo registado. Monitorização em 30 dias.

O avô comentou, lembrando o Antes:

— *Antigamente, isto arrastava-se em tribunal durante anos. Aqui resolveu-se em minutos, com todos a ver.*

O neto perguntou:

— *E se alguém não aceitar?*

O pai respondeu:

— *Pode acontecer. Mas há sempre recurso noutra assembleia, e em último caso, encaminha-se para uma equipa maior. O objectivo nunca é punir: é reparar.*

A avó sorriu.

— *E reparar é mais leve do que castigar.*

Cap. P — Fora-da-rede e Cultura Partilhada

Numa tarde calma, o scanner da casa apitou com um pedido invulgar.

Era a família amiga — velhos amigos, mas **fora-da-rede**. Viviam numa quinta isolada nas colinas, optando por não estar ligados ao sistema. Ainda assim, de quinze em quinze dias pediam ajuda: alimentos, medicamentos, às vezes ferramentas.

A mãe sorriu ao ver o nome no painel.

— *São os nossos amigos outra vez. Pedem legumes e arroz.*

O pai assentiu.

— *Claro. Partilhar não precisa de registo. A amizade passa por cima da rede.*

O bisneto ficou intrigado.

— *Mas se estão fora, porque usam o nosso scanner?*

O avô explicou:

— É como os corredores neutros: feiras, mercados, zonas de transporte. Os fora-da-rede podem entrar e sair, sem perder autonomia. Não são excluídos, nem forçados. Só escolhem outra maneira de viver.

Feiras de intercâmbio

Na semana seguinte, a família visitou uma dessas **feiras de contacto**.

Ali misturavam-se blocos ligados e comunidades independentes. Trocavam-se frutas, artesanato, histórias. Não havia vigilância invisível, apenas regras claras de convivência: respeito e transparência.

O neto, olhando para os músicos que animavam a praça, perguntou:

— *Quem paga isto tudo?*

A avó respondeu:

— *Ninguém paga. Aqui o tempo livre é direito, não luxo. Todos contribuem, mas todos descansam. O descanso também é comum.*

Um grupo de jovens tocava guitarra e declamava poesia. Do outro lado, um círculo de idosos contava memórias. Ao fundo, dançava-se. Não era espetáculo para vender: era pertença partilhada.

O pai comentou em voz baixa:

— *Antigamente, cultura era mercadoria e tempo livre, privilégio. Aqui, cultura é vínculo, e o tempo é bem comum.*

Corredores de contacto

Os amigos fora-da-rede da família apareceram, trazendo queijo caseiro e histórias da vida fora-da-rede. Sentaram-se à mesa com a família, rindo juntos.

E enquanto comiam, o pai explicou ao bisneto:

— *Os corredores de contacto garantem que ninguém desaparece. Quem vive fora mantém autonomia, mas não fica invisível. Pode trocar, aprender, descansar connosco.*

O bisneto percebeu: não havia muros. Havia escolhas diferentes, mas ainda comunidade.

Referências históricas úteis — experiências reais de auto-governo e justiça comunitária, como as **comunidades zapatistas** (Chiapas, México), vários **quilombos** no Brasil e **povos indígenas** na América Latina, mostraram formas de autonomia com assembleias locais, cargos rotativos e resolução de conflitos na comunidade. No *Depois*, servem-nos apenas como inspiração cultural: **autonomia sem invisibilidade**, com pontos de contacto regulares para trocas, aprendizagem e descanso.

Cap. Q — Dilemas da Inovação

O painel do bloco anunciou uma proposta inesperada:

“Oferta de equipa externa: sistema de monitorização de água em tempo real. Tecnologia proprietária. Não auditável.”

De imediato, a assembleia foi convocada.

A praça encheu-se: vizinhos curiosos, técnicos atentos, jovens ansiosos.

