

Parceiro: Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos

Divulgação Digital Gratuita

# Helicayenne Magazine

paulmask.com

WildCreativity

# 91ª



Nº 5

Set-Out/2021

★  
ESPECIAL

## Pós-férias

★  
**Oeiras 2021**

Concurso de  
**fotografia**

★  
**Empreendedoras**

“Vidas”

★  
“Heli com Vida”

Especial

## Denise do Carmo

entrevista por:



*Sara Carvalho*  
Cenas d'Escrita



## Modelo

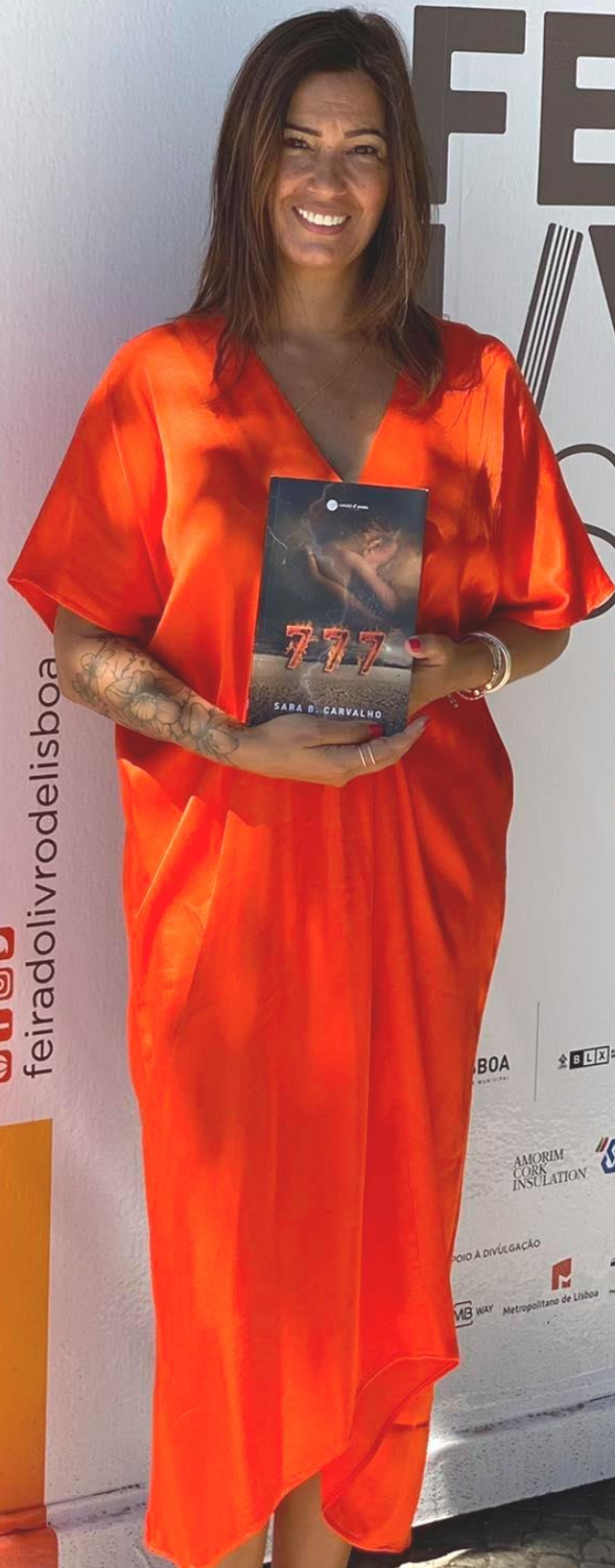
## Ana Almeida

fotografia de:



*Paulo Mascarenhas*  
Helicayenne

**PaulMask**



# FEIRA DO LIVRO LISBOA 2021

feiradolivrodelisboa



PARCERIAS CULTURAIS

BOA

FUNDAÇÃO SANTA CASA

AMORIM CORK INSULATION

Coca-Cola EUROPA

NAVIGATOR

Renova

INTEGRA A

ALBUS

MB WAY

MTS

PATROCINIOS

60 ANOS

SAGRES

INICIATIVA PROMOCIONAL nos termos do regime jurídico do preço fixo do livro

### LANÇAMENTO

### 4 SETEMBRO

### 20h20 – 21h00

## EDITORIAL

Caros leitores,

Já estamos no número 5. O tempo passa tão depressa que nem damos conta. E as férias... essas sim, voaram. Mas a vida é mesmo assim e temos de viver com isso. Portanto apreciem o momento e desfrutem. Neste número especial “pós-férias”, vamos dar especial atenção ao lançamento do livro 777. Setembro é o mês da nossa cronista **Sara Carvalho!**

É já no dia 4 de setembro que irá fazer o lançamento do seu primeiro livro, um romance de ficção, intitulado **777**. Este evento é a realização de um sonho que a acompanha por mais de uma década. O facto de se realizar na Feira do Livro, de onde é natural, torna esse momento ainda mais especial.

Este ano celebra-se a 91ª edição desta Feira, organizada pela Associação Portuguesa de Editores e Livreiros (APEL). Contará «com a participação de 131 expositores, distribuídos por 325 pavilhões, que trazem ao evento seis centenas de marcas editoriais», anuncia o comunicado da associação. «Os participantes na feira não poderão realizar nenhuma atividade nos seus espaços, exceto as sessões de autógrafos. Todos os restantes eventos como lançamentos de livros, apresentações, debates, conferências, *workshops*, sessões de poesia, etc. só podem ser realizados nos auditórios Sul, Poente e Nascente da Feira do Livro.»

O lançamento da obra 777 de Sara B. Carvalho irá realizar-se no **Auditório Poente** (no topo do parque) sábado, **dia 4 de setembro das 20h20 às 21h00**. Quem desejar saber mais sobre a obra, pode entrar em contacto com a autora ou, como ela prefere, estar presente no evento e desvendar um pouco a

curiosidade, levando um original autografado.

No entanto, nem só de escrita vive a Sara! Dia **12 de setembro às 10h00** irá dar uma aula gratuita ao ar livre no **Parque da Paz** (Almada). Será uma aula conjunta de **Pilates e Yoga**, com o professor **Firminiano Fonseca**. A Sara é uma professora de Fitness e Pilates com mais de vinte anos de experiência, assim como o Firminiano, que tem o mesmo tempo de leccionamento, mas em Hatha Yoga. Ambos irão criar a fusão do método de Pilates com uma prática milenar – o Yoga que quer dizer união.

Convidamos todos a que se inscrevam nos eventos criados para o efeito, no Facebook.

Estamos também a preparar o concurso de fotografia **“Oeiras 21”**. Um concurso promovido pela Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos, com a colaboração técnica da Helicayenne, destinado a todos os fotógrafos, amadores ou profissionais. O objectivo deste concurso é promover o Município de Oeiras no âmbito da sua candidatura à Capital Europeia da Cultura 2027. Mais informações na última pagina da revista ou no site **paulmask.com**

Boa leitura e sejam felizes...



Paulo Mascarenhas

## ÍNDICE

Capa – Sara Carvalho	1
Editorial	2
Ficha técnica e Cronistas	3
<b>Pós-Férias</b>	
Ana Acto	4
Joana Campos	5
Maria João	6 e 7
<b>Tema livre</b>	
Kika OPorto	8
Sandra Ramos	9
Kika OPorto	10
Paula Domingos	11
Carla Pimenta	12-13
Sara Carvalho	14
Carla Pimenta	15-16
Adriana Mayrinck	16
<b>Parceiros</b>	
Luísa Sousa	18
Miguel Lacerda	19
<b>Especialidade</b>	
Cláudia Militão	20
Mafalda Ascensão	21
<b>Criatividade Helicayenne</b>	
Jornal AVPA	23
Sara Carvalho	24-27
Paulmask photos	28-29
Victor Henriques fotos	30
Cliks Fotográficos	31-33
Empreendedoras	34-37
Iryna Tarasova	38
Oeiras 2021	39
Capa_777	40



## Ficha Técnica

**Responsável:** Grupo Helicayenne

**Organização, edição e fotografia:**

Paulo Mascarenhas

**Verificação e Copy desk:**

Sandra Campos

**Cronistas:**

Lina Roque, Sara Carvalho, Mafalda Ascensão, Kika Oporto, Maria João, Victor Henriques, Maria João Ramos, Susana Ruivo, Amelia Santos, Vera Lúcia, Ana Isabel Acto, Bebiana luís, Rosalina Vieira, Joana Maggiolo Campos, Sandra Ramos, Claudina Correia, Vânia Bernardes, Diana Chardon, Carmen Henriques, Patrícia Rodrigues, Jade Cardoso, Rosa Pereira, Inês Tavares, Cidália Pinto, Sandra Campos e Carla Pimenta.

Email: [helicayenne@gmail.com](mailto:helicayenne@gmail.com)

Site: [paulmask.com](http://paulmask.com)

Facebook: Heli cayenne

Página Facebook: Helicayenne

Instagram: [@helicayenne](https://www.instagram.com/helicayenne)

Revista:

<https://pubhtml5.com/bookcase/ravo>

**Nota:**

Sendo esta revista internacional, escrita e lida por várias pessoas espalhadas pelo mundo, a ortografia é a universal portuguesa, antes do acordo. No entanto, temos também artigos escritos com o novo acordo ortográfico.



Cronistas que escreveram neste número:



Sara B. Carvalho - Cronista



Sandra Ramos – Cronista



Ana Acto – Cronista



Maria João – Cronista



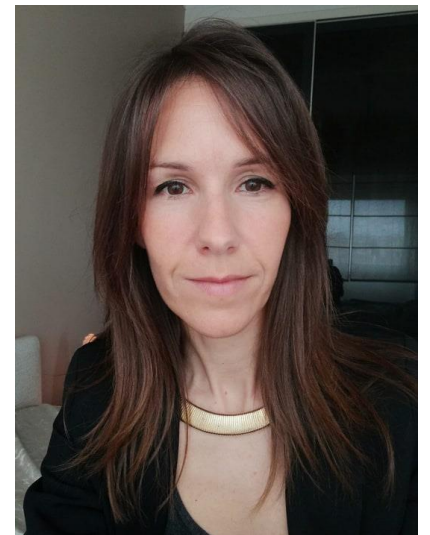
Mafalda Ascensão – Cronista



Kika Oporto – Cronista



Joana Campos - Cronista



Cláudia Militão – Cronista

## REGRESSOS, RECOMEÇOS OU INÍCIOS



*Recomeços...*

*Não são novas histórias vazias e cor de rosa.*

*São a mesma, apenas nos recarregamos de novas forças, novas esperanças, novos sonhos...*

Hoje escrevo de olhos postos no mar. E como este elemento da natureza me desperta a inspiração, irei fazer com ele uma breve analogia.

Olho para as ondas que se deparam diante de mim, as vejo formarem-se, erguerem-se altivas, e no fim, quebrarem-se de mansinho em suave espuma branca pela areia.

Assim somos nós, e assim é nossa vida.

A água volta novamente ao mar, e dela se formam novamente ondas.



Agora vos pergunto, será um regresso? Um recomeço? Ou um início?

A água "regressou" ao ponto de partida, mas a ela se juntarão novas partículas e se preencherá de novas energias. Não mais voltará a ser a mesma onda...

E sim, ao olhar este ciclo, vejo o seu espraiar, e a cada um, o seu "recomeçar".

Mas em cada um, nada se repete. O som e a sua beleza, a olho nu, nos parece semelhante.

Mas em cada um, vejo um iniciar.

Inícios... E assim creio que devemos encarar tudo na vida.

Podemos regressar ou recomeçar em sítios, relações, atividades...

Mas ao longo do nosso percurso, o nosso estado mental, físico ou emocional sofre alterações, está em constante mudança. E altera o modo como vivenciamos cada experiência, como damos o próximo passo. Nunca nada será igual.



Devemos nos adaptar, aceitar, e seguir nosso caminho em consciência e presença do todo que agora somos, e nunca do que fomos ou ambicionamos ser.

Tudo faz parte de nós, o passado deixa-nos lições, aprendizagens, cicatrizes.

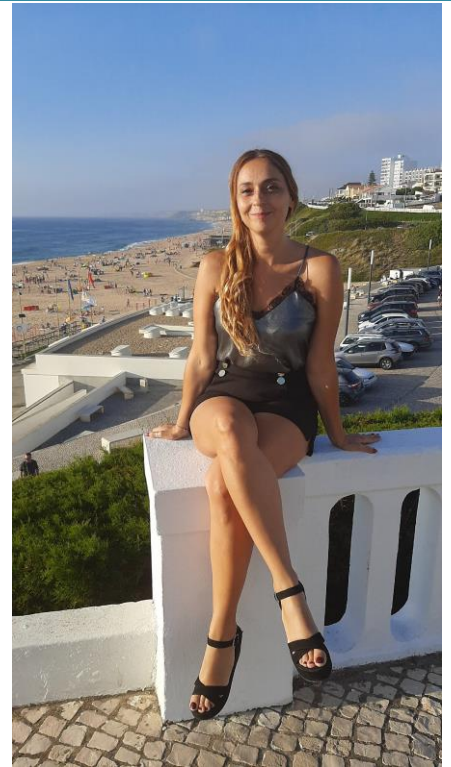
O futuro, traz-nos esperança, sonhos.

Mas vivemos no agora, e só o presente é real.

Que a cada início da nossa vida, se faça em nós a sabedoria do mar.

Que sejamos corajosos perante as intempéries, livres e perseverantes.

Onda após onda, consistentes da nossa verdade.



