



# HELICAVENNE MAGAZINE

2022

07 Jan / Feb

*F'œmas*



## Amigos leitores

A Helicayenne Magazine faz um ano de existência, e, assim, quisemos lançar um livro especial sobre o concelho de Oeiras. Um livro com a Parceria da Associação, A Voz de Paço de Arcos, e apoiada pela Associação Paço de Artes e Associação Portuguesa os Amigos dos Castelos. Neste livro apresento várias fotos do Concelho de Oeiras, onde o carismático Nelson Pires nos deu o prazer de ser o Júri e escolher 22 fotos que melhor se adaptaram ao conceito da obra. Posteriormente, essas fotos foram entregues a 22 poetisas, que, com as suas meditações, pensamentos e criatividade, absorveram as imagens e as transformaram em poemas emotivos. O resultado foi o livro "F'oemas" – Fotos e Poemas. Ano 2022, 22 fotos, 22 poetisas. A ZeroP - Organização de conservação do ambiente - irá construir placas ecológicas para expormos as fotos/poemas. Um apoio crucial para expormos o nosso trabalho na sala de exposição da sede da Associação Paço de Artes (Paço de Arcos), no Forte de São Bruno (Caxias), e noutros locais a designar. Um agradecimento muito especial a todos os que nos apoiaram e nos inspiraram. São eles:

- ✓ Luís Barroca Monteiro
- ✓ Nelson Pires
- ✓ Lina Roque
- ✓ Sara Carvalho
- ✓ Sandra Ramos
- ✓ Mafalda Ascensão
- ✓ Ana Acto
- ✓ Cidália Pinto
- ✓ Adriana Mayrinck
- ✓ Rosa Pereira
- ✓ Paula Batista
- ✓ Ana Mendes
- ✓ Carla Pimenta
- ✓ Jacqueline Teles
- ✓ Nicoleta Peceli
- ✓ Lucy Galhardo
- ✓ Alice Coelho
- ✓ Tania de Melo



Helicayenne

- ✓ Ana Marta
- ✓ Cristina Pinheiro
- ✓ Ruth Collaço
- ✓ Anabela Bastos
- ✓ Maria Rodrigues
- ✓ Cláudia Monteiro
- ✓ Paulo Mascarenhas

Mais informações no site paulmask.com

Boa leitura, participem e sejam felizes...



Paulo Mascarenhas



Livro *F'oemas*

Parceiros que ajudaram a criar este livro e que estarão presentes na exposição do mesmo:



## Índice

---

Capa – Participantes no Livro <i>F'oemas</i> ----	1
Editorial -----	2
Índice e Ficha técnica -----	3
<b>Artigos</b>	
Sandra Ramos-----	4
Sara Carvalho -----	5
Carla Pimenta -----	6
Fresa Dulce -----	7
Ana Ramos -----	8-9
Sandra Ramos-----	9
Maria João -----	10-11
Carla Pimenta-----	12
Raquel Carrujo-----	13
Silvia Carvalho D'Almeida-----	13-14
Sara Carvalho -----	14
Ana Salgado-----	15
Carla Santos -----	16-17
Cláudia Monteiro e Fresa Dulce-----	17
Cláudia Monteiro -----	18
Carlos Arinto -----	19
Fresa Dulce -----	20
Cláudia Monteiro -----	21-22
Ana P Salgado-----	22
Mafalda Ascensão-----	23-24
Lina Roque-----	24
<b>Criatividade Helicayenne</b>	
O que vêem os teus olhos-----	26-29
Cliks Fotograficos-----	30-31
Trópico de Dança-----	32-33
APAC-----	34
Stage 81-----	35
CascaíSea-----	36-37
Artista Espirito Santo-----	37
Concurso T'as com os copos-----	38-39
Calendário 2022-----	40

## Ficha Técnica

### Ficha Técnica

**Responsável:** Grupo Helicayenne Guiana francesa, PT, ING e BR.

### Organização:

Paulo Mascarenhas

### Copy desk:

Sandra Campos

### Edição:

Cláudia Monteiro

### Cronistas:

Lina Roque, Sara Carvalho, Mafalda Ascensão, Kika Oporto, Maria João, Victor Henriques, Maria João Ramos, Susana Ruivo, Amélia Santos, Vera Lúcia, Ana Isabel Acto, Rosalina Vieira, Joana Maggiolo Campos, Sandra Ramos, Claudina Correia, Vânia Bernardes, Carmen Henriques, Jade Cardoso, Rosa Pereira, Cidália Pinto, Sandra Campos, Carla Pimenta e Cláudia Monteiro

Periodicidade: Bimestral

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

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

Facebook: **Heli cayenne**

Facebook page: **Helicayenne**

Instagram: **@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.

## Ano Novo

---

Ano passado... ano transato... novo ano... Sentimos que atravessámos a Muralha da China e que renunciamos ao que nos incita para a vizinhança de *Beijing*...

Conjeturamos, e abarrotados de crença e de esperança, empreendemos promessas e intentos. Especulamos com a disposição que nos assiste, sonhos, metas e demais. Para muitos, o término do ano é embebido pelo fracasso e frustração em discrepantes desejos meticulosamente delineados. Não guerreemos e aceitemos que erramos porque – afinal – nem tão pouco somos responsáveis dos descuidos cometidos. Aceitemos que o que é imutável não é versátil e acalentemos os ínfimos pedacinhos de júbilo.

Aniquilemos o discernimento contraproducente! Urge o desembaraço dos pensamentos negativos no enfoque do que é edificante e benéfico. Avaliar os bloqueios e assimilar o aprendizado, é rasgar um novo caminho ainda mais fortalecido e equilibrado.

Rompemos com a toxicidade alheia e afinquemo-nos em conexões vigorosas! Desatrarancar o deletério, é caminhar ao longo das muralhas de uma fortaleza... não tenhamos receio! O começo de um novo ano, é uma nova oportunidade, um novo trilho.

Aprimorar os relacionamentos familiares e aceitar que a mudança – por mais pequena que seja – melhora muitos aspetos, favorece o progresso e o crescimento pessoal. Não nos vitimizemos, procuremos

a reanálise e a reprogramação das metas pré-concebidas.

Agasalhemo-nos em desígnios a curto e médio prazo e repensemos nos intentos exequíveis. Designar o que ambicionamos

de forma realista e qualificar o que não está sob a nossa demanda, é – à partida - um compromisso com o sucesso!

Trabalhemos na procura do nosso equilíbrio emocional, alavanca para a racionalidade e que nos “chuta” para a posição de defesa para avançado. Demolir com a asfixia incita uma profunda tranquilidade e harmonia.

Que o novo ano seja leve e recheado de 365 novas oportunidades, uma mescla de páginas lacradas a branco, um rio que enxuga e purifica as nossas avenidas.



**Sandra Ramos**

## **Tempo de celebrar, tempo de perdoar**

Quando o ano começa a chegar ao fim, inicia-se uma época única e por muitos aguardada - a quadra natalícia. Esta data é sinónimo de: montar a árvore de Natal, 1001 calendários do advento, compras, visitas a familiares, viagens “à terra”, encomendar o bacalhau, o bolo-rei, preparar a massa dos sonhos, enfeitar a casa, as portas, as ruas; e todo o país fica envolto numa azáfama de luzes, brilho e magia. É a altura dos arranjos e centros de mesa com azevinho, das velas e castiçais dourados a brilhar, dos anjinhos, das meias penduradas na chaminé e dos presentes acampados em torno da árvore. Na rádio ouvem-se músicas de Natal, das mais antigas às mais modernas. As montras enchem-se das cores verde e vermelha com centenas de ofertas para todos os gostos. É o retorno dos bonecos de neve, com as suas cenouras bem laranjas e cachecóis ao pescoço; é a época do frio e das castanhas assadas. Tempo de oração e diversas celebrações religiosas.

Mas, e para quem não gosta de nada disto?

Natal, para outros, é sinónimo de solidão, de saudade e até de tristeza por já não terem ao seu lado quem mais queriam, por não terem um lar, uma família ou até uma casa. É esperar que tudo passe rápido, é sentir a hipocrisia de tantos, é achar que tudo é uma fantochada para encher a pança do comércio com consumo excessivo.

Deveria, no entanto, ser para todos uma época de reflexão e perdão.

O motivo principal desta celebração é vindicar o nascimento de Jesus Cristo na terra, enviado pelo Pai, para a expiação dos nossos pecados. E nisso as opiniões são concisas (penso eu) – todos somos imperfeitos e pecadores, sem exceção. A única exceção que houve foi,

precisamente, o Filho de Deus! Como tal, ao pensarmos nisto, devíamos nos perguntar se temos perdoado aos outros e até a nós próprios, seguindo o exemplo de cima. Ou, será que chegamos a dezembro e ficamos todos amigos, dando palmadinhas nas costas e presentes, mas em janeiro já estamos fartos e a dizer mal uns dos outros?

Se alguém nos magoou devíamos tentar explicar isso e conversar para se conseguir chegar a um entendimento. Nem sempre isso acontece, pois é precisa a colaboração de ambas as partes, mas podemos tentar o nosso melhor.

Se, por outro lado, nós fizemos ou dissemos algo que ofendeu alguém, devíamos pedir desculpas assumindo o nosso erro e tentar não o repetir.

Ficar de consciência tranquila e em paz connosco é fundamental. Mesmo que as coisas não se consigam resolver, esforçarmo-nos em perceber e aceitar, sendo importante para podermos perdoar. Deixar ir.

Libertamo-nos desse peso, perdoando. Perdoar não significa esquecer, significa deixar passar a falha do outro e as nossas também, para que não fiquemos envenenados. Depois, retirar a lição. Não repetir erros no futuro e usar a sabedoria ganha noutras situações vindouras, parece-me inteligente e saudável para todos.

Festas felizes e bom ano!



**Sara Carvalho**

## Velhas Resoluções de Ano Novo



Ano Novo resoluções velhas!...

A cada ano que finda segue-se um novo ano...

Balances do ano que chega ao fim, acompanham projectos para o novo ano que se avizinha...

Serão cumpridos? – O tempo o dirá...

Entre uma azevia e um sonho... Uma fatia de bolo rei e um gole daquele espumante com travo amargo, fazem-se planos, sonha-se grande...

Planeiam-se viagens, férias paradisíacas, idas ao ginásio, dietas miraculosas, saídas com os amigos, um carro novo, remodelações em casa e até mesmo um novo amor...

