



HELICAVENNE MAGAZINE



CONCURSO T'AS COM OS COPOS 1º Prémio



À conversa com
Nelson Pires

Lina Art

Índice

Capa por Paulmask.....	1
Editorial	2
Uma pandemia de cultura	3
Camilo Castelo Branco e Amor de Perdição	5
Dia Mundial da Poesia - 21 de março	7
Carnaval – O Reino da Folia.....	8
“A grandeza de uma nação pode ser julgada pelo modo que seus animais são tratados.”	9
Fragas de São Simão.....	10
Obrigada, Pandemia!	12
Quando ama um homem?	13
Quando uma mulher ama...!	13
Baú de sonhos	14
Animais – Seres de Luz.....	16
Dia do PAI - coração de um filho	19
Motards – Almas Livres.....	20
Março.....	22
Comunicação / O Beijo	23
Livro de jornalista brasileira lançado em Portugal em fevereiro.....	25
O grito da mulher normal	27
Este chão que piso.....	28
Conta-me histórias.....	28
Ser mulher – Projeto solidário, sem fins lucrativos.....	29
Como tornares o teu dia mais produtivo e gratificante	30
Projetos Helicayenne.....	31
T’as com os copos.....	34
Modelos do Mês	36
À Conversa com Nelson Pires	40
Ucrânia – Ajuda	43



Amigos leitores

Caros Amigos, estamos perante mais um mês cheio de dinamismo e atividades. Alguns projetos já foram concretizados, outros encontram-se em curso e outros, ainda a aguardar o momento certo para a sua iniciação (pag. 23 e 34).

Continuamos a aguardar voluntários para participar nos nossos projetos. Caso seja um deles, envie-nos email, e quem sabe se não fará parte da nossa equipa.

Um agradecimento muito especial a toda a equipa da Helicayenne e a todos os que, de algum modo, nos apoiam e ajudam nestas atividades /eventos.

Aproveito para desejar PAZ ao mundo em solidariedade com as pessoas que lutam pela sua liberdade. A capa é dedicada a todas essas pessoas e a todos que tem a PAZ em comum.

Boa leitura, participem e sejam felizes...



Paulo Mascarenhas

Ficha Técnica

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

Organização e imagem: Paulo Mascarenhas

Edição: Cláudia Monteiro

Copy desk: Sandra Campos e Cláudia M.

Periodicidade: Bimestral

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook: **Heli cayenne**

Facebook page: **Helicayenne**

Instagram: **@helicayenne**

Revista:

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

Nota: Revista internacional solidária sem custos ou proveitos, escrita com ambos acordos ortográficos.

Uma pandemia de cultura

Já fez dois anos que o mundo se fechou. A saúde, enferma, criou amarras, erguendo fronteiras físicas e mentais por toda a parte. A cultura aproveitou as autoestradas da comunicação e voltou a carregar as palavras e os versos para o futuro.

Os poetas voltaram a ser a vanguarda do desenvolvimento e das revoluções de palavras, mas muito mais do que das palavras. Num canto do norte de Portugal, em Esposende, nascia, em março de 2020, uma tertúlia que, semanalmente, quebrava as barreiras do Isolamento e juntava, de uma forma virtual, dúzia e meia de poetas de várias regiões de Portugal, com um convidado, em todas as edições, um escritor de um país estrangeiro. Sempre à sexta feira, Isilda Nunes e Álvaro Maio, durante quatro meses, convidaram mais de duas centenas de escritores portugueses, bem como cerca 16 representantes de vários países, entre eles os países da Lusofonia, partilhando as tertúlias com milhares de amigos, que iam seguindo estes diretos, em casa, através do Facebook, e partilhavam comentários nos respetivos chats.



Há cerca de um ano, uma pequena rubrica em direto nas redes sociais (Facebook), e

através da UE-Portugal, prometia espalhar poemas e cantigas pelo mundo, e assim foi. Num formato diário, de pouco mais de dez minutos, ao final da tarde, em Portugal “Um Poema, Uma Cantiga e Um Novo Autor a cada dia” deu voz à poesia e aos poetas, recordando cantigas e poemas de mais de 350 autores, de mais de 60 países e de mais de 30 línguas. Todos os poetas foram traduzidos e lidos em português, enquanto as canções eram interpretadas em português, espanhol, inglês, francês, italiano e até crioulo. Num abraço diário ao mundo, que em muitas edições atingiam recordes de espetadores, em mais de cem países.



E, assim, “Um Poema, Uma Cantiga” tornou-se um ícone cultural mundial, ultrapassando os limites da UHE (Union Hispanomundial de Escritores), criando pontes entre poetas dos 4 cantos do mundo. Quase como uma missão, o escritor, poeta, compositor, músico, cantor e jornalista, Álvaro Maio, batia todos os dias recordes de audiência e compromisso com as palavras e os poetas de Portugal e do Mundo, sendo mais de 350 as edições e os poetas diariamente divulgados e partilhados com o mundo inteiro.



Este é um exemplo do que a cultura, a poesia e a resiliência dos poetas pode fazer, colocando o presente no futuro.



Álvaro Maio, com a inestimável colaboração da companheira, também escritora e poetisa, Isilda Nunes, trouxeram o mundo para dentro de casa e partilharam todos os dias, sem folgas, este abraço ao Mundo, prometendo este mundo novo feito de palavras carregadas de sentido e sentimentos. As suas, e as de todos os poetas a quem deram a vez e a voz! E foram 365, uns mais conhecidos e reconhecidos, outros ilustres desconhecidos, mas todos viram os seus poemas e histórias divulgados em português, sendo um terço

deles originário de mais de 60 países e falantes de mais de 20 línguas, e, por essa razão, traduzidos, tal como as centenas de canções também elas cantadas em vários idiomas. Neste momento, cumprido um ano, a rubrica parou, mas o casal que tem sido galardoado em imensos países e órgãos de comunicação social (Jornais, Rádios, Revistas e TVs) promete continuar a inovar, de forma a que as partilhas entre poemas e poetas não fiquem por aqui. Vamos esperar pelos próximos projetos, a par de novos livros que prometem dar à estampa, já nos próximos tempos, quer do Álvaro, quer da Isilda, bem como os projetos que têm apoiado, e são vários, no campo solidário, em Portugal e no estrangeiro.



por Cláudia Monteiro

Camilo Castelo Branco e Amor de Perdição



Amor de Perdição, novela do escritor português Camilo Castelo Branco, escrita em 1861 e publicada em 1862. Um dos romances mais ilustres da Literatura Portuguesa, baseado em factos reais, nasceu quando Camilo esteve preso e vivia também ele um amor proibido. Castelo Branco, atestou nos registos da cadeia, pormenores de uma história que lhe tinha sido contada por familiares: a do seu tio Simão Botelho, preso e condenado ao degredo por ter assassinado um rival num relacionamento amoroso.

Castelo Branco foi acusado de adultério: apaixonou-se por Ana Plácido, o seu marido descobriu e processou os dois amantes por adultério. Foram ambos detidos, julgados e mais tarde absolvidos. Viriam a casar, mas não viveram felizes para sempre. Camilo suicidou-se em 1890 e os últimos anos da sua vida ficaram marcados pela cegueira e pela doença.

Um dos romances mais famosos, traduzido para vários idiomas e adaptado ao cinema, sendo uma das versões da autoria do famoso realizador Manoel de Oliveira. Amor de Perdição é também o nome do largo onde fica o Centro Português de Fotografia, antiga Cadeia da Relação do Porto. Foi nesse edifício que Camilo Castelo Branco preso, escreveu a obra. O nome do largo é, assim, uma homenagem a esse famoso livro.

Amor de Perdição, Romeu e Julieta, de Shakespeare, onde imperam amores impossíveis, contrariedades, rivalidade e morte “efeito dominó” do casal enamorado.

Amor de Perdição, história de um amor trágico perpetuada nas páginas de um livro.

Romance desautorizado das personagens fatídicas de Simão Botelho, Teresa Albuquerque e Mariana de Cruz. Sujeitos pedintes do primeiro amor - saturado de argúcia e impetuosidade; um sentimento inapelável, irrefutável.

Simão Botelho, um jovem estudante universitário de Coimbra de 17 anos, indignado e diligente nas questões sociais; conhece Teresa, de 15 anos – prometida a Baltasar



Coutinho. Jovem afetuosa e irradiante do romantismo. Mariana de Cruz, uma jovem melancólica, que se imiscui numa paixão silenciosa e arrebatadora por Simão.

Simão passa um tempo em Viseu, onde a sua família reside. E, aqui, enamora-se pela

Teresa, sua vizinha, fidalga prometida a Baltasar Coutinho, seu primo, que na cegueira do ciúme tudo faz para os afastar. O sentimento que os une, é refutado pelas famílias aglutinadas por ódio e fastio, fruto de imbecilidades jurídicas passadas.

O jovem, defensor público e acadêmico, retorna à universidade em Coimbra, instigado em concluir os seus estudos no alcance da sua independência e no enlace matrimonial com a sua amada. Teresa



mantinha – em segredo confidências com a irmã de Simão, mas desafortunadamente é descoberta. O seu pai, Tadeu de Albuquerque,

engendra um forçado casamento com um primo distante. Exasperada e assoberbada de ameaças, Teresa envia uma carta para Simão e conta-lhe tudo.

Camuflado, Simão regressa a Viseu e fica na casa de João da Cruz – pai de Mariana, um singelo ferreiro que contraiu dívida com o seu pai. Um sujeito que se torna o braço direito de Simão. Enquanto isso, Teresa e o seu amado, trocam cartas.

Uma noite festiva, convencionam um encontro que é desmantelado pelo primo de Teresa que, engendra uma retaliação impiedosa. Simão é ferido e zelado por Mariana (enfermeira e filha de João) que se envolve numa paixão avassaladora por este e, conformada com o desinteresse do seu amado; torna-se mediadora das cartas e do enlace do casal.

Como penitência, Teresa ingressa no convento de Viseu, a demand do seu pai. É vítima de maus tratos pela sua severa obstinação na relação com Simão. É então,

transferida para junto da sua tia freira - no convento de Monchique - mais distante de Viseu.

Simão intenta o rapto de Teresa e sem embargo é preso. Seu pai, Domingos, nada faz para o retirar da prisão; no entanto intercede aquando a sua condenação à força. E a pena é anunciada: Simão é exilado – durante 10 anos - para a Índia. Mariana, embebida do sofrimento pelo amado, por pouco não cede à loucura e aspira juntar-se a Simão.

Tadeu entende que o casal enamorado estará na mesma cidade na hora do embarque, e sem sucesso, é impedido pela tia de Teresa o seu retorno ao primeiro convento.