O representante da equipa apresentou-se no ecrã:

— *O vosso sistema é bom, mas o nosso é mais rápido. Instala-se em dias, detecta fugas com precisão. Não precisam preocupar-se com manutenção.*

Murmúrios espalharam-se. Alguns viam ali eficiência. Outros franziram o sobrolho.

O pai comentou com a filha enfermeira:

— *Mais rápido, sim. Mas fechado. Se não conseguimos ver como funciona, amanhã pode esconder falhas.*

A mãe ergueu a voz:

— *E se ficamos dependentes deles? Hoje instalam sensores, amanhã controlam a água.*

O bisneto, curioso, perguntou em voz alta:

— *Mas se é mais fácil, porque não usamos logo?*

O avô respondeu, pesado:

— *Porque foi assim que D'Antes entregámos tudo. Chamavam "prático". E de repente, a vida dependia de empresas que ninguém podia questionar.*

O mediador da assembleia lançou o dilema no painel:

- **Aceitar a solução rápida, mas fechada**
- **Continuar com o sistema aberto, mais lento, mas auditável**

Seguiu-se o debate.

Um grupo de jovens defendia o atalho: “*Estamos a perder água, precisamos de agir já.*”

Outro grupo insistia: “*Se perdermos autonomia, voltamos ao Antigamente. A pressa não justifica a cegueira.*”

A votação final foi apertada.

O sistema registou: **60% a favor da transparência auditável, 40% pelo atalho rápido.**

A proposta da empresa foi recusada, mas não sem deixar marcas.

A filha enfermeira comentou:

— *É bom que seja difícil. Se fosse unânime, não havia dilema. O futuro também é feito destas tensões.*

O pai acrescentou:

— *E é isso que nos distingue do Antigamente: os dilemas não se decidem em gabinetes. Decidem-se aqui, às claras, com todos a ver.*

O bisneto ainda pensava no assunto.

— *Então o futuro não é perfeito?*

O avô sorriu, cansado mas firme:

— *Não. Mas é honesto. E isso basta para não repetirmos os mesmos erros.*

O *Depois* não nasceu do nada. Muitos sinais já estavam presentes no *Durante*.

Orçamentos participativos

Em Lisboa, Paris e dezenas de cidades, cidadãos decidiram directamente onde investir parte do orçamento municipal: parques, escolas, jardins.

Essas experiências foram a semente do **voto por projectos** do *Depois*: não elegemos pessoas, escolhemos soluções.

Comunidades fora-da-rede auto-protégidas

Em várias regiões do mundo, comunidades organizaram-se fora do Estado, criando justiça e segurança próprias.

Um exemplo são os **Zapatistas em Chiapas (México)**, que

praticaram justiça comunitária e assembleias locais com cargos rotativos e revogáveis.

Também os **quilombos no Brasil** e várias **comunidades indígenas na América Latina** mantiveram formas próprias de auto-governo e resolução de conflitos, fora do sistema estatal.

No *Depois*, estas experiências serviram de referência para garantir **corredores de contacto**: os fora-da-rede não são invisíveis, mas mantêm autonomia e encontram o sistema em feiras, transportes e pontos de troca.

Hubs logísticos circulares

Em Roterdão e Estocolmo já se testavam corredores logísticos de emissões zero, onde transportes entregavam e recolhiam no mesmo percurso.

Esses modelos inspiraram a logística circular do Depois: nada circula vazio, nada se perde, tudo se reintegra no ciclo.

*A filha enfermeira comentava ao ouvir estas histórias na escola:
— O presente é mais fácil de acreditar quando vemos que algumas sementes já existiam no passado.*

Síntese da Parte IV — Um Dia em 2063

A história desta família mostrou que o Depois não é abstrato: é quotidiano, feito de escolhas, tensões e reparações.

Na chegada ao bloco, descobriram uma casa sem dívida, modular e transparente, onde o equilíbrio de recursos era visível em tempo real.

Na oficina, o pai e o filho aprenderam que inventar não era

acumular patentes, mas multiplicar soluções.

