



HELIMAGAZINE



F'OEEMAS



Índice

Capa by Paulmask1	
Índice	2
Capa: FºOEMAS	3
Projeto “Mulheres e Seus Destinos” - Antologia “Mulheres e os Seus Destinos” I e II	4
Poesia é música, é magia, é arte, é vida!	6
Eros e Psique - O amor da Mitologia Grega	8
O ano da morte de Ricardo Reis	10
Um encontro, numa tarde de Domingo	12
Glória à Ucrânia	14
COMUNICAÇÃO: Ensinar a Comunicar com a ARTE	15
Testemunho na 1ª Pessoa - Ser com Alopecia	16
Condutas a utilizares no dia a dia em contexto social	18
Momentos, by Alice Figueira	19
BONSAI	20
ROTA DOS BALOIÇOS	22
Desporto	24
Maria João Ramos, numa viagem da guerra para a paz...	28
APRESENTAÇÃO DO LIVRO PURGATÓRIO DE ÁLVARO MAIO	31
Baú de sonhos	32
Artigo da obra <i>Magnitude Humana</i>	34
Design your Soul	36
Amante da arte e da natureza.	38
Festival Internacional da Primavera - UHE	40
Criatividade	41
Real Fábrica do Gelo -Viagem ao passado	42
Dia Mundial da Dança e aniversário Trópico	46
Madalena Toscany	48
Carnaval Veneziano	50
Desfile Afro fashion week lisboa	52
HeliModelsPhotos	54
Gala Dinner - Charity - No War	56

Caros Amigos,

Mais um mês cheio de dinamismo. O mês em que vamos lançar o livro FºOEMAS (fotos e poemas) e fazer a exposição na Associação Paço de Arte e Paço de Arcos. Será também lançado o livro “Alma de poeta, alma inquitA”, com 82 autores, a nível internacional, que quiseram fazer parte desta magnífica obra. Parabéns a todos, e em especial à pessoa que designei como coordenadora - Sara Carvalho.

Precisamos de voluntários para Paço de Arcos, para participar nos nossos projetos. Caso seja um deles, envie-nos email.

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.

Paz e Liberdade -palavras e actos de que todos precisam.

Boas leituras, participem e sejam felizes...



Paulo Mascarenhas

Ficha Técnica

Responsável: **Grupo Heli Guiana francesa, PT, ING, Fr, BR e Ukraine.**

Gestão de Imagem: **Paulo Mascarenhas**

Edição e correção : **Cláudia Monteiro**

Copy desk: **Sandra Campos**

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 sem fins lucrativos. O autor é responsável pela originalidade da escrita enviada.

Capa: F'OEMAS

Exposição de Fotos e Poemas

Local: Associação Paço de Artes

R. José Pedro da Silva 14B

Paço de Arcos - Oeiras

Data: 15 maio, às 15h

Organização: Associação Paço de Artes, em parceria com a Helicayenne e a AVPA

Exposição de 22 poemas, a ornar 22 fotografias, numa simbiose artística perfeita, a espelhar o que ficou perpetuado no magnífico livro F'OEMAS (que poderá ser reservado, caso seja manifestada essa vontade).

As fotografias, com o cunho de Paulo Mascarenhas e selecionadas pelo carismático Nelson Pires, foram eternizadas por poetisas espalhadas pelo mundo, em língua portuguesa, com o objetivo de "Contemplan Oeiras".

A exposição conta com a "Stage 81 – Escola de dança", de Denise do Carmo, que agradecerá os presentes com dança contemporânea, executada por uma das alunas, abrilhantando as declamações.

As poesias serão ditas pelas autoras, ou, em caso de ausência, pela poetisa Sara Carvalho.

Nesta exposição, estarão patentes ao público os trabalhos originais do grande artista Steve Espírito Santo, executados com material reciclado.

Serão, ainda, exibidos os trabalhos vencedores do concurso "T'ás com os copos", em que de simples copos de papel reciclado resultaram obras de arte inusitadas, sensibilizando para a necessidade da sua utilização, para um bem maior, o do Planeta.

Uma palavra de agradecimento às revisoras língüistas Cláudia Monteiro e Sandra Ramos.



E, também, às nossas cronistas que escreveram neste mês e colocara a foto no grupo:



Projeto “Mulheres e Seus Destinos” - Antologia “Mulheres e os Seus Destinos” I e II



“Mulheres e Seus Destinos” é um projeto literário internacional, de cariz social, que assume o desiderato de promoção de mulheres autoras, amantes da escrita livre, criadoras e inventoras de novas formas de ser e de estar na sociedade. Assim, acaba por se constituir num espaço de *networking* e de partilha entre mulheres de vários quadrantes sociais, várias faixas etárias e esferas profissionais, e que ultrapassa as fronteiras terrestres, sem descurar a vertente da promoção e valorização de projetos sociais, com foco na consciencialização e responsabilidade social.