No dia convencionado, Teresa redige a sua última carta a Simão, e vai ao miradouro para o ver uma última vez. Aí falece de tristeza, de amor. Simão, já no barco, lê a carta e entrega-se ao destino anunciado – morte por doença. Mariana, a mensageira das cartas de amor de Simão e Teresa, joga-se ao mar, e ambos se entregam ao oceano dos amores inconcebíveis.

História de um amor trágico perpetuada nas páginas de um livro...



Sandra Ramos

Dia Mundial da Poesia - 21 de março

A Poesia é para ser partilhada,
mesmo que escrita às escondidas.

Não obedece a decretos, nem aceita
conselhos.

A Poesia chora, grita, revolta-se e sente
saudades.

Fala de amigos, de amores, do Mar.

Faz corar.

Não tem género, nem idade.

Não traz rugas, mas é sabida.

E se um dia o mundo ficar sem palavras,

A poesia encontra-as e, num sopro, dá-lhes
vida!

- *Instituto de Cultura e Língua Portuguesa
(ICLP)*

«Esta data celebra a livre criação de ideias
através das palavras, da criatividade e da
inovação e tem como principais objetivos
apoiar e celebrar a diversidade linguística,
através da expressão poética e promover o
ensino da poesia.» - *Porto Editora*

«A Organização das Nações Unidas para a
Educação, Ciência e Cultura afirma que os
versos são um ‘catalisador crucial para o
diálogo e a paz’; a data foi criada em 1999.»

- *ONU News*

Para glorificar a Poesia, a Equipa
Helicayenne criou, em janeiro de 2021, um
grupo no Facebook, intitulado *Alma de
poeta, alma inquieta*. Cresceu e
transformou-se numa família de mais de

dois mil e oitocentos amigos, poetas,
autores e escritores de variados estilos e
notoriedade.

Quisemos celebrar esse feito e, acima de
tudo, homenagear a diversidade e
regularidade com que os membros do grupo
expõem a sua arte, dando, assim, a
oportunidade a todos os que partilharam
durante um ano.

Nunca esquecerei a felicidade que senti na
primeira vez que me convidaram para ser
coautora num livro de poesia.

Assim, é com muito orgulho que vamos,
nesta primavera, fazer o lançamento da
primeira coletânea poética, com o mesmo
nome do grupo, juntando quase uma
centena de autores.

O trabalho de correção, edição, design e
expedição está a cargo da experiente
Editora Luso-Brasileira In-Finita.

Alberto Caeiro explica o que é ser poeta:

«Procuro despir-me do que aprendi

Procuro esquecer-me do modo de lembrar
que me ensinaram,

E raspar a tinta com que me pintaram os
sentidos,

Desencaixotar as minhas emoções
verdadeiras

Desembrulhar-me e ser eu...»



Sara Carvalho

Carnaval – O Reino da Folia

Para quem nasceu em terra de Carnaval e o vive intensamente, não é fácil saber que será mais um ano em que não se sai pelas ruas em desfile... mais um ano em que as máscaras, os adereços carnavalescos permanecem tristemente arrumadas no baú...

Carnaval, festa religiosa ou pagã? – Segundo o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa e a Infopédia, Carnaval é o período festivo de três dias que antecede a Quaresma. Não existindo a certeza da origem destas festividades, usa-se o Latim para a explicação do vocábulo carnelevamen, que significa carne, vale (“adeus, carne”). Também pode significar carni levamen, (“prazer da carne”), como que a permitir todos os excessos alimentares e mundanos, proibidos durante os quarenta dias da Quaresma. Em Portugal, as primeiras celebrações do Entrudo, do latim introitus, “entrada”, dão-se no reinado de D. Afonso III, ainda no século XIII.

Nos dias de hoje, o Carnaval é uma grande fonte de rendimento, em algumas cidades portuguesas, onde a tradição carnavalesca está muito enraizada, tal como, entre outras, Alcobça, Ovar e Torres Vedras.



(Multidão no curso de domingo, do Carnaval de Torres Vedras 2020)

O uso da sátira social, a nível nacional e local, dá o mote, para que os foliões se dispam das suas roupas e rotinas diárias e

assumam personagens criadas na sua imaginação. As inconfundíveis Flauzinas, Matrafonas de Torres Vedras, os Caretos de Lazarim ou de Podence, as coloridas Batalhas de Flores de Loulé e um vasto leque de mascarados dão cor, vida, som às ruas das cidades, durante esta época festiva.



(Suas Altezas Reais, os Reis do Carnaval de Torres Vedras)

Dias de folia, quase sem regras, sem horas, uma desorganização totalmente organizada, de forma a que todas as preocupações sejam deixadas de lado, as tristezas sejam esquecidas e apenas os sorrisos existam.

Por que razão se mascaram as pessoas?

Porque em grupos se movem e em êxtase desfilam pelas ruas da sua cidade, mesmo que as condições climatéricas não sejam as melhores.

Magia? Fantasia? Sonho? Ou tão somente a concretização do desejo de saber o que é estar na pele da personagem que encarnam durante o Carnaval?

Não há como descrever o verdadeiro significado de Carnaval... cada um terá uma opinião diferente, um conceito único do que é Carnaval... Um escape ao stress do quotidiano, uma fuga à rotina diária ou, tão somente, o derrubar medos e deixar sair a criança que existe em cada um nós.

Carnaval, um estado de alma entre a realidade e o surreal... Um Reino de Folia.

“A grandeza de uma nação pode ser julgada pelo modo que seus animais são tratados.”

[Mahatma Gandhi](#)

Diariamente, ouvimos todo o tipo de situações de maus tratos a animais. Que pessoas são essas, sem coração, capazes de tamanhas atrocidades? Como se pode fazer mal a um ser indefeso, que está, incondicionalmente, à espera de um gesto de ternura? Seres meigos, leais, que não guardam rancor, só querem amor e em troca retribuem em dobro!

Existem, na realidade, muitos animais abandonados, a precisarem de um lar, de amor, de todo o carinho que lhe possamos dar. É urgente refletirmos sobre estes seres tão dóceis que só querem a nossa atenção e proteção.

Nunca será demais um gesto de agradecimento a todas as pessoas que dividem os seus horários, as suas dinâmicas familiares, as suas vidas, em prol destes seres tão grandiosamente fiéis e agradecidos. Pessoas que dão tudo, em troca de nada! Só por puro altruísmo e amor pelos animais.

E porque não adotar um animal?

Mas isso deve ser feito com total responsabilidade e análise de todos os “prós e contras”! Pensar nas despesas, pensar onde os deixar nas férias, pensar se temos as condições para lhes proporcionar uma vida com qualidade e, acima de tudo, que desfrutem da nossa companhia, que tenhamos tempo para eles e não serem

colocados num canto do jardim ou com uma coleira presa ao pescoço o dia todo. Adotar num dia e abandonar no outro é igualmente um ato de extrema violência! Sejamos responsáveis e conscientes!

Tão boa a sensação de contribuir, de algum modo, para ajudar estes animais abandonados ou que não tem o aconchego de uma família.

Nunca é demais alertar e consciencializar para a necessidade de tratar os animais com carinho e amor, para que a chaga dos animais abandonados faça cada vez mais parte do passado. Bem sei que é uma utopia pensar que este flagelo vai desaparecer totalmente, mas, se formos um bocadinho pró-ativos e cada um contribuir com a sua parte, teremos um mundo muito mais feliz!

Mais uma vez, manifesto a minha profunda gratidão a todos os voluntários que se desdobram em mil para proporcionar a todos os animais boas condições, comida e amor e nunca desistem, até arranjam um lar para gatinhos e cãesinhos. Bem hajam!



Kika Magalhães

Fragas de São Simão

Existem lugares mágicos que nos despertam os sentidos.



Um desses sítios que descobri, recentemente, alia passadiços, uma praia fluvial e uma aldeia de xisto.

As fragas de São Simão, situadas na freguesia de Aguda, no concelho de Figueiró dos Vinhos.

Uma das maiores maravilhas naturais de Portugal, estas cristas quártzicas erguem-se a dezenas de metros de altura.



Localizados nas fragas, temos os passadiços, que ligam o miradouro à Aldeia do Xisto Casal de São Simão.



Descendo por essa enorme escadaria em madeira, encontramos a Ribeira de Alge, onde podemos admirar todo o esplendor da fauna circundante, tal como a frescura das cascatas.



O percurso é linear e tem uma extensão de 1730 metros.

No cimo do nosso percurso, deparamo-nos com uma vista privilegiada, a Aldeia de São Simão, praticamente de uma só rua, e uma das aldeias mais bonitas da Serra da Lousã.



No cimo, a Ermida, datada de 1458.



A 15 minutos a pé da aldeia, encontramos a praia fluvial, que fica entre rochas escarpadas da serra, onde a água, embora bastante fria, é límpida e deixa antever o fundo rochoso. Esta praia é vigiada durante a época balnear, tendo infraestruturas de apoio, tais como, bar, parque de merendas e balneários.

Também aqui se podem praticar diversos desportos radicais, tais como slide, rappel ou escalada.

Toda a zona circundante é abundante em loureiros e sobreiros.



Facilmente chegamos a esta região turística, pela A13 e a IC8, podendo estacionar na aldeia, no miradouro ou junto à praia fluvial, não tendo de fazer todo o circuito a pé.

O Miradouro marca o início e/ou fim do nosso percurso. Oferecendo-nos uma vista sobre a Ribeira de Alge, podemos aqui começar a nossa viagem, por este local mágico, em comunhão com a natureza.



Ana Acto

Obrigada, Pandemia!



Um exemplo de força de vontade

14 anos.

Acorda, religiosamente, às 06h30, ainda a lua é rainha.

Em silêncio, pega no saco de desporto, meticulosamente preparado de véspera, e vai para o ginásio.

É a primeira a chegar. O entusiasmo acorda aquando a ela e não a larga, assim como a força de vontade. A seguir, um dia de aulas. Quando chega a casa, mais um treino, antes do banho.



Bons hábitos adquiridos durante a pandemia. A tomada de consciência de que uma vida saudável é fundamental, "Mens sana, in corpore sano", o lema de vida que a anima, após cortar, radicalmente, com tudo o que a estava a "envenenar".

Esta é a Oriana. A menina que passei a admirar e que se tornou uma fonte de inspiração para meninas de várias idades.

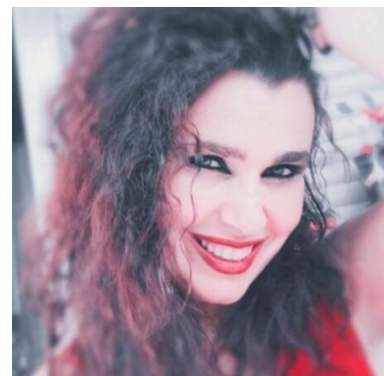
Dá conselhos, partilha as receitas que inventa, incentiva, aplaude o sucesso alheio.