Na escola, a filha enfermeira viu a sua proposta vencer em assembleia, provando que até as crianças votam — e que o saber tem peso.

No terminal, o neto levantou um pacote, percebendo que logística e resíduos correm no mesmo ciclo.

Quando o carro avariou, a família viu que falhas não significam paragem, mas cooperação imediata.

No festival, todos encontraram o seu papel — da cozinha à memória — e celebraram o contributo como festa.

O neto, excluído de um projecto, encontrou lugar noutro, aprendendo que no *Depois* ninguém é descartado.

Nas casas suplentes, a família entendeu que o habitar é confiança partilhada, não acumulação.

O scanner mostrou que pedir ajuda e cuidar pode ser tão simples quanto tocar no vidro.

Nas férias, viveram um acidente em viagem e aprenderam que até falhas podem gerar confiança se forem tratadas em comum.

Um crime chocante revelou que sombras persistem, mas a justiça restaurativa e a contenção auditada substituem vingança e impunidade.

A história das formigas ensinou que até os Inativos são reservas vitais, não peso morto.

O ritual de morte transformou perda em raiz viva, devolvendo memória à terra.

No festival, contributo, memória e cultura fundiram-se numa praça iluminada.

E mais:

Na assembleia de justiça, as vizinhas em conflito descobriram que reparar é mais leve que castigar.

Nos encontros com os fora-da-rede, perceberam que a amizade atravessa sistemas, e que tempo livre e cultura são direitos, não

luxos.

E quando surgiu a oferta tentadora de uma empresa externa, a comunidade enfrentou o dilema: pressa fácil ou transparência demorada? A escolha foi clara: **honestidade em vez de atalho**.

A narrativa mostrou que o *Depois* não elimina falhas, nem conflitos, nem dilemas.

O que muda é o **procedimento**:

- Falhas são corrigidas em público.
- Conflitos resolvem-se em assembleias abertas.
- Cultura e descanso são partilhados.
- Amizades atravessam fronteiras da rede.
- Inovação não se compra cega — debate-se às claras.

No olhar do bisneto, ao perguntar “*É isto o futuro?*”, e na resposta da avó — “*É o Depois a acontecer diante de ti*” — resumia-se a transição.

A narrativa da família deixa claro como cada momento da transição se espelha:

- **Habitação**

- *Antes*: dívida e hipoteca que esmagavam famílias.
- *Durante*: experiências de cooperativas e ocupações, mas frágeis e perseguidas.
- *Depois*: uma casa fixa garantida, casas suplentes partilhadas, sem especulação.

- **Contributo**

- *Antes*: voluntariado dependia da boa vontade de alguns; a maioria era obrigada a empregos alienantes.
- *Durante*: surgiram bancos de tempo e moedas locais, mostrando alternativas.
- *Depois*: contributo comunitário flexível, auditável, que abre acesso a casas e projectos.

- **Justiça**

- *Antes*: tribunais distantes, processos lentos, desigualdade gritante.
- *Durante*: projectos-piloto de justiça restaurativa, ainda marginais.
- *Depois*: assembleias abertas, mediação comunitária, contenção auditada em casos extremos.

- **Cultura e tempo livre**

- *Antes*: cultura como mercadoria, lazer como privilégio.
- *Durante*: cozinhas comunitárias, assembleias de bairro e feiras alternativas começaram a libertar tempo.
- *Depois*: cultura como direito, tempo livre como bem comum, partilha em feiras e rituais abertos.

- **Tecnologia**

- *Antes*: inovação controlada por empresas, fechada e opaca.
- *Durante*: debates sobre software livre, energias renováveis e plataformas cooperativas.
- *Depois*: dilemas enfrentados em público; quando surge um atalho fechado, a comunidade escolhe transparência auditável.

Cada contraste mostra que a mudança não é mágica: é sequência. O Depois não nasceu puro — germinou das sementes do Durante e corrigiu os abusos do Antes.