Tudo se planeia, muito se deseja...

Sonha-se em grande, pensamentos megalómanos invadem as mentes.

Logo que possível, todas as divagações são colocadas nas agendas acabadas de comprar e ainda por estrear... ruma-se ao novo ano, determinados a cumprir todas as resoluções...



No ano que finda pouco foi feito do planeado no ano anterior e muito ficou por fazer...

Fez-se a inscrição no ginásio, mensalidades foram pagas, passagens rápidas por lá foram feitas... não houve tempo para mais... valores mais altos se levantaram...

As férias paradisíacas decorreram calmamente na Caparica ou nas águas geladas de Santa Cruz, onde para ajudar a dieta se degustaram vários Pastéis de Feijão... não era correcto estar por domínios Torreenses e não degustar o seu ícone alimentar.

Fizeram-se jantares de amigos, saídas nocturnas... não faltou a companhia do último modelo de telemóvel, aquele que nos mantém contactáveis as 24 horas do dia e que entre 2 frases trocadas com um amigo vemos e revemos todas as actualizações das redes sociais... há que estar informado de tudo o que se passa no mundo virtual, o amigo pode aguardar um pouco para nos colocar a par do seu novo projecto...

Fazem-se périplos pelos concessionários automóveis na busca incessante daquele veículo que ainda não foi inventado...

Quanto a remodelações... lavam-se as paredes, mudam-se os cortinados, altera-se a disposição dos móveis e temos uma casa nova...

E um novo amor???? – Talvez seja melhor não avançar já para isso... ainda existem indícios da última relação e agora que aprendemos a viver sozinhos talvez seja melhor dar um tempo...

Passaram-se 365 dias e nada mudou... velhos hábitos permaneceram...

Estamos uma vez mais na altura de delinear novas resoluções para o novo ano que em breve chegará!!!

2021 termina do mesmo modo que começou, repleto de planos, de sonhos... 2022 chegará com um imenso sorriso e com a certeza que sonhar é bom...

Façamos das velhas resoluções os novos objectivos a alcançar...

Que venha um novo ano e que traga com ele a determinação necessária para que as velhas resoluções sejam finalmente concretizadas.

**Carla Pimenta**

## “Ano Novo”

---

Mais um ano que termina e um que nasce!

Tudo se renova com a entrada de um novo ano... os sonhos... a esperança... as ilusões... as forças...

Vivemos tempos atípicos, que provavelmente muitos de nós nunca sonharia, qual filme de ficção científica, mas renova-se a esperança de que no novo ano os principais dilemas do ano velho se resolvam...que termine a pandemia, que se implemente medidas fundamentais no combate às alterações climáticas, que haja a coragem de se olhar para o cerne da questão dos migrantes para que se resolva o problema na origem e não se tentar remediar os seus efeitos.



Sempre que um novo ano se aproxima, o peito enche-se de ar, ganhando novo alento, confiando, acreditando, desejando que todos os projetos se realizem e que o mundo se torne um local melhor!

Quando chega o Natal, verifica-se um aumento de atos e ações de caridade e de boas práticas em relação ao próximo, mas passando este período entra-se

novamente na rotina do “corre corre”, cada um fechado em si próprio, esquecendo quem está a seu lado.



Que o ano novo traga um maior sentido de amor e respeito ao outro, que os olhares não sejam indiferentes a alguém que dorme na rua, que estende a mão, que vagueia pelas calçadas sem rumo. Somos todos seres humanos, e às vezes basta um sorriso, uma única palavra, um cumprimento.

Ano Novo vida nova! Feliz Ano Novo!



Fresa Dulce



**1. Quem é Rodrigo Barros?** Rodrigo Barros é uma criatura do género masculino e por isso, um homem, simples, que palmilhou diversas profissões na vida, acabando por desaguar no mar onde hoje se banha, a pedagogia musical, mais propriamente na guitarra clássica.

**2. Nasce primeiro o músico ou o poeta?**

Sinceramente, creio que são gémeos! No entanto, o músico revela-se um pouco mais cedo, ainda que o poeta já existisse, muito mais como forma de estar na vida. Enquanto alguém que escreve fantasias com base na “coisa concreta”, já é algo que surge relativamente mais tarde.



**3. É a música que de alguma forma influencia a tua poesia, ou a poesia que influencia a música?**

Eu e a fragilidade das minhas certezas! Diria que música tem mais influência na poesia, pela componente sonora e rítmica que as palavras encerram. Por outro lado, quando componho, a música também impõe as suas necessidades.

**4. Quais são as tuas inspirações?**

Eu sou, seguramente, “contaminado” por tudo o que ouço. Acredito que todos carregamos algum resultado do meio que nos viu crescer. No entanto, essencialmente música portuguesa de can autor.

**5. "Rua do Barro Branco" o que é, como nasce este projeto?**

Rua do Barro Branco é efetivamente o nome de uma rua, onde se situa a morada que acolheu os primeiros ensaios. Nasce pela necessidade de procurar uma identidade pessoal e musical.



**6. Onde ou como podemos ouvir a música da "Rua do Barro Branco"?**

Aí está um trabalho que está relativamente atrasado, mas em processo. Neste preciso momento, canal de *Youtube* e página de *facebook*, brevemente, no *iTunes*, *Spotify* e outras plataformas de *streaming* e, já agora: ([ruadobarrobranco@gmail.com](mailto:ruadobarrobranco@gmail.com)).

**7. "Sentidos (in)versos" e mais recentemente "eu "nu" plural" são os teus dois livros de poesia. Como podemos adquiri-los?**

O primeiro na WOOK ou por meu intermédio. O segundo: <https://www.livrariaatlantico.com/poesia/eu-nu-plural>, ou por meu intermédio também e noutras livrarias como Bertrand, Fnac e outras.

**8. Projetos para um futuro próximo.**

Novos conteúdos, novo público-alvo, a forma está encontrada.

**9. Qual o teu maior sonho?**

Ter uma vida que me permita pensar que sou feliz.



**10. Deixa uma mensagem, desejo para este ano que acaba de começar, para os nossos leitores.**

Que colecionem, maioritariamente, momentos felizes

**Ana Ramos**

## Agradeço

Agradeço o que a Vida me oferta, os momentos pincelados de mil cores, a paz que me assoberba quando me sinto completa,

o mundo - na minha mão - fundido na insólita emoção.

Eternizo os segundos dos minutos, mimo as horas dos meus dias, deslizo na certeza do meu âmago, amo as noites, a chuva e o frágil relâmpago.

Nada temo na certeza do meu ímpeto, caminho segura na proteção oferecida, oferto a mão a quem resgata o meu sorriso,

sonho acordada e enfrento qualquer aviso.

No meu livro- agora - só vivem poemas felizes,

as narrativas são autênticos contos de fadas,

as rimas coabitam na frase nua,

a melodia, uma frescura doce e dura!

Porque hoje estou assim...,

aprendi a amar o que se foi,

abraço o que voa para o meu colo,

e aplaudo o anjo chegado - o meu apóstolo...!

E...agradeço...,

as poesias que li,

os amores que perdi e o que me foi ofertado,

os amigos que mantive,

os novos que ganhei,

os sonhos que sonhei e...,

brindo ao plano de vida que redesenhei!

Feliz Ano 2022



**Sandra Ramos**

# Tomás Cardoso

Melhor Goleador Europeu 2020/2021

Tomás Cardoso é o melhor goleador da Europa da época 2020-2021. Ainda com 4 jornadas por realizar, já conta com 61 golos, seguido por Alex Rodríguez que contabilizou 53 golos. Tomás alcançou uma média de 2,77 golos por jornada.

O Tomás é um jovem atleta, nascido em julho de 1999, que representa o GRF de Murches desde a época 2019/2020.

Foi no Futebol Clube Parede, com apenas 4 anos, que começou a sua aventura no mundo do hóquei em patins. Desde aí, já representou vários clubes como o Sport Lisboa e Benfica, Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, Clube Desportivo de Paço de Arcos, Hockey Club de Sintra e Grupo Recreativo e Familiar de Murches, clube que representa esta época.

Do seu palmarés são de destacar vários títulos:

- 8 Campeonatos regionais
- 1 Título Inter Zonas
- 1 Título Inter Regiões
- 2 Campeonatos Nacionais
- Participação no EuroHockey

O título de InterRegiões foi conquistado a 13 segundos do fim do jogo, golo marcado pelo Tomás.



**Porquê o Hóquei em Patins?**

- Fui assistir a um treino e fiquei fascinado com toda aquela energia e magia, quis experimentar e fiquei rendido à modalidade.



**O que sentistes quando marcaste o golo 53, golo que te permitiu ficar na liderança da lista de melhor goleador europeu nesta época?**

- Foi um golo há muito esperado e ansiado. Foi uma sensação incrível, o realizar de um objectivo muito ambicioso que tinha traçado para mim. Tenho a agradecer aos meus colegas de equipa, pois sem eles não tinha conseguido este marco que vai ficar para sempre nas minhas recordações enquanto jogador. Tem sido uma época muito desafiante: o Covid que limitou os treinos e jogos, a troca de treinador durante a época. Mas, actualmente ocupamos o 5º lugar da tabela da segunda divisão Sul.

**Quais os objectivos para a próxima época?**

- O principal objectivo da próxima época é levar o GRF Murches à primeira divisão do campeonato nacional.

**Que objectivos ainda estão por cumprir?**

- O meu maior sonho é jogar na primeira divisão do campeonato nacional no Sport Lisboa e Benfica, clube onde fui campeão nacional no escalão de sub19 e seniores B.

**Quais as pessoas que mais te apoiam na tua vida de hoquista?**

- A minha família, os meus amigos e a minha namorada. Mas, a minha mãe tem sido o meu pilar pois é ela que me levava aos treinos e que passava horas e horas nos pavilhões, de Verão e de Inverno. Só quem faz este desporto é que

sabe como são os pavilhões: de Verão muito quentes e de Inverno chega a estar mais frio dentro do pavilhão do que na rua.



**Sei que recentemente tiveste um grave problema de saúde. Queres falar um pouco sobre isso?**

- Sim, foi no dia 26 de dezembro de 2019. Foi-me diagnosticado uma pericardite com extensão ao miocárdio. Foi um grande susto para mim e para a minha família. O médico que me seguiu na altura, disse que possivelmente não voltaria a jogar hóquei. Mas, essa opção para mim nunca existiu. Sempre com o apoio da família e dos amigos, retomei os treinos, com acompanhamento médico regular e, voltei a fazer o que gosto.