Dança, enquanto cozinha; dança, enquanto lava a louça; dança, enquanto põe a mesa; dança, enquanto lava os dentes... e, enquanto dança, deixa um rasto de magia, amor e energia atrás de si... Mesmo quando a vida é madrasta...

Esta é a Oriana, a fada que carrega no nome o peso de uma alegre responsabilidade, a de ser feliz e fazer os outros felizes! Descobri-a durante a pandemia. Nem tudo é cinzento!

Oriana, admiro-te, menina-mulher maravilha!



Cláudia Monteiro

Quando ama um homem?

A paixão encosta-se de mansinho,
o pensamento é refém do cognitivo,
a razão assoberbada pelo perturbante
sentir, infundado no aroma celestial nunca
antes sentido.

Na sensatez vivida, tropeça na magia;
soletra as sílabas da música dançante,
fecha os olhos...sente medo..., não encontra
solução para o seu sentir.

Quando um homem ama...,
procura na escuridão semblante,
trilha o caminho como um peregrino,
abraça o que lhe espera e é genuíno.

Quando ama...,
é impiedoso nas palavras,
generoso na atitude,
infalível na procura da alheia plenitude.

Mas...quando ama de verdade...,
resgata os defeitos, as escolhas e o passado;
protege, toca e admira sem hesitação;
oferta o Tudo e o Nada,
divide a riqueza da pobreza,
acaricia cada cicatriz, nossa, com a maior
subtileza.

Quando ama um homem?
Quando o ouvirmos dizer que já não
estamos sós...

Quando o ouvirmos soletrar ao ouvido...a
palavra 'Nós'....!

Quando uma mulher ama...!

Na ambiguidade do seu Ser, ela entrega-se;
na clemência amolecida, ela não medita;
sem expressão, quer dizer o que sente!

Os sentimentos liberam a sua consciência,
o pensamento não é desprendido e esvoaça
...!

Em surdina, os segundos são somados ao
pormenor;
a dor da saudade do abraço aconchegante é
apoteose e ela é... Feliz!

Amor que dói na inflamação,
afeto que afaga os sulcos da melancolia,
elixir da cura que tanto procura...!

E ela crê que sim... e arrisca mais uma
vez...!
Enquanto acreditar, entrega-se sem pavor;
lança-se com toda a bravura na entrega
certa!

Quando uma mulher Ama...não treme!
Quando uma mulher Ama ...confia!
Quando uma mulher Ama...imortaliza o
melhor de si,
fica calada, sem alma, e volta a ser Feliz!

Sandra Ramos

Baú de sonhos



Rute Cochicho Alves nasceu, em 1981, na cidade de Vila Franca de Xira. É filha única de pais alentejanos e as suas raízes estão no Alto Alentejo, na vila de Borba. Sempre adorou literatura e escrever para crianças era um sonho de infância.

Estudou Humanidades durante o Secundário e formou-se em Línguas e Literaturas Modernas, na variante de Estudos Portugueses e Ingleses, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.

Atualmente, é Professora de Português e Inglês; porém, dedica-se, cada vez mais, ao seu projeto de literatura infantil, focada na ajuda aos pais para que, de forma simples e divertida, consigam incentivar os filhos a ler e, ao mesmo tempo, transmitir valores importantes para o desenvolvimento pessoal e social das crianças. Com a vontade de chegar ao maior número possível de crianças e proporcionar às escolas a hipótese de aceder gratuitamente aos seus contos, a autora iniciou a sua

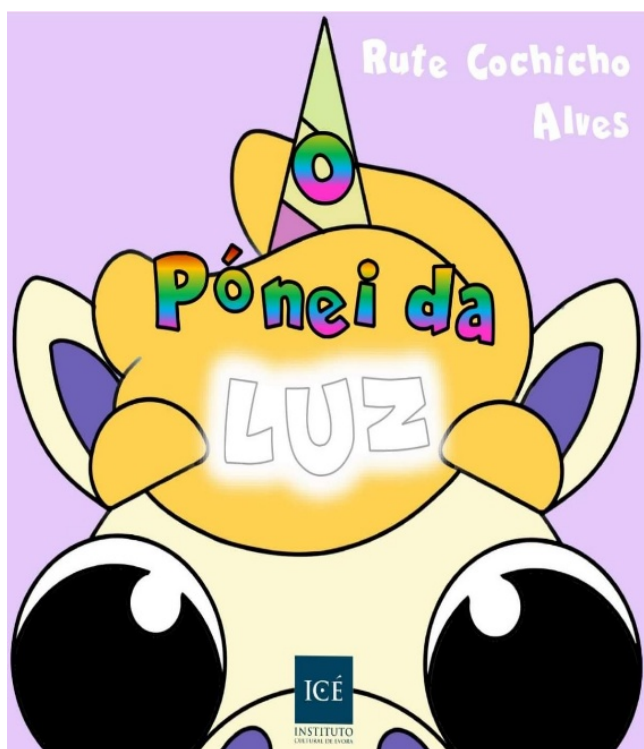
viagem pelo mundo literário infantil, em 2021, com os livros *A formiga no Sapato* e *O Pónei da Luz*, em parceria com o ICE – Instituto Cultural de Évora, no âmbito do projeto DIGIBOOK'S.

Em plena pandemia, fechada em casa com a sua filha, tomou a decisão de meter mãos à obra, dedicando esses meses à escrita infantil, e resgatou do fundo do baú o sonho de infância que tinha esquecido.



Rapidamente, percebeu que esta era a missão de vida que tanto procurava. No fundo, a missão passa por ajudar as famílias, nomeadamente as crianças, a tornarem-se adultos conscientes, preocupados com os outros e com o mundo que os rodeia. Valores como a empatia, a amizade, a tolerância, a paz, a aceitação da diferença, a generosidade e muitos outros, são as temáticas escolhidas para as suas histórias.

O primeiro livro, publicado em julho de 2021, tem como personagem principal a formiga Esperança, uma formiga diferente das outras em muitos aspetos. É trabalhadora e muito sonhadora. É curiosa, adora sapatos e um dia apaixona-se por um par de sapatos que vê numa casa, onde entra sem permissão. A partir daqui, surgirá uma amizade com a Joanelha Simpatia e algumas peripécias acontecerão. É uma história encantadora, colorida e cheia de mensagens que pretendem abordar a importância da aprendizagem dos valores essenciais e chamar a atenção de pais, bem como de crianças, para as emoções e a afetividade.



O Pónei da Luz, publicado no mês seguinte, cativa os mais pequenos e desperta-lhes o interesse pela união, a paz, o respeito e

integração na comunidade. Fala-nos de um jovem unicórnio que tem uma missão de vida muito importante: salvar o reino de Unicália. É um conto delicioso que retrata a forma como vivem os unicórnios naquele reino.

Em todo este processo criativo, contou com a presença da sua filha, que a ajudou com as ilustrações e cuja opinião foi determinante para a construção das histórias.

Ser mãe e estar também ligada à educação serve de base para a sua inspiração e criatividade. No seu dia a dia, vai registando pequenos momentos, situações hilariantes, as vivências da sua filha e, tudo isso, mais tarde, servirá de mote para uma nova história.

Saber que com palavras imaginadas posso fazer uma criança feliz e, ao mesmo tempo, proporcionar a hipótese das crianças trabalharem a leitura e a escrita, é fantástico!



Rute Cochicho Alves

Animais – Seres de Luz



Hoje, apenas vos vou falar dos mimados cá de casa., mas, muitos de vós terão outros tão igualmente importantes nas vossas vidas... que vos fazem esboçar sorrisos, partilhar afetos, dar gargalhadas de felicidade e lágrimas de dor, quando os sentem doentes ou os veem partir deste mundo.



De certo, todos nós já tivemos um ou mais animais domésticos... aquelas criaturas repletas de pureza, olhares fixos, doces e penetrantes, que emanam amor, alegria e luz.

Os cães, fiéis companheiros duma vida, que nos marcaram algures no tempo ou ainda o fazem... com eles podemos contar sempre!

Uma lambidela ou muitas... de carinho, com piruetas enérgicas e contagiantes com que nos recebem ao regressarmos a casa depois de longo dia de trabalho... ou

quando os levamos a passear na praia, no campo, nas nossas aventuras e férias... ou, até mesmo e simplesmente, quando brincamos com eles e lhes damos mimos e atenção.

Os gatos esses... mais independentes, senhores de si, com uma personalidade singular; contudo, não menos amistosos e meigos... nas traquinices, nos seus constantes malabarismos e até na perícia a imitar estátuas vivas em cima dos móveis ou a correr felizes e endiabrados atrás dum luminoso flash de laser...



Uma família é plena de felicidade, quando, no seu seio, existem **Seres de Luz**, enviados por Deus ou pelo Universo para nos presentear com dedicação infinita, incondicional e nos ensinarem

o verdadeiro significado da palavra Amor.



Carla Santos

Castro Daire - Terra fria, Corações generosos



Começo por falar de Castro Daire, a terra do meu Pai, onde tenho as minhas raízes. Fica a 30 minutos de Viseu e a três da A24. Castro Daire é um destino para visitar, em escapadinhas, de, pelo menos, mais de dois dias, para desfrutar da “Vila” e seus arredores.

Alguém, em tempos, disse que é “ Terra agreste e fria, perdida e esquecida entre montanhas, mas de Corações quentes e generosos”. Não conheço o autor desta frase, mas confirmo a sua teoria.



Castro Daire é rodeado por um verde puro e uma vegetação inigualável, que é um regalo ver, observar e sentir os cheiros e a sua real frescura.

Tendo a Serra de Montemuro e o vale do Rio Paiva a engalanar a “ Vila”, as suas águas puras e cristalinas são de uma leveza e maciez, que, mesmo no mais profundo Inverno, não consegue passar despercebida a quem, com a sua sensibilidade aguçada, consiga sentir essa veludez.



Sendo um destino de excelência, os dias não serão monótonos a quem visitar e dedicar o seu tempo a explorar os monumentos pré-históricos, onde predominam o património românico e castrejo, as igrejas, solares de pleno século XVIII, cujos usos, costumes e tradições são um misto e um místico das aldeias mais tradicionais e rurais, classificadas como a “ Terra fria”, e que espelham os campos de cultivo, pastorícia, onde apetece vaguear e descobrir as várias lendas e histórias lendárias que estas aldeias guardam e retêm nas suas gentes e povos humildes, fieis à sua identidade, que muito se orgulham das suas origens, sendo gentes genuínas, que vivem nas aldeias mais imperdíveis, que nos convidam a

vislumbrar as suas paisagens, que primam pela sua notável biodiversidade, que nos oferece nas quatro estações do Ano as dignas mutações, que só a Mãe Natureza nos pode oferecer, sem nada lhe darmos em troca.

