

Cuenta conmigo.

Hey

Pode contar comigo!

Estoy pensando en ti.

Estoy para acompañar

Um grande abraço ❤️

Hablemos.

嘿，我在这里。

想念你

É, estou aqui.

Я слушаю.

Tu me manques

VENCEDORES

A MELHOR CARTA 2026

ctt

MUSEU
FUNDACÃO PORTUGUESA DAS COMUNICAÇÕES

UPU
UNIVERSAL POSTAL UNION



Cuenta conmigo.

Hey

Pode contar comigo!

Estoy pensando en ti.

Estoy para acompañar

Um grande abraço

Hablemos.

嘿，我在这里。

想念你

É, estou aqui.

Я слушаю.

Tu me manques

ESCALÃO 9-11 ANOS

A MELHOR CARTA 2026

ctt

MUSEU
FUNDACÃO PORTUGUESA DAS COMUNICAÇÕES



UPU
UNIVERSAL POSTAL UNION



Querido amigo,

Hoje decidi escrever-te porque me sinto sozinho. Não porque esteja só, porque, na realidade, estou rodeado de tantas pessoas, uns amigos, outros não ..., mas, neste momento, estão todos, lado a lado, no parque e viciados num ecrã que a mim nada me diz. Por isso resolvi pegar no meu caderno e nesta velha caneta da BIC e escrever-te porque tenho saudades tuas.

Uns dizem que sou estranho, eu considero-me *oldschool*, e os vivenciadores da geração Y devem entender-me. E devem entender-me porque fui criado, como os meus avós dizem, "à moda antiga". Desde pequeno que sou um pouco afastado das tecnologias, porque dizem que me fazem mal ao cérebro. E eu nem sequer fico chateado. Porquê ficar? Gosto de brincar na rua, de esmurrar os joelhos, de subir à casa na árvore que o meu pai me construiu nos tempos livres, de sentir o cheiro da terra molhada, de construir pontes de paus e pedras, de imaginar cenários nas nuvens, de inventar histórias em cada esquina da rua e ler livros de aventuras que gostava de ter.

Só tenho saudades de conversar mais com os meus amigos, como só agora faço com as velhinhas, minhas vizinhas, que tanto gostam de pôr a conversa em dia. Elas falam de histórias e peripécias de quando eram novas, dos bailes de finalistas, das festas de rua cheias de gente e da vida "sem ecrãs".

Eu sempre pensei: "Há WhatsApp, Messenger e tudo mais. Mas as conversas cara a cara? E as tardes de praia com os amigos, ao pôr do sol? Mas será que qualquer dia as pessoas não saem de casa para brincar, conversar e divertirem-se? O sinónimo de diversão será telemóvel ou YouTube?".

A tecnologia pode ser boa para falar a uma distância considerável, mas se estiver perto dessa pessoa, que problema é chegar perto dela e dizer: "Olá! Como estás?". Se todos dizem que as máquinas, um dia, vão dominar o mundo, que tal adiarmos esse dia? Damos as mãos, inspiramos e expiramos fundo, e conversamos. Quem me dera poder fazer isso agora, contigo, porque não posso fazer com mais ninguém, porque, um smartphone aqui, outro ali, e não tenho outro amigo com quem possa falar ou brincar.

Eu também sei que, conviver significa, por outras palavras, viver com outros. A convivência é essencial à vida, e falar com mensagens ou correio eletrónico não o é. Conviver é olhar nos olhos, ouvir a voz, ver o sorriso no rosto, isso é conviver, e eu sei que entendes. Quando me lembro das aventuras que tínhamos, era como se estivesses aqui, ao meu lado, encostado a mim, e tenho saudades ... Lembro-me das discussões, dos abraços e das conversas e fico feliz.

Ocorre-me escrever-te também para não cometeres o erro de muitos, que é estar agarrado a um ecrã. Mas, se há uma coisa boa em ser criança é ... ter tempo! E dou-te uma dica: não o desperdices. Brinca, conversa e diverte-te com os teus novos amigos e neste mundo digital, espero que encontres a verdadeira amizade.