Ana Acto  
Cronista

## Oeiras 2027



## Regresso depois das FÉRIAS

Baterias carregadas, energia renovada, aparentemente tudo a postos para mais um novo ciclo de trabalho que se inicia. Voltar a incorporar as rotinas no dia a dia, mas de preferência com um novo olhar, realizar e pensar as tarefas de forma mais leve, mais arejada.

Para uns o entusiasmo e a motivação do retorno à atividade, mas para outros sentimentos de tristeza e ansiedade perante o fim das férias e outros ainda, que nem as puderam gozar. Tudo se relaciona com a nossa forma de estar e de sentir, a nossa atitude, e ainda as nossas circunstâncias de vida. Seja qual for a situação, vale sempre a pena esforçarmo-nos para reprogramar a nossa mente para um novo ciclo, para uma nova visão, de modo a procurar mudar a realidade, só a conseguimos mudar se tivermos essa capacidade. Esta capacidade ou competência, como lhe queiram chamar não surge do nada, é algo que está ao alcance de todos se trabalharmos a nossa mente para isso, exercício mental puro, distanciarmo-nos dos pensamentos negativos e alimentar os positivos. Estar atento às características da nossa personalidade, procurar o autoconhecimento, e se progredirmos no desenvolvimento

das nossas características positivas, ganhamos o espírito de conquista. O comprometimento é connosco próprios, integrar na nossa rotina, práticas saudáveis a nível físico e mental.

O nosso melhor contributo é fazermos a nossa parte para que tudo possa correr da melhor forma. Comparo o recomeço depois das férias ao início de um novo ano. Vamos lá regressar sem “stress” e com otimismo.

Bom recomeço!



Joana Campos  
Cronista

## Oeiras 2027



## REGRESSO ÀS AULAS

Por Maria João Campos

Inaugurado a 2 de setembro de 1996, o Externato Jardim dos Lombos, situado em Carcavelos, conta já com mais de duas décadas de existência.



Um negócio de família criado por Ivone e Vitor Rodrigues, juntamente com as suas filhas Sandra e Vanda. Actualmente, são as filhas que gerem a escola.



O Externato Jardim dos Lombos é composto por um edifício principal, um pátio e um jardim nas traseiras. Uma escola onde o espaço ao ar livre é um privilégio e as actividades no exterior uma constante diária.

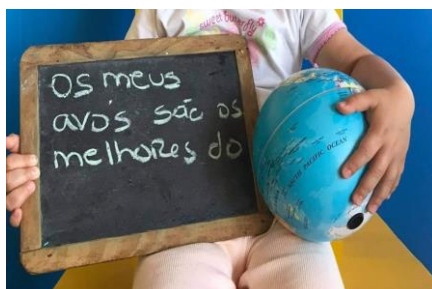


No pátio também existe uma gaiola gigante com muitos pássaros que fazem a delícia dos mais pequenitos. Actualmente, estão a funcionar 4 salas, com uma educadora e uma funcionária por sala. Existe o berçário, a sala dos 2 anos, a sala dos 3 anos e por fim a sala dos 4/5 anos.



Todos os anos existe um tema diferente e que é trabalhado pelas diferentes salas.

No exterior do edifício foi criada uma horta e, são as crianças que ajudam a plantar as alfaces, os tomates, as cenouras, todos os legumes que depois são consumidos no refeitório.



No Externato Jardim dos Lombos, as refeições são confeccionadas no refeitório, a ementa é variada e tem em conta as necessidades específicas das crianças. É uma ementa variada e muito rica em legumes, vegetais e fruta. Várias são as crianças que, mesmo anos após saírem da escola, recordam com saudades alguns dos pratos que lá comiam. São as crianças que ajudam no jardim e que plantam os legumes.



Os muros da escola, o pátio e as salas são sempre decorados com muita imaginação e gosto. Sandra e Vanda, são elas que decoram e pintam os muros e os pátios. Todos os anos, criam uma decoração fabulosa que faz a delícia das crianças e dos pais.





Há sempre semanas temáticas que permitem às crianças conhecer as tradições e costumes do nosso país, sempre com o objectivo de apelar à criatividade da criança. Os trabalhos manuais são uma constante, as aulas de culinária, e os jogos tradicionais um sucesso.

O Externato oferece um leque variado de actividades desportivas como o Karaté, o ballet e a natação. Com excepção desta última actividade, todas as outras são ministradas na escola.



A actividade desportiva permite criar uma união de grupo muito forte entre as crianças, sendo bom para o corpo e para a mente.

São tradição as festas de final de ano, de Halloween e de Natal. Festas sempre organizadas ao pormenor e que ficam na memória de todos. As festas de fim do ano requerem muita preparação, todas

as crianças participam com mais de uma actividade, e as actividades físicas também têm lugar nesta festa.

O Covid veio alterar um pouco estas festas, impedindo a sua realização. No entanto, as educadoras fizeram vídeos e tentaram on-line manter o espírito da festa de final ano, festa muito importante na vida dos pequenitos.



O Covid veio também alterar as rotinas do Externato, que teve de se adaptar à nova realidade para continuar a receber as crianças e a proporcionar-lhes a mesma experiência lectiva de sempre.

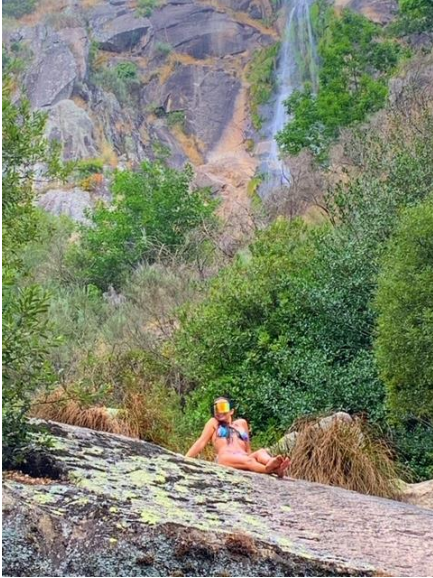


Desejamos que este projecto tenha o maior sucesso e que continue a formar pequenitos de forma saudável, criativa e com muito amor.



## As férias!

Todos nós ansiamos pelas férias! Trabalhamos um ano inteiro, muitas vezes com a motivação de poder ter a possibilidade de gozar uns dias de férias.



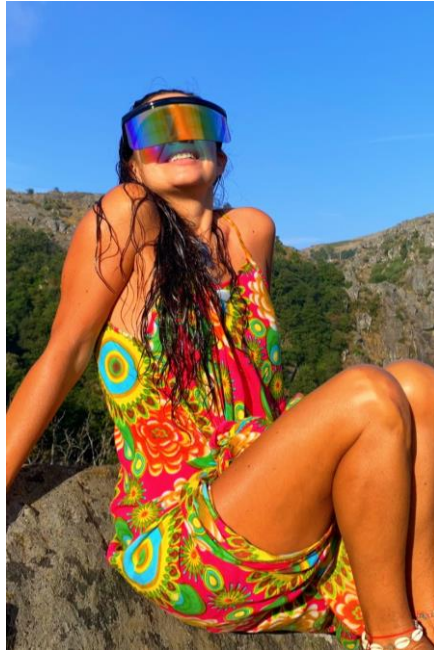
As férias, a época em que os relógios ficam em casa, o stress de cumprir horários desaparece e em que temos a possibilidade de conhecer outros locais juntamente com as pessoas de quem mais gostamos.

Férias é sinónimo de liberdade, de descanso, de diversão, é sinónimo de até não se fazer nada! É o período em que temos mais tempo para nós e para os nossos, em que fazemos o que mais gostamos e em que temos a possibilidade de “mudar de ares”!

Feliz de quem pode gozar férias ao fim de um ano de trabalho, como recompensa por essa azáfama de todo um ano intensivo de rotinas!



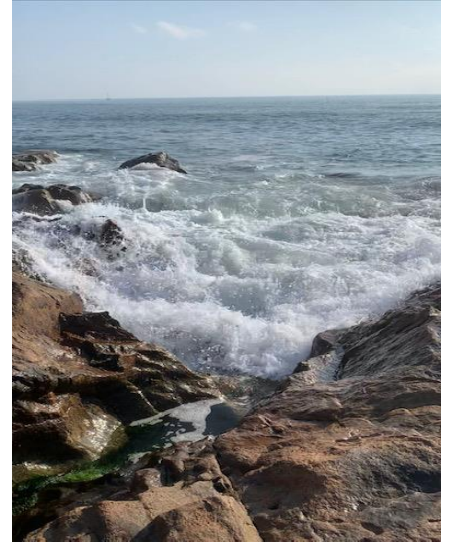
Falar no final das férias é violento! É triste e deprimente, mas devemos sempre pensar positivo, pensar na “teoria do copo meio cheio” e agradecer sempre! Agradecer em primeiro lugar por termos tido a possibilidade de conhecer outros locais deste nosso lindo país ou de outros países do nosso lindo planeta!



Agradecer em segundo lugar a possibilidade de termos um emprego que possamos retornar após as férias e que nos permite manter as nossas responsabilidades e nos sustentarmos.



É o retomar de um novo ciclo com a vantagem de termos tido a “gratificação” de voltarmos com as energias recarregadas, o espírito limpo e leve, com a força e a consciência de lutar dia a dia para atingirmos os nossos objetivos!



Vivam as férias, viva o nosso emprego, viva a vida!



Kika OPorto  
Cronista

Setembro



Malfadado pensamento que me possuiu por inteiro, manobras de distração infundadas, recordações marteladas no peito, feixes de luz refletidas no desalinhamento do meu caminhar.



Embarcaste no meu porto sem pedir licença, julguei-te esquecido e jogado ao poço sem fundo, pulei de satisfação na Vitória ganha do meu sentir, mas... Hoje...sem pejo, tocaste à minha porta.



Em surdina, num eco gritante; pedi-te clemência, enchi-me das lembranças cortantes, supliquei que te levassem para o Mar sem fundo,

e... tudo em vão... insististe em permanecer no enredo enfadonho. Regressaste ao meu exílio, revesti-me da exímia muralha invencível, munida da armadura, mitiguei a tua invasão; e num segundo, invadiste o meu forte sem piedade.



E porque setembro chegou, assoberbado de histórias vividas, adornado de pérolas de marfim, embrulhado na dura cumplicidade perdida.



Amanhã é um novo dia, o teu fantasma será aniquilado, a minha vontade será soberana, a lembrança de ti embarcará no veleiro, e eu... sei que irei aniquilar a tua sombra, e asseguro que não esquecerei de esquecer de ti... de uma vez por todas!



Sandra Ramos  
Cronista

Destaque por Sandra Ramos

No passado 07 de julho fui convidada no programa "Manhãs da TV" da Kuriakos TV e falei da minha paixão pela escrita: MEO - 181 NOS - 185 NOWO - 143 VODAFONE - 212, 2ª a 6ª feira - 10:00h

**Dia 10 de setembro** - na Feira do Livro 2021 - num dos cenários mais bonitos da cidade e com o nosso rio Tejo aos nossos pés, estarei na banca da CHIADO BOOKS das 17h00 às 17h40, com o meu primeiro "bebé poético" no meu colo. Parque Eduardo VII, Lisboa; "Memórias de um Tempo Enfermo e Infinito: Diário Epidémico". Chiado Books. Livro em **Destaque** durante o mês de setembro na FNAC de Cascais.

## Oeiras 2027



## O direito à “não informação”

Gostaria de abordar um tema que continua a ser destaque nos noticiários e que me deixa sempre com uma sensação de revolta e impotência.

Numa época em que todas as pessoas têm acesso fácil à informação, é completamente dispensável assistirmos, todos os anos, por altura do verão à questão dos incêndios.

Existem certos temas que deveriam ser menos valorizados nas televisões. É evidente que todos temos o direito à informação, mas porque não ter também o direito à “não informação”?

Tendo em conta as alterações climáticas que o planeta está a sofrer, falar constantemente em incêndios, quer existam ou não, seja em que país for, em vez de contribuir para resolver o problema, está a agravá-lo, uma vez que vai chamar a atenção de certas pessoas com más intenções e servir de publicidade gratuita.

Porque não se resolve de uma vez por todas o problema dos incêndios? Porque se gastam milhões em meios aéreos e em equipamentos de combate aos incêndios em vez de se apostar na prevenção dos mesmos?

Porque é que se continuam a ver as bermas cheias de vegetação até à beira da estrada?

Porque continuam a plantar eucaliptos desenfreadamente? Porque continuam as nossas florestas repletas de eucaliptos? Uma das causas de haverem tantos incêndios deve-se ao facto de

existirem duas grandes empresas de celulose que, precisando de matéria prima, aliado ao facto dos proprietários rurais terem parcos rendimentos leva a esta praga dos eucaliptos.

Consequentemente, a plantação de eucaliptos provoca o declínio da biodiversidade dos ecossistemas, uma vez que torna os solos áridos, não permitindo que nasça mais vegetação à sua volta.

Deveria haver mais apoios aos proprietários rurais de modo a que tivessem a possibilidade de obter, por um lado, rendimentos com outras plantas autóctones e mais resistentes ao fogo e por outro promover a biodiversidade.

Se caminharem numa floresta de eucaliptos, não se ouve o chilrear dos pássaros nem se vêem animais de qualquer espécie. É como caminhar num deserto.

É urgente, diminuir a hipocrisia de uma “suposta preocupação” com as alterações climáticas, com os incêndios, com a limpeza das matas e continuar tudo na mesma.

Deve haver menos publicidade, menos informação e mais ação porque fala-se muito, “estamos todos muito preocupados”, mas uma grande percentagem da população continua a nada fazer e ainda contribui para o agravamento da situação.