Um projeto onde cada autora apresenta uma poesia, prosa ou ilustração, sobre a temática da Mulher, e que continua a ser inédito em Cabo Verde, com a apresentação de dois Volumes: o primeiro, publicado a 25 de novembro de 2019, dia Internacional da Violência Doméstica, contando com a participação de 180 mulheres, de 15

nacionalidades; e o segundo, com carácter plurilingue (5 línguas), a 27 de março de 2022, dia da Mulher Cabo-verdiana, com a participação de 244 mulheres, de 18 nacionalidades.

As receitas arrecadadas com a venda dos livros do I Volume, mais precisamente os direitos do autor, reverteram a favor de duas ONGs - A Associação Cabo-verdiana de Luta Contra Violência Baseada no Gênero (ACLCVBG) e a Associação Cabo-verdiana de Luta Contra o Cancro (ACLCC), dado que ambas fazem um trabalho meritório em prol das mulheres vítimas de violência doméstica, tendo já sido verificada uma diminuição de casos de agressão, e, também, porque apoiam mulheres e homens, quer financeira, quer psicologicamente, a enfrentarem o Cancro, com mais autoestima, a viverem de forma digna e a serem aceites na sociedade de forma justa, sem preconceitos e sem serem estigmatizados.



As receitas do II Volume são direcionadas para o Centro de Acolhimento para Crianças com Vulnerabilidades Especiais (CACVE), com sede em S. Vicente, que vem desenvolvendo um trabalho meritório no domínio da integração social e desenvolvimento dessas crianças.

Com a criação desta obra, gerou-se nas mulheres um querer enorme em participar,

notando-se alegria e orgulho em fazer parte do livro. De início, foi só o querer pôr de pé um projeto; contudo, quando me deparei com a dinâmica que tínhamos criado e o leque de mulheres interessadas em colocar as suas emoções em palavras, percebi claramente que tínhamos superado todas as expectativas e que a Antologia “Mulheres e Seus Destinos” tinha deixado um marco feminino na literatura das ilhas.

A minha motivação na promoção deste inédito projeto foi precisamente valorizar e estimular a produção feminina, dar visibilidade às mulheres que nunca tiveram a oportunidade de fazerem parte de um livro, e conscientizarem de que é preciso conquistarem e ocuparem mais espaços na literatura.



Devo acrescentar que a escrita sempre fez parte do meu processo de crescimento pessoal e profissional; pois, enquanto Professora e Educadora nata, participei em vários trabalhos de cariz pedagógico, nomeadamente como coautora de dois manuais de Francês, na elaboração do

Desenho Curricular da DGAEA, baseado em competências e com artigos académicos na Revista Rizoma Freiriano.

Sem dúvida alguma, brevemente haverá um terceiro volume, pois houve uma grande adesão e muita manifestação de interesse por parte das mulheres que participaram no I e II volumes. Sem falar das mulheres que não tiveram a oportunidade de participar neste II volume e que já aguardam, ansiosamente, pela terceira edição.

Para as mulheres que engavetam seus textos, eu gostaria de deixar a seguinte mensagem: que assumam os seus escritos e histórias, que se reinventem, que enfrentem os seus medos e sonhos e que tirem para fora as mensagens e sentimentos, pois estas podem, e vão, com certeza, tocar o mundo e quiçá mudar alguma vida...”

Este é um testemunho, na primeira pessoa, da timoneira do Projeto “Mulheres e seus Destinos”, como gosto de a designar. **Lena Marçal**, a mulher que usa a palavra para d(o)ar, que recolhe palavras para construir outro(s) mundo(s).

Muita admiração e gratidão pelo seu incrível trabalho!



Cláudia Monteiro

Poesia é música, é magia, é arte, é vida!



O que significa tertúlia? De acordo com o dicionário, pode ser:

- 1.Reunião familiar.
- 2.Assembleia literária.
- 3.Agrupamento de amigos.

As três definições encaixam-se bem no evento *Tertúlia Poesia pelo Planeta*, que ocorreu no passado dia 10 de abril, organizado pela maravilhosa Maria Isabel Rodrigues, do programa Amantes da Poesia, da Rádio PopularFM



Domingo à tarde, a Vila de Jade, no Pinhal Novo, recebeu-nos de braços e portas abertas.