Do teu amigo,

André Santos

Querido amigo Miguel,

Espero que esteja tudo bem contigo! Eu estou ótimo!

Hoje decidi escrever-te uma carta. Acho empolgante e engraçado comunicar com um amigo através de um meio de comunicação mais antigo! Agora está na moda usar os telemóveis para quase tudo, mas também é interessante fazer coisas à moda antiga.

Queria falar-te de uma coisa: descobri um jogo na Internet, mas precisava da tua ajuda, pois juntos fazemos uma boa equipa. Neste jogo é preciso saber coisas sobre Matemática e Estudo do Meio e, como eu sei que és muito bom na Matemática, e eu sou melhor em Estudo do Meio, seria um jogo perfeito para nós os dois. O que achas da ideia?

Estava a pensar pedir aos meus pais para telefonarem aos teus para podermos estar juntos no próximo fim-de-semana. Também vou pedir-lhes ajuda quando estivermos a jogar e, se for necessário, ir pesquisarem alguns sites para aprendermos mais.

Sabias que foram à minha escola uns polícias e explicaram-nos que devemos ter muito cuidado quando utilizamos a Internet? É que algumas informações que estão nos sites podem ser falsas! Também explicaram que os conteúdos digitais atualmente são muito importantes para a nossa comunicação, mas devem ser utilizados com muito cuidado. Sendo assim, como ainda somos crianças, é importante ter a ajuda dos nossos pais para não cometermos nenhum erro.

Mas os polícias e a professora também falaram que existem muitas vantagens na utilização dos conteúdos digitais para a vida das pessoas. Disseram que, através destes conteúdos, nós temos acesso rápido a muita informação e que até é possível realizar muitos negócios. Para que saibas, na semana passada, eu consegui, com a minha mãe, ver uns exames médicos da minha avó que tinham sido feitos naquela manhã. Nós, à tarde, já os conseguíamos ver no computador. Até parecia magia!

Mas, o mais importante disto tudo, é o nosso jogo e o dia divertido que nós vamos ter. Tens de vir preparado para passarmos os níveis do jogo, pois acho que vamos ficar em primeiro lugar neste jogo. Podes também trazer umas sapatilhas e um boné pois temos que jogar futebol. Sabias que tenho uma bola do Benfica? E a minha mãe também não nos deixa estar muito tempo nas tecnologias, diz que faz mal e é mais importante estarmos na rua a brincar com os amigos. Ela diz que as crianças já não sabem comunicar nem brincarem umas com as outras. Coisas que só as mães é que sabem!

Ah! Quase me esquecia, pensa num nome para a nossa equipa no jogo. Eu já escolhi alguns nomes, mas é melhor decidirmos em conjunto. Espero que gostes do fim de semana que preparei para nós, mas se tiveres mais ideias para fazermos em conjunto diz aos meus pais quando eles telefonarem aos teus.

Gostei muito de te escrever esta carta pois foi uma maneira muito original de comunicar contigo. Espero que também gostes de receber esta minha carta! Fico à espera do fim-de-semana para podermos estar juntos!

Um abraço enorme.

Duarte

Olá, querido amigo!!

Como estás? Por aqui, estamos todos bem! Sabes, hoje, na escola, falámos sobre a importância das relações humanas num mundo digital! Fiquei muito sensibilizada com o tema e gostava de partilhar contigo a minha reflexão sobre este assunto.

Como é do teu conhecimento, eu tenho a maior parte dos meus familiares em outros países e, para falar com todos eles, eu tenho de usar os aparelhos digitais, como o telefone dos meus pais porque eu não tenho telemóvel.

As tecnologias ajudam-nos a comunicar com pessoas distantes que não podem falar connosco pessoalmente, por isso, eu sinto-me muito agradecida pela sua existência! Apesar da tecnologia poder criar conversas digitais com pessoas reais, não há nada igual a estar com amigos reais presencialmente. Para além de conversar, poder jogar à bola, correr, brincar, pintar ... tudo isso ao lado de pessoas presentes.