Do peso do *Antes*, à incerteza do *Durante*, até à confiança do *Depois*, a família foi o espelho da grande transição: **um futuro vivido, não apenas sonhado.**

Epílogo — Um Dia em 2063

O *Antes* mostrou-nos o peso: rotinas que nos moíam, casas transformadas em dívidas, culturas mercantilizadas, ciência aprisionada. O humano não era burro nem preguiçoso — era moldado por um meio hostil.

O *Durante* foi campo de ensaio: hortas, cozinhas, moedas locais, escolas alternativas. Algumas sementes floresceram, outras foram capturadas, muitas resistiram. Mostraram que o caminho não era sonho, era prática possível.

O *Depois* revelou-se na vida comum: blocos que regeneram, oficinas que partilham, escolas que votam, scanners que cuidam, justiça que repara, rituais que devolvem vida ao solo. Não como promessa abstracta, mas como rotina vivida por famílias que aprenderam a confiar.

A transição não é linha recta. É processo, cheio de falhas, quedas e recuperações. Mas a diferença está aqui: no *Depois*, as falhas não se escondem — corrigem-se à vista de todos.

Tal como os babuínos de Sapolsky mostraram que até colónias de stress podiam mudar, também nós podemos.

Tal como as formigas revelaram que o descanso pode ser força guardada, também nós precisamos de Inativos, reservas vitais para emergências.

Tal como tantas comunidades reais já ensaiaram, também nós podemos construir blocos de confiança em vez de muros de dívida.

Se houve quem acreditasse que o humano era condenado à ganância, o *Depois* prova o contrário: **o meio molda o gesto, e o gesto molda o futuro.**

O caminho está aberto. Não é destino garantido, é escolha repetida, todos os dias.

O Depois não é amanhã — já começa no hoje.

Fim

22/09/2025

Excerto do trabalho com o GPT5

Este é um excerto do trabalho que efectuei com o GPT5, onde me é sugerido aperfeiçoar 2063 – Do Antes ao Depois – A Grande Transição. Não segui a sugestão e finalizei.

GPT5 ---> Sim, li com atenção.

Está sólida e coerente com o que definimos, mas ainda há pontos dos teus documentos antigos que não foram acoplados e podem enriquecer o texto.

Aqui está a lista dos **pontos em falta ou a reforçar**:

1. **Exemplos internacionais adicionais no Durante**
 - World Cleanup Day (continuidade do Let's Do It Estónia).
 - “Let's do it Kosovo” e outros países que replicaram a iniciativa.
 - Exemplos africanos e asiáticos de micro-redes e cozinhas comunitárias (nos docs).
2. **Casos de justiça comunitária antes do Depois**
 - Mais detalhe sobre práticas zapatistas e quilombos (já mencionados, mas ainda curtos).
 - Outros exemplos de mediação comunitária (p.ex., Ruanda pós-genocídio, círculos indígenas no Canadá).
3. **Questões ligadas à habitação**
 - Casos reais de cohousing, cooperativas de habitação, experiências de ocupação legalizadas (Berlim, Zurique).
 - Mais dados sobre casas devolutas em Portugal e Espanha (nímeros concretos).

4. Dados e tecnologia no Durante

- Falta integrar referências às experiências de software livre, cidades que abriram dados (Barcelona, Helsínquia).
- Exemplo da Estónia com e-governance (dados públicos auditáveis).

5. Exemplos culturais

- Movimentos como *Let's do it* também tinham dimensão cultural e comunitária.
- Falta ligar experiências de orçamentos participativos culturais (Lisboa, Porto Alegre).

6. Dimensão internacional das crises de água/energia

- Cidade do Cabo está, mas faltam casos como Chennai (Índia) ou Califórnia (detalhes).

7. Experiências ligadas à saúde comunitária

- Médicos de família em Cuba como referência.
- Programas de saúde comunitária no Brasil (SUS, agentes comunitários).

GPT5 ---> Proponho irmos **acoplando ponto a ponto**, sem apagar nada do que já tens.