A riqueza e beleza que nos oferta é propícia aos vários desportos radicais, quer no rio, quer na montanha, que os visitantes podem ter ao alcance dos seus gostos e apetites, entre outros tipo de eventos religiosos, etnográficos e culturais.



O alojamento é baseado na sua maioria no turismo rural, e deixo aqui alguns dos locais, para que possam escolher, ao gosto de cada um: Quinta da Rabaçosa; Isabel do Couto – Casa do charme; As casas de Montanha da Gralheira; Chalet Pôr do Sol, entre outros, que deixo, para que os possam descobrir.

Para quem gosta de ficar pela “Vila”, tem como pontos de interesse para visitar a Capela das Carrancas; o Centro histórico; o Pelourinho; o Solar dos Aguilares; a Casa dos Condes Ferreira; O Miradouro da Misericórdia, a Igreja Matriz; a Fonte dos Peixes, que, conta a lenda, que quem beber desta água, casará com alguém da terra.

E para bem vos receber, no que diz respeito à sua gastronomia, digo-vos o que se pode comer, por terras de Montemuro. Nas suas escolhas de carne, temos o saboroso borrego, o delicioso cabrito assado, o famoso cozido à Portuguesa, a vitela arouquesa e o tradicional arroz de feijão com salpicão. Já se preferir Peixe, destacamos a truta de escabeche, bem como as bogas, que são iguarias que o Rio Paiva nos oferece.

Para compor a mesa, com o gesto do pão, a divina broa de milho, não esquecendo os queijos, enchidos, o mel dourado da Serra de Montemuro e as gulosas sobremesas, que deixo que descubram e se deliciem, nos restaurantes da região.



Agora, cabe a cada um de vós, partir de mochila às costas e partir para esta agradável e surpreendente descoberta e usufruírem o melhor que puderem.

Fátima Lopes

Dia do PAI - coração de um filho

Março é o mês do Dia do Pai, mas o dia do pai é todos os dias, certo?

Pai que nos ouve, que tem paciência, pai que pensa sempre nos filhos e só depois em si.

Pai que trabalha de noite e de dia, para que nada falte aos seus filhos, pai que carrega os seus filhos ao colo com seus músculos de força e proteção, que os atira ao ar num misto mútuo de risadas e os agarra com segurança!!!

Ser Pai é isto...é uma entrega maior,

É o dar sem pensar em receber,

É estar presente todos os dias,

É perdoar,

É compreender,

É escutar,

É desculpar,

É aceitar,

É respeitar,

É perder noites,

É estar sempre presente,

É trocar fraldas,

É dar banhinho,

É aconchegar os lençóis,

É contar uma historinha para adormecer,

É ser exemplo,

É estar sempre disponível,

É pensar sempre nos filhos em primeiro lugar,

É ser PAI com letra maiúscula!

A TI, meu querido e amado PAI, eu devo a vida, eu devo a felicidade, eu devo o aconchego, eu devo o conforto, mas devo ainda muito mais!!! Coisas maiores, aquelas que não têm preço e que jamais poderei pagar...devo a integridade, a honra, a honestidade, a bondade, a resiliência, a humildade...tudo o que tenho de melhor é a ti que devo, todos os valores é a ti que devo! A TI que és, sempre foste e serás o meu exemplo, o meu Herói! O melhor homem de todos, o meu primeiro grande amor!

Amo-te perdidamente, não existe melhor pessoa do que tu, no mundo inteiro!

Sou abençoada pelo PAI que Deus me deu...que Deus nos deu!!!

Mesmo que o tempo passe, seremos sempre os teus meninos e podes contar sempre connosco! És nosso e todos juntos somos um! Seremos sempre um só! O nosso coração bate por ti!

Amo-te, meu Papá Abençoado! Serei sempre a tua menina!

Que neste dia dos PAIS com letra maiúscula, nenhum fique esquecido!



Kika Magalhães

Motards – Almas Livres

Diariamente, cruzamo-nos com esses seres vestidos de cabedal com símbolos algo estranhos nas costas, que se movem sobre duas rodas, que nos ultrapassam e como que se num labirinto de veículos se movessem, nos irritam com as suas grandes motas deixando-nos para trás nas longas filas de trânsito.

Leiga que sou neste mundo de duas rodas e informada, muitas vezes, negativamente pelos media, nada melhor que saber junto deles, desses seres muitas vezes apelidados de “Feios, porcos e maus”. Quem são? O que move homens e mulheres pelas estradas em longas horas de condução? O que os une? O que é um Motard? 4 grupos de Motards partilharam a sua experiência: Pugnatores Turres Veteras; Almas Motard; Star Riders Portugal e Punishers. A unanimidade nos sentires!



(Rui Miga - Pugnatores Turres Veteras)

Quem são afinal os Motards? – Homens e mulheres das mais variadas profissões, classes sociais e idades possuidores de uma alma livre, de um sentido de irmandade imenso, solidários na vertente humana e animal, levando a cabo acções de

solidariedade com recolha de bens essenciais, nomeadamente os “Pais Natal Solidários”, acções de solidariedade e voluntariado junto de crianças, com os sem abrigo e também com animais. O que os move? - É esse sentimento de liberdade que os leva a percorrerem o asfalto sobre duas rodas sempre que lhes é possível. O sentir o vento no rosto, pela viseira aberta dá-lhes um gozo brutal, a comunicação entre eles, muitas das vezes, por gestos leva a que exista entre todos um sentimento de cumplicidade, de amizade que lhes preenche a alma e os dias.



(Angel – Almas Motard)

O que os une? – Entre Motards o gosto pelas motas, a partilha, o convívio, a troca de experiências, o companheirismo, o respeito pela vida, a solidariedade, o saber que caso seja necessário haverá sempre um “irmão” pronto a auxiliar; o reger-se por um código de conduta humanizadamente desprovido de preconceitos leva a que entre estes homens e mulheres, por vezes de aspecto severo, duro, assustador exista um amor único ao próximo. A certeza de que a vida é uma aventura digna de ser vivida e partilhada com os que comungam os mesmos ideais.



(Ricardo Faustino – Star Riders Portugal)

Mas o que é ser Motard? – Ser Motard é muito mais que vestir roupa de cabedal, usar capacete, e percorrer o asfalto sem rumo, é ser aventureiro, destemido, responsável, companheiro, solidário. É sair sem rumo e encontrar um destino onde estarão sempre entre semelhantes, entre “irmãos”, é ter os olhos postos mais além. É a simplicidade de partilhar uma refeição, um passeio, uma acção de solidariedade.



(Punishers Portugal)

Ser Motard é tão digno como qualquer outro desporto praticado como hobbie depois de um dia de trabalho, numa manhã de domingo, ou em qualquer outra altura em que a alma clame por um pouco de solidão partilhada entre semelhantes. É ter a certeza que nunca estarão sós ainda que a viagem seja feita em grupo ou tão somente por um motard.

É ter a garantia de que a última viagem será sempre um misto de gratidão, respeito e saudade.



(A última viagem terrena - Imagem do Google)

Ser Motard está para além dos excessos, da bebida, dos rótulos de arruaceiros...

Ser Motard é ser gente!!!

Gente com alma livre, com essência genuína e diferente!!!

Ser Motard não se explica por palavras, mas sim por acções, pelas viagens, pelo convívio...

Ser Motard é uma maneira de “saber viver a vida”, uma experiência eterna!

Ser Motard é um modo de viver no fio da navalha!

“Não te deixes enganar pela figura de calças surradas, do cabedal, das tatuagens, das longas barbas, dentro de um capacete está alguém muito digno, tão digno quanto tu o podes ser!” – Angel – Almas Motard

Obrigada a todos que de alguma forma me ajudaram a reformular a minha opinião sobre estes seres que frequentemente quebram o silêncio da aldeia onde habito.



Carla Pimenta

Março



Março!!! Em homenagem a Marte, deus romano da guerra, há quem diga, ainda, que março é mês de equilíbrio, florescimento e recomeço. Ao longo da evolução da sociedade ouvimos, cada vez mais, dizer que é o mês da mulher...

Desde Marie Curie a Marilyn Monroe, Carolina Beatriz Ângelo a Amália Rodrigues, quantas não são as mulheres que lutaram por uma sociedade, em que o gênero não fosse impeditivo, para a sua evolução???

Desde 1979, que as mulheres conseguiram impor a sua maneira de estar, os seus ideais, participar ativamente, em alta voz, no meio em que vivem.

Não sou muito de reivindicar esse dia, talvez por já ter crescido com esse direito de igualdade, adquirido, porque já muitas mulheres tinham sofrido e lutado para que a minha geração tivesse os mesmos direitos dos homens. E acho que para sermos iguais, não temos que festejar um dia, mas sim viver todos os dias com coragem, alegria e

força para enfrentarmos todas as adversidades que se nos deparam. Há que homenagear, sim, mas sem grandes excessos, sem grandes euforias.

Há que homenagear, principalmente, as mulheres das nossas vidas!!!! Aquelas que nos deram vida, aquelas que nos educaram, aquelas que, muitas vezes, abdicaram da sua liberdade, ou melhor, da sua vontade, para se dedicarem à família e ao trabalho. Que choraram, no silêncio da noite, devido ao cansaço, ao desespero, ao desalento, mas mesmo assim não desistiram das suas responsabilidades... que deixaram de estudar, por falta de meios, e por isso nunca foram umas notáveis, reconhecidas socialmente.... Não por falta de qualidades, mas sim por falta de oportunidades...

Para mim, março é muito mais!!!! É o mês de pessoas muito importantes, na minha vida.

Porque sem pessoas importantes na nossa vida, nunca teríamos força para lutar pelos nossos ideais, pelos nossos sonhos. Para além disso, é também no dia 19, dia de S. José (dia do Pai).

Março: Mês da Mulher e Mês do Pai!!!!

Março... mês da primavera!!! Do renascer!!! Começar de novo, tentar, tentar, tentar até conseguirmos todos os nossos objetivos. Celebremos Março!!!! Celebremos, a VIDA!!!

E se morrer e depois renascer???

Se morrer

E depois renascer

Tudo igual vou fazer,

De nada me vou arrepender....

Se morrer

E depois renascer,

Quero-te novamente conhecer

Quero por ti me perder...

Se morrer

E depois renascer,

Quero voltar a amar

Quero por ti me apaixonar...

Se morrer

E depois renascer,

De ti não me quero esquecer,

Quero-te ver.

Se morrer

E depois renascer,

Quero de novo me encantar

Pelo teu olhar...

Se morrer

E depois renascer,

Quero-te sentir,

Quero sorrir...

Se morrer

E depois renascer,

Quero-te abraçar,

Não te vou deixar....