Lembrei-me de ti quando falámos disto na aula, pois sendo tu um grande amigo meu e vivendo tão perto de mim, passam meses (e até anos) que não nos vimos pessoalmente; só comunicamos pelas redes sociais!

Creio que nós todos precisamos de aprender a controlar o uso dos meios tecnológicos, porque senão, daqui a pouco, já não conseguimos sair de perto dos ecrãs como a televisão, o telemóvel e o computador.

Pensando bem, nós podemos-nos divertir muito mais fora do telemóvel e da tecnologia. A rapidez com que um emoji chega ao ecrã da tela é bem mais lenta do que o carinho de um abraço e do que ele passa para nós.

Um sorriso transmite amizade, felicidade, empatia, alegria ... tudo de bom para essa pessoa. Cada gesto de bondade que nós fazemos, irá deixar uma pessoa feliz, sendo que, no telemóvel, não dá para se dar um abraço apertado ao nosso melhor amigo ou amiga, nem descobrir todas as maravilhas que o mundo nos oferece como a Natureza à nossa volta!

Por isto tudo, eu vou lançar-te um desafio, meu querido amigo! Desliga o teu telemóvel, computador, televisão, tablet, fones de ouvido, todas as coisas digitais que tiveres em casa! Veste roupas confortáveis; sai de casa; encontra os teus amigos e vai aproveitar a tua vida com eles!!! E não te esqueças de mim que estou à tua espera!

DESLIGA-TE! Vai brincar com as tuas amigas ou amigos, jogar à bola, às apanhadas, às escondidas... Vai brincar com o teu cão à rua, atira-lhe o brinquedo para ele ir buscar, dá carinho ao teu gato e brinca com ele, finge que estás a voar com o teu passarinho, faz uma competição de quem salta mais alto com o teu coelho, mergulha no fundo do mar com o teu

peixinho... Vai viajar para um lugar que tu tenhas sempre querido conhecer, vai à praia e dá um grande mergulho por mim!

Faz um castelo de areia que chegue até ao céu para tu viveres lá, procura sereias e quando te cansares do calor da praia, vai brincar na neve, constrói bonecos de neve que sejam tão bonitos que até pareçam de verdade com aquelas conchinhas que tu apanhaste na praia para fazer a boca, os olhos e os botões, mas, não te esqueças da cenoura mais bonita para o nariz.

Faz isso, amigo!! Por mim, por ti e por todos.

Um abraço da tua amiga de sempre,

Sofia

Cuenta conmigo.

Hey

Pode contar comigo!

Estoy pensando en ti.

Estoy para acompañar

Hablemos.

Um grande abraço ❤️

嘿，我在这里。

想念你

ESCALÃO 12-15 ANOS

É, estou aqui.

Я слушаю.

Tu me manques

A MELHOR CARTA 2026

ctt

MUSEU
FUNDACÃO PORTUGUESA DAS COMUNICAÇÕES

UPU
UNIVERSAL POSTAL UNION



Segunda-feira, 13 de maio de 2024

Querida Mimi,

Deixa-me contar-te como andam as coisas lá em casa, uma vez que mudaram muito neste último ano. Assim que chegam da escola, os meus irmãos trancam-se no quarto e vão jogar com os amigos. Eles nem sequer descem para jantar. O meu pai come em frente à televisão a assistir à sua série policial "imperdível" e a minha mãe anda de um lado para o outro a resolver os problemas do trabalho pelo telefone. Eu faço a minha refeição sozinha, na mesa da cozinha, quase sempre a pensar em ti ou nos trabalhos que tenho de fazer. Assim que eu te perdi, a minha família tornou-se mais atenciosa, mas, com o passar do tempo, tudo voltou a ser como era antes.