Apostar na prevenção, usar drones, câmaras de vigilância, coimas para matas abandonadas e sem limpeza, mais policiamento e essencialmente mais civismo e menos egoísmo, pensando mais no próximo, nas

gerações vindouras e minimizando o egocentrismo.



Kika OPorto  
Cronista

## Oeiras 2027



“Quando fazes o que gostas, és feliz ...”



É isso mesmo, quando fazes o que gostas, és feliz, eu sou...

Desde que me lembro que existo que tenho uma paixão e amor grande pelos animais



Eles retribuem isso e sentem tudo o que sentimos. A melhor coisa que podemos ter é a sua retribuição.

Há mais de um ano que abracei um projecto. Faço parte de uma “família” extraordinária: a Associação Projecto Java. Para além dos meus animais, 4 gatas que regatei da rua, a última recém-nascida e ainda com o cordão umbilical (estava no contentor do lixo), existem dois cães, um dos quais também regatado da rua (que apenas tinha só pele, ossos e carraças e, que agora é um cão lindo), ainda tenho mais de 100 cães que são também meus, são todos “os meus meninos”.



Todos os dias do ano cuidamos deles: lavamos, alimentamos, damos os medicamentos e mimos, festas e outras coisas que eles precisam, tais como pentear e limpar os ouvidos.



Muitos trazem traumas e tentamos que os ultrapassem, para que quando sejam adoptados, sigam sem os mesmos, pois muitos entram em estados muito complicados. O melhor é que conseguimos recuperá-los e fazer deles animais meigos e felizes. Sabem reconhecer e é muito gratificante.

Quando muitos saem, eu choro. Sim, choro de tanta felicidade e alegria de os ver ir bem e felizes e lembro-me de como entraram. Também choro quando entram em situações extremas, mas sei que vão recuperar e ficar bem.

Sou eu que os levo ao veterinário a fazer exames, esterilizar/castrar, vacinar e chipar. Comportam-se como se fossem meus e eu adoro.

Vou resgatá-los à rua a maior parte das vezes, e por isso, gostaria de alterar a mentalidade do ser humano, mas sei que é complicado, por isso tento todos os dias fazer sempre o meu melhor para eles e por eles.



Mas sabem o que me deixa mesmo triste, uma tristeza profunda? É ver tantos velhinhos sem terem uma oportunidade de terem um lar e uma família que lhes dê amor, e a minha maior tristeza é que alguns deles terem entrado com meses, passarem lá a sua vida toda e morrerem lá, sem terem essa oportunidade.

Eles ali são felizes, pois damos todas as condições, as melhores que nos são possíveis, mas não é a mesma coisa de poderem ter um lar, a sua casinha.

Amo os Animais, Ame também...



Paula Domingos

## “4 Corações Por Caminhos Lusófonos”



4 Corações Por Caminhos Lusófonos, um evento onde 4 artes, nomeadamente, escultura, fotografia, pintura e poesia caminharam lado a lado.

A 17 de Julho de 2021, pelas 15 horas no Auditório Municipal do Edifício Passos do Concelho na cidade de Torres Vedras teve lugar o lançamento da Colectânea “Por Caminhos Lusófonos”, obra sob a coordenação de Carla Pimenta e Jorge Manuel Ramos.



Uma Colectânea inédita na sua estrutura e conteúdo, uma vez que numa só obra se juntam artes e artistas variados. Entre poemas, prosas poéticas, estrofes de eloquentes dissertações de sentires caminham imagens de suaves entardeceres, grafites carregados de simbolismo, monumentais monumentos portugueses, olhares sobre detalhes de realidades que diariamente se cruzam connosco, pinturas de cenas campestres, de delicadas flores ou mesmo de gestos de carinho, enquanto num bailado único esculturas de bonecas produzidas em papel ou mesmo em despojos de

legumes dançam ao som das declamações dos poetas.

Se o lançamento da Colectânea era importante para os coordenadores, também eles co-autores, e para todos os 93 co-autores, tornar esse momento em algo que fosse de dupla felicidade era inevitável.



(Coordenadores da obra e evento)

Torres Vedras recebia de braços abertos e com o apoio da Câmara Municipal, na pessoa da Senhora Vereadora da Cultura e Turismo Dr.ª Ana Umbelino os autores de tão *suigeneris* obra.

A escolha da cidade de Torres Vedras para o evento de lançamento foi uma forma de homenagear os profissionais de saúde, a população em geral e a Câmara Municipal pelo desempenho, nomeadamente no empenho na mitigação do surto de SARS Covid 2, que desumanamente, já este ano, fustigou o concelho e que num esforço colectivo foi travado com sucesso.

Torres Vedras a cidade onde as tropas Napoleónicas foram derrotadas impedindo que Portugal perdesse a sua identidade, uma cidade com história, um concelho onde poetas como João de Barros, Antero de Quental e Kazuo Dan –

poeta Japonês - se passearam e onde criaram grandiosos poemas, merecia que uma obra como “Por Caminhos Lusófonos” fosse aqui dada a conhecer aos seus coautores, aos amigos, e a todos os que de alguma forma assistiram à transmissão do evento pela ZTV Portugal através das redes sociais.

A cultura, nas suas mais variadas formas, caminha pelas ruas de calçada da agradável cidade de Torres Vedras, o Carnaval, momento de grande adesão da população torreense não poderia ficar de fora, 3 simpáticas Flauzinas deram ainda mais cor ao evento homenageando todos os presentes, em especial as mulheres sendo recebidas em ovação total pelos presentes, dando o seu testemunho da sua existência e presença no local.



(Coordenadora com Flauzinas)

Cerca de duas dezenas e meia de autores e muitos amigos aceitaram o convite e fizeram-se presentes no evento que tinha também como objectivo ajudar a ajudar.



(Auditório Municipal do Edifício Passos do Concelho de Torres Vedras)

Aquele que por si só já era algo que colocava sorrisos nos rostos dos participantes, tornou-se também em algo que deixou corações repletos de gratidão.

A coordenação do evento, após consulta aos coautores avançou para um evento de cariz cultural e solidário. Juntar a cultura com a solidariedade tornou esta obra ainda mais bela, mais única!

O “Tacho Solidário” da Associação 4 Corações da Antena de Torres Vedras foi escolhido para que a solidariedade dos participantes chegasse mais longe. Em jeito de valor a pagar como entrada no evento, foi pedido que cada participante contribuisse com bens alimentares não perecíveis.



(Coordenadora com Carla Portugal, Maria Helena Ferreira e Sofia Saldanha)

A solidariedade foi grandiosa, muitos bens alimentares e algum valor monetário foram entregues à Associação 4 Corações – Antena de Torres Vedras, representada pela Carla Portugal – a obreira do Tacho Solidário – Sofia Saldanha e Helena Margarida Ferreira.

Durante 3 horas a confraternização decorreu entre declamações,

apresentações dos trabalhos contemplados na colectânea, sorrisos, desejos de abraços, muitos agradecimentos, algumas lágrimas e muita emoção. Travaram-se conhecimento entre os autores, partilharam-se experiências de vidas, homenagearam-se poetas de 92 anos. Uns vieram de perto, outros de longe, outros de muito mais longe, do outro lado do globo terrestre fizeram-se representar pelo Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Silveira, Luís Pedro Silva, todos chegaram de coração aberto e saíram repletos de gratidão.



(Representação Helicayenne – Ana Acto, Carla Pimenta e Sara Carvalho)

O nervosismo que se fez sentir antes do início do evento, que fez questão de se fazer presente nos primeiros

momentos foi derrubado pelo calor humano existente naquela sala, pelas palavras embargadas pela emoção de cada autor ao subir ao palco e apresentar a sua participação, e num piscar de olhos o tempo passou, ficarão em cada um as memórias de uma tarde de Julho num ano ainda estranho numa cidade repleta de história, de cultura, de gente de coração nobre, uma cidade que os convida a voltar. Uma cidade que trilhou Por Caminhos Lusófonos com todos os participantes no evento.

“Ser Poeta é muito mais que colocar em palavras emoções sentidas. Ser Poeta é enxergar o que os demais ainda não enxergaram, é em suaves pinceladas de fortes tonalidades dar cor, dar vida a brancas telas. É num clicar de uma objectiva captar aquele instante único, aquele olhar que não mais se volta a repetir. É o brincar de faz de conta com o que nos rodeia e grandiosas festas dar. O tecer delicados fios e em resistentes tapeçarias delinear belos sorrisos, harmoniosas paisagens. Ser Poeta é sonhar acordado com a certeza de que sonhar é tao inato quanto o caminhar.” In Nota Introdutória de Por Caminhos Lusófonos,

**Carla Pimenta**

(família Por Caminhos Lusófonos em Praça do Município, Torres Vedras)





## III ENCONTRO MULHERIO DAS LETRAS PORTUGAL – Virtual 2021

É já em setembro, nos dias 24 a 27, que vamos celebrar o **III Encontro Mulherio das Letras Portugal** – um movimento espontâneo vinculado ao movimento Mulherio das Letras Nacional – Brasil, de carácter autónomo, independente e colaborativo.

Centenas de mulheres, de diversas nacionalidades, que escrevem em língua portuguesa e de vários movimentos literários e sociais, irão colaborar na divulgação de poesia, prosa e conto. Será um evento on-line, com as convidadas a criarem os seus painéis, rodas de conversas, mesas de diálogos, em temas variados, interações musicais, depoimentos, performances poéticas e apresentações de livros coletivos e individuais. Neste **Encontro Virtual em 2021**, irá realizar-se o pré-lançamento da coletânea, que surgiu a partir de um concurso literário sobre a obra de Maria Valéria Rezende, organizado pela Amare Livros (Brasil) e a Editora In-Finita (Portugal) e o lançamento da habitual **coletânea Mulherio das Letras Portugal**, que marca esta iniciativa desde 2018, e que finaliza este grande encontro. Não haverá escritoras selecionadas para homenagear este ano, mas todas as participantes serão homenageadas por manterem a literatura, a cultura e a arte ativas em diversas iniciativas virtuais, apesar das adversidades e dificuldades, neste quase um ano e meio de pandemia.

O **Mulherio das Letras** foi criado em 2017 no Brasil, pela escritora Maria Valéria Rezende, que percebeu a importância e a necessidade de unir as mulheres do universo da escrita e, por isso, criou um grupo no Facebook com

esse nome. «O objetivo era e é reunir profissionais relacionadas à produção literária e cultural, de autoria feminina, para divulgar, promover e criar oportunidades de encontros, com vista a dinamizar e a fortalecer o vínculo entre as mulheres envolvidas no mundo literário. Propõe-se a discutir assuntos relacionados com a mulher nas áreas da literatura, da arte e da cultura, além de causas sociais e todos os temas que envolvem a luta da mulher na sociedade. Três anos depois, percebe-se que é um movimento em progressão e que ocorre com diversos desdobramentos. Hoje, são mais de sete mil mulheres, que usam a palavra sororidade, como definição, nem todas são ativistas feministas, mas trabalham no sentido de promover, através do uso das tecnologias de informação e comunicação, o empoderamento feminino não apenas como um direito humano fundamental, mas como base necessária para a construção da igualdade de género.»

**Adriana Mayrnick** é o nome e a mulher responsável por trás do movimento em Portugal, desde 2018. Através da produtora e editora **In-finita**, que criou em 2008 no Brasil e trouxe, posteriormente, para Portugal, faz a divulgação da literatura nas seguintes vertentes:

- Edição de livros individuais, impressão sob demanda
- Prestação de serviços para coordenadores, organizadores literários e editoras
- Assessoria literária (divulgação) de livros e autores
- Projetos editoriais, parcerias e eventos

A **In-finita** é uma grande patrocinadora e auxiliar no apoio ao **Mulherio das Letras Portugal**, pois tudo envolve custos e muito trabalho. O apoio à divulgação é feito pelos dois blogues – **O Toca a Escrever** e **O Toca a Falar Disso**. Existem também diversas parcerias com associações, centros culturais, livrarias, *media*, rádios. A quem interessar é favor contactar o grupo ou a editora.

Partilho aqui convosco o convite para que possam aderir ao grupo do Facebook **Mulherio das Letras Portugal**, acompanhem a página e o **III Encontro**, que será abundante em diversas temáticas de mulheres que escrevem em língua portuguesa.

Termino com uma citação da Adriana Mayrnick, que ilustra bem a sua forma de estar: «acredito que se tenho as ferramentas nas mãos e o caminho, é também para puxar o outro, despertar, abraçar e caminhar junto. A mulher precisa disso, é inerente. Tem necessidade de falar, de se mostrar, de ser ouvida. E o **Movimento Mulherio das Letras** é uma porta aberta para isso.»



### Blogues:

[Mulherio das Letras Portugal:](#)

[mulherioletrasportugal.blogspot.com/](http://mulherioletrasportugal.blogspot.com/)

[III Encontro Mulherio da Letras Portugal:](#)

[mulherioportugal.blogspot.com/](http://mulherioportugal.blogspot.com/)

### INSTAGRAM:

[@mulheriodasletrasportugal](https://www.instagram.com/mulheriodasletrasportugal)

TWITTER: [@mulheriopt](https://twitter.com/mulheriopt)

YOUTUBE: [Canal In-Finita – III Encontro Mulherio da Letras Portugal:](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=RGSGttB7oGY>

[Canal Mulherio das Letras Portugal:](#)

<https://www.youtube.com/channel/UCcKvsQDLy5MeWpFwse4y1pA>

### Informações:

E-mail: [mulherioportugal@gmail.com](mailto:mulherioportugal@gmail.com)

Sara Carvalho

Helicayenne promotion

## Carla Pimenta

51 anos nascidos com a Primavera Natural de Silveira - Torres Vedras – Portugal.