Se morrer

E depois renascer,

Tudo igual vou fazer,

De nada me vou arrepende....

Um dia, vais perceber...

By Paula Gonçalves Batista

Comunicação / O Beijo

c/ excertos do trabalho literário " O BEIJO"
da autora AnaPSalgadoMR

Todos sabemos que o BEIJO é importante nos vários tipos de relacionamentos. Pode ser um sinal de SAUDAÇÃO e tanto os humanos como os primatas têm o BEIJO também como forma de RECONCILIAÇÃO. Existem diversos tipos de beijos e distintos modos de beijar. Cada BEIJO é único, conforme o estado de espírito de cada um, conforme o momento, conforme o local, cada BEIJO carrega a IDENTIDADE da pessoa.

O BEIJO como sinal de AMIZADE E AFETO estende-se aos outros para além da família e é CURATIVO.

Dizia eu no meu trabalho literário sobre este tema: "SE RECEBERES UM BEIJO FICAS CONSOLADO... SE DERES UM BEIJO CURAS AS FERIDAS DA TUA ALMA", de facto é mesmo isso que acontece.

Um BEIJO de ADEUS pode ser consolador para uma MÃE ou outra pessoa... tal com um beijo de DESPEDIDA DE VIDA, quando se pressente a partida para a eternidade, ou também, DESPEDIDA PARA UMA LONGA VIAGEM quando se sabe que se vai estar muito tempo sem essa pessoa.

O BEIJO é um momento de CONSOLAÇÃO. Neste ato de dar e receber... um fica consolado o outro fica curado ou "descansado" interiormente. O BEIJO é bom CURADOR e influi no nosso bem estar interior. Cura PSICOLOGICAMENTE e FISICAMENTE, reduzindo as DORES, combatendo o STRESS, evitando as doenças cardiovasculares, acelerando o

metabolismo, exercitando os músculos faciais retardando assim o aparecimento das rugas...

Obviamente que no momento presente não é oportuno grandes intimidades pelas razões que conhecemos, mas não podemos perder este hábito que é uma **NECESSIDADE PARA O SER HUMANO**.

O **BEIJO** é um elo de ligação profundo num relacionamento amoroso, **SELA!**

E continuando com mais um excerto do meu trabalho literário sobre este tema, digo: "NESSE SABOR MADURAL, TRAZIDO PELO VERÃO, COMO PRESENTE, DESTE-ME UM BEIJO ARDENTE QUE EU NEM PENSAVA RECEBER. FOI NESSE SABOR A OLIVEIRA E OUTROS ÓLEOS AROMÁTICOS, QUE DESTE A TUA VIDA INTEIRA SEM EU ANTES PERCEBER QUE ME QUERIAS TANTO... DE SABORES ME COBRISTE COMO UM MANTO, PARA O BEIJO EM MIM... PERMANECER! "

Cientificamente está provado que o beijo liberta harmónios do **PRAZER** que inclui toque dos lábios, encontro corporal. Os sentidos são estimulados, produz endorfinas em nível saudável e acrescenta a sensação de **BOM HUMOR**. Melhora a **AUTO-ESTIMA**. Promove a troca de bactérias diferentes, logo, **AUMENTA** a **IMUNIDADE** mas também pode **CAUSAR DOENÇA INFECCIOSA** como a **MONONUCLEOSE** (é bom saber a quem se dá um beijo). Essencialmente um **BEIJO DE PAIXÃO** é um canal de **PRAZER** que impulsiona o órgão muscular da língua que tem terminações nervosas como os órgãos sexuais provocando uma vasodilatação no corpo todo, logo melhora a circulação sanguínea.

E termino desta vez este meu espaço sobre **COMUNICAÇÃO /O BEIJO** com mais três excertos do meu trabalho literário e que

resume o que aqui falei com escrita em prosa poética:

" **SURGE O BEIJO QUE FAZ PULSAR O MEU CORAÇÃO EM COMPASSO BINÁRIO... E O BEIJO GANHA MÚSICA, CORRE DISPARADO COM VONTADE DE DANÇAR... O BEIJO PRECISA DE TOCADOR PARA FAZER AMOR...**

...

FLUIDO E MAGNÂNIMO ESSE TOQUE QUE DESLIZOU NOS MEUS LÁBIOS, GENEROSIDADE QUE ME OFERECEU FRESCURA INTENSA E EXTENSA QUE ME DEIXOU LEVE E ME FEZ VOAR, NESSE BEIJO DE ENCANTAR...

...

UM BEIJO NAVEGA, UM BEIJO VOA, UM BEIJO COLA, UM BEIJO SELA, UM BEIJO ESTENDE, UM BEIJO DÁ, UM BEIJO PERDOA, UM BEIJO ENLAÇA, UM BEIJO VAI, UM BEIJO VEM, UM BEIJO AQUECE... E... UM BEIJO BEM Dado... NUNCA SE ESQUECE!!!! "

Beijem muito... Porque o beijo promove a felicidade!

Sejam felizes!



ACONSELHAMENTO SOCIAL

Ana P. Salgado MR

Livro de jornalista brasileira lançado em Portugal em fevereiro



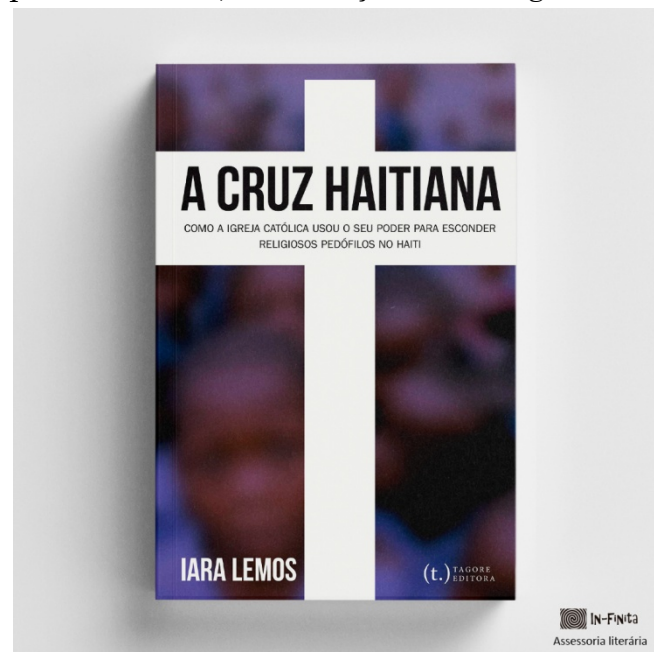
Em "A Cruz Haitiana", a ganhadora do prémio Esso de Reportagem (categoria Interior), a jornalista Iara Lemos, apresenta fatos estarrecedores sobre a atuação da Igreja Católica no Haiti, um país tão complexo e tão próximo do Brasil.

Em meio a um paraíso tropical, aqueles que mais deveriam ser da confiança da população usam do prestígio trazido pela posição religiosa que obtiveram junto à Igreja Católica para negociar com crianças famintas os mais torpes favores sexuais. No Haiti que se transformou em um ponto para a Igreja Católica despejar seus religiosos pedófilos, vindos de todo o mundo, as crianças trocam sexo por comida, remédios e até banho quente, dentro das dependências que pertencem à Igreja Católica.

Esse é o resultado entregue pela jornalista gaúcha, radicada em Brasília, Iara Lemos, no livro "A Cruz Haitiana - Como a Igreja Católica usou de seu poder para esconder religiosos pedófilos no Haiti" (Tagore Editora - 226 páginas).

A obra chegou em fevereiro à Europa, com o objetivo de fortalecer a luta de jornalistas e entidades ligadas aos direitos humanos, que têm unido forças para denunciar religiosos da Igreja Católica, que

cometerem crimes de pedofilia e foram escondidos embaixo dos tapetes das sacristias. A primeira parada fora do Brasil será em Lisboa neste mês de fevereiro com a assessoria literária da In-Finita. (veja abaixo). Em novembro, a obra, traduzida para o francês, será lançada na Bélgica.



Década de pesquisas, depois que esteve no Haiti para reportagens, Iara Lemos dedicou mais de 10 anos de trabalho em busca de documentos e depoimentos das vítimas, a fim de provar as violências cometidas por religiosos ligados à Igreja Católica no Haiti. Entre as várias pessoas que ajudaram Iara com a busca de documento está Mitchell Garabedian, uma verdadeira celebridade mundial quando o assunto são denúncias de abusos que envolvem o cerne do catolicismo. Garabedian é, nada menos, que o advogado responsável pelas ações que fortaleceram a investigação do caso Spotlight, no início dos anos 2002. O caso, que virou filme premiado no Oscar, descortinou as violações consumadas por padres na região de Boston (EUA), e na exposição da guarita que os criminosos recebiam do cardeal Bernard Francis Law. Ao longo de mais de 20 anos, Law escondeu os crimes cometidos pelos padres da região

em que ele era responsável, nos mesmos moldes do que ocorria no Haiti.

Garabedian foi um dos colaboradores da obra de Iara, que para mergulhar ainda mais fundo, resgatou documentos do Vaticano e das cortes canadenses e americanas, todos reproduzidos no livro. Iara entrevistou vítimas de violência sexual cometidas por religiosos no Haiti. "E quanto mais buscava, mais estarrecedoras eram as descobertas", revela Lemos.

Outro colaborador de "A Cruz Haitiana", o jornalista haitiano, Cyrus Sibert, afirma que a escravidão, a exploração sexual de crianças e sua escravidão (domesticidade) ou (restavek em crioulo) são práticas inaceitáveis. "Neste livro, a jornalista Lara Lemos conta a história das vítimas e dos fracos. Permite que pessoas 'sem voz' contem sua história, sua dor. Tive o privilégio de compartilhar com ela minhas experiências, meu testemunho e minhas opiniões sobre uma realidade complexa, às vezes impensável, mas que causa muito sofrimento", acentua Sibert, que corajosamente expôs o americano Douglas Perlitz (condenado a quase 20 anos de prisão por ter abusado sexualmente de crianças no Haiti) em seus blogs e ex-programa de rádio em Cap-Haitien.

Apesar de ser um livro que apresenta realidades duríssimas, Iara Lemos consegue costurar a narrativa sem perder o olhar nas coisas boas do país, mostrando equilíbrio e amor pelo povo e pela brava forma como convive com suas mazelas. "É um livro indispensável!", ressalta na contracapa da obra, o ex-representante da OEA no Haiti, o Doutor em Relações Internacionais pelo Instituto de Altos Estudos Internacionais da Universidade de Genebra, Suíça, Ricardo Seitenfus.