Lembro-me de ti em todos os lugares por onde passo. Hoje fiquei sozinha na escola durante todos os intervalos, uma vez que as nossas amigas estavam preocupadas em gravar uma nova "dancinha viral" para colocarem nas suas redes sociais. Elas dizem que a minha decisão de não participar mais neste tipo de brincadeira foi radical, mas depois de tudo o que aconteceu eu não poderia ter tomado outra atitude.

Por onde passo, vejo o efeito das novas tecnologias: pessoas nos seus telemóveis, jovens a comentar sobre as novas modinhas e tendências... Já é impensável viver sem elas no nosso mundo atual, mas sei que, por causa disso, muitas pessoas estão desatentas ao que acontece ao seu redor, na vida real. Sabes muito bem que eu fui uma delas, minha querida Mimi, e por isso não notei o que estava a acontecer contigo.

Se eu tivesse ouvido os teus pedidos para termos conversas mais profundas ao invés de debatermos sobre esta ou aquela *trend*, se eu tivesse olhado com mais atenção para os teus olhos que passaram tão rapidamente de alegres para dolentes, se eu tivesse sido mais sensível aos teus pedidos de socorro... tu nunca terias feito aquilo. Nós estávamos próximas fisicamente, mas eu não estava realmente presente.

Lembro-me de quando me mostravas fotos de modelos e perguntavas se estavas tão bonita quanto elas, de quando te lamentavas por não seres tão feliz e popular como esta ou aquela rapariga nas redes sociais e de quando ficavas ansiosa para saber se aquele miúdo de quem tu gostavas havia gostado das tuas postagens ou não. Eu não sabia, Mimi, que tudo isto só contribuía para que te sentisses cada vez mais infeliz contigo mesma e muito menos que as mesmas redes sociais que unem os corações que se encontram separados por milhares de quilómetros de distância seriam o motivo da separação dos nossos, para sempre.

Já faz um ano desde então, mas a dor permanece tão dilacerante como antes. Sei que não posso voltar atrás e mudar o que aconteceu, mas posso agir de forma diferente em relação ao futuro. Por isso, decidi estar mais atenta aos que estão à minha volta. Não quero relacionamentos automáticos, como os que acontecem lá em casa, onde estamos demasiado ocupados com os nossos telemóveis para repararmos nas pessoas: quero estar realmente presente e livrar-me das distrações.

Ao invés de debater sobre estas novas tendências supérfluas, tenho tentado falar sobre assuntos mais sérios com as nossas amigas como, por exemplo, sobre a comparação, as inseguranças, a dor da tua perda... porque eu sei que nenhuma nova invenção ou tecnologia pode substituir o efeito de um ombro e de um abraço amigo.

Também tenho ido tomar café com a tua irmã com regularidade. Ela ficou muito abalada depois da tua partida e as nossas saídas têm-lhe feito bem. Umas vezes rimos, noutras choramos... mas o mais importante é que sentimos e estamos a passar pelo mesmo, o que, de certa forma, é um consolo para ambas as partes.

Eu só peço que tu me perdoes por não ter feito tudo isto antes; Mimi, perdoa-me por não ter sido a amiga que deverias ter tido. Perdoa-me, porque eu poderia ter evitado tudo isso. Prometo que, se houver uma vida para além desta, continuaremos a ser amigas e serei o mais presente possível.

Espero que, embora seja muito improvável, tu possas ler, daí do Céu, esta carta que escrevo e olhar por mim com esses olhos tão afáveis que só tu tens.

Um abraço da tua, sempre tua,

Samily.

Querida Maria!

As saudades começam a beliscar os meus dias ... os "emojis" já não são suficientes, preciso de estar com a minha amiga, a minha companheira de todo o sempre, nem que seja através destas palavras escritas, com a minha letra, um tanto ou quanto esquisita, que nem sempre agradou aos professores, mas que já nos proporcionou momentos felizes. Lembra-te das inúmeras cartas do dia dos namorados que escrevíamos, ou dos bilhetinhos que animavam os nossos dias?