**Que jogador mais admiras?**

- Gonçalo Alves, jogador do FCPorto.

**Quantas horas treinas por semana?**

- A carga semanal de treino de patins é de 6 horas, mais os jogos ao fim-de-semana. Devido à pandemia e ao tempo que estivemos parados, para que possamos acabar a época, estamos a jogar aos sábados e aos domingos.



**Como não praticas hóquei em patins, a nível profissional, tens de ter outra actividade. Como é conciliar trabalho e Hóquei?**

- Não é fácil ser trabalhador e jogador. Actualmente, a minha profissão exige um esforço físico muito grande, além disso começo o dia muito cedo. Só com um grande espírito de sacrifício e com um amor pela modalidade, esse cansaço físico é superado.

**Muitos jovens jogadores de Hóquei em Patins gostariam de um dia, também serem como tu. Que conselhos lhes dás?**

- O conselho que dou para quem tem um sonho, quer no desporto que praticam, quer para a vida, é que trabalhem muito, que se esforcem ao máximo, pois se estão a fazer aquilo que gostam, os resultados irão certamente aparecer. Claro, nem todos poderão ser campeões nacionais ou regionais, mas o importante é darmos o nosso melhor e nos sentirmos felizes e realizados.



Obrigada Tomás, desejamos-te tudo de bom para o futuro e que os teus desejos desportivos e pessoais se realizem. E, mais uma vez, parabéns pela conquista do título de *Melhor Goleador Europeu 2020-2021*.

Entrevista realizada por  
**@mariajoaphoto**

## O valor de um Sorriso

---

Vivemos numa sociedade taciturna, fechada no seu próprio umbigo. Uma sociedade desumanizada perante necessidades básicas de algumas pessoas.

Gestos simples ganharam um preço inusitado, altíssimo como se pedras preciosas fossem...

Numa sociedade onde muitas vezes a arrogância predomina, um sorriso ainda que tímido é gratificante, eleva o ânimo, aquece um coração triste, aconchega uma alma em desalento!

Nos dias actuais sorrimos com o olhar... Rosto parcialmente tapado, escondendo os lábios que tantas vezes usamos para sorrir, adaptamo-nos a novas formas de demonstrar a nossa essência...

Se os olhos são o espelho da alma, são agora também o modo de sorrir...



Sorrir é um modo de agradecer, de cumprimentar, de saudar...

Sorrir é uma demonstração de carinho, de gratidão...

Sorrir não tem preço, não se adquire nas grandes superfícies comerciais, nas tradicionais lojas de aldeia e nem se compra on-line...

Sorrir é inato das pessoas bem resolvidas, das pessoas que ainda que passando por dificuldades, não perdem a esperança, a fé inabalável no ser humano!

Sorrir... apenas sorrir e o dia ainda que nublado ganha uma nova tonalidade.



Numa sociedade onde tudo tem um preço, onde gestos simples são muitas vezes rotulados pejorativamente, é imprescindível que sorrisos sejam distribuídos por onde se passe, com quem nos cruzamos...

Sorrir com o olhar... efusivamente... timidamente...

Sorrir... apenas sorrir e deixar que os dias ganhem cor...

Não há bolsa de valores onde um sorriso tenha cotação, mas sim corações que sorriem com um singelo olhar!

Sorrir!!!... Apenas Sorrir!!!

**Carla Pimenta**

## No Caminho para a Felicidade

---



O que é a felicidade? Será que podemos ser felizes todo o tempo ou a felicidade é composta de momentos que vamos somando no nosso percurso de vida? O que é que nos faz realmente felizes? Partindo do pressuposto de que o desconforto é condição inerente à vida, como podemos reduzi-lo por forma a termos uma existência mais pacífica, plena e realizada?

Estas, são perguntas que perduram no tempo e em cada uma de nós (embora não falemos disso abertamente) e que sempre me fascinaram. Desde muito pequena que me questionava acerca disso, especialmente porque vivi, durante um período importante da minha vida - a minha infância - num meio familiar que não era feliz. Ao crescer, notei que embora a minha situação tivesse melhorado, havia sempre um fundo de tristeza dentro de mim, como se fosse uma herança que tinha recebido dos meus antepassados, todos eles com passados de dor e sofrimento. Estudos revelam que existe uma predisposição genética para a felicidade, mas que os genes por si só não são suficientes para explicar que algumas pessoas tenham tendência para a depressão, por exemplo. O ambiente em que cada uma se insere também é relevante, mas é sobretudo a nossa capacidade de resiliência, de nos adaptarmos aos desafios que a vida nos

propõe, que faz toda a diferença. Determinada a investigar o que faz as pessoas felizes, lia tudo o que tinha a ver com psicologia, neurociências, e filosofias espirituais tais como o budismo, que advogam que o sofrimento é uma condição da vida, mas que é possível minimizá-lo por via do desapego às paixões, que é como quem diz, o que nos faz sofrer. Mas, acima de tudo observava e procurava perceber porque é que por vezes pessoas que parecem ter tudo para serem felizes, não o são e pessoas que não têm nada, e que têm muitas vezes as suas vidas viradas do avesso, tanto profissionalmente como a nível pessoal, encontram momentos da mais profunda felicidade. Recentemente, depois de mais um período conturbado da minha vida, e em franca recuperação (não se preocupem) comecei a fazer um curso intitulado “Psicologia do Bem-Estar”. Está numa plataforma de cursos online bem conhecida, e é gratuita. Tem-se feito luz na minha cabeça, posso dizer-vos. Então, não é que ao invés de nos sentirmos mais felizes ou infelizes por algo que nos ocorre, em termos absolutos; funcionamos em função do que acontece aos outros, ou seja, em termos relativos? Por exemplo, estudos demonstram que tendo duas hipóteses, ter um salário maior, e os nossos colegas ganharem mais, ou ganhar menos, e os nossos colegas ganharem abaixo de nós; na maioria dos casos prefere-se a segunda opção? E que comprar algo para alguém nos dá mais felicidade do que se usarmos esse dinheiro para comprarmos algo para nós? E que uma má nota na escola (ou uma nota inferior à que tínhamos previsto) não nos fará infelizes, ou não tanto quanto pensávamos? Isso aplica-se, também, em se ser aceite para um emprego novo, ou em algo que queiramos na vida. As pessoas dão imenso valor às relações, mas sabem que os níveis de felicidade depois do casamento diminuem após o segundo ano até aos níveis de antes de nos termos apaixonado? Neste último caso, isto

acontece porque nos habituamos rapidamente às coisas. Por exemplo, um milionário não apresenta níveis de felicidade muito superiores aos de uma pessoa que tem as suas necessidades garantidas, exceto nos primeiros tempos depois de ganhar o Euromilhões. Existe mesmo um valor calculado para o qual, depois de atingido esse patamar, ter mais dinheiro não nos fará incrivelmente mais felizes. O mesmo acontece para quem compra um carro novo. A antecipação e a novidade fazem-nos exacerbar o quanto isso nos trará felicidade, mas com o passar do tempo, queremos trocar de carro novamente porque já estamos fartos, e precisamos de um novo pico nos níveis das substâncias químicas cerebrais que promovem a felicidade.

O que o curso e os estudos nele descritos sugerem que se deve dar mais valor a experiências do que a coisas, uma vez que as experiências são finitas e não temos tempo de nos habituar a elas, no entanto, estas deixam-nos boas memórias, que podemos visitar de vez em quando e voltar a sentir a felicidade que sentimos quando as vivemos. Desmistifica, portanto, a ideia de que o que achamos que nos fará felizes, tal como um bom emprego, boas notas, bens materiais e o par perfeito, nos fará de facto tão felizes como esperamos, especialmente se for para sempre.

Por isso, eis o conselho: redefinam as vossas prioridades, e sejam felizes!

Sobre mim:

Gosto de pensar em mim como uma pessoa que procura ser um Ser Humano melhor a cada dia que passa. A minha área de formação universitária é a comunicação, no entanto sou uma “eterna estudante”, pela diversidade e quantidade de interesses que mantenho. Desde a fotografia, à escrita, às línguas, à dança, passando pelo canto, teatro, aos direitos humanos, à sustentabilidade, e à ciência,


procuro descobrir-me mais e mais, e dar o melhor de mim a cada momento. Sou um ser livre, acima de tudo. Adoro ter liberdade para aprender sem ter que obedecer a rótulos. Atualmente a minha profissão é jornalista. Mas há outros sonhos, outras paragens e saberes já no horizonte. O convite para escrever para a HeliCayenne foi uma boa surpresa, na medida em que me permite ter um diálogo aberto com mulheres e raparigas que tal como eu, sonham, amam, têm medos e dúvidas. Não pretendo ser a próxima guru da moda, mas antes uma amiga. E quero que saibam que todas as palavras que escrevo, se baseiam na mais profunda honestidade e verdade.

Por: **Sílvia Carvalho d’Almeida**

Linkedin:

<https://www.linkedin.com/in/silviacarvalhodalmeidajornalista/>

Email: silviacarvalhodalmeida@gmail.com



Faz  
Arrisca  
Aceita os desafios  
Vive  
Afinal só tens uma vida  
E quem melhor do que tu para a viveres?  
Aceita conselhos  
Ouve, medita, ora  
Depois  
Faz  
Faz o que te der na real gana  
O melhor e último conselho  
É sempre o teu  
Segue o teu instinto  
É para isso que ele serve  
Aprende a escutar o teu íntimo  
Se correr mal  
Não poderás culpar ninguém  
És responsável  
Irás aprender e crescer  
Normalmente  
Tudo acaba bem  
Confia

**Sara Carvalho**

## COMUNICAÇÃO /CONFLITO INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

---

(Como estamos no início do ano penso que este tema será de grande utilidade para nossa reflexão e prática nos tempos vindouros.)

Nem sempre o conhecimento de um determinado assunto nos leva a sermos praticantes.

A falta de INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, ela, que nos capacita a compreender e a raciocinar, saber usá-la sempre que é preciso para nós próprios e para comunicar com os outros... quando NÃO posta em prática, PODE CAUSAR DANOS IRREVERSÍVEIS.