A autora Iara Lemos, 42, é formada em Jornalismo pela UFSM e especialista em História Política do Brasil (UFSM). É

Mestranda em Estudo sobre Mulheres – Gênero, Cidadania e Desenvolvimento pela Universidade Aberta de Portugal (Uab). Atuou em grandes veículos do Brasil, como Folha de S.Paulo, Rede Globo, Revista IstoÉ e Grupo RBS. Venceu um Prêmio Esso, categoria Interior, e tem menção honrosa no Prêmio Direitos Humanos de Jornalismo, entre outros. Seu primeiro livro, A Cruz Haitiana, é resultado de longos anos de pesquisas, busca por documentos e sensibilidade ao ouvir depoimentos das vítimas de pedofilia.



IN-Finita
Assessoria literária

Iara Lemos

Jornalista, especialista em História Política do Brasil, repórter multimídia com experiências em coberturas internacionais e na área de política, entre outras, com passagem por veículos como Grupo RBS e Rede Globo.

Saiba mais:
<https://acruz.org/>

A CRUZ HAITIANA
Iara Lemos
Tagore Editora - Brasil

Contato: infinite.lisboa@gmail.com

Saiba mais:

<http://iaralemos.com.br/>

Assessoria Literária In-Finita

<https://www.in-finita.com/>



Escrito por: Adriana Mayrinck

www.in-finita.com

O grito da mulher normal

Por **Sílvia Carvalho d'Almeida**

Pensei escrever sobre o Dia da Mulher, e que isto seria algo que não me traria muita dificuldade, pelo facto de, em primeiro lugar, ser mulher, e, depois, porque tenho uma ideia do que se fala convencionalmente neste dia: de sufragistas a mulheres que fizeram história, aos típicos relatórios das Nações Unidas que retratam desigualdades e imparidades que, nos dias de hoje, quase 57 anos depois da instituição da data, ainda se fazem sentir um pouco por todo o mundo, e, especialmente, em determinadas regiões do globo onde a mulher ainda é tratada e vista como um ser de segunda categoria. Procurei em biografias de grandes mulheres um denominador comum, que me levasse a escrever um texto inspirador, para a mulher de hoje, que nos lembrasse a sorte que temos, forjada por tantas outras que a mesma sorte não tiveram, e que foram queimadas em fogueiras, assassinadas às mãos dos maridos, privadas de educação e de direitos básicos fundamentais. Tentei, ainda, encontrar uma definição de mulher que fosse não só consensual, mas também que abrangesse tudo o que a palavra significa.

Tarefa inglória e fracassada, que daria um texto que dificilmente caberia em cerca de 3500 caracteres. No entanto, nas minhas divagações, quando procurava exemplos de mulheres realmente fantásticas que mudaram o mundo, dei-me conta de que existe uma subespécie entre nós, da qual quase ninguém fala, as "communemulieres", vulgarmente designadas por mulheres-comuns, aquelas que, longe de figurarem nos livros de história, atravessam a vida quase sem serem notadas, mas sem as quais a vida não seria a mesma coisa.

As mulheres da minha família estão entre as pessoas mais inspiradoras que conheço, e

não descobriram elementos radioativos, não escreveram best-sellers ou tentaram "circunavegar" o planeta de avião. No entanto, tiveram vidas ricas, recheadas de pequenos feitos, que, na sua dimensão, não só transformaram a minha vida, como as das pessoas pelas quais foram passando. Que foram e são verdadeiras supermulheres, mesmo não pertencendo à exclusiva elite das mulheres-perfeitas, a que, tendencialmente, vemos expostas pela media. Mulheres bonitas e de bom coração, mesmo que não se insiram nos padrões de beleza a que estamos acostumados, com excesso de peso, pé chato, ou cabelo desgrenhado. Com pouca instrução, mas que sabem tudo sobre fazer feliz quem verdadeiramente amam. Que se entregam, que sofrem, que nos fazem ter esperança de que um novo dia virá.

Quando era jovem, desejava fazer parte desse grupo restrito de mulheres extraordinárias; no entanto, com a maturidade, e pesquisando sobre as suas vidas, descobri que elas tiveram muitas vezes as mesmas questões que todas nós, que sofreram deceções amorosas, choraram, e se sentiram desesperadas em variados momentos das suas vidas. Que as suas existências estiveram longe de ser perfeitas. No fundo, que fomos criadas a partir da mesma massa informe de que o universo é feito. Percebi que tudo o resto é circunstancial.

Que todas as mulheres sejam uma só, e que não mais nos deixemos desvincular da nossa verdadeira essência. Que o Dia da Mulher não seja o único dia do ano em que somos lembradas, até por nós mesmas.

Desta vez, como bónus, deixo-vos um poema da minha mãe, adaptado de um poema da autora Luísa Barreto, do livro *Pelo Caminho das Fadas*:

Este chão que piso

A este meu caminho eu sou fiel,
Mas nele eu me transformo com a vida.
A luz da tarde é que é a minha alma.

Nela se acalmam
Todas as minhas dúvidas e medos.

É neste chão que piso,
Que me rasgo e descubro.
Mas vivo eterna nas curvas
Desses passos que trilhei.

No peito,
Trago o brilho do que nunca se perdeu.

Sou eu, viva, livre, mulher.
E assim serei, desta maneira.

Fátima Almeida

fatima60almeida@gmail.com

<https://www.facebook.com/fatima.almeida.33671>

Sílvia Carvalho d'Almeida

Silviacarvalhod Almeida@gmail.com

<https://www.linkedin.com/in/silviacarvalhod Almeidajornalista/>

Conta-me histórias

Sempre adorei que a minha avó me contasse histórias antes de dormir; sempre devorei os livros da Enid Blyton, da Patrícia e Agatha Christie; adorava os filmes do Hitchcock; o suspense e o terror seduziam-me.

Inventava cenários para brincar e cheguei a escrever cartas com histórias inventadas;

também tinha um diário, mas não durou muito.

O funcionamento, as ligações e o potencial do cérebro humano sempre me fascinaram. Levava 'que tempos' para adormecer porque viajava dentro da minha cabeça por estradas e autoestradas com informações cruzadas a uma velocidade que me deixava perplexa.

Sempre gostei do perigo, do desconhecido, explorar bairros, vielas e prédios abandonados.

No colégio, escondia-me por entre os casacos dos miúdos e ficava à espera. Assim que algum deles se aproximava saltava e gritava abrindo os braços. Coitados!

Às vezes, em casa, fazia o mesmo à minha mãe. Ficava à espera numa zona escura do corredor; quando ela inocente se aproximava, caía-lhe em cima abraçando-a aos urros. Um dia, sentiu-se tão mal que nunca mais o voltei a fazer.

Quando hoje escrevo, esta parte infantil ainda está lá. A diversão de misturar cenas reais e inventadas. Escolher e encarnar personagens como fazem os atores. O palco é o papel, os textos são a combinação da imaginação com a experiência de vida.

Quando algumas pessoas leem o que escrevo e tentam confortar-me ou acham que estou a desabafar, acho um 'piadão'.

Que eu saiba o Capuchinho Vermelho, a Branca de Neve e a Cinderela nunca existiram.

Eu gosto de contar histórias!

Quem mais?

Sara Carvalho

Ser mulher – Projeto solidário, sem fins lucrativos

Esta é a prova mais do que provada de que nem todos os anjos têm asas. Um deles chama-se Lúcia Moura, e é a Mentora e responsável, desde 2015, pelo projeto, solidário com o CENTRO DA MAMA do CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO de SÃO JOÃO, no PORTO, numa ação de sensibilização para a PREVENÇÃO do CANCRO da MAMA, em Artes e Letras. Em conjunto com uma excelente equipa de profissionais de saúde, apela à necessidade de atenção aos sinais de alerta, através da realização de palestras, um pouco por todo o mundo.



Artista plástica, membro UHE-UNION HISPANOMUNDIAL ESCRITORES, ARTICULADORA DO “Movimento Literário Feminino Mulherio das Letras Portugal”, Lúcia, em parceria com a Editora Mosaico das Palavras, coordena os livros solidários “SER MULHER”, antologias poéticas, com ilustrações em diferentes áreas de expressão artística, cujos lucros revertem, na totalidade, para essa instituição e outras associações de apoio ao doente oncológico.



SER MULHER é uma homenagem à MULHER, principalmente à oncológica, e a todos os homens que são vítimas desta maldita doença. Recentemente, o projeto foi apadrinhado pelo muito acarinhado cantor Marco Paulo, também ele atingido por esta enfermidade. O livro SER MULHER IV começa, aliás, com um emocionante testemunho deste grande senhor da música portuguesa, que se agarra a uma Fé inabalável para a vencer.



Um notável abraço artístico, altruísta, com o único propósito de AJUDAR!



Cláudia Monteiro

**Comissária SER MULHER
Tâmega e Alto Douro**

<https://www.facebook.com/groups/701488033861372/?ref=share>

Como tornares o teu dia mais produtivo e gratificante

O segredo para organizares a tua vida e vivê-la em pleno é começares o dia da melhor maneira possível.

Como podes tornar o teu dia mais produtivo?

- Concentra-te no que realmente é importante;
- Planeia detalhadamente o teu tempo;
- Define um propósito a seguir;
- Estabelece um equilíbrio viável entre o teu objetivo e os resultados que queres obter;
- Foca-te no teu bem-estar.

O primeiro passo para planeares o teu dia é definires o significado de um dia produtivo para ti.

Para começares a planear o teu dia, elabora as seguintes questões:

- Qual a tarefa mais importante que hoje tenho para realizar?
- Que outras tarefas deverei hoje efetuar para além da tarefa principal?
- O que fazer para descomprimir, depois de um dia extenuante de trabalho?

O que é um dia ideal para ti?

Cada pessoa tem a sua própria definição de “um dia perfeito”. Embora não haja uma fórmula mágica para um dia perfeito, descrever os fatores que vão tornar o teu dia ideal pode ser um exercício muito elucidativo.

Aqui estão três maneiras simples para planeares o teu dia:

1. Planeia com antecedência

Embora possa ser difícil organizar tarefas, devido a horários inflexíveis, existem algumas que podem ser planeadas com antecedência.

Consulta um calendário e regista no mesmo os teus afazeres do dia a dia e outros que

poderão ter ficado pendentes. Elabora uma lista das tarefas mais importantes, que deverás fazer no dia seguinte e estabelece prazos aproximados para cada uma delas.

2. Ritual matinal

O modo como vivencias as tuas manhãs pode influenciar, decididamente, nos resultados do dia.

3. Maximiza a produtividade

Descobre qual o período do dia em que podes planear e executar tarefas com mais energia e rentabilidade.

Como podes tornar a tua rotina perfeita?

Deves planear a rotina diária de tal forma que te permita realizar, a curto e longo prazo, metas de trabalho.

Aqui estão cinco passos para iniciares uma rotina perfeita:

1. Faz uma lista de tarefas diárias

Reflete sobre a tua rotina, pensa no que precisas de adicionar ou excluir, para que te sintas melhor e mais produtivo.