Mãe de um adolescente de 18 anos. Professora. Profissional de Saúde.



Escritora de emoções, de memórias, de vivências quotidianas.

Melancólica, saudosista...

Apaixonada!

Nostálgica, aventureira, lutadora, emotiva, humilde, artesã.

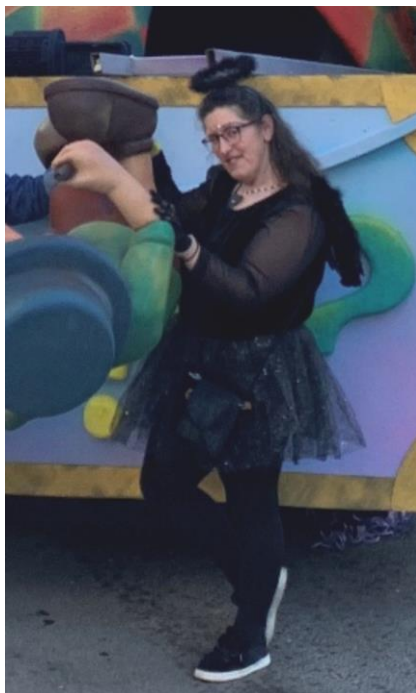
Valores como a humildade, respeito, cumplicidade e determinação estão presentes tanto na pessoal como profissional.

Apaixonada pela vida, procura sempre aprender com os ensinamentos que diariamente lhe são dados.

Tem como escola de referência o Externato de Penafirme em Póvoa de Penafirme – Torres Vedras onde estudou do 5º ao 9º. Passando depois pela Escola Secundária de Madeira Torres em Torres Vedras onde a Filosofia e o Português deixaram marcas profundas na sua escrita. Passagem fugaz pela Escola Secundária Henriques Nogueira em Torres Vedras, de onde guarda memórias da encenação do Concelho Régio de 1414 em que deu “vida” a El Rei D. João I.

Viveu em Londres onde estudou Inglês, idioma com o qual se identifica e escreve com regularidade. Actualmente reside na

aldeia de Pragança, em plena serra de Montejunto, mas possui raízes junto à praia de Santa Cruz, Silveirense/Torreense de corpo e alma, vive intensamente o famoso Carnaval de Torres Vedras, conhecido por ser o “Mais Português de Portugal”.



Defensora da Língua Portuguesa, escreve na língua de Camões, de Florbela Espanca sem uso de qualquer acordo ortográfico.

De 2017 até 2021 viu crescer o seu espólio literário em participações em colectâneas/antologias e publicação a solo.

Autora do livro de poesia “Príncipe de Gelo” sob a chancela das Edições “O Declamador” publicado em plena pandemia, Julho de 2020.

Prefaciadora do livro “AFRICANAMENTE” do jovem escritor angolano Ramiro Gomes publicado em Angola.

Administradora do grupo de facebook Poem’Art – Academia Portuguesa de Escrita e Arte Lusófona.

Autora e Administradora do grupo de facebook Pieces of My Soul e da página De Volta Com o Salto Alto

assim como a página de *Instagram* com o mesmo nome.

Coordenadora da colectânea “Por Caminhos Lusófonos”, da APEAL - Academia Portuguesa da Escrita e Arte Lusófona, obra onde a Poesia, a Pintura, a Fotografia e a Escultura estão presentes.

Coautora de 28 colectâneas/antologias com mais de 60 textos, quatro das quais de cariz solidário, sob a chancela de: PAPEL D'ARROZ, Pastelaria Studios, Edições O Declamador, *In-Finita*, Chiadobooks, ICÉ-Instituto Cultural de Évora, incluindo as obras digitais “Criatividade sem Limites 2020” do programa Livro Aberto da Rádio Voz de Alenquer e “Natureza à Escuta” Antologia de Poesia, Instituto Cultural de Évora.

Participação no Projeto Literário Olho de Belize, Pontes Lusófonas: o 25 de abril, por Beatriz Helena mais 6 poemas de Carla Pimenta.

Participação regular em programas de poesia de rádios como Popular FM de Pinhal Novo, programa “Amantes da Poesia”, “Livro Aberto” na rádio Voz de Alenquer em Alenquer e “A voz dos Autores” na Rádio Boa Nova de Oliveira do Hospital. Autora de destaque durante uma semana do programa PENSAMENTOS POÉTICOS de Ana Ramos na Alternativa Rádio do Barreiro.

Organizadora e coordenadora do evento Cultural e Solidário “4 Corações Por Caminhos Lusófonos”.



Príncipe de Gelo a realização de um sonho em modo Pandemia...

Numa sociedade em que as emoções são muitas vezes encapotadas por um fino véu de desinteresse... nasce o Príncipe de Gelo onde sem medos, sem adornos que dissimulem um sentimento com a capacidade de mover o ser humano nas mais diversas direcções. Em Príncipe de Gelo a autora regressa aos anos dos primeiros amores, das primeiras desilusões, mas também à certeza de que a vida é muito mais que "um amor e uma cabana".

Em Príncipe de Gelo coloca o seu lado mais poético, o ouvir das batidas do coração!

Príncipe de Gelo é uma alegoria, um voltar-se para si mesma, pedaços de uma alma em permanente ebulição, uma alma apaixonada, mas de pés bem assentes nos trilhos em que caminha.

E porque príncipes e princesas existem, porque a fantasia faz parte da sua vida, porque entre junções de letras, palavras soltas e frases desconexas segue poetizando a vida sem a menor dúvida de que os sonhos são realizáveis! Que sonhar faz parte da vida!

Príncipe de Gelo... porque o Amor existe...



Carla Pimenta

## Não Deixes a Vida Perder o Sabor...

Se a noite descer sobre ti

Se o nevoeiro tornar o teu caminhar difícil

A chuva insistir em molhar os teus pés

E as lágrimas viverem em teus olhos

Não deixes a vida perder o sabor...

Se as memórias forem agrestes

As melodias não forem alegres

E na tela da tv um melodrama passar

Se a missiva não chegar e o telefone não tocar

Não deixes a vida perder o sabor...

Mordisca demoradamente a arrozada fruta que te é apresentada

De um só trago bebe o néctar doce de que meu corpo jorra

Entre a lascívia do que sou e o desejo voraz que em ti habita

Não deixes a vida perder o sabor...

Embriga-te em mim...

Lambuza-te neste corpo que morre por ti!!!

Carla Pimenta  
23-07-2021

Por muita tempestade,  
chuva e frio que possa haver  
Por muito mal que  
te possam querer  
Nada nem ninguém  
consegue apagar ou fazer  
desaparecer o sol interior  
que brilha, ilumina e  
aquece o teu ser!  
Basta queres  
Basta deixares o teu íntimo  
ser maior e mais forte  
que o exterior  
Não te deixes abater por aquilo  
que te rodeia  
Não deixes de rir,  
mesmo que sejas o único  
Não deixes de cantarolar,  
mesmo que todos se lamentem  
Não deixes de brincar,  
quando todos estão sérios  
Não deixes de pular,  
quando todos se encostam  
Não deixes de agir,  
quando mais ninguém o faz  
Não te acomodes  
Não te moldes  
Não te acobardes  
Não te deixes levar  
Bate o pé  
Faz o que é certo,  
mesmo que sejas só tu  
Já seremos dois!



Sara Carvalho  
02/2014

## Apresentação das Colectâneas Mulherio das Letras Portugal em Nova York



O 3º Encontro Mundial de Literatura Brasileira - *Focus Brasil NY 2021* organizado por Nereide Santa Rosa: escritora brasileira, premiada, residente nos Estados Unidos, Diretora da *Focus Brasil NY* e AILB (ACADEMIA INTERNACIONAL DE LITERATURA BRASILEIRA) está a chegar e acontecerá, em modo virtual, entre **16 e 22 de setembro**. Contará com a participação de 190 escritores brasileiros de 14 países, entre painéis, depoimentos individuais e os premiados no **AWARDS Destaques Literários 2021**.

**Adriana Mayrinck**, editora da *In-finita* e organizadora das colectâneas “*Mulherio das Letras Portugal*” e “*Poesia e Prosa & Conto*”, estará presente, para apresentar este projeto, que já segue pelo terceiro ano, no PAINEL 1 –A LITERATURA BRASILEIRA NO EXTERIOR - 16/09 às 10 horas (Costa Leste EUA) e às 15 horas em Portugal. Terá a participação de **Maria Clara Arreguy Maia** (Brasil), **Adriana Mayrinck** (Portugal), **Alexandra Magalhães Zeiner** (Alemanha), **Eliana Machado** (França), **Sandro Vita** (Inglaterra) e **Verônica Lessa** (Brasil).

Com a participação de quase 230 autoras brasileiras, portuguesas, angolanas, cabo-verdianas residentes em quatro continentes, a edição das colectâneas de 2021, faz uma homenagem à escritora portuguesa **Alice Vieira**, pelos seus

40 anos de vida literária. Está incluso no livro, seis poemas da sua primeira obra poética (DE ESTARMOS VIVOS) realizada em 1964, ainda pelo nome de Alice Vassalo Pereira, que foi relançado em 2019 pela *In-Finita*, com a gentileza e a cedência do grupo *Leya*, com a qual tem contrato de exclusividade, numa tiragem especial e limitadíssima para amigos e familiares, em comemoração do seu aniversário. O livro de poesia tem ainda a participação da **Maria João Cantinho** como escritora portuguesa convidada. O livro é composto por mulheres das letras com prémios, livros publicados, atuantes em academias e associações literárias, e também por autoras iniciantes ou que escrevem apenas por paixão. Um livro democrático aberto a todas as mulheres que fazem da palavra - arte.

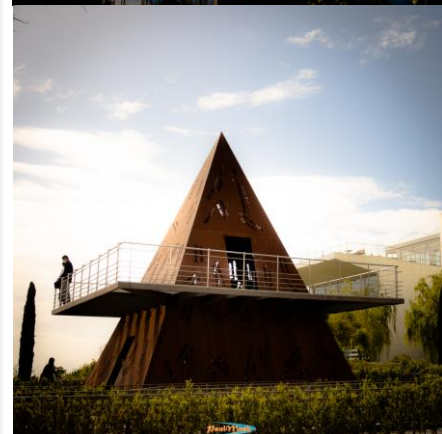


No dia **26 de setembro** na **Livraria Barata**, dentro do Projeto apoiado pela Câmara Municipal de Lisboa – LUGAR DE CULTURA, acontecerá uma mesa de diálogos e o lançamento das colectâneas no **III Encontro Mulherio das Letras Portugal**. Devido à limitação do público presencial também será transmitido via *streaming*.

<https://www.facebook.com/groups/focusbrasilnewyork/posts/2892610964324362/>

**Adriana Mayrinck**

## Oeiras 2027





## Como surgiu!?

Tudo começou há 27 anos. Éramos um grupo de amigos que se encontrava à 6ª feira à noite para conversar e descontrair. Depois uns iam embora e os outros iam até à discoteca abanar o esqueleto pois, na altura, poucos andavam em aulas de dança.



Luísa Sousa

facebook:  
**TropicoDeDanca2**

Às vezes, na brincadeira, eu fazia um passito de dança engraçado e alguns amigos começaram a manifestar vontade de aprender. Foi assim que me lembrei de organizar uma aula mensal de Danças de Salão nos Bombeiros de Alcabideche, só para amigo de amigo. Por essa altura também já fazíamos um jantar mensal.



Como o "bichinho" da dança se apoderou do pessoal, uma aula por semana era pouco. Em outubro de 2000 passámos a aulas semanais. Por fim, organizámo-nos oficialmente como Associação sem fins lucrativos e alargou-se a quem se quisesse juntar a nós. A sede e local das aulas é na Cooperativa de Habitação Nova Morada, perto do Centro Comercial Oeiras Parque e dos campos de ténis da Cooperativa.

## Actividades, venha experimentar!

Aulas de domingo a 5ª feira. No dia 18 de setembro, sábado, pode experimentar sem compromisso os ritmos que gostaria de conhecer. Maiores de 13 anos, de qualquer idade, podem experimentar: *Kizomba & Bachata*, High Heels (Saltos Altos), Salsa, Danças de Salão e Danças Europeias.



Crianças dos 7 aos 13 anos podem experimentar as Danças de Salão no dia 18 e os jovens até 30 anos podem experimentar Turma Jovem no dia 19 setembro, domingo.



As aulas experimentais necessitam de marcação prévia devido ao número limitado de vagas em virtude da contingência do covid. Temos também aulas de Estúdio Coreográfico para quem gosta de brilhar em palco. Serão ensaiadas coreografias dos vários ritmos com vários professores.



A dança alivia o stress, queima calorias com alegria e proporciona a convivência, além de muitos outros benefícios!

## Temos Festas...

Para fomentar o convívio e prática das danças que aprendemos, organizamos Festas no edifício AERLIS de Oeiras perto das aulas. Sempre no 1º sábado de cada mês e também na do Passagem de Ano.



Às 21h, sucede workshop de iniciação, pensando nos amigos que nunca deram um passito. Seguem-se 3 salões de dança, cada um com o seu DJ até às 3h, salão de Salsa, *Kizomba*, Bachata, salão das 10 Danças de Salão e salão de Danças Europeias, sendo que neste salão não precisa saber dançar. Várias animações durante a noite: uma delas é em formato de concurso, com medalhas e diplomas para quem não é profissional da dança que possa participar e brilhar!