O sol brilhava, o vento brincava com as flores e com os pinheiros, os pássaros chilreavam, os cavalos relinchavam e a

plateia assistia embevecida ao desenrolar de um novelo poético.



O ilustre convidado que compôs o quadro, com as suas notas musicais e pinceladas de intervenção, foi o músico **Nuno Barroso** - cantor, autor-compositor, pianista, poeta e fundador da banda Além Mar. Em simultâneo, tem um projeto a solo e é herdeiro da dinastia afonsina. Um artista multifacetado.

Cerca de vinte poetas e poetisas, muitos deles com livros publicados, abrilhantaram a tarde com a declamação dos seus poemas. Acompanhados pela envolvente guitarra do Nuno, o momento encantou e embeveceu a todos.



No final, um lanche macrobiótico, preparado com produtos biológicos, preencheu o que faltava.

É de louvar este tipo de eventos, onde poesia, música, natureza e alimentação

saudável se reúnem umas horas, que voam e deixam saudade.



Devemos dar espaço aos poetas e fazer com que a sua voz chegue cada vez mais alto. A cultura precisa do povo e o povo precisa da cultura. A arte tem inúmeros artistas que não são reconhecidos, nem tampouco valorizados e o seu contributo é tão importante. Uma sociedade sem arte é uma sociedade pardacenta, diria, até, morta.

Como disse, e bem, o músico Nuno Barroso:

“A cultura é a identidade de um povo e precisa de ser apoiada. A língua portuguesa, os seus artistas, músicos, poetas são a alma da gente e a forma de nos afirmarmos no mundo. Tem existido uma falta de noção no apoio às artes; inclusive o estatuto dos artistas, que devia ser revisto.”

O melhor escape às tristezas e amarguras da vida é, sem dúvida, através da música, da literatura, da poesia, da pintura, da dança, dos espetáculos - da Arte. Mas, apesar dos artistas fazerem o que fazem por

amor, todos precisamos de cama para dormir e pão na mesa. Não cai do céu.

Assim, façamos o nosso melhor para que a alegria, o brilho, a magia e a vida que a arte, em todas as suas expressões, nos dá possa chegar mais longe e seja verdadeiramente reconhecida!

Deixa-me olhar
E perceber se os teus olhos mentem
Deixa-me perguntar
E ouvir da tua boca a verdade
Preciso de saber
Se gostas de mim nas noites
Que eu passo sem ti

Devia bastar-me dizeres que sim
Mas quando te vais fico assim
Insegura e triste
Penso que não vais voltar
Noutros braços irás te perder
E noutra colo adormecer

Por isso peço-te
Não vás
Fica
Beija-me
Abraça-me
E fiquemos assim
Apaixonados até ao amanhecer

Deixa-me olhar
Deixa-me perguntar
Se gostas de mim nas noites Que eu passo sem ti

(singela homenagem a uma das músicas portuguesas mais lindas de sempre - *Deixa-me olhar* - **Além Mar**, do músico **Nuno Barroso**)



Na fotografia: a poeta e fotógrafa Manuela Diniz, a anfitriã e organizadora Maria Isabel Rodrigues e o músico poeta Nuno Barroso.

Sara Carvalho
Foto: Manuela Diniz

Eros e Psique - O amor da Mitologia Grega



Foto retirado de Aminoapps.com

Chegamos a meio do ano, com tanta tristeza pelo mundo... porém continua, em nós, a esperança de que tudo fique bem, e a força, por muito que pareça fraquejar, não nos pode faltar!!! Continuemos a praticar o que nos faz bem, e nada disso seria possível sem amor...

Desde sempre, pensadores, filósofos, poetas e escritores de todos os "tempos", se instigaram neste tema, impossível de ignorar e ultrapassar: o AMOR...

Já o lemos, já o ouvimos, já o vimos representado das formas mais inimagináveis possíveis: ora intensas, ora irracionais, outras vezes mais sublimes, e, grande parte das vezes, de uma sensibilidade grandiosa... A mitologia grega é exímia nesta demonstração... um dos mitos que mais me fascina é o de **Eros e Psique** (até Fernando Pessoa já escreveu sobre este mito!):

“Psique, a terceira das irmãs, era dona de uma beleza invejável... beleza tal, que provocou em Afrodite tamanha ira, a ponto de, esta última, traçar um plano de vingança, devido a ter deixado de ser a mais bela e a mais cobiçada:

Afrodite, pediu a Eros