2. Define um plano

Alimenta a mente com pensamentos positivos e idealiza um plano.

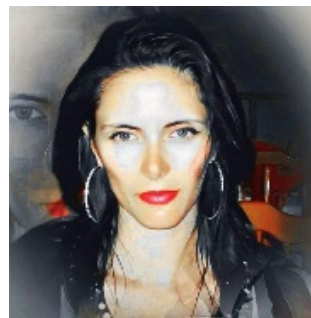
4. Faz pausas regulares

Faz uma pequena pausa com intervalos regulares, para refrescares a mente.

5. Verifica o teu progresso

Implementar um plano e avaliá-lo diariamente é fundamental para garantir o progresso.

A resposta a esta pergunta vai ajudar-te a projetar um dia perfeito, todos os dias.



Mafalda Ascensão
Psicóloga de Formação

Criatividade Helicayenne



pavilmask.com

Projetos Helicayenne

Helicayenne Magazine – Revista bimestral para despertar o gosto pela escrita e pela leitura. Motivar a escrever, ler e participar é um dos objetivos da revista. Outro dos objectivos é divulgar toda a envolvente criativa e artística.

Cliks Fotográficos – Desafio mensal – Mensalmente, é escolhida uma foto do grupo do Facebook, “Cliks Fotográficos, e oferecido um certificado e um Prémio/Brinde. Tem como objetivo motivar as pessoas a sair de casa e a fotografar.

Passeios Fotográficos – Desafio mensal – Mensalmente, haverá uma caminhada, onde as pessoas podem apreciar a natureza e a fotografar. Tem como objetivo levar pessoas a sair de casa e deixar-se encantar pela natureza.

Concurso de fotografia "Oeiras 21(-27)" – Promovido pela AVPA e Helicayenne – Tem como objectivo principal a promoção do Município de Oeiras, no âmbito do “Oeiras 2027” (Candidatura à Capital Europeia da Cultura), – realizado todos os anos, até 2027.

Calendário 2022--27 – Calendário de Mesa e/ou de parede, com o tema (2022) do concurso de fotografia do Município de Oeiras,

Exposição de fotografias do “Oeiras27”– Freguesias do Concelho de Oeiras – Forte de S. Bruno – Freguesias do concelho.

Livro de Fotos e Poemas (F'oemas 2022-27) – Um livro com fotografias do Município de Oeiras (2022), com um poema a decompor a imagem em palavras poéticas. Escritas por poetisas espalhadas pelo mundo, em língua portuguesa. Tem como ponto fundamental “Contemplar Oeiras”.

Desafio Artístico - “T’as com os copos” - Promovido pela Associação de Paço de Artes e a Helicayenne; Tema: Oeiras Criativa e amiga do Ambiente 21-27 –

Online e Físico – Os copos de papel estão na moda e não poluem o ambiente. O foco principal é o de os concorrentes, com simples copos de papel, criarem algo especial (desenho, pintura, escrita, moldagem...);

Exposição de fotografia/poemas "Oeiras 2022(-27)" + Arte dos copos + Arte do Steve Espírito Santo - Exposição inicial, na Associação de Paço de Artes. Queremos expor em locais do concelho de Oeiras;

Livro de poesia “Alma de poeta, alma inquietA”– Um livro que será escrito por cerca de oitenta poetas espalhados pelo mundo. Tem como ponto fundamental para o projeto "Oeiras 2027" : “Oeiras abre o livro”, ou seja, Oeiras abre espaço ao mundo exterior e procura novos pensamentos. A coletânea poética terá cerca de 80 poemas, um por autor e celebra um ano de poesia partilhada no grupo de poesia da Helicayenne - Alma de poeta, alma inquietA.

Mulheres Líderes – Livro que divulga várias Mulheres a liderar alguns dos grandes projetos da sociedade. A representatividade das Mulheres na liderança é fundamental para uma variedade nas relações, experiências e pontos de vista profissionais, gerando uma maior abertura de ideias, quebra de padrões e minorias. Foto e divulgação do que fazem, farão parte do livro.

Exposição de trabalhos artísticos – Associação de Paço de Artes e Helicayenne - – projeto "Oeiras 2027" – Convidar os artistas mais conceituados do Concelho de Oeiras para exporem um dos seus trabalhos;

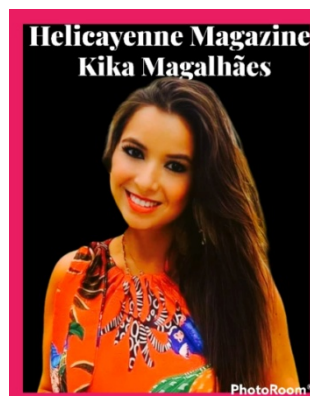
Arte na rua – Temos um artista a preparar um esboço de uma estátua, feita a partir de material reciclado, para ser, eventualmente, colocada em vários locais de Oeiras. Um projeto dinâmico, com parceria da ZeroP e CascaiSea;

"Contemplan 2022" – Livro de fotografia, do grupo do facebook "Cliks Fotográficos" – "Oeiras e o mundo". Vamos unir a Cultura e a Sociedade, com uma coletânea de fotografias que irão contribuir para que esta seja mais criativa, dinâmica e participativa. Uma compilação de 100 fotos, de 100 fotógrafos.

Projeto Solidário - Momentos criativos Com o objetivo de promover o tempo livre e de lazer de crianças jovens e adultos, vamos desenvolver, no espaço da Associação Paço de Artes, actividades para a sua concretização.

Gala "Mulheres Líderes" – uma gala onde será lançado o livro "Mulheres Líderes, de Oeiras" e onde serão reconhecidas, com um galardão, todas as que foram escolhidas e constam do livro.

Fica aqui um agradecimento especial às nossas cronistas que escrevem incansavelmente para a nossa revista. Obrigado e bem hajam.



T'as com os copos

O desafio ecológico que superou todas as expectativas.

Com o objetivo de consciencializar a sociedade para a necessidade de redução de plástico e, concomitantemente, despoletar a criatividade, a Associação Paço de Artes e a Helicayenne, com o apoio da AVPA lançou o desafio *T'as com os copos*, amadrinhado por Sandra Campos.

Tendo como mote “Os copos de papel estão na moda e não poluem o ambiente”, o repto consistia em dar vida a simples copos de papel, através do desenho, da pintura, da moldagem, etc...

O regulamente permitia a participação de todos os interessados, independentemente da idade, com um máximo de três trabalhos, e foram imensos os que nos chegaram, quer fisicamente, quer online.

Coube ao júri, constituído por elementos da Associação Paço de Artes, AVPA e Helicayenne Magazine, a difícil tarefa de selecionar e premiar os melhores.

Todos os participantes terão direito a brindes oferecidos pela **Câmara Municipal de Oeiras**. Os melhores 5 trabalhos, terão um brinde especial. Os 3 melhores trabalhos online, também terão brindes especiais.

Estão previstas exposições, onde os melhores trabalhos estarão patentes ao público.

Nesta revista iremos mostrar os trabalhos com direito aos brindes especiais, que poderão ser levantados na Associação Paço de Artes.

Fica, desde já, um agradecimento, em nome do Planeta, a todos os envolvidos, desde os

participantes aos apoiantes e aos patrocinadores.

1º Lugar - **Lina Art**

Tema Presépio (Foto da capa da revista)



2º Lugar - **Steve Espírito Santo**

Tema: Veleiro



3º Lugar - Paula Guerra
Tema Dia de Reis



Participação online
Primeira menção honrosa
Carla Pimenta



4º Lugar - Raija Durão
Tema: Carrinho de Bêbé



Segunda menção honrosa
Helena Margarida Ferreira
Associação 4 corações
Antena de Torres Novas



5º Lugar - Raija Durão
Tema: Fruteira



Terceira menção honrosa
TatsianaRakhmanava



Concurso no site:

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

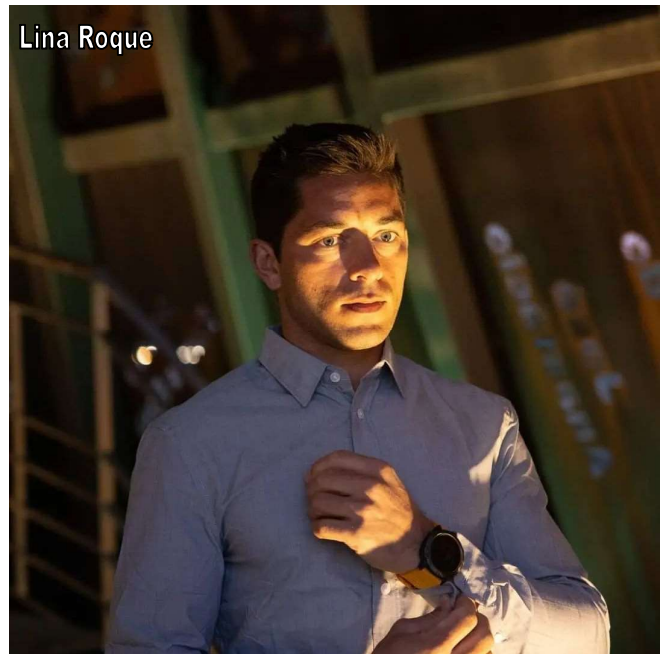
Modelos do Mês

Modelos escolhidos:



Alice Figueira fotografada por Paulo Mascarenhas e César Silva fotografada por Lina Roque (com apoio da modelo Catarina Borges).

Os nossos agradecimentos a todos que tornaram possível estas sessões.





Na Associação Trópico Dança, o *Carnaval* é festejado com um Baile de Máscaras, repleto de alegria, energia, risadas e mascarados!



Em tempo de não covid, aproveitamos a festa que organizamos, no primeiro sábado de cada mês, para celebrar o Carnaval. Alguns anos ficamos tristes, porque, se a festa calha depois do enterro do Carnaval, então a festa não pode estar subordinada a esse tema.



Outros anos, temos o pré-Carnaval! É tanta a vontade das pessoas que frequentam as festas de se mascararem e brincarem ao Carnaval, que fazemos o Baile de Máscaras ainda um bocado antes da data do Carnaval propriamente dito. E a verdade é que as pessoas aparecem mascaradas e é uma grande festança.

Para dar ambiente, decoramos os salões com muitos balões e outros artefactos de Carnaval, assim como a recepção e as mesas de DJ. Temos sempre cornetas para as pessoas soprarem, serpentinas para atirarem e chapéus engraçados!! Os DJ passam os ritmos de dança subordinados ao tema de cada sala, mas, de vez em quando põem umas músicas tipicamente de Carnaval. De repente, as pessoas juntam-se e surge um animado comboio dançante! Na sala das crianças, elas fazem atividades subordinadas ao tema, como confeção das suas próprias mascarilhas, com decoração, pinturas, etc.