Na esfera de ação onde estivermos num determinado momento, quer em família, no trabalho ou sociabilizando noutra dinâmica de vida, a INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é de facto fundamental para nos relacionarmos em PAZ, AMOR, e FELICIDADE !

Ao longo do tempo, o ser humano em geral, tem vindo a fazer da sua forma de viver uma rotina e uma cópia continuada de geração em geração, esquecendo de algumas práticas usadas pelos nossos sábios antepassados...

Sem se preocupar com o seu SER INTERIOR MENTAL E ESPIRITUAL que é o que determina o seu SER REAL.

As conversas, tanto potenciam o caminho para a Luz, como podem desencadear confusões que podem levar a atitudes extremistas alicerçadas "numa" razão de cada um com a intenção de CULPABILIZAR SEMPRE o OUTRO .

Este problema de comunicação é por FALTA DE AUTO REFLEXÃO ANTECIPADA.

O Ser Humano tendencialmente age e responde de imediato.

PENSAR ANTES DE FALAR... SABER ESCUTAR SEM JULGAR... seria o ideal para fazer o AMOR /PAZ desabrochar!!!

Nem sempre o que se fala, tem a intenção que o outro que recebe julga ter.

Falta de auto-estima e de auto-confiança, falta de conhecimento, e também algumas barreiras que foram impostas e que traumatizaram o percurso de vida, tanto do emissor como do receptor podem ser fracturantes nos relacionamentos.

O silêncio, o desprezo, NÃO podem ser o tratamento para uma situação de conflito sem antes se fazer uma AUTO-AVALIAÇÃO das palavras e atitudes.

SE isso NÃO for feito, o Ser Humano continuará a REPETIR O COMPORTAMENTO sem nunca ter percebido o seu ERRO, e sem ter tido a possibilidade de o EMENDAR, porque não entendeu onde errou.

A nossa LÍNGUA , como órgão do nosso corpo, usado para a expressão da fala verbal é, na comunicação, o elemento que mais deve ser CONTROLADO em conjunto com a nossa MENTE, porque é com a língua e com a mente que se passa para as atitudes.

Estar bem consigo mesmo, REDUZ OS NÍVEIS DE STRESS E DE ANSIEDADE, TRAZ FELICIDADE, PROMOVE A PAZ, CURA O SEU INTERIOR E FORTALECE O SEU CORPO.

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL serve para REFLECTIR E CORRIGIR o que falamos e fazemos... E o falar e o agir é COMUNICAR , e precisamos de aprender a fazê-lo em paz para VIVERMOS EM HARMONIA.

**Ana P Salgado MR**  
(Aconselhamento social)

## UMA VIDA DE OUSADIA...

Elisabete Simão nascida a 09 de Julho de 1983 em Viseu, na sua juventude viveu em Póvoa de Penela, Concelho de Penedono.



Formada em Técnica de Construção Civil-Desenho, andou por terras de Trás-os-Montes, onde trabalhou perto da casa dos avós maternos na pequena aldeia de Paradela... Miranda do Douro.



Apaixonada pela Natureza, pelos cheiros e sons da vida do campo, sempre se sentiu deslocada de si mesma... e, numa busca incessante por algo que a fizesse renascer e a libertasse daquela gaiola a que chamava de vida; atreveu-se a mudar de rumo: despediu-se do trabalho, deixou a família e de malas no carro rumou destemida em direção a Lisboa ao

encontro do amor... sem certezas de nada, sem medo mas, com uma ousadia inspiradora... aceitou-se como era e o que queria para a sua vida... com uma vontade, esperança e determinação inexplicáveis.



Passaram doze anos desde que vive com a mulher pela qual deixou tudo, a que escolheu para ser sua companheira nesta viagem pela estrada da vida.



Atualmente a morar numa aldeia do concelho de Torres Vedras, onde trabalha como gerente na área da restauração, vingou neste meio pelo seu constante empenho, dedicação e esforço.



É uma artesã de mão cheia... nas horas vagas faz artesanato com madeira no seu atelier, desde mesas, bancos, caixas de decoração, porta-chaves, pins, suporte para velas, e muitas outras peças que vai adornando com desenhos; que depois queima deixando cada trabalho com uma personalidade única, carácter próprio e beleza sublime... pois ao moldá-las manualmente ao ritmo da sua imaginação e criatividade, elas ganham vida aos olhos de quem as pode observar pessoalmente ou através da página no *facebook* "Artes do Mickey".



**Carla Santos**

---

## BRINCANDO COM A LÍNGUA

Não engrajo com o prefixo - in.

Encosta-se sorrateiramente às palavras e retira-lhe competências (In)capaz (In)feliz (In)apto

Até a cor surripia ao arco-íris e a sensatez ao mais sensato.

É que não dá hipótese! E não simpatizo, ponto!

Já o - re, tem o dom da multiplicação.

É benevolente.

Dá uma segunda chance a todos.

Permite (re)fazer o que não ficou bem, (re)viver momentos mágicos, (re)nascer, após uma vida insatisfeita e até (re)descobrir a alegria de viver e (re)escrever a história de vida.

**Cláudia Monteiro**

## "O futuro da tecnologia"

---

Cada vez mais a tecnologia está mais desenvolvida e abrange mais aspetos do ser humano.

Quando assistimos a filmes como: "Blade Runner", "Alien" ou "Robocop", "Galatica", entre outros; rimo-nos das utopias na concepção desses filmes. Contudo, existem aspetos que se tornariam realidade ou próximos dela.

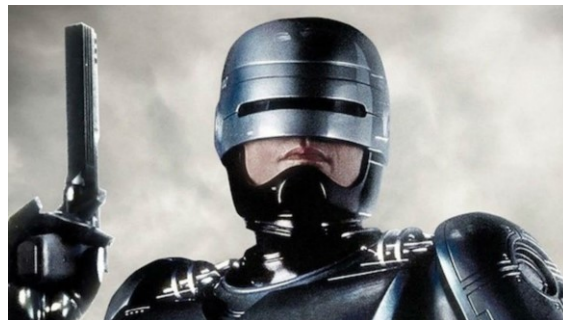
Não, ainda não existem veículos voadores a pairar pelos céus das cidades, no entanto deixa-nos a pensar como será o mundo daqui a 80 anos...

Por norma, os realizadores tendem a traçar um cenário catastrófico... mas será mesmo inevitável?

Até hoje, a evolução da tecnologia tem significado a redução de postos de trabalho de operários menos qualificados, no entanto fica a questão, serão só esses a serem afetados no futuro?

A fazer crer nas projeções futurísticas, todos as classes de trabalhadores, desde os quadros mais qualificados ao trabalhador menos habilitado serão prejudicadas, uma vez que, com o aparecimento eminente no mercado dos computadores quânticos e à inteligência artificial, todas as atividades humanas sem exceção; serão executadas mil vezes melhor e a preços reduzidos.

Um novo sistema económico terá que ser desenvolvido nos próximos tempos se quisermos evitar a desordem pública e os cenários catastróficos dos filmes de ficção científica dos anos 80.



Robocop – Imagem da Internet

**Fresa Dulce**

## Um astrónomo apaixonado pela Poesia

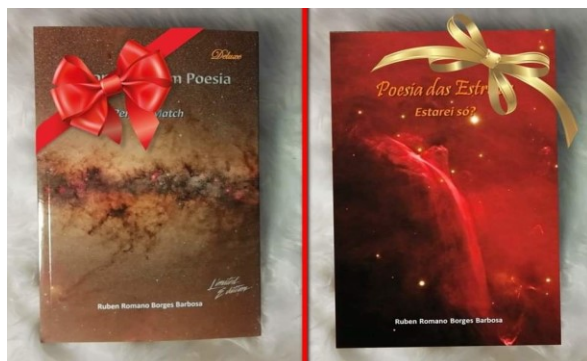
---

É inegável o crescendo da constelação de poetas emergentes no cosmos literário nacional. A poesia tem visto crescer o seu espólio com a inspiração destes novos vates.

O nome de Rúben Barbosa é já incontornável no panorama poético na língua de Camões. Com um projeto inovador e aliciante, este Mestre em Astronomia combina Astronomia com Poesia, resultando num casamento feliz e (e)terno.

Em 2018, edita “Astronomia com Poesia” – *Perfect Match*, um abraço cósmico, numa antologia que desperta a poesia latente em cada leitor.

Em 2021, surge “A Poesia das Estrelas”, uma antologia poética que engloba o sentir de vários autores e nos remete para a nossa pequenez face à imensidão do universo, que despoleta o sonho e o Amor, onde a astrofotografia acompanha cada um dos poemas. Uma proposta poética inédita, que se desdobra numa dupla vertente “Estarei só?”, uma viagem ao interior das emoções humanas, e “Extraterrestres – Estaremos sós?”, uma leitura admirável de componente filosófico-científica.



Rúben Barbosa é especialista em processamento de dados de imagens de

céu profundo, que publica na plataforma *Astrobin*, ocupando a 8.ª posição do ranking *All Time*.

Um Engenheiro de Sistemas e Informática ao serviço da poesia, apaixonado pela astrofotografia e pela essência humana, em que acredita convictamente.



[rubenbarbosa70@hotmail.com](mailto:rubenbarbosa70@hotmail.com)

<https://www.facebook.com/ruben.barbosa.5895834>

**Cláudia Monteiro**

---

NÃO ME SOLTEM!

Não me soltem!!!

Não quero a falsa liberdade que me dão!

É dentro do poema que existe segurança.

Os versos são grades que me separam do mundo

E me protegem da maldade dos homens,

Que deviam sentir vergonha

Por eu ter de me esconder na poesia!