Como há quem tenha filhos pequenos, houve a ideia fantástica de criar o Espaço Criança com educadoras. Os pais podem dançar e divertirem-se, sabendo que os filhos estão perto divertidos e em segurança. Assim que as normas de contenção covid o permitam, as festas vão voltar...!

*Dançar e ser Feliz...*

**Info: 965 150 867**

**[www.tropicedanca.pt](http://www.tropicedanca.pt)**  
**[tropicedanca@gmail.com](mailto:tropicedanca@gmail.com)**

## SEMANA DO TUBARÃO



Construção na areia para sensibilização da população e comunidades de pescadores.

Com a semana do Tubarão "SHARK WEEK" a iniciar, a Associação Ambiental Cascaisea tomou a iniciativa de fazer uma escultura na areia da praia do peixe em Cascais de um tubarão-branco com cerca de 7,50m. Pretende-se chamar a atenção pela forma macabra, abusiva e maciça como se chacinam milhares de toneladas de tubarões diariamente por todo o mundo.

O homem de forma negligente, continua a capturar tubarões só para o aproveitamento das barbatanas.

Outrora, estas capturas tinham como destino a cozinha e alguns rituais nas culturas orientais. Hoje, este flagelo tornou-se bem mais preocupante (em termos globais), pois as barbatanas (cartilagens) são usadas para a produção de medicamentos suplementares (anunciados diariamente nas televisões) sendo que a medicina científica em nada comprova esses atributos de cura.



Sendo o tubarão um dos organismos marinhos mais importante para o equilíbrio da vida marinha, salvá-los é salvar os Oceanos, é salvar o Planeta.

A Cascaisea juntou-se assim à "SEI Portugal" para ajudar na sensibilização e no reforço da campanha que decorre por toda a Europa "Stop finning".



**Miguel Lacerda**

Presidente da Associação Ambiental Cascaisea



**Contactos:**

Telem: 912 265 896

Email:

contacto@cascaisea.pt  
info@cascaisea.pt

Cascaisea - Associação Ambiental  
Rua dos Hibiscos, Bloco 1, 2o B  
2750-603 Cascais

Site:

<https://www.cascaisea.pt/pt/>

## Porque é que o psicólogo não pode ser um amigo ou um familiar?

A resposta é simples: porque se é amigo ou familiar vai ser isso mesmo, um amigo ou familiar, sem qualquer hipótese de realizar um trabalho terapêutico. A relação terapêutica em contexto clínico tem características muito específicas. É uma relação isenta, asséptica e, por isso, funciona como um terreno onde é possível explorar e trabalhar uma série de domínios do inconsciente humano. Todos nós entendemos que as características e qualidade das nossas relações variam na medida em que se tornam mais próximas, mais íntimas e mais estreitas. Quanto maior a proximidade e a confiança maior a intensidade da experiência vivida, maior o colorido e a habilidade emocional. Não temos o mesmo nível de ressonância afectiva perante uma situação que envolve um estranho ou alguém muito chegado. Quando existe um vínculo de confiança e proximidade não é fácil desligarmo-nos dele voluntariamente e conscientemente. É humanamente impossível alcançar o mesmo nível de discernimento, clareza mental e distanciamento quando estamos emocionalmente envolvidos com a pessoa ou situação. É impensável ser-se terapeuta de alguém próximo, porque a capacidade de nos colocarmos num lugar de

neutralidade e imparcialidade perante os factos fica altamente comprometida. Por esse motivo o distanciamento emocional é um factor essencial e imprescindível no trabalho terapêutico, porque protege o cliente de uma observação e interpretação contaminada pela carga afectiva inerente a uma relação de proximidade. Sabemos que o olhar de uma mãe, será sempre o olhar de uma mãe, da mesma forma que o olhar de uma amiga terá sempre uma lente colorida ou o condimento de um sentimento especial. A um psicólogo na qualidade de familiar ou amigo, resta-lhe viver e desfrutar dessa experiência relacional de forma natural, sem qualquer pretensão ou objectivo terapêutico, pois não estão reunidas as condições para que tal aconteça. Mas nesses casos, o carinho e o amor genuínos, também fazem o seu trabalho!



Cláudia Militão  
Psicóloga Clínica

claudiamilitao@gmail.com

Compro os sonhos que a  
infância roubou  
Não me permito ficar pobre  
Aceito voltar a sonhar  
Recomeço do zero e resgato  
Tudo que deixei nas nuvens  
Salto e volto a saltar  
Até os conseguir apanhar  
Trago-os ao colo Junto ao  
coração  
Embalo-os  
Acaricio-os  
Beijo-os  
Permito-me ser quem sou  
Volto a dar-lhes vida  
Trago as pontas cor de rosa  
à tona  
E mergulho com elas nos  
pés  
Desta vez não as largo  
Desta vez vou até ao fim  
Largo tudo e recomeço  
Por mim.

Sara Carvalho



## EXERCITA A TUA CRIATIVIDADE

A magia de reproduzir algo encantador, faz-nos sentir bem.

Poder partilhar vontades, seja pela via verbal, escrita ou outra, pode ser encarado como um privilégio.

Existem algumas dicas que te podem ajudar:

- Respira fundo
- Medita
- Faz uma pausa

1. A diversidade de estímulos diferentes pode ajudar a despertar a tua criatividade, e a expandir os teus horizontes.

O propósito de vida está ligado ao sentimento de motivação. É fácil afastares-te desse propósito se não estiveres em sintonia com ele. Ficares em sintonia, pode exigir o estabelecimento de objetivos diferentes.

2. É importante nutres a tua saúde emocional e mental, fazendo algo que traga alegria e realização pessoal. Ajuda-te a adquirir a confiança necessária, e a compreender que tens um enorme potencial, para tomares iniciativas e veres os teus objetivos e sonhos concretizados.

3. Nada é perfeito. Uma atitude mais otimista pode ajudar na concretização dos teus objetivos. Antes de tomares uma decisão precipitada, deverás estudá-la convenientemente, pois todas as ações têm consequências.

4. Talvez esteja na hora de tentares fazer algo totalmente novo e diferente, procurando novas experiências.

Usa o teu poder oculto sempre que necessitares de uma orientação,

para atingires resultados mais positivos na vida. Podes evocá-lo, sempre que necessitares, apurar a tua capacidade de observação, usares a intuição e visão de uma forma eficaz, concluíres tarefas ou tomares decisões importantes, expandires a tua fonte de conhecimento e sabedoria.

5. Saber lidar com as mudanças e adversidades, é uma virtude para alcançares os teus propósitos com maior precisão.

Fatores externos podem perturbar a tua capacidade de expressão. É necessário encontrares uma forma de manter essa chama acesa perante as contrariedades; agir com paciência e aprender a lidar com as situações que vão surgindo. As tuas dúvidas e dificuldades serão superadas e desta forma conseguirás cumprir os objetivos a que te propões com maior probabilidade de sucesso.



**Mafalda Ascensão**  
Psicóloga de Formação



# Criatividade Helicayenne

Cartuxa

### Tributo a António Mascarenhas\*



**S**ensibilizou-me o espírito, o gesto e o projeto solidário do Paulo Mascarenhas, no artigo publicado na nossa Revista “Voz de Paço de Arcos”, com a produção de um calendário Helicayenne 2021, sobre o “Cancro da Mama”, com intuito de sensibilizar as pessoas para esta problemática.

Como gratidão do seu entusiasmo, gostaria de lhe oferecer uma pequena memória que guardo do seu Pai, António Mascarenhas, felizmente ainda entre nós, nos tempos em que vivi em Moçambique, onde, eu, menino e moço, e o António Mascarenhas, já homem feito, pude observar o seu talento futebolístico. Recentemente, tive a oportunidade de usufruir com a sua companhia, num almoço convívio, onde pude revê-lo. Para escrever este “Tributo”, baseei em excertos, devidamente autorizado, escritos pelo meu Tio Mário Viegas, que conviveu de perto com o António Mascarenhas.

Leve e franzino, mas irrequieto e habilidoso, o craque dispunha de força e de apurada técnica; era hábil na finta e no drible, ultrapassava o adversário com eficácia, transportava a bola para a linha da frente, atemorizava as defesas com as suas estonteantes movimentações, e marcava golos, no futebol. Ele reunia todos esses ingredientes mais do que suficientes para dotar completamente um avançado que se preze.

Prendia a assistência com os seus maneios, que parecia “gingar” mas não, era mesmo seu, manietava os seus adversários, para gáudio de quem gostava de desportar. António Mascarenhas, notável do Clube Desportivo Indo-Português, de Lourenço Marques, “feiticeiro da bola”, conforme o apelidaram em Maxixe, povoação a norte

da capital. Calmo, sóbrio e conversador, António Mascarenhas começou a jogar futebol nos juniores do Clube I.º de Maio de Lourenço Marques, onde, assistido e presenciado atentamente, acabou classificado como o melhor marcador e... ganhou o campeonato da categoria. Depois de transitar para as reservas, mudou-se para o Clube Desportivo Indo-Português da mesma cidade. Já como sénior, no primeiro jogo que António Mascarenhas efetuou, contra o Desportivo – um dos grandes de Moçambique, dos consagrados Lage, Jorge Nicolau, Pedro Santos, Mascarenhas e os companheiros do Indo venceram por 3-1. Noutro jogo decisivo, que o Sporting de Lourenço Marques precisava de ganhar para conquistar o campeonato, o Indo fez questão de estragar a festa, vencendo por 4-3, com um dos golos carimbado precisamente pelo “feiticeiro”. As vertiginosas deambulações pelos campos de futebol da capital possibilitam a António Mascarenhas a glória de desfeitear todos os grandes guarda-redes da época em Moçambique (Acúrsio, Costa Pereira, Pedro Santos, Hélder, Pegado), registo que lhe granjeou uma certa aura. No seu tempo, começou a sangria no futebol de Moçambique com a vinda para a Metrópole (Portugal) de Naldo, Coelho, Juca, Wilson. Mascarenhas foi sondado para ingressar na Académica ao tempo orientada pelo saudoso Cândido de Oliveira. Mas a sua mãe (D. Guiomar) não aprovou a ideia (as mães goesas não queriam os filhos fora do lar).

\*Luís Álvares (Agradecimento especial a Mário Viegas, pela sua cortesia.)

**ESPECIAL**

# "Heli com Vida"

## Entrevista à Denise do Carmo

by Sara Carvalho

**DOM  
12  
SET**



**10€  
BILHETES**  
*Já à Venda*  
+INFO 969 879 907

**THEATRO  
— C L U B —**

# CABARET EXTRAVAGANZA



*Divinity*

**HORÁRIO: 21:00H ÀS 01:00H**



**INÍCIO DO ESPETÁCULO ÀS 22:00H**

**ENCERRAMENTO: 02:00H**

**ACONSELHAMOS RESERVA**

**+351 937 105 450**

RESERVAS VÁLIDAS ATÉ ÀS 22.00H

ALTO DA BELA VISTA P18, 2735-521 SÃO MARCOS, LISBOA THEATROCLUB.CB   **THEATRO\_CLUBPT**

EVENTO FOTOGRAFADO E FILMADO / +INFO 969 879 907

Bilhetes em: <https://www.ticketline.sapo.pt/evento/cabaret-extravaganza-56959>

## Entrevista a Denise Do Carmo



Bailarina, professora, coreógrafa, diretora da sua própria empresa, mulher empoderada - um dos nomes incontornáveis em Portugal quando se fala de Burlesco, uma guerreira em saltos altos – Denise Do Carmo - uma DIVA!

Natural de Angola, mudou-se com um ano para Joanesburgo e aos quatorze anos veio viver para Portugal. Desde pequena que soube que queria dançar. Fã de Madonna, começou aos 16 anos a fazer playbacks em espetáculos para discotecas. Pouco tempo depois entrou para a Escola Superior de Dança em Lisboa e, posteriormente, estudou em Londres e Nova Iorque, onde ganhou alguma experiência e contacto com o estilo Burlesco. Cá, iniciou-se em espetáculos de Cabaret no Maxime e Santiago Alquimista, onde encarnou várias personalidades e personagens do mundo do espetáculo.

Hoje, tem uma escola sua, a Stage 81, onde dá aulas e formação e um novo espetáculo de Cabaret em cena.

Estive à conversa com ela para satisfazer algumas curiosidades e conhecer uma mulher incrível.

**Vieste para Portugal com quatorze anos. Como foi a adaptação a um país novo, na adolescência, sem conheceres ninguém, sem teres amigos?**

Chorei todos os dias durante um ano. Na escola tive de regredir dois anos, por isso fui para o 7o, em vez do 9o, porque não sabia falar português. Tive de ter aulas extra na escola e também privadas. Foi muito difícil e sei que ainda

hoje não sei falar corretamente português; escrever cartas formais, por exemplo: preciso sempre de alguém que verifique. Foi uma adaptação muito complicada, demorei muitos anos e acho que só aos trinta e cinco é que aceitei que iria ficar em Portugal. A minha ideia era ir para Londres, devido às minhas raízes inglesas. Só percebi mais tarde que não, que a minha vida seria cá, mas estou bem com isso.

