# **Efemérides | Semana de 5 a 11 de Maio – Versão Completa**

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

Hoje é dia de celebrar o Dia Mundial da Língua Portuguesa.  
  
 Proclamado pela UNESCO em dois mil e dezenove, este dia homenageia a língua portuguesa como um dos grandes patrimónios imateriais da humanidade. Falado por mais de duzentos e sessenta milhões de pessoas, o português é a língua oficial de nove países e de várias organizações internacionais. Está presente em quatro continentes: na Europa, na América do Sul, em África e na Ásia. É também a quinta língua mais utilizada na internet e a mais falada no hemisfério sul.  
  
 O Dia Mundial da Língua Portuguesa é uma oportunidade para valorizar o papel da língua na promoção da cultura, da ciência e da educação. É uma celebração da literatura, da música, do teatro e da herança histórica dos países lusófonos.  
  
 Esta data reforça ainda a importância da cooperação entre os povos que partilham o português como elo comum. Mais do que um idioma, é um universo de identidades que se cruzam e enriquecem mutuamente. Hoje é um dia para celebrar o que nos une através da palavra falada, escrita, cantada e sentida em português.

## **Terça-feira, seis de maio**

Hoje é dia da Matemática.  
  
 A matemática é muito mais do que números e equações. É uma linguagem universal que nos ajuda a compreender o mundo. Desde os padrões da natureza até às inovações tecnológicas, a matemática está presente em tudo. É a base da engenharia, da arquitetura, da economia e até da música.  
  
 Esta data serve para despertar o interesse pela matemática, especialmente entre os mais jovens. É um dia para recordar figuras notáveis como Pitágoras, Euclides, Isaac Newton ou Sofia Kovalevskaya. Mas também para reconhecer o trabalho de tantos professores e investigadores que, todos os dias, mostram que a matemática pode ser fascinante.  
  
 Com o avanço da inteligência artificial, da programação e das ciências de dados, a matemática está mais presente do que nunca. Compreender conceitos matemáticos é uma ferramenta essencial para o futuro. Neste dia, celebramos o raciocínio lógico, a descoberta e a beleza que existe em resolver problemas aparentemente impossíveis.

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

Assinala-se hoje o Dia do Silêncio.  
  
 Este dia convida-nos a parar, a fazer uma pausa e a escutar o que muitas vezes passa despercebido. Vivemos num mundo ruidoso — entre trânsito, notificações, conversas apressadas e distrações constantes, raramente encontramos tempo para ouvir o silêncio. Mas o silêncio tem muito a dizer. É um espaço para refletir, recentrar e ouvir a nossa própria voz interior.  
  
 O Dia do Silêncio é também uma forma de homenagear todas as pessoas que não usam a voz como principal forma de comunicação, como acontece com a comunidade surda. Este dia ajuda a promover o respeito pela diversidade de formas de expressão e lembra-nos da importância da empatia, da escuta ativa e da presença consciente.  
  
 Em escolas e locais de trabalho, o silêncio pode ser uma poderosa ferramenta de foco e produtividade. No ambiente pessoal, pode ser um aliado da saúde mental, ajudando a aliviar a ansiedade e o stress. Hoje é um bom dia para praticar o silêncio — seja com um momento de meditação, uma caminhada sem música ou simplesmente desligando os aparelhos e conectando com o que nos rodeia.

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

Hoje é o Dia Internacional da Cruz Vermelha.  
  
 Este dia assinala o nascimento de Henry Dunant, fundador da Cruz Vermelha e primeiro Prémio Nobel da Paz. Foi em mil oitocentos e cinquenta e nove, após testemunhar o horror de uma batalha em Itália, que Dunant teve a ideia de criar uma organização neutra para ajudar os feridos de guerra. Nasceu assim o maior movimento humanitário do mundo.  
  
 Presente em praticamente todos os países, a Cruz Vermelha — e o Crescente Vermelho em contextos muçulmanos — presta apoio em cenários de guerra, catástrofes naturais, epidemias e crises humanitárias. Milhões de voluntários e profissionais arriscam a vida para socorrer quem mais precisa, sempre com base nos princípios de humanidade, imparcialidade e neutralidade.  
  
 Em Portugal, a Cruz Vermelha tem desempenhado um papel fundamental em missões de emergência, apoio social e formação em primeiros socorros. Hoje é dia de reconhecer este trabalho essencial e de refletir sobre o valor da solidariedade em tempos de crise. Um gesto, uma palavra ou uma ação podem fazer toda a diferença.

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

Hoje é o Dia da Europa.  
  
 Comemora-se a Declaração Schuman, proferida a nove de maio de mil novecentos e cinquenta, que propôs a criação de uma comunidade europeia do carvão e do aço. Esta proposta visionária viria a dar origem à atual União Europeia.  
  
 O objetivo era evitar novos conflitos no continente, promovendo a paz através da cooperação económica e política. Hoje, mais de setenta anos depois, a União Europeia representa uma união de vinte e sete países que partilham valores como a democracia, os direitos humanos e a liberdade de circulação.  
  
 O Dia da Europa é celebrado com eventos em escolas, praças e instituições por todo o continente. É uma ocasião para reforçar o sentimento de pertença a um projeto comum, refletir sobre os desafios atuais e renovar o compromisso com uma Europa mais justa, solidária e sustentável. Seja com bandeiras, debates ou música, este é um dia para lembrar que a união faz mesmo a força.

## **Sábado, dez de maio**

Hoje é Dia Mundial do Lúpus.  
  
 O lúpus é uma doença autoimune crónica que afeta milhões de pessoas no mundo inteiro, sobretudo mulheres entre os quinze e os quarenta e cinco anos. Trata-se de uma condição em que o sistema imunitário ataca os próprios tecidos e órgãos do corpo, causando inflamações em articulações, pele, rins, pulmões e coração.  
  
 Por ser uma doença difícil de diagnosticar — devido à diversidade de sintomas e à sua semelhança com outras condições — o lúpus é muitas vezes conhecido como 'a grande imitadora'. Por isso, esta data é fundamental para sensibilizar a sociedade, incentivar a investigação científica e melhorar o acesso ao diagnóstico precoce e aos tratamentos adequados.  
  
 Em todo o mundo, associações de doentes promovem ações informativas e campanhas de apoio. Em Portugal, há também iniciativas que visam dar visibilidade ao impacto do lúpus no quotidiano das pessoas afetadas. Hoje é dia de ouvir estas vozes e reforçar a empatia e a solidariedade.

## **Domingo, onze de maio**

Hoje é o Dia Europeu do Melanoma.  
  
 O melanoma é o tipo mais perigoso de cancro de pele, mas também é dos mais evitáveis. Este dia é dedicado à consciencialização sobre a importância da proteção solar e da deteção precoce de lesões suspeitas.  
  
 A exposição solar excessiva, sobretudo durante a infância, é um dos principais fatores de risco. Por isso, proteger a pele com roupa adequada, evitar o sol nas horas de maior intensidade e aplicar protetor solar são gestos simples que podem salvar vidas. Outro ponto essencial é estar atento a sinais e manchas na pele — qualquer alteração deve ser avaliada por um dermatologista.  
  
 Ao longo desta semana, várias clínicas e instituições oferecem rastreios gratuitos e sessões informativas. O objetivo é claro: prevenir, informar e desmistificar. Porque quanto mais cedo se diagnosticar o melanoma, maiores são as hipóteses de tratamento e cura. Hoje é dia de cuidar da pele — e de reforçar o papel da prevenção como melhor remédio.