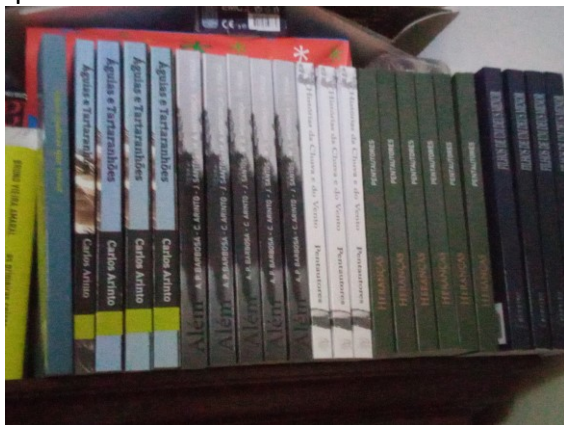
**Cláudia Monteiro**

## Carlos Arinto



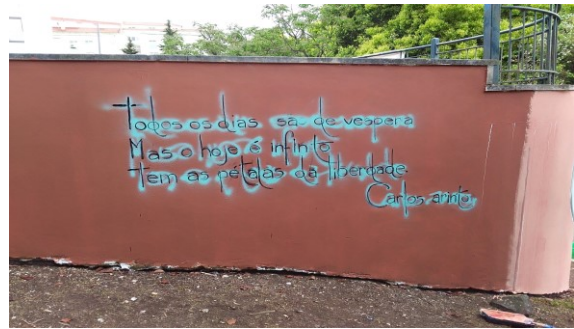
Com 15 livros editados, no domínio do conto, do romance, da poesia e da crónica. É coordenador de uma sequência de "cadernos de poesia" - quatro - onde constam os novos vultos da poesia em Portugal.

Participa com outros quatro autores, na edição de um conjunto de contos, subordinados a um tema - histórico, fantasia, novela, policial - reunidos na chancela "pentautores" e um convidado, que vai na quinta edição (um por ano). Tem 55 intervenções em livros coletivos, antologias e mostras, quer em Portugal, quer no Brasil.



Em 2020 iniciou a exposição dos seus poemas, conjuntamente com obras de arte

e esculturas, em telas de *k-line* em galerias de arte.



O conto é o seu preferido, como expressão criativa. Participa em blogues e redes sociais. Dinamiza grupos de leitura e interpretação literária junto de públicos seniores e em escolas. Não participa em grupos nem em concursos, escreve com uma muito particular impressão definidora própria, abordando todo o género de temas e questões que constituem a vida actual, da ficção ao histórico, ao real, passando pelo imaginário sempre criativo.

Tem colaborado com artistas plásticos na junção de obras literárias suas com a plástica da cor e das formas gráficas em parceria estética entre a palavra, a imagem, a cor e as formas.

**VII**  
**Cadernos de Poesia**  
**2021**

O Círculo Artístico e Cultural Artur Bual e a Casa dos Livros convidam V. Exa. a estar presente no lançamento dos VII Cadernos de Poesia 2021

**25 setembro, 16h**

Com música de Joaquim Caeiro, Jorge Bandeira, Guto Pires e José Augusto Coelho.

Será servida uma degustação de poesia, vinho tinto e sumos, para além de um singular alimento que possa confortar o espírito e o estômago, abrindo paladares para a cultura.

Contamos contigo e com a tua opinião.

Casa dos Livros, Rua Pais Ramos (junto à pastelaria Florença), Amadora



Círculo Artístico e Cultural Artur Bual

**Carlos Arinto**

## “Quem nunca “morreu” de amor”

---

O amor é imprescindível nas nossas vidas. É impossível viver sem amor. Quem nunca sofreu por amor? Será possível morrer de amor?



Quando uma relação termina, achamos que o mundo vai acabar. Nada faz sentido, nada tem valor, os dias são cinzentos, o coração fica gelado, negro, a comida não passa na garganta, a angústia apodera-se do peito, a saudade parece sufocar, o ar escasseia...



Num tempo de relações instantâneas, virtuais e efêmeras continuam a haver muitas pessoas que morrem de amor.

Deixam de pensar em si, de se cuidar, de se amar, de se relacionar passando os dias na obsessão de um telefonema, um e-mail, um sms. A vontade de sorrir acaba, a vontade de trabalhar desaparece, as horas não passam e quando a noite cai, aumenta o desespero. O silêncio torna-se ensurdecedor, as imagens de tempos felizes invadem o pensamento, é uma dor que não tem fim. E as pessoas vão perdendo o gosto de viver, de agradecer a um novo dia, de comer, de falar, de existir...

Mas o mundo não acaba! Há sempre um novo dia! O tempo por vezes tão ameaçador torna-se no melhor aliado e cura todas as feridas. Ninguém merece as nossas lágrimas, o nosso desespero. Ninguém!



Quando alguém sofre por amor nada do que se possa dizer ajuda, mas é preciso dar tempo ao tempo. Há que superar! A melhor solução é pensar no que temos de melhor e seguir em frente, passo a passo, dia a dia. Tudo passa e um amor maior chegará!

Tudo passa!

**Fresa Dulce**

## Os D'Alma

---

Os arautos da poesia lusófona



Já poucos serão os ouvidos que nunca ouviram falar da banda de Pop Rock portuguesa D'Alma.

Composta por 5 elementos, conta com Joaquim Carlos Silva como vocalista, compositor, autor e fundador, e com HebertNeri, Roger Paz, Ranieri e Robson Weidgenant.

As melodias, inéditas, são inspiradas em poemas que fazem parte do espólio poético nacional e internacional, em língua portuguesa.

O grupo, focado em divulgar o que de melhor existe na poesia de expressão portuguesa, vê a sua música como instrumento de aprendizagem poética e musical nas escolas, incentivando os jovens a deixar-se enamorar pelas palavras de autores consagrados, que, normalmente, são alvo de rejeição.

Os poemas são mantidos na sua forma original, o que é uma mais-valia para a banda, que já apresentou o projeto ao Presidente da República, e conta com o apoio do **Instituto Camões – Instituto da Cooperação e da Língua na Divisão de**

**Ação Cultural Externa**, divulgando, através da sua rede, o projeto dos D'Alma, a nível Mundial, nas embaixadas Portuguesas.

Joaquim Carlos admite a predileção por Florbela D'Alma Espanca (origem do nome da banda) e pelo poeta plural Fernando Pessoa. Aliás, um dos temas mais conhecidos deste grupo é de Álvaro de Campos, um dos mais famosos dos cerca de duzentos heterónimos de Pessoa, e que fez parte da trilha sonora da telenovela da TVI – Belmonte - “ Todas as cartas de amor são ridículas”.

Igualmente conhecido do grande público é o tributo a Aristides de Sousa Mendes ou, até mesmo, a Cristiano Ronaldo.

A banda faz cada vez mais participações nos variados canais de televisão, e em junho do ano transato apresentou o novo single “ Não sei quantas almas tenho”, de Fernando Pessoa.



Com o intuito de unir culturas com a mesma língua, através da poesia e da música, os D'Alma começaram o seu percurso em 2012, com a gravação do primeiro álbum, com o nome da banda. Aí conheceram logo o sucesso além-fronteiras com o reconhecimento internacional nas comunidades lusófonas. O segundo, surge em 2016 “Caminhos

D'Alma"; em 2017 "Melodias do teu poema", e em 14 de Fevereiro de 2020, foi lançado novo álbum da Banda D'ALMA, com o nome "Refúgio das palavras".

Os D'Alma na Internet

Facebook:

<https://www.facebook.com/dalmamusic/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/dalma.info.music/>

YouTube:

<https://www.youtube.com/user/dalmachannel2013>



By Cláudia Monteiro



Paula Batista com o livro *F'oemas*

## COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

Estavam ambos nessa COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL a uma distância de três mesas no café do Largo da D. Estefânia em Lisboa.

Encontravam-se nos sorrisos nas manhãs de domingo que ambos faziam para descontrair, enquanto estavam no intervalo para o café. Ela levava sempre um caderno para escrever, ele, o jornal. Anos setenta! E como o SORRISO não é efémero, ainda hoje se cruzam pelas ruas da vida e sorriem um para o outro como que a ofertar desejos que o mistério do sorriso nunca irá desvendar... ficarão na memória esses sorrisos até à eternidade!

Gostam desse TOQUE DE ALMA, expressão facial do espírito que comunica sem falar. Ontem, voltaram a estar sentados nas mesmas mesas. Ela já de cabelos brancos e ele sem cabelo... Frente a frente numa SAUDAÇÃO ginasticada dos músculos ao canto da boca. Os olhos também acompanharam o exercício facial. Vinha de dentro, numa força que corria como que a dizer:

"Bom dia, que bom te ver! "

Foram décadas a sorrirem um para o outro. Ainda há esperança de unirem os seus sorrisos? Ainda haverá tempo? Ela vai somando sorrisos dele no coração e ele vai colecionando os dela na memória para lembrar nos momentos de solidão.

Um SORRISO pode contar histórias... e os sorrisos deles contam a história do tempo que dá à vida a esperança e faz dela, a vontade de continuar a sorrir!!!

(O Sorriso)

por

**ANA P. SALGADO MR**

## Pensa fora da caixa

---

Para que haja lugar ao pensamento fora da caixa, é necessário o ambiente certo, para que o mesmo se possa desenvolver com naturalidade.

Aqui estão algumas dicas que podem ajudar a exercitar o teu pensamento.

### **1. Pergunta a opinião a alguém que não está familiarizado com a situação**

Uma maneira de facilitar este processo, é perguntar a opinião a alguém, que não está familiarizado com a situação.

A questão não é obter uma resposta definitiva; mas ajudar-te a visualizar várias abordagens através de perspetivas diferentes.

### **2. Explora opiniões e perceções diferentes**

Uma mudança de perspetiva pode ajudar-te a identificar ideias e soluções diferentes.

Dá a possibilidade de ver o mundo de uma forma diferente.

### **3. Questiona o que farias diferente, se tivesses que começar do zero**

- . Que benefícios podias ter utilizado;
- . O que poderias fazer de uma forma mais eficiente;
- . Que recompensas poderiam ajudar a definir o teu percurso.

Tenta planear o teu percurso, como se estivesses a começar do início; vê que outras ideias vão surgindo, evitando erros

e capitalizando o que aprendeste ao longo do tempo.

### **4. Escreve num papel todas as ideias que vão surgindo**

Começa por escrever ideias que te ocorram, mesmo que penses que possam ser disparatadas.

No fim irá fazer todo o sentido.

Pensar demasiado sobre um problema, raramente é uma boa abordagem para encontrar uma solução fora da caixa.

A curto prazo, se fizeres uma pausa e desviares o foco para outras questões por um curto período de tempo, poderá ajudar a redefinir a tua perspetiva inicial.

É difícil encontrar uma solução para um problema desafiador.

### **5. Interrompe as tuas rotinas e muda de ambiente**

Interromperes a rotina, cria a oportunidade de ires num sentido diferente, à procura de resposta para novas soluções.

Uma mudança no ambiente pode proporcionar um benefício semelhante, encontrares outra forma de inspiração.