**Começaste com que tipo de dança? Como é que chegaste ao estilo Burlesco?**

Aos nove anos, ainda na África do Sul, eu dizia à minha mãe que queria dançar como os bailarinos da série Fame, então ela levou-me a uma escola de dança e a senhora inscreveu-me em dança jazz, onde tudo começou. Quando vim cá para Portugal comecei a fazer Ballet e Dança Moderna. Fui estudar para escolas em Lisboa, entrei para a Escola Superior de Dança, onde fiz a minha formação em Dança Contemporânea e Ballet e depois fui fazer a especialização em Coreografia em Londres e especialização de Contemporâneo em Nova Iorque e lá, na Broadway Center, apaixonei-me pelos musicais. Só comecei a ensinar *Burlesco* há uns nove anos, quando surgiu o filme *Burlesque*, com a Christina Aguilera e a Cher. Apaixonei-me pelo filme e pensei: porque não, dar aulas de Burlesco? Aí, fui pioneira e abri a Escola de Cabaret e de Burlesco e desenhei os cursos - eram técnicas e formação que eu já tinha tido. Já tinha dançado em cabarets em Paris, casinos e teatros cá em Lisboa. Todos os adereços e técnicas vêm do Broadway Jazz e já estavam adquiridas. Tinha todo o know-how e podia perfeitamente dar aulas e cursos de Burlesco. Foi assim que começou.

**Quais foram as maiores dificuldades que sentiste?**

Eu não sinto dificuldades, propriamente ditas, em dar aulas de Burlesco. As minhas alunas quando vêm para as minhas aulas, já vêm com a ideia do que é o Burlesco e vêm com mente aberta. Quando não sabem, eu explico. O problema é o tabu do Burlesco em

algumas mulheres que não podem dizer no trabalho, ou aos pais e preferem dizer que dançam, por exemplo, dança contemporânea ou outra coisa, do que estarem a responder a inúmeras perguntas. As minhas alunas fazem as aulas de fato de treino e saltos altos, ninguém se despe, mas como é um assunto que não é muito falado, nem explorado, as pessoas não sabem, não veem e imaginam, por vezes, outras coisas.

**Sentiste algum preconceito neste estilo de dança mais sensual e sedutor?**

Só houve uma vez uma situação em que tive de ser mais direta com uma aluna. Eu estava a dar um curso em Alverca, para cerca de quarenta mulheres, e uma daquelas senhoras confrontou-me e disse que aquilo que eu lhes estava a pedir - fazer sair a sensualidade de dentro de nós - não era fácil e nem se conseguia de um momento para o outro. Eu respondi-lhe que a sensualidade é uma arma muito poderosa que todas as mulheres têm, quando a sabemos utilizar corretamente torna-se uma grande defesa para nós, mas está guardada e só usamos quando queremos. Por isso é tão poderosa. Saber usar a arma, saber utilizar, saber disparar - tem de ser com cautela e é preciso saber fazê-lo. A rapariga calou-se; a partir daí, ganhei o respeito de toda a gente e hoje somos amigas.

**Qual o espetáculo que gostaste mais de fazer?**

Acho que não tenho nenhum espetáculo de dança, em específico, que tenha gostado mais. Gostei de dançar em vários e tive vários momentos gratificantes na minha carreira como quando dancei com a Jennifer Lopez. Mas o que me marcou mais foi um musical, que eu produzi, o *Moulin Rouge*, porque foi muito controverso e houve muitos problemas para esse espetáculo se realizar; um mês e meio antes tive um grande acidente, por isso teve de ser adiado e depois teve de ser todo reconstruído com outro cast, não foi nada fácil. Eu fazia o papel principal (o da Nicole Kidman) e deu-me um gozo

tremendo, apesar de estar duas horas em cena a chorar, porque era muito dramático, mas adorei sentir todas aquelas emoções e trazê-las para o palco. Foi uma grande responsabilidade, porque as pessoas tinham visto o filme, e estavam à espera de ver uma Nicole Kidman em palco. Não sei se fiz tão bem quanto ela, mas senti que consegui atingir o meu objetivo, consegui transmitir ao público o que eu queria. Realizar um espetáculo daquela dimensão, com trinta e tal pessoas em palco, ter a bilheteira completamente esgotada, depois de tanta coisa ter acontecido... ficou no meu coração.

### **É fácil viver-se da dança em Portugal?**

Não, não é nada fácil. Acho que o único país que é melhor para se ser artista é em França, porque pagam a Segurança Social e os bailarinos têm todas as regalias. Em qualquer outra parte do mundo é super difícil, mas, graças a Deus, tive uma vida como bailarina profissional ainda antes da crise em Portugal, por isso havia sempre bastante trabalho e depois veio a fase em que comecei a dar aulas e posteriormente abri a minha escola. Acho que nunca vai ser fácil para ninguém e quem vive da dança tem de ser mesmo muito apaixonado, ter uma força interior muito grande, reinventar-se todos os dias.

Penso que todos deveriam ter um plano B, uma profissão paralela com a dança (eu não tive) para poder “respirar” financeiramente.

### **Alguma vez ponderaste em sair de Portugal e ir viver para outro país? Porquê?**

Sim, ponderei. Aliás, eu estudei fora e aos trinta e cinco anos agarrei nas minhas malas, disse adeus, disse que já tinha feito tudo o que queria ter feito cá em Portugal e fui viver sozinha para Londres. Foi muito complicado, sem contactos, sem nada... mesmo assim fiquei lá um ano. Não foi fácil mudar de país e fazer uma vida nova e continuar a seguir a dança num lugar completamente diferente do meu, sem saber onde ir, com quem comunicar, as portas certas para bater..., mas tentei e

aceitei que era preferível ficar em Portugal.

### **Tens uma escola de dança. O que é que tens de fazer para te manteres sempre atualizada com as últimas novidades da dança e cativares as tuas alunas?**

Sim, tenho uma escola de dança – a Stage 81, já existe há oito anos. Eu não sinto que tenho de estar sempre atualizada porque eu estou sempre a “consumir” dança, a ver vídeos, as novas tendências do mercado, seja no Youtube, no Instagram... Algumas coisas acho giras e adapto às minhas aulas e sigo essas linhas, outras nem por isso. Isso também vem através das músicas atuais, que puxam novas tendências para novas formas de dança. Por isso, acabando por seguir os tops, também se vê quais os estilos de dança que estão a ser reinventados no momento.

### **Como é que conseguiste sobreviver neste último ano e meio de COVID? Que alterações tiveste de fazer?**

Como a maior parte das pessoas fez, estivemos a dar aulas em zoom e tive muita sorte por as minhas alunas não me terem abandonado. Já lhes agradei publicamente por terem estado comigo. Quando regressámos às aulas presenciais elas continuaram comigo, por isso foi uma bênção.

### **Sei que tens um novo espetáculo de Cabaret, certo? Queres contar-nos tudo?**

Sim. Já não estava à espera de voltar a pôr o meu espetáculo de Cabaret em cena e, de repente, em plena pandemia surgiu este convite e lá vou eu outra vez dançar para os palcos. O Restaurante Emporium, onde nos encontramos tem um primeiro andar, onde servem as refeições e aqui na parte de baixo: a parte dos espetáculos, com um palco, onde tocam bandas e fazem-se shows de cabaret. O Cabaret Extravaganza chama-se Divinity. Somos três mulheres com personalidades diferentes e quero mostrar o poder e empoderamento feminino. Tenho uma surpresa que são duas alunas minhas, que estão a estagiar e vão entrar em alguns números. Isto é um projeto novo da escola, onde existe essa plataforma - as

alunas não só aprendem a dançar, mas têm um espaço onde podem mostrar o que aprendem e vão para o palco. O outro projeto que tenho é a possibilidade de as alunas se tornarem profissionais. Quando estão há algum tempo comigo e já conseguem dançar, vamos então puxar mais um bocadinho por elas e colocá-las em palco para dançarem profissionalmente. Está a correr bem. Estreámos em julho.

### **Existem variadíssimos estilos de dança que danças e ensinas. Burlesco, chair dance, cabaret, pole dance, polesco, stilletos, hot heels, high heels, cheerleading, burlesque fitness, Broadway jazz, contemporâneo, musicais e ainda danças para noivos e para despedidas de solteiros. Como é que se consegue fazer isto tudo?**

Neste momento não estou a fazer cheerleading. Estive quatro anos no Futebol Estoril Praia e estive a coreografar as cheerleaders, mas depois ficaram sem orçamento e cortaram nas animações. Antes da pandemia estavam para me contratar novamente para coreografar cheerleaders, mas depois fechou tudo e ficou sem efeito. Cheerleading não existe enquanto aula dentro da escola, é só quando me contratam para coreografar, mas será uma hipótese a considerar. Como bailarina profissional eu precisava de ser muito versátil e aprender vários estilos de dança, até Bollywood nós dançávamos e Dança Oriental. O que quer que viesse nós tínhamos que aprender e fazer; então, acabo por ser muito versátil. Claro, que na minha escola só dou as modalidades que gosto. Dou muitas danças sensuais para mulheres porque vem de mim, é uma coisa que gosto de fazer, sou apaixonada pelos Musicais, o Contemporâneo e o Ballet vão-me seguir para o resto da vida. Gosto tanto da Dança Contemporânea como gosto do Burlesco, Cabaret ou outra coisa. Não há uma preferida. É dança.

### **Sei que muitas mulheres têm vergonha do seu corpo e sentem que através da dança podem voltar a sentir a sua autoestima melhorar e ganharem a**

**confiança para uma saudável relação a dois. Tens alguma ou algumas histórias, mais marcante nesse sentido, que nos possas contar?**

Elas não falam sobre isso, só desabafam quando estão mal com os maridos ou namorados. Tenho alguns testemunhos em que sei que a autoestima e a forma como veem o seu corpo alterou-se. Em relação à intimidade, numa vida a dois, sei que dançam porque me vêm pedir as músicas das coreografias para dançar para os companheiros. Quando uma mulher se inscreve no estilo Burlesco ou Pole Dance, os homens esfregam as mãos e pensam que vai sobrar para eles. Elas pensam: «ora bem, vou fazer isto para mim» e nem pensam neles. As mulheres fazem isto para elas e não sei quanto é que sobra para os homens. Se calhar é por isso que não tenho tanto feedback porque elas vão para as aulas por elas, para dançarem melhor e para se sentirem melhor. Mas, claro que ao aumentarem a sua confiança, isso reflete-se em tudo e na relação conjugal também.

**Sendo tu uma amante, praticante, defensora e professora de todas as modalidades de dança mais sensuais que há; tens noção que toda a gente deve achar que o teu marido está a toda a hora a receber pole dances, chair dances e que andas de espartilhos e salto alto em casa. É mesmo assim ou em “casa de ferreiro, espeto de pau”?**

É mais isso (diz a rir). O meu marido ajuda-me nos espetáculos, é ele que grava e muitas vezes eu enfio-o dentro do camarim para ajudar as bailarinas a vestirem-se. Eu não quero saber o que é que acontece, sei que elas têm de estar em cima do palco às x horas, e ele está lá com os soutiens a tirar e sei lá mais, nem quero saber, nem quero ver. O importante é que elas estão sempre prontinhas e vestidinhas em palco a tempo. Muitos dos colegas dele é que lhe dizem que ele tem uma grande sorte porque as vê nuas. Ele diz que nem tem tempo para ver nada, já não liga, já viu tantas mulheres em lingerie a vestirem-se e a despirem-se que não quer saber. Eu, em casa, não ando de

espartilho e saltos altos, ando de robe e pantufas; deixem-me estar sossegada (risos).

**Se tivesses uma máquina do tempo e pudesses voltar atrás o que é que farias diferente?**

Nada, Sara. Acho que tudo o que passei na vida foi importante para ser a pessoa que sou hoje. As escolhas que fiz, foram as que tive de fazer na altura. Se não tivesse passado por tudo o que passei na vida, não era a Denise que sou hoje. Se calhar, não estava aqui a dar-te esta entrevista e a dar-te estas respostas, se calhar estaria a dar respostas diferentes, mais fúteis, não tão profundas.

**O que é que ainda te falta realizar? Que sonhos ainda existem que queiras compartilhar connosco?**

Que engraçado. Acabei agora de realizar o meu último sonho, e numa pandemia, porque quando abri a escola, a Stage 81, há seis anos atrás, nós estávamos no Ateneu e decidiram transformar aquele espaço num palácio e mandaram toda a gente embora. Infelizmente, está exatamente igual e ninguém fez nada. A minha escola era no terceiro piso, tinha dois estúdios, aquele piso todo e, desde que saí de lá, nunca encontrei um espaço que fosse só meu e consegui agora, durante a pandemia. Por isso, há dois meses que estou num espaço decorado por mim, completamente meu, na Alta de Lisboa. Foi o último sonho que realizei, por isso se morresse hoje morria feliz. Todos os outros sonhos, graças a Deus, podem dizer que os realizei. Fiz tudo o que queria na vida. Arrisquei. Todas as loucuras que podia ter feito, fiz. O último era este. Tudo que vier a seguir é muito bem-vindo, mas para já quero respirar, parar um pouco com esta correria que sempre foi a minha vida, usufruir e ser feliz. Acho que nunca parei para pensar que eu já tenho tudo para ser feliz. Se alcançar mais uma coisa ou outra, ótimo, mas acho que as pessoas têm de aprender a viver com o que têm e consigo mesmas. Às vezes, só ir à praia comer um gelado... só isso é felicidade. Não é preciso ter o BMW ou a casa xpto

e um negócio que traga milhares de dinheiro, não, não é preciso. Quando somos felizes com o pouco, somos felizes com o muito.

**Se tivesses que dar um conselho a uma menina que está agora a começar na dança e que almeja ser, um dia, uma diva como tu, o que lhe dirias?**

Primeiro ela tem de ter aulas de ballet, ter as bases e muitas aulas de dança. Antes de saber o que é uma diva tem de sentir o que é ser mulher.