O tempo afastou-nos, o mundo não pára, temos tecnologia, aplicações, estamos sempre ligadas, mas sinto falta de corrermos juntas, de estar mesmo contigo. Ao escrever esta carta sinto que te estou a enviar um pedacinho do meu coração, sem filtros, apenas eu e a minha nostalgia. Conheci tantas pessoas, mas todos continuam, de certa forma, desconhecidos... Temos que continuar a cultivar os afetos, o toque, o olhar nos olhos e ver a alma do outro, o vibrar num espetáculo ao vivo, o som a ecoar nos nossos ouvidos quando escutamos o tocar de uma guitarra, aquilo que faz, verdadeiramente, vibrar o nosso coração...

Onde estão aqueles sentimentos duradouros, que nos faziam ser felizes, como quando nos deliciávamos com as iguanas dos nossos avós? Agora o sentimento é veloz; será mesmo que sentimos? Não sei, querida amiga, só sei que quero voltar a sentir, quero voltar ao lugar onde não somos esquecidos; onde não somos comparados ou avaliados constantemente, somos apenas nós!

Eu compreendo que o mundo digital veio facilitar o nosso trabalho; encurtar distâncias, quero acreditar que veio acrescentar algo, estamos mais informados, à distância de um clique temos o que desejamos e podemos alcançar o inimaginável! Mas... onde está o aconchego, a cumplicidade de um piscar de olhos, da partilha de um gelado a olhar para as ondas do mar, ou entrar numa mercearia e receber um rebuçado de alguém simpático...

Vivo numa terra linda, mas sinto que não a vivo, não a sinto. Passo nas ruas e parece que todos temos máscaras; o telemóvel é o protagonista, algo frio, não humano, que consegue captar a nossa atenção e sugar-nos para um mundo artificial, onde os sentimentos não são espontâneos, tudo tem um objetivo, seja "likes", seguidores, fama ou sucesso.

Escondemo-nos atrás de mensagens curtas, com imagens que escondem o que sentimos; que nos tornam naquilo que os outros esperam que sejamos, sem qualquer respeito pela nossa essência.

Mas há esperança: ainda encontramos resistentes, os escritores que nos contemplam com as suas histórias que nos fazem sonhar e sentir, os pintores que nos fazem viajar pelos seus quadros e imaginar.

Sabes como gosto de pintar, como sempre me senti livre ao fazê-lo, e assim, que quero continuar. Num mundo digital, frio e distante, quero sentir-me viva. Quero provocar emoção, quero receber emoção; quero um toque, um olhar, uma gargalhada inesperada, uma lágrima sentida, um abraço apertado. Quero encher a minha alma junto a pessoas reais, com alegrias, tristezas, paixões, desalentos... ali mesmo, junto a mim.

Quero estar sem pressa, apenas estar livre para sentir, quero conhecer e dar-me a conhecer, criar laços verdadeiros. Somos seres sociais, crescemos numa família, num grupo de amigos, e são esses laços que nos constroem e que contribuem para o nosso crescimento enquanto seres humanos. Laços esses sem julgamentos e que não se perdem com um terminar de sessão.

Querida amiga, espero que a nossa amizade se mantenha assim verdadeira, real e pura, que consigamos manter esta partilha, sem preconceitos, sem medo de nos expormos, confiantes no respeito mútuo, construído noutros tempos, onde o mundo ainda era aquele onde nós corríamos pelo campo, brincávamos com a nossa cadelinha, andávamos de bicicleta ou apanhávamos amoras na floresta.

Combinei comigo mesma ter mais tempo para aquilo que realmente tem importância. Passarei a escrever-te e a desenhar para ti, num tempo sem pressa, para que possamos continuar a sentir a nossa amizade num mundo verdadeiro, sem confinamento a um mundo onde não ouço o pulsar de um coração.

Trago-te no meu coração.