### **6. Deixa a tua mente divagar**

Deixa a tua mente divagar de tempos em tempos e encontrarás ideias que não tinhas considerado anteriormente.

## 7. Elimina a negatividade

A negatividade é uma âncora que pesa no pensamento fora da caixa.

Habitua-te a dizer “sim” com mais frequência às tuas ideias criativas e experiências.

Novos estímulos podem abrir muitas portas.

## 8. Envolve-te com pessoas criativas

Podem ser uma excelente fonte de inspiração e pensamento fora da caixa, contribuindo para resultados mais eficazes.



Texto elaborado por:

**Mafalda Ascensão**

Psicóloga de Formação



O Ciclo...

O ano envelheceu  
e outro finalmente chegou!  
Ainda é cedo para saber  
o que vai acontecer...  
É um doce complexo!  
Uma maçã  
podre  
ou verde!?  
Enfim!  
Podemos avançar  
com a frescura das manhãs  
e a espuma branca do mar!  
Neste balanço  
conhecemos o caminho  
e a estrela guia,  
que nos há-de levar!  
Cumpre-se o ciclo  
e a fortuna  
de viver e levantar!  
O despertador da vida  
satisfaz-se  
em nos acordar.  
Chegaremos  
todos os dias  
à alegria,  
às dores,  
ao desvanecer,  
à renovação,  
ao abrandar  
e ao descanso,  
para libertar!

**Lina Roque**



Ana Mar com o livro *F'oemas*

# Criatividade Helicayenne

paulmask.com



GANHOU (QUE OS TRAZ AO PEITO) HABITOS E MEDALHAS  
NUNCA MATAO IRMAOS MAS A BARRAR MORTALHAS.  
-HOVET, HICOPIS-

**AO BENEMERITO  
PATRÃO JOAQUIM LOPES  
E AOS QUE,  
COM ABNEGAÇÃO,  
O ACOMPANHARAM  
NAS HORAS DO PERIGO**

ESTE MONUMENTO FOI COLOCADO  
NO SEU LOCAL DEFINITIVO PELA  
JUNTA DE FREGUESIA

PACO DE ARCOS E 1964

## Passatempo Helicayene

O entretenimento ativo da revista tem como objetivo aproximar os leitores, instigar a uma participação que envolva uma componente lúdica e intelectual. E foi fantástica a criatividade dos participantes. Quisemos sorrisos, deram-nos imensos. De todos os lados mostraram que sorrir faz bem à alma e nos faz mais bonitos. Brincamos, juntos, com a imaginação, ao legendar fotografias no passatempo:

**"O que veem os teus olhos".**

A todos um enorme OBRIGADA!



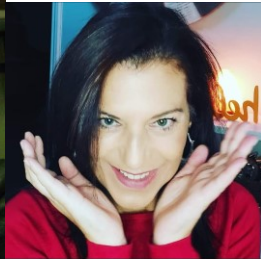
Efigenia Coutinho Mallemon



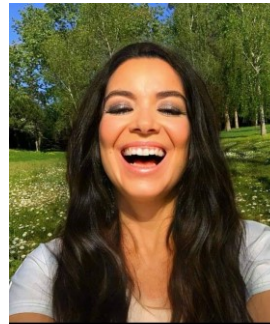
António Manuel Bento Feijó



Nuno Lança



Susana Monteiro



Kika Oporto



Elvira Alves Santos



Augusta Pereira



Meli Cayenne



Patrocínio Costa



Vítor Amado



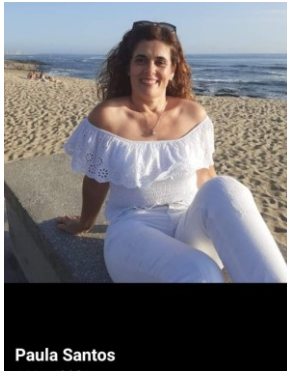
Ricardo Bastos



Angela Duarte



Fátima Miguel



Paula Santos



Sandra Ramos



Paulo Mascarenhas



Ricardo Gomes



Ana Isabel Acto



Maria Isabel Rodrigues

## "O que veem os teus olhos"




### Amilcar Roque

Eh carapau,  
encontramo-nos à  
esquina.




### Susana Fernandes

Pensei que o cumulo  
da força fosse dobrar  
uma esquina, logo  
tentei de forma mais  
fácil...




### Eva Gariso

**Parabéns** pela  
iniciativa.   
Onde andarás o peixe  
que atravessou uma  
parede em busca da  
sua apaixonada?  
Porque o terá feito? A  
paixão leva sempre a  
perda da cabeça,  
mesmo que esta seja  
de peixe.



### Carla Santos

O GPS disse para  
seguir em frente! 



### Paulo Mascarenhas

[Administrador](#)

Numa noite de  
passeio  
Vi esse peixe no ar.  
Peguei na garrafa  
com receio,  
e deitei-a toda para o  
mar...



### Maria João

Sou um peixe, mas  
sei voar. Não há  
impossíveis. Basta  
acreditar

## "O que veem os teus olhos"



**Susana Fernandes**

A dançar subo a escada, a malhar, desço-a...



**Paulo Mascarenhas**

Administrador

- "Achas mesmo que eu vou subir isso???"



## "O que veem os teus olhos"



**Heli Cayenne**

"Estou na Lua"...

3 semana(s) **Riso** 2 😂



**Anita Martins**

Bom Dia! 😊

Que veem os meus olhos?

Vejo mistério, desafio, sedução.

Vejo calma, serenidade.

Vejo uma Lua imensa e bela.

E em todo o seu esplendor e magia, a Lua dá-me proteção.



**Eva Gariso**

Um mundo preso por fios e alguém a querer salvá-lo

**Luís Miguel Cagica**

Bendito cabo de aço que impediu que a lua esmagasse os oradores no palco. Um momento de "Alta Tensão" captado pelas lentes destes intrépidos fotógrafos, ofuscando a mensagem dos oradores...

**Luis Oliveira**

Estás na Lua mas a Terra é só para ti.....

**Susana Fernandes**

A lua vestida de tons cinzentos com bolas pequenas e muito iluminada, mas sempre que a vemos está nua e crua. E neste dia, veio à rua.

**Carla Santos**

Cabe a cada ser humano respeitar o Universo... Para que a Lua esteja sempre segura e no lugar certo... Sem cabos ou cordas a amarra-la para que brilhe mais perto.

**Isabel Faria**

Destruição eminente....

**Florinda Dias**

Vejo...

A lua que desceu à terra para contestar algumas das leis que os homens inventam para acabar com a natureza "e bem que ela (a natureza) nos anda a dar sinais"  
Florinda Dias

**Benedito Gomes**

Vejo um planeta que foi atacado, com várias erosões.



## Cliks Fotográficos

---

Nesta edição apresentamos um top das 10 fotos selecionadas pelos administradores da página, sendo estas apresentadas para agradecer a partilha no nosso grupo.

Gostaríamos de partilhar todas as fotos, não sendo possível, deixamos um especial agradecimento a todos os membros do grupo.

Bem haja a todos e um ótimo 2022, são os votos de todos nós "Clicks Fotográficos"

Um *click* e tudo fica para sempre.

**Vânia Bernardes**

1 Bufo-pequeno

Vila Franca de Xira, Portugal



Nuno Xavier Moreira

2 Salvamento no Oceano Atlântico.

Colaboração entre Marinha e F. Aérea.



Bruno Andrade

3 CCB - Belém



Paulo Mascarenhas

4 Seixal



João Pauleta

5 Açores, Ponta Delgada



Vânia Bernardes

6 O mistério não está na técnica mas sim em cada um de nós!!! "Barry Callahan"  
Será verdade o que este senhor disse?  
Foto feita perto de Aranhas Penamacor 09-12-2021.



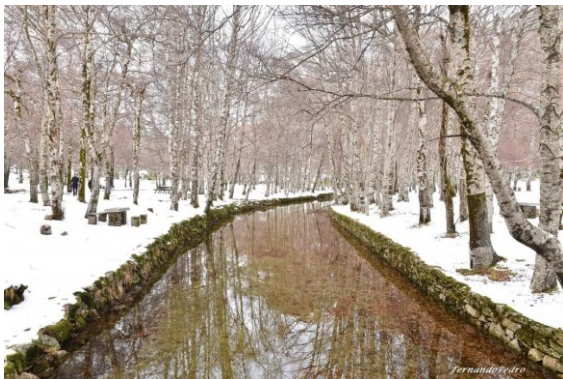
António José Andrade

7 O rebanho



José Manuel Palma Gonçalves

8 Chegou a Neve à Serra da Estrela.  
Covão D'Ametade.  
Portugal. 06.12.2021  
Nikon D5500.

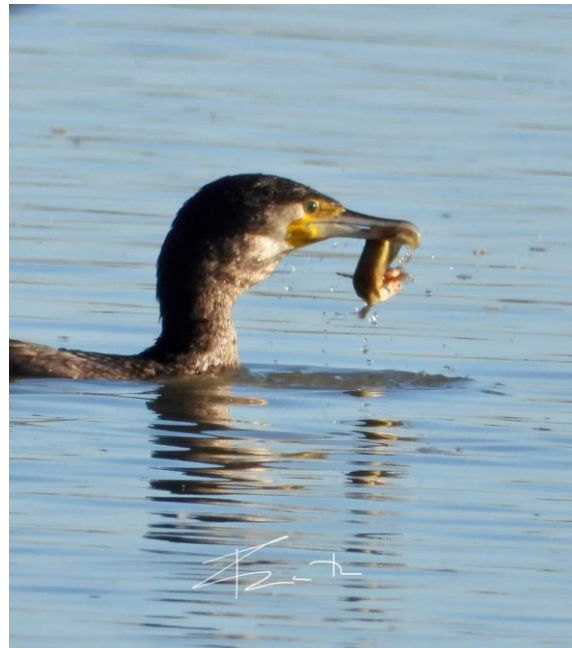


Fernando Pedro



Maria Conceição Pinto

10 Corvo Marinho de face Branca,  
Phalacrocorax Carbo, 03/12/21,  
Vila Franca de Xira, Portugal



Raquel Caetano

Carla Pimenta com o livro *F'oemas*





Um novo ano está a chegar e na Associação Trópico de Dança estamos a preparar tudo para iniciarmos novos cursos de dança, uma vez que o covid ainda não nos deixa efetuar aulas regulares. Vamos ter inúmeros cursos de dança de diversos ritmos, com os devidos cuidados conforme as indicações da DGS.