Durante a noite, fazemos desfile de mascarados, com a eleição do melhor mascarado adulto feminino e masculino. As crianças também têm o seu desfile e eleição do melhor mascarado menino e menina, com prendas.



A estrutura da festa é como todas as outras. Às 21h, inicia o workshop de uma dança a par, a cada mês de um ritmo diferente. Das 23h às 3h, há três salões de dança a funcionar, cada um com o seu ambiente musical: salão de Salsa, Kizomba e Bachata; salão de Danças de Salão; sala de Europeias.



O Espaço Criança até 12 anos funciona das 21h à 1h. As crianças não vão para os salões de dança, mas têm imensas brincadeiras para as suas idades. Às 01h, temos animação em forma de concurso do ritmo do workshop. Mas o Trópico não é só

folia nas festas! Na semana do Carnaval, alguns associados também aparecem nas aulas mascarados!



É assim o Carnaval no Trópico de Dança!!!

Dançar e Ser Feliz...

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



À conversa com Nelson Pires

**Paulo
Mascarenhas**

**Mafalda
Ascensão**

**Nelson
Pires**



PaulMask

À Conversa com Nelson Pires

No dia 22 de fevereiro pelas 10h30m, tivemos o prazer de conversar com o Dr. Nelson Pires, Presidente da Fundação Marquês de Pombal, pessoa coletiva de direito privado sem fins lucrativos, com fins de utilidade pública.



Fazem parte integrante da supramencionada Fundação, o Palácio dos Aciprestes, o Parque de Ateliers Quinta do Salles, a Ludoteca na Portela de Carnaxide e a casa Igrejas Caeiro.

Esta agradável conversa teve lugar no Palácio dos Aciprestes em Linda-a-Velha.

O atual Presidente da Fundação Marquês de Pombal, Dr. Nelson Pires, possui formação académica em Direito, Gestão de Marketing, Gestão de Negócios da Indústria Farmacêutica, tendo enveredado desde muito cedo pelo sector farmacêutico.

É Diretor Geral da empresa farmacêutica Jaba Recordati, S.A. desde 2007, sediada em Taguspark.

O facto de ser Diretor Geral da Jaba Recordati, S.A. há vários anos; permitiu

implementar um programa interno de responsabilidade social, que se veio a traduzir em inúmeras atividades de cariz pedagógico e social realizadas no concelho de Oeiras. O sucesso da experiência da implementação do programa interno de responsabilidade social desenvolvida na Jaba Recordati, S.A, permitiu o reconhecimento externo do impacto de tal implementação.



A Fundação Marquês de Pombal surge a 13 de maio de 1992 e, nasce do interesse da Autarquia, em criar uma Instituição que promovesse a vida cultural no concelho de Oeiras inexistente até à data. Existia a divisão da cultura da Câmara de Oeiras, mas as atividades de cariz social eram promovidas por pessoas que não tinham ligação com a Autarquia. A Fundação Marquês de Pombal nasce dessa vontade. O sucesso da Fundação promoveu e permitiu a sua autonomização, sendo atualmente uma entidade privada, autónoma, de direito público, sem fins lucrativos com uma forte componente cultural e social.



O Palácio dos Aciprestes, apresenta-se como um veículo de dinamização da

comunidade e é impulsionado por pessoas que promovem no Concelho de Oeiras, as suas iniciativas culturais, como sendo literatura, pintura e fotografia.



Posteriormente a Fundação alargou o seu foco de abrangência, incentivando o empreendedorismo (Parque de Ateliers Quinta do Salles), apoiando apresentação de projetos válidos por empreendedores do Concelho de Oeiras.



O Parque de Ateliers é composto por 50 escritórios com preços acessíveis, destinados a empreendedores, pequenas “Startups” que querem iniciar o seu negócio e não têm capacidade de arrendar de imediato um espaço. O parque em causa é um espaço cedido pela Câmara Municipal de Oeiras à Fundação Marquês de Pombal, que esta Fundação utiliza como fonte de financiamento para as suas diversas atividades.

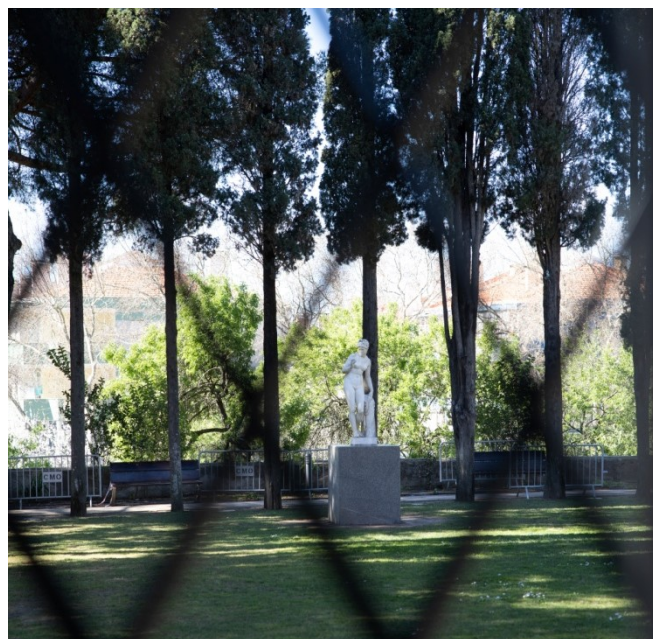
A Ludoteca, não sendo uma fonte de receita, é constituída por recursos humanos especializados, que fazem o acompanhamento a cerca de 50 crianças

desfavorecidas do Concelho de Oeiras, que em situação normal, não teriam possibilidade de frequentar um Atelier de Tempos Livres.

A Ludoteca presta às suas crianças o serviço de acompanhamento formativo e lúdico a partir das 16h00.

A Fundação pretende num futuro próximo, abrir uma segunda Ludoteca no Município de Oeiras, por considerar relevantes os benefícios que um espaço com estas características pode trazer às zonas mais desfavorecidas do Concelho de Oeiras.

A Fundação possui ainda uma panóplia de pequenas atividades que vai executando no dia-a-dia, como é o caso do acompanhamento físico aos idosos, pela cedência do espaço a um preço simbólico, de modo a fazerem atividades físicas.



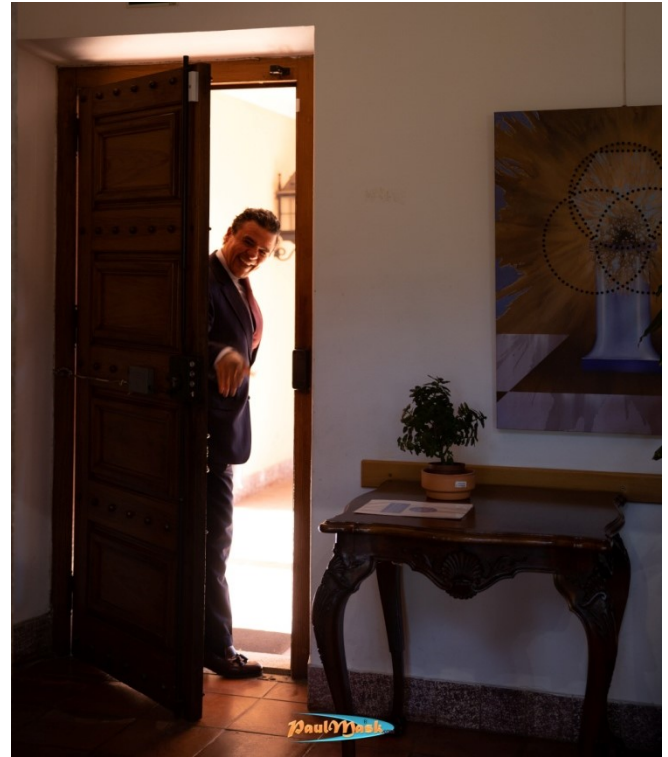
A mesma Fundação realiza habitualmente semanas de férias escolares e, patrocina a ida das crianças do concelho de Oeiras durante um mês à praia, onde é prestado o acompanhamento e todos os cuidados necessários. Esta Fundação tem o privilégio de ter como beneméritos, empresas do Concelho de Oeiras que apoiam de forma direta ou indireta, através da realização de trabalhos e serviços concretos ou através de entregas diretas em numerário.



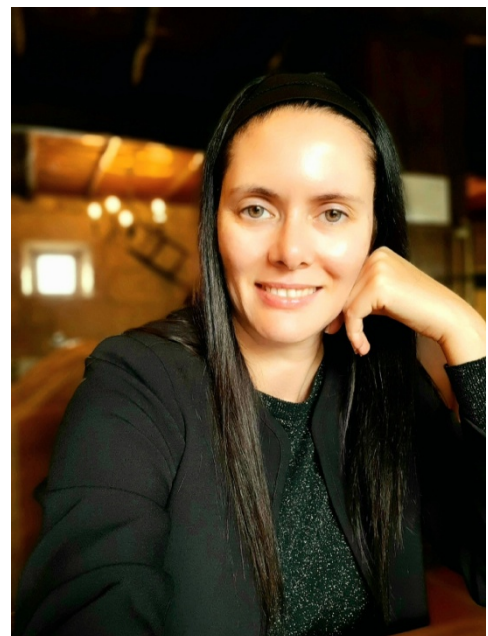
O imóvel Igrejas Caeiro foi deixado em testamento, pelo benemérito à Fundação. A conclusão das obras de restauro na casa, assinalam um momento fundamental na história da Fundação, permitindo a promoção e a divulgação de um espólio artístico, cultural e político merecedor do conhecimento dos munícipes de Oeiras.



Futuramente a Fundação, pretende criar a biblioteca Igrejas Caeiro e torná-la uma referência no Município de Oeiras como local de atração cultural.



Em nome da Helicayenne Magazine Portugal, agradeço a disponibilidade do Dr. Nelson Pires para conversar connosco numa bela manhã de Inverno, na qual tivemos a enorme satisfação, de ficar a conhecer alguém que coloca como prioridade na sua vida, contribuir para a comunidade.



Texto elaborado por: **Mafalda Ascensão**

Formada em Psicologia

Helicayenne/AVPA fotos por: **Paulo Mascarenhas**

Ajuda à Ucrânia

Em Portugal a liberdade demorou, mas com muita luta e muito sofrimento conseguimos libertar do regime. Hoje somos livres e assim, podemos ajudar quem precisa dessa liberdade. Ficam aqui algumas fotos de manifestações de apoio à causa “liberdade”, bem como, de apoio com bens que a Associação SOLFRATERNO angariou (de várias entidades), para enviar para a Ucrâniana.

Gestos que fazem toda a diferença...