A tua amiga para sempre,

Constança

Algures num maravilhoso canto do planeta Terra, 24 de março de 2026

Olá, caro José!

Como estás? Por cá está tudo "ok". Tenho tentado divertir-me quando vou à escola, durante a semana, especialmente nos intervalos, pois na sala de aula devo estar com atenção, o que por vezes se torna difícil.

Aos fins de semana, tenho aproveitado o tempo livre para jogar futebol, tocar bateria e passear com os meus pais. Por vezes, ando com alguns amigos de bicicleta, pelos caminhos da nossa bela cidade.

Noutro dia, num desses passeios, lembrei-me de ti! Lembrei-me de ti quando vi uma flor colorida no jardim e pensei na tua camisola favorita; lembrei-me de ti quando ouvi a gargalhada de uma criança e o som parecia igualzinho ao da tua; lembrei-me de ti quando tropecei numa pedra e esfolei o joelho. Lembras-te quando me dizias: "Já passa, anda lá!"? E ainda de lágrimas nos olhos, seguíamos unidos.

Tenho saudades de quando estávamos juntos, frente a frente, olhos nos olhos. Hoje sei que estamos ligados pelo nosso jogo de telemóvel favorito. Ouço a tua voz distorcida (por vezes, nem entendo bem o que dizes), imagino as tuas expressões, a tua cara, mas não é a mesma coisa, nem de longe, nem de perto. Estar contigo é muito melhor!

Ainda não te disse, mas, quando o jogo acaba, sinto um enorme vazio dentro de mim. Sinto-o por não conseguir ouvir por mais tempo a tua voz, a única ligação entre nós. Nos dias em que brincávamos juntos e nos separávamos para voltar a casa, não trazia este sentimento comigo. Levava para casa o coração cheio ... cheio das nossas traquinices, bondades e da nossa conexão, que mais ninguém conseguia perceber.

Através do computador ou telemóvel, perdemos essa oportunidade de vivermos novamente esses momentos de felicidade que a vida nos oferece, esta proximidade que só na presença um do outro podemos sentir.

E se tentássemos mudar isto, esta forma de nos relacionarmos digitalmente? E se combinássemos explorar o mundo? Não precisamos de estar todos os dias juntos, nem precisamos de viajar para longe ... podemos observar a lua e as estrelas ao mesmo tempo, tentar descobrir como ajudar outra pessoa num dia à nossa escolha, fazer uma caça ao tesouro ... e outros planos que possas ter. Vamos desafiar-nos no mundo real, tal como o fazemos num jogo online?

Ao acordarmos, em vez de agarrarmos logo no telemóvel, vamos dar um enorme "Bom dia!" a quem vive connosco. Vamos dizer-lhes o que gostaríamos de fazer naquele dia e, se não o conseguirmos concretizar, não há problema! Ficaré para uma próxima, sem nunca desistir!

Se concordares, podemos desafiar outros amigos ou familiares a participarem nas nossas ideias e trazerem, também eles, outras iniciativas. Por vezes, vejo os meus pais agarrados ao telemóvel e penso o quanto perdemos por estarmos presos ao ecrã. Quando isso acontece, desafio-os para uma caminhada e lá vamos nós ... explorar a natureza. Às vezes, chegamos supercansados a casa, mas muito felizes e com mais paciência para os outros.

Quando leres esta carta, desejo que penses profundamente em tudo o que aqui escrevo, em tudo o que perdemos por estarmos agarrados aos ecrãs. Ganhamos sempre alguma coisa, é verdade, mas o que ganharíamos se estivéssemos juntos, seria muito maior do que uma simples recompensa rápida no nosso jogo.

Também espero que me envies uma carta a dizer o que achaste das minhas ideias, referindo ainda como estás e que planos tens para fazermos juntos, em vez de estarmos virados para uma tela digital.

José, espero que também tu estejas ansioso por nos encontrarmos novamente.

Despeço-me com um grande abraço.

O teu grande amigo Gustavo.