Uma das grandes novidades são os professores Tatiana Santos e Fábio Trindade passarem a dar aulas de danças de salão juntos, a começar já em janeiro. Estas aulas são às quintas-feiras, ao fim do dia, e têm 3 níveis: iniciados para quem nunca dançou, intermédios e avançados. As danças de salão são compostas por 10 ritmos de dança: 5 latinas e 5 clássicas.

Quem aprende danças de salão rapidamente, aprende qualquer outro ritmo de dança, uma vez que os ritmos das danças de salão são compostos por tempos musicais, postura e passos de dança bastante diferentes. Diversidade essa que desenvolve uma boa coordenação motora e cerebral a quem os pratica. Além de cursos para adultos, teremos também danças latinas e de salão para crianças dos 7 aos 13 anos.



Continuaremos com cursos de salsa. Níveis iniciados, intermédios e avançados, com os professores e exímios dançarinos, Carlos e Ekaterina. Ritmo muito animado e enérgico. Todas as terças-feiras.



**Info: 965 150 867**  
**tropicodedanca@gmail.com**  
**www.tropicodedanca.pt**



Às quartas-feiras, teremos bachata com dois níveis: iniciados e intermédios/avançados. Ritmo que está na moda, é originário da República Dominicana que foi evoluindo ao longo dos tempos. O professor Ouzin Gozmir é considerado o pai da bachata em Portugal. Em fevereiro também teremos kizomba.



Outra novidade são as duas modalidades à segunda-feira, com a professora Georgina Lacroix. Turma de estúdio coreográfico onde se treinará coreografias dos ritmos lecionados no Trópico para exibições de carácter lúdico e social. Atuarão onde forem chamados, dependendo da disponibilidade. Turma de *high heels* é uma experiência no mundo da dança a solo, dança sensual em saltos altos com ritmos de música pop.



Para quem não tem muita disponibilidade durante a semana, aos domingos teremos Danças Tradicionais Europeias com o professor David Rodrigues. Ninguém pode dizer que não consegue dançar, uma vez que as danças europeias são muito fáceis e de grande interação social e cultural.



## Dançar e Ser Feliz...



Info: 965 150 867  
[tropicodedanca@gmail.com](mailto:tropicodedanca@gmail.com)  
[www.tropicodedanca.pt](http://www.tropicodedanca.pt)



### Associação Portuguesa dos Amigos dos Castelos

Entre os dias 9 e 26 de setembro, realizaram-se no Forte de São Bruno duas exposições de Artes Plásticas. A primeira, com obras de Luís Lima, com o título “O reflexo do caminho das emoções”; e cada tela era o reflexo de um momento, de uma emoção ou de sentimento. A segunda, teve o tema os “Pássaros” e contou com obras da autoria de Mário Delgado, que se caracterizam por um hiper-realismo, em que o rigor das minuciosas pinceladas apelam à ilusão de uma objetiva fotográfica.

De 20 de novembro e 4 de dezembro, organizou-se, pelo terceiro ano consecutivo, o Mercadinho de Natal também no Forte de São Bruno – Caxias, que teve como objetivo divulgar os artistas e artesãos do concelho de Oeiras. Agradecemos a colaboração dos que estiveram presentes com os seus trabalhos: Ana Oliveira, Catarina Amaro, Carla Guerra, Fernanda Tomás, Joana Rebelo, Isabel Rodrigues, Maria Freitas e Steve Espírito Santo. Gostaríamos também de expressar o nosso reconhecimento à Câmara Municipal de Oeiras, União de Juntas de Caxias-Paço de Arcos e Oeiras,

Associação Voz de Paço de Arcos e ao Grupo Helicayenne, que contribuíram para a divulgação e sucesso desta iniciativa.

Como forma de dinamizar o Mercadinho de Natal, recebemos no Forte de São Bruno a Exposição de Fotografia itinerante OEIRAS 21. Esta exposição teve origem no concurso de fotografia promovido pela Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos” (jornal *A Voz de Paço de Arcos*), com o apoio técnico da Helicayenne e do NFO – Núcleo de Fotografia de Oeiras), e esteve presente até ao dia 31 de dezembro em vários locais do concelho.

No término de mais um ano, agradecemos à Cooperação de Bombeiros do Dafundo, e especialmente ao Senhor Comandante Carlos Jaime, e aos nossos voluntários, Clara e Fernando Piçarra, Catulina Soares, José Marreiro e Paulo Mascarenhas; pelo apoio às nossas iniciativas ao longo do ano. Feliz Ano Novo!

**Isabel Barata**



STAGE 81 em parceria com Helicayenne.

Quem gosta de Dançar ou sempre quis Dançar mas sempre adiou?!!

Eis aqui a OPORTUNIDADE para iniciar o Novo ano a DANÇAR

Stage 81 oferece 10% Desconto em qualquer Modalidade

E caso inscreva uma amiga oferecemos uma modalidade gratuita à sua escolha no mês de janeiro.

Stage 81 oferece várias modalidades dedicadas as Mulheres:

*Burlesque Fitness*  
*Chair Dance*  
*High Heels*  
*Burlesco*  
*Exotic Pole Dance*  
*Broadway Jazz*



**ONDE OS SONHOS ACONTECEM**

**COMECE O ANO A DANÇAR  
COM OS DESCONTOS INCRÍVEIS FEITOS  
ESPECIALMENTE PARA ESTE GRUPO..**

Rua Martin Luther King N 3 D  
Alta de Lisboa 1750-452  
[www.stage81.com](http://www.stage81.com)  
Telm:912 629 568  
[stage81escoladedanca@gmail.com](mailto:stage81escoladedanca@gmail.com)

Para obter o Voucher de Desconto do grupo basta enviar o seu nome e o grupo do *facebook* do qual faz parte ("Helicayenne Magazine" ou "Alma de poeta, alma inquieta"), para o [email: stage81escoladedanca@gmail.com](mailto:stage81escoladedanca@gmail.com)

Pode consultar os horários e precário no nosso site - [www.stage81.com](http://www.stage81.com)

Apresentação da Escola de Dança

[Bem-vindo a STAGE 81 - Apresentação da Escola de Dança - YouTube](#)

Seja desde já muito Bem-vinda à FAMILIA STAGE 81



### CASCAISEA, BALANÇO DE 2021

Ao fazermos um balanço de 2021 quanto à sustentabilidade dos Oceanos e ao irresponsável e comprometedor comportamento humano, cabe a nós como ONG's, expor e divulgar tudo aquilo que conseguimos avaliar e monitorizar, de maneira que possamos ter uma visão isenta e real da situação que se vive.

Nunca, mas nunca, a situação esteve tão grave, as medidas que se têm tomado, não passam de pensos rápidos em pequenas feridas quando o problema são grandes hemorragias que exigem medidas e coragem para as possamos executar. Continua a haver uma enorme falta de noção e ingenuidade dos Ministérios, entidades competentes e da classe política (os que têm a “faca e o queijo na mão”).



Se o exemplo não vem de cima, não podemos esperar que o cidadão comum mude os seus maus hábitos e comportamentos. Existe uma imensa falta de interesse e muita cobardia em tocar em pontos sensíveis e tomar decisões importantes. Muitos dos focos mais problemáticos estão perfeitamente identificados e são de simples resoluções, assim haja coragem e vontade para se tomarem decisões.

Do que nos vale tomar medidas das cotas de pesca, das dimensões das malhas das

redes... quando estamos a envenenar todos os Oceanos, todos os dias?

Eu Miguel Lacerda e a CASCAISEA sempre estivemos abertos a dar uma mão, expor e ajudar a entender muitos dos problemas que se vivem quer nos Oceanos (e mesmo no nosso litoral). A nossa assiduidade ao mar, a nossa vivência no mar, garantidamente que nos dá mais experiência, conhecimentos e uma visão mais alargada dos problemas.



Os Oceanos estão a cada dia que passa mais ameaçados, sendo um problema global cuja responsabilidade é de TODOS, cabe aos decisores políticos ganharem coragem e tomarem medidas para que as coisas possam mudar, deixando-se de coisas supérfluas e muito “show off” para ludibriar a população.

Nós CASCAISEA não somos só de criticar, AGIMOS e se muito gritamos deve-se ao que vamos vendo e constatando. Como ONG e sem apoios financeiros continuamos a agir no terreno, sensibilizamos, consciencializamos (tentamos chegar o mais longe possível) mas também denunciámos e apontamos o dedo... incomoda e só escuta quem de facto nos quer ouvir.

### Os valores que se seguem, foi aquilo que fizemos no ano de 2021

Ações no litoral - **224**

Ações no mar (barco e mergulho) - **35**

Ações em rios e ribeiras - **8**

Palestras - **20**

Lixo marinho removido (plásticos e derivados) - **215 906 litros**

(aproximadamente 37 toneladas)

Nº. de voluntários envolvidos - **931**



Sem apoios financeiros, vivendo do altruísmo e do voluntariado é-nos difícil fazer mais.

Um bom ano para todos e muito obrigado à Helicayenne por mais esta oportunidade.

## Steve Espirito Santo

Artista da Helicayene



Nasci e cresci em Cabo Verde, na ilha de Santiago, concelho de Santa Cruz, e lá cresci. Saí de Cabo Verde, em 2010, a convite para várias exposições, concretamente na Europa, alguns países da América (Brasil) e Ásia. O que me trouxe a Portugal foi correr atrás de um sonho, que é cursar em Belas Artes. Tenho

recebido vários elogios e admiração, por onde passo com o meu trabalho. Comecei esta arte, porque é o que mais gosto de fazer. O meu estilo é único, porque, quando comecei a participar nas feiras de artesanato, haviam muitos trabalhos idênticos. Então, resolvi criar uma arte que me identificasse e distinguisse. A minha ideia de arte em palha foi porque vivi numa zona agrícola e lá tinha muitos materiais que a natureza me oferecia, principalmente palha de milho e fibra de bananeira seca, que nem sequer servia para o pasto, e, ali, surgiu a Artempalha. Estes materiais dão vida à minha imaginação, de onde surgiram o carro de lata, a bola de meias, etc... Não fazia só para mim, fazia e vendia também para outras crianças que não tinham habilidade para os fazer. Também me servi do desenho, fazia trabalhos para professores, desenhos didáticos para aulas. A minha dificuldade é que, em Cabo Verde, não valorizam as artes e o mercado é restrito para iniciantes. A minha conquista foi quando percebi que a minha arte me levava longe, a conhecer vários países e ter muitos conhecimentos. O meu plano e desejo é um dia tirar o curso de Belas Artes e ter um atelier para expor a minha arte, e começar a dar formação e partilhar conhecimento. A minha referência é artes plásticas.