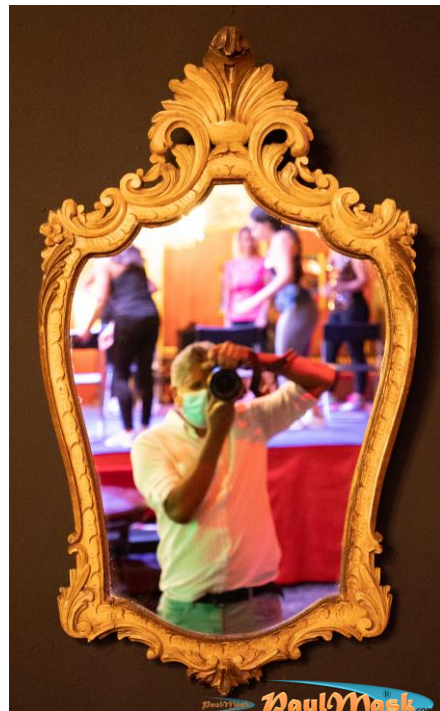
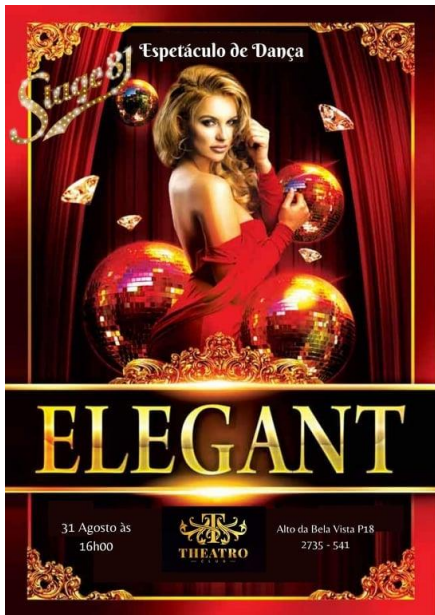
O único conselho que daria era para que ela nunca desista de nada na vida, pode dar tudo errado, não faz mal: há sempre dias maus, em que enfiás a cabeça na cama, choras tudo o que tens para chorar, ninguém tem de saber de nada e no dia seguinte ergues-te, comesas tudo de novo e não desistes nem de ti nem dos teus sonhos. Há pessoas que, por medo, não perseguem os seus sonhos e passam se calhar uma vida inteira num escritório e não são felizes porque desistem dos seus sonhos. Dir-lhe-ia: nunca digas não. Caí mil vezes na vida e levantei-me mil vezes. Hoje, estou onde estou porque nunca desisti. Também podia dizer a essa menina que estarei sempre aqui para lhe segurar a mão. É bom quando se tem um ídolo saber que esse ídolo está lá para apoiar. Penso que está praticamente tudo dito. Só falta mesmo ver! Por isso, dia 12 de setembro todos os caminhos vão ter ao Theatro Club, para o espetáculo de Cabaret Extravaganza Divinity, com a fantástica Diva Denise Do Carmo. Reservem, comprem e não falem!



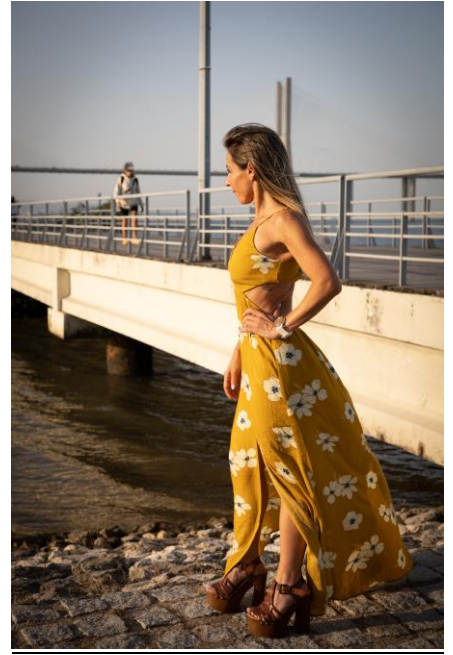
**Sara Carvalho**  
Escritora

## Stage 81

by paulmask



## Helicayenne Model



Ana Almeida

Modelo do mês

Setembro

by paulmask

## Helicayenne Model



## Misa Duarte

Modelo do mês  
Outubro



by Victor Henriques

## Cliks Fotográficos



Vânia Bernardes

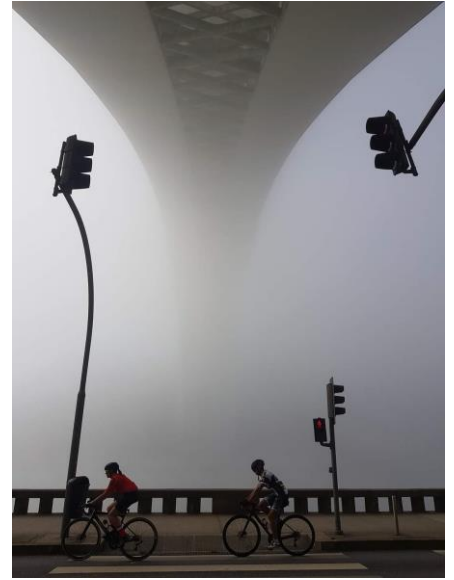
Coordenadora Cliks fotográficos



Obrigado a todos que participaram no desafio do grupo do facebook CLIKS FOTOGRAFICOS. Ficam aqui algumas das melhores fotos, e esperamos que continuem a participar e a fazer likes nas nossas páginas. Beijinhos.



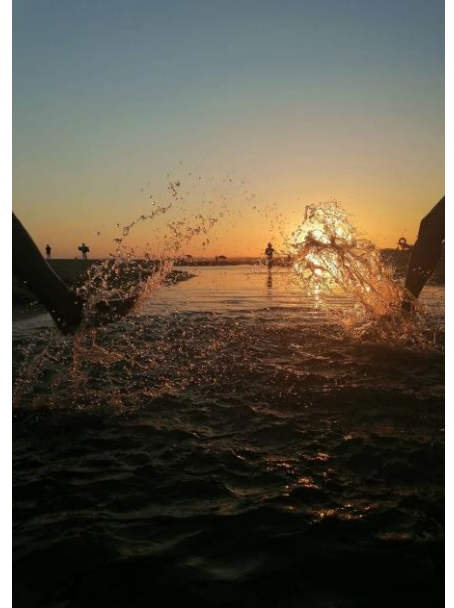
Anabela Veludo



Ana fortuna - nevoeiro no Porto



Marya Arya



Dulce Silva - praia do Monte Gordo



Isabel Faria – Ria de Aveiro



Sónia Nogueira



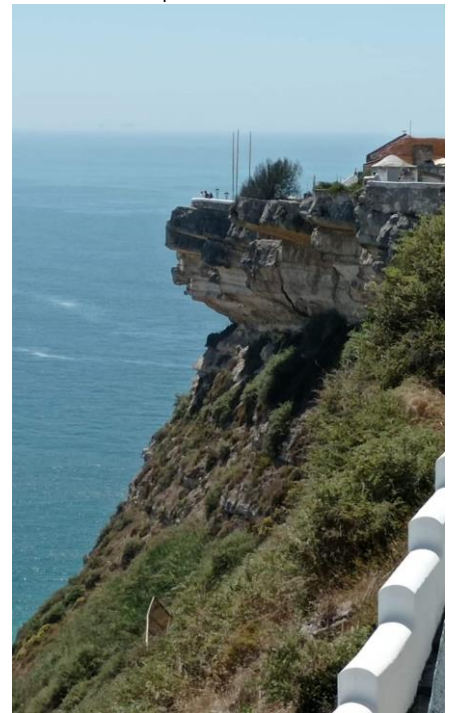
Sofia Santos - Praia do Valmitao



Alexandre de Sousa



kika Oporto - praia do barranco (reserva natural da costa vicentina)



Filomena Franco



Maria Fernandes  
Praia do Baleal



Paulo Mascarenhas  
Dino parque - Lourinhã



Rute Teodoro  
Algarve



Anabela Júlio – Góis



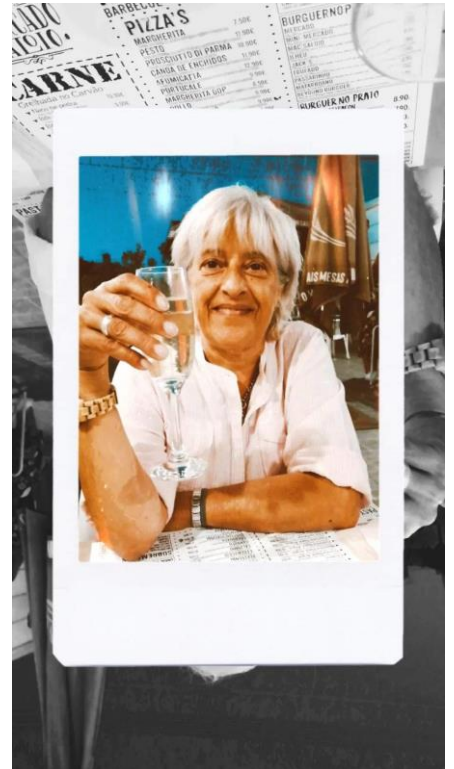
José Vieira  
Lavacolhos



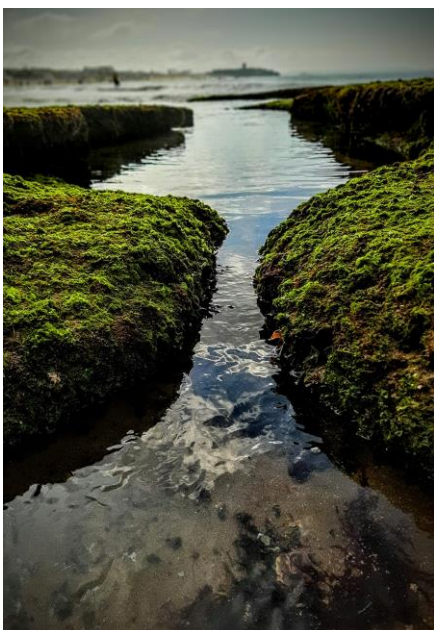
Rica Mendez



Maria João



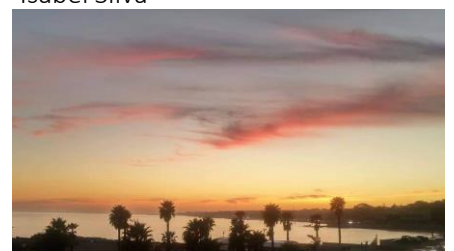
Isabel Silva



Maria Vanda



Fátima Fonseca - barragem de  
montargil



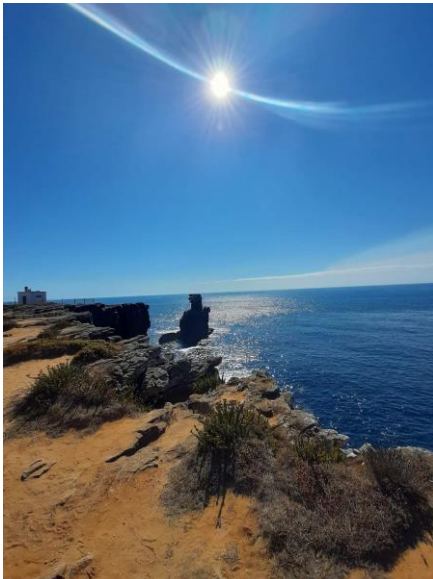
Cris Carvalho  
Caxias - Oeiras

## Aniversariante

**8 setembro** - dia do aniversário da nossa modelo Cristina Fernandes. Ela foi uma das impulsionadoras da Helicayenne e ajudou na organização de vários eventos e actividades. Fica aqui a gratidão de toda a equipa e algumas fotos especiais tiradas pelo paulmask.



Cristina Brito



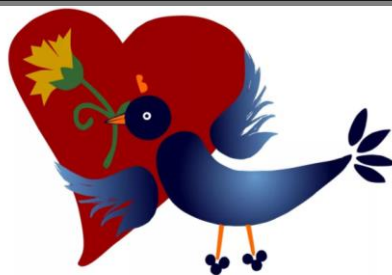
Filipa Martins Lourenço  
Cabo Carvoeiro



Rute Teodoro

# Empreendedoras

Um desafio da Helicayenne, em que convidamos as Empreendedoras a mostrar a sua criatividade e o que fazem de bem e de bom na sociedade.



**Ateliê das Artes**

*João Robalo e Salete Afonso*

**Salete Afonso**

Modista e artesã

**speakwell**<sup>®</sup>  
we'll teach you how

**Liliana Moreira Galvão**

Empreendedora



**Marina Fateixa**

Esteticista



**Bia Lacerda**

Empreendedora



**Rita Silva**

Terapeuta de Thetahealing



**Madlin Freitas**

Glam&Sweet Manager  
Festas, Eventos e Formação  
para Crianças.



**Mónica Lopes**

Artigos para bebé



**Elsa Padrão**

Terapeuta holística



**Deusa Carvalho**

Estética



**Ana Montez**

Empreendedora

Dicas Ecológicas

**SOH**  
INSPIRED SPACES

**Carla Diniz Pereira**

Empreendedora



## “Sonhos Que Se Realizam”

Este é o meu recente projeto, um livro que escrevi durante o confinamento do ano de 2021, devido à pandemia Covid-19.

Foi num momento de inspiração em que já tinha vontade de o lançar para o mundo e com a oportunidade de estar mais tempo em casa que esse sonho se realizou.

Sempre gostei muito de escrever. Escrever sobre mim e sobre os meus estados de alma. Quando era mais miúda escrevia muito nos meus diários. Normalmente escrevia quando me sentia triste, nos meus estados depressivos. Mais tarde comecei também a escrever quando a vida me corria de feição, estava cheia de “garra” e nos momentos de alegria, amor e felicidade.

Em ambas as situações, a escrita para mim sempre funcionou muito como catarse. Punha no papel e encontrava o meu equilíbrio. E afirmava, sem consciência, que um dia gostava de escrever um livro.

E esse dia aconteceu... E só me fazia sentido escrever sobre mim, porque não sou escritora, apenas sei escrever sobre o meu interior.

Este livro vem dar voz à minha crença de que não existe uma idade certa para podermos concretizar os nossos sonhos; jamais somos demasiado “velhos” para podermos concretizar o que queremos na vida. Esta minha segurança vem do facto de, há mais de 20 anos, fazer trabalho de autodesenvolvimento e de me munir de todas as formas e ferramentas de me conhecer melhor e de me aceitar e respeitar com o meu lado luz, mas também com o meu lado sombra. Ambos existem em cada um de nós, apenas temos que aprender a reconhecê-los e deixar que os dois possam existir e

manifestar-se. E isto não se aprende nas escolas. Apenas na escola da vida .... Essa sim, é a grande escola, onde temos a oportunidade de crescer verdadeira e genuinamente! Então o meu livro: **“Sonhos Que Se Realizam”**, são pedaços autobiográficos da minha história. O meu objetivo com o lançamento dele para o mundo, é inspirar pessoas a terem a coragem de sonhar, de largar o que não lhes serve e a terem a capacidade de se auto questionar.

Acredito que a nossa saúde tem tudo a ver, principalmente, com pensamentos saudáveis, com hábitos de vida saudáveis e com alimentação saudável. E isto é muito básico e claro para mim.



Sónia Capela

[sonia.capela69@gmail.com](mailto:sonia.capela69@gmail.com)

Elsa Padrão

A simple line drawing of a hand, palm facing up, positioned below the name Elsa Padrão.

Olá, sou a Elsa Padrão, Terapeuta holística, formadora e mentora.

Sempre fui apaixonada pelo empreendedorismo, movo-me pelo que me apaixona. Dá-me alento criar o meu próprio negócio, hoje sou apaixonada pelas terapias, mas nem sempre foi assim, quando era

miúda gostava de lidar com pessoas, os trabalhos monótonos nunca me fascinaram, fui para a área da restauração, fui feliz, mas faltava-me algo. Fui descobrindo o que me faltava e o que me faltava era mesmo tratar das pessoas dando a mobilidade e alegria para pudermos desfrutar o dia a dia.

Fui então tirando cursos na área pela qual me apaixonei, e hoje sinto-me uma pessoa alinhada com o meu propósito.

Em 2020 criei a minha própria marca e hoje não podia estar mais realizada.

Vou entrar numa nova fase da minha vida onde o foco é fazer cada vez melhor e começarei o meu ano com a 2ª edição do curso de massagem de relaxamento, mas, continuo a tratar das pessoas como tenho feito até agora nas minhas consultas.

Poder tratar das pessoas é uma arte, e quando temos esse dom nas mãos não podemos desperdiçar.

Hoje a formação que eu dou vai ao encontro de novos profissionais a adquirirem as competências necessárias desde o mais básico, (massagem de relaxamento, até à osteopatia aplicada), dando o passo a passo aos novos terapeutas com os meus conhecimentos e a minha aprendizagem ao longos de vários anos, potencializando o seu trabalho a fazerem mais e melhor.

Curso de  
massagem de  
relaxamento  
2ª edição



Elsa Padrão  
ENTIDADE FORMADORA  
CERTIFICADA



O meu nome é Rita Silva e trabalho em contabilidade. Desde sempre que fui apaixonada

pelas áreas das terapias alternativas e holísticas, mas nunca tinha enveredado por ela antes, um pouco pelo medo do julgamento dos outros, precisamente pelo “alternativo”.

Em 2019 senti que era o momento de me dedicar a algo que me preenchia mais, apesar de gostar do trabalho que faço, mas percebi a diferença entre fazer o que se gosta e fazer o que se ama. Comecei por tirar o curso de Reiki nível I. Frequentei vários workshops e palestras e comecei a estudar muito sobre estes temas. Cada vez me sentia mais envolvida e cada vez a querer mais conhecimento.



Em 2020 surgiu o convite duma amiga para me inscrever num retiro de verão que ela estava a organizar. Era um retiro com curso de Thetahealing integrado. Na altura não fazia ideia do que era a terapia, mas fui logo informar-me e pesquisar sobre ela e desde o primeiro momento que fiquei completamente rendida. Decidi aceitar o convite e inscrevi-me no curso/retiro. Foi das melhores experiências da minha vida e posso dizer que transformou

completamente a pessoa que eu era. Entretanto frequentei também o nível 2 de Reiki, mas com a pandemia ainda não segui para o nível 3 porque tem um estágio incluído que de momento está cancelado.



Em 2021 comecei a dar consultas de Thetahealing e tirei o nível avançado também em formato curso/retiro. Falando um pouco de Thetahealing para quem não conhece, é uma técnica de cura energética que identifica crenças e padrões de comportamento que nos limitam e nos impedem de desbloquear a nossa vida e utiliza o acesso à onda cerebral Theta para acessar ao subconsciente do cliente, conectando-o ao criador. Não é necessário nenhum vínculo religioso, mas sim acreditar num criador ou energia universal. Em consulta é identificado o tema a trabalhar e através de uma técnica de perguntas chamada Digging, o terapeuta chega à crença raiz, ou seja, o motivo que está no subconsciente que originou aquele bloqueio. De seguida, faz-se o processo de alteração dessa crença e/ou sentimento, respeitando o livre arbítrio do cliente.

Em 2021, surgiram também na minha vida os trabalhos feitos à mão. Certo dia estava nas redes sociais quando apareceu um vídeo a falar de mandalas em pontilhismo. Não conhecia, mas fiquei

simplesmente rendida. Decidi que queria começar a fazer aquilo. Foi uma questão de 1/2 semanas para já ter visto imensos vídeos e ter todo o material necessário para começar. Faço agora mandalas em pontilhismo em quadros, bases para copos e bases para tachos e irei começar a fazer imans e placas com nomes próprios e outras palavras. O meu projecto, ainda mais recente, são as *japamalas* que também surgiu de umas imagens que vi nas redes sociais que adorei e decidi experimentar.

Hoje sinto-me uma pessoa muito mais alinhada com o meu propósito



de vida e sinto que as coisas fluem muito mais naturalmente quando o encontramos e fico de

coração cheio sempre que posso ajudar alguém a percorrer esse caminho.

Ficam os meus contactos para que possam entrar em contacto para qualquer questão ou dúvida:

<https://www.instagram.com/melodyofsoul/>

<https://www.facebook.com/Melody-of-Soul-101040928904238/>



Rita Silva



O meu nome é Sónia Amaral, 43 anos, secretária de administração e artesã nas horas vagas, mas, onde me reencontro é no tricot e no crochet, divido o meu tempo entre o escritório e a minha casa onde já perdi a conta aos inúmeros novelos de lã que por lá andam.

A Unperfect\_Design, nasce no início de 2020 numa altura menos boa da minha vida, em que tive de me reinventar a vários níveis, depois de me ter sido diagnosticado uma depressão no meio do caos que estava a minha vida, surgiu uma vontade enorme em criar algo de conectar-me comigo mesma, de fazer algo diferente... e porque não fazer crochet ou tricot?!



Lembro-me tão bem que quando comecei, de ir às mesmas lojas de lãs que a minha mãe ia, e ficou! No início desmanchava mais que fazia, vi imensos vídeos no Youtube, tudo

era novo para mim, sentia-me super entusiasmada. Nasci numa família de artesãs, a minha avó era costureira, bem como a minha mãe, todas as minhas tias fazem crochet e tricot, ou seja, já corre no sangue. Para mim foi um reencontro com as minhas raízes que funcionou como terapia alternativa que me deu a oportunidade de me reinventar como pessoa e mulher. Não quero deixar de salientar que é preciso de disciplina e foco, para que o trabalho possa fluir de maneira natural e que não leve uma eternidade a fazer. Não me canso de dizer que o crochet e o tricot são para todas as idades e qualquer pessoa pode fazer, não é um bicho papão.



O que me dá mais gozo é o resultado final, eleva a nossa autoestima bem como a nossa confiança. Quando estou a tricotar ou fazer crochet, desligo-me completamente do mundo lá fora, não dá para explicar é quase mágico. Criar de raiz é único, essa é a minha verdadeira marca para quem me procura e confia no meu

trabalho. A minha fã número um é a minha avó com 92 anos, vibra tanto quando mostro os meus trabalhos, e que ainda me vai dando conselhos, e é tão bom! Ser artesã é um dom, é uma arte que fica para sempre, que eleva a nossa auto-estima e lá no fundo cria um sentimento gigante de orgulho.

Com o tricot e com crochet aprendi a controlar a minha ansiedade, aprendi que nada é impossível e que quando se faz de coração nada pode correr mal, a não ser quando se perdem malhas.



Fazer à mão é uma arte apesar de ser pouco reconhecida, é uma arte que fica para sempre.



Sónia Amaral

[https://instagram.com/unperfect\\_design](https://instagram.com/unperfect_design)

## Iryna Tarasova

Nascida na Ucrânia e de nacionalidade portuguesa, esta multifacetada autodidata das artes, escolheu o concelho do Cadaval para viver e criar a sua obra.

Estudou Ilustração e Produção Gráfica na ESAD em Caldas da Rainha, mas tem o sonho de um dia poder licenciar-se em Desenho e Pintura.

Apaixonada pela Serra de Montejunto, Iryna Tarasova é detentora de um espólio notável de fotografias da serra.

Mas o trabalho da artista não se resume à fotografia, o desenho, a colagem e a pintura são outras artes visuais que Iryna não pára de experimentar e de nos surpreender pelo aperfeiçoamento das técnicas, pela variedade dos materiais e pela criatividade ímpar que demonstra em toda a sua vasta obra.

“A Central” tem a honra de receber uma pequena mostra da obra da artista, no espaço que temos reservado para as artes visuais.

Essa pequena mostra é constituída por duas pinturas em acrílico sobre tela, realizadas recentemente, onde a artista exprime todo o seu talento.

*“Gosto de experimentar coisas novas, explorar a minha imaginação sobre tela e misturar várias técnicas. Adoro o que faço.”*

*Iryna Tarasova*

Por: Rui Jorge Sobral Henriques

**A luz**

Pintura em acrílico sobre tela

60x80 cm



**Corvo, dois peixes e estrela desconhecida**

Pintura em acrílico sobre tela

50x70 cm





# Oeiras21



Organização da Assoc. Cultural A Voz de Paço de Arcos  
com o apoio técnico de Helicayenne

**Encontro fotográfico**

**1º Encontro Fotográfico de iniciativa da Helicayenne,**  
com o objectivo de promover o concurso Oeiras21, de apoio à  
candidatura de Oeiras a Capital Europeia da Cultura 2027

**Data:** 4 Setembro 2021 pelas 17 horas

**Local de encontro:** Templo da Poesia no Parque dos Poetas - Oeiras



Victor Henriques

Coordenação:

Victor Henriques – Helicayenne  
Inscrições e informações adicionais:  
Site: paulmask.com  
Contacto: 933776969  
Email: helicayenne@gmail.com



Concurso de fotografia

## “Oeiras 21”

**20 setembro** - prazo final de recepção do dossier das candidaturas;

**16 outubro** - Divulgação dos vencedores no salão nobre do Grupo Desportivo de Paço de Arcos e inauguração da exposição:

Forte de S. Bruno;  
Luchapa - Palácio do Egipto.

Contacto:  
[helicayenne@gmail.com](mailto:helicayenne@gmail.com)

Informação adicional no site:  
[paulmask.com](http://paulmask.com)

<https://paulmask3000.wixsite.com/paulmask>

## Concurso de Fotografia - “Oeiras 21”

### Regulamento

#### Âmbito e aplicação

1. Concurso promovido pela Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos, com a colaboração técnica da Helicayenne, destinado a todos os fotógrafos, amadores ou profissionais. O objetivo deste concurso é promover o Município de Oeiras no âmbito da sua candidatura à Capital Europeia da Cultura 2027.

2. Serão atribuídos prémios, um por cada Freguesia ou União de Freguesias, e de entre estes, o vencedor absoluto e duas menções honrosas.

3. Na sequência do concurso, irão decorrer exposições itinerantes, pelo concelho de Oeiras, com as fotos premiadas e outras seleccionadas pelo Júri.

4. As fotos serão sobre os temas: património construído, personalidades concelhias, paisagens etc, desde que alusivas ao Município de Oeiras. A abordagem do tema depende da interpretação do fotógrafo, devendo a mesma ficar clara na memória descritiva.

### Condições de participação

1. Inscrição gratuita.
2. Candidatura individual.
3. Uma, ou duas, fotos de cada uma de três freguesias, ou Uniões, à escolha do concorrente.
4. Fotografias originais, sem elementos de identificação, nem marcas de água, ou molduras. Com resolução mínima de 300dpi.
5. Suporte em papel fotográfico com a dimensão de 15x20.
6. O dossier de candidatura, deve conter ficha de inscrição, fotos a concurso, com a respectiva memória descritiva (incluindo indicação da freguesia ou união a que respeita) e biografia do autor, e ser enviado em papel para a sede da Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos, Rua Thomaz de Mello nº4 B, 2770-167 Paço de Arcos.
7. Os membros do júri e seus familiares directos, estão inibidos de se candidatar.

*A Organização do Concurso*



cordel d' prata

— EDITORA —

777

SARA B. CARVALHO