## Concurso T'as com os copos

O concurso "Tás com os Copos" - Copos de papel reciclado, vai ser prolongado até final do mês de Janeiro

Desafio que visa aproveitar copos de papel (que iriam para o lixo) e através de meios e ideias adequadas, criarem obras de arte

PAÇO DE ARTES & Helicayenne apresentam:

# T'as com os copos

Oeiras Criativa e amiga do Ambiente 21-27

Os copos de papel estão na moda e não poluem o ambiente.

A Paço de Artes em parceria com a Helicayenne irão iniciar este desafio com copos de papel.

Criatividade em copos com desenho, pintura, escrita, moldagem...

Podem concorrer todas as pessoas, de todas as idades, com o máximo de 3 criações.

O evento termina a 12 de Dezembro de 2021, e os trabalhos devem ser entregues, imprerivelmente até esse dia, na Associação de Artistas Paço de Artes (em Paço de Arcos).

Haverá, também, uma vertente online, onde poderão fazer os trabalhos, fotografar e enviar para o email [helicayennemagazine@gmail.com](mailto:helicayennemagazine@gmail.com). Necessário nome e informação de autorização, que podemos divulgar o vosso trabalho nas redes sociais, nas exposições e revista.

O júri seleccionará os trabalhos a expor, bem como escolherá os melhores trabalhos a premiar.

Mais informação no site paulmask.com

Este desafio é promovido pela Associação Paço de Artes e Helicayenne, e tem o apoio das associações APAC e AVPA.

Ficam aqui algumas participações artísticas:



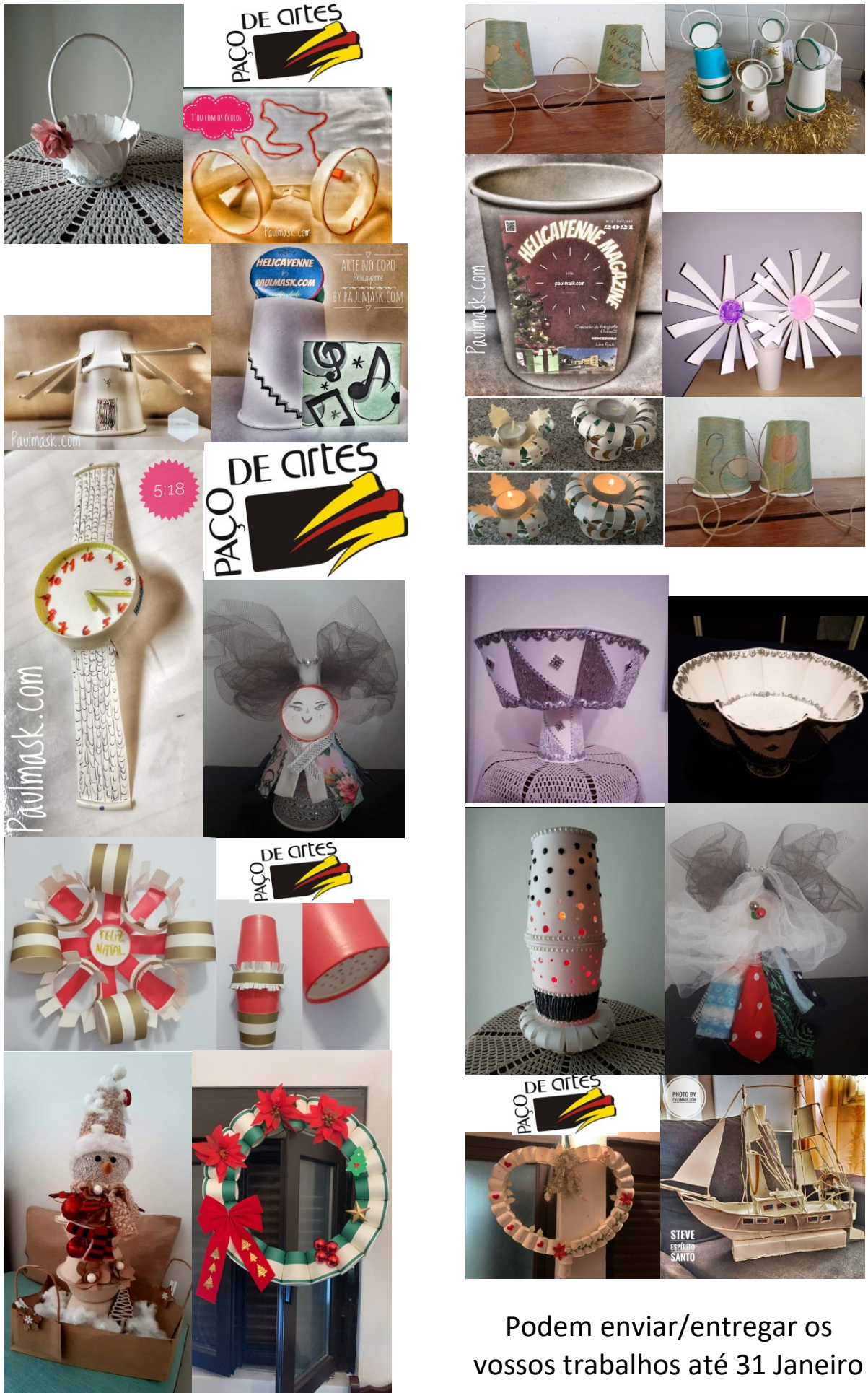
Site: paulmask.com

# T'AS COM OS COPOS

Desafio Criativo

MADRINHA DO EVENTO  
SANDRA CAMPOS  
@SER com Alopecia

Este evento tem como Madrinha a Sandra Campos, uma Mulher com Alopecia, e que vem transmitir a realidade da Alopecia, Não é uma doença, mas algo que acontece e que teremos de viver normalmente, como todas as pessoas felizes.



Podem enviar/entregar os vossos trabalhos até 31 Janeiro

CALENDÁRIO 2022

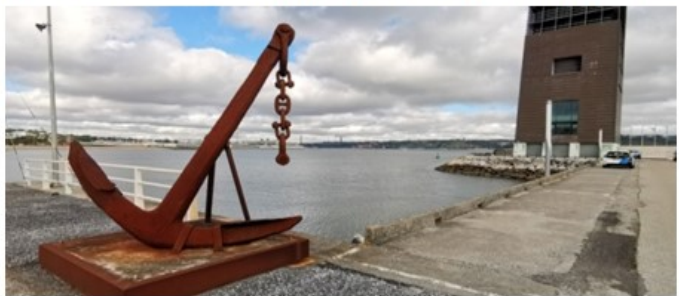


Vencedora - **Lina Rock** - União das Freguesias de Oeiras, S. Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias



Menção honrosa - **Paula Guerra** - Freguesia de Porto Salvo

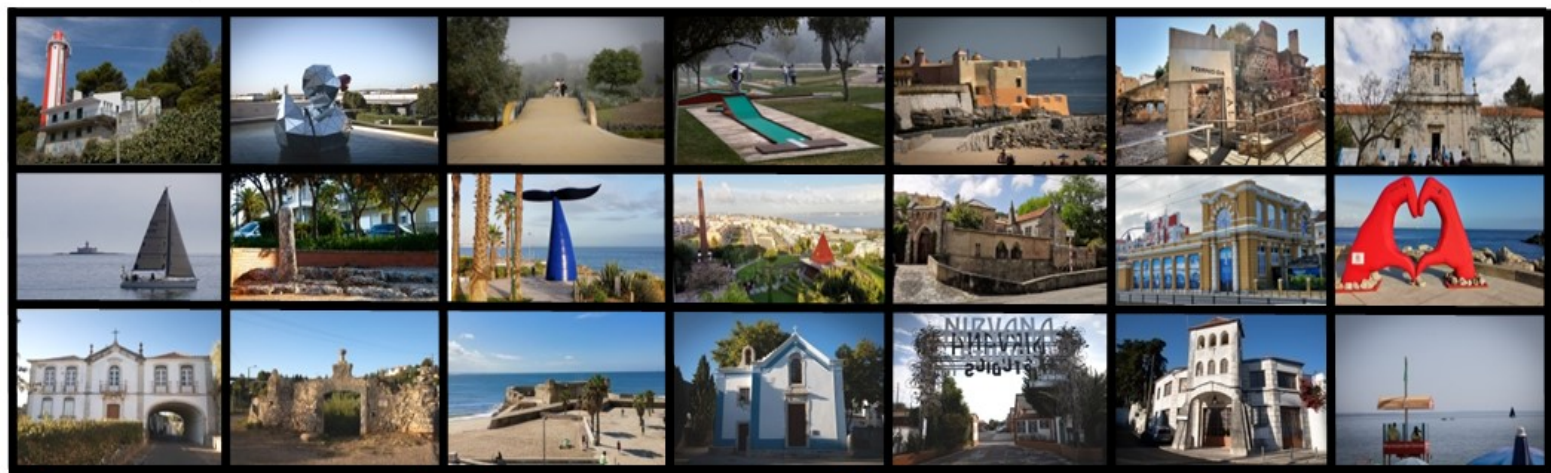
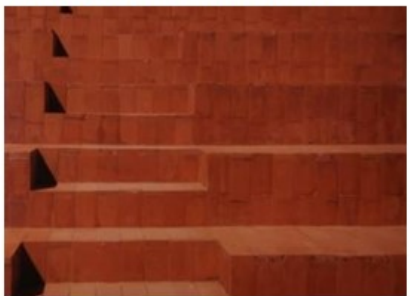
CONCURSO 21 OEURAS



Menção honrosa - **José Marques** - U. Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada - Dafundo



Finalista - **Rui Veiga** - U. Freguesias de Carnaxide e Queijas e Freguesia de Barcarena



**JANEIRO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**FEVEREIRO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

**MARÇO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**ABRIL**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**MAIO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**JUNHO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**JULHO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**AGOSTO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**SETEMBRO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Site: paulmask.com

**OUTUBRO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**NOVEMBRO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**DEZEMBRO**

SE	TE	QU	QU	SE	SA	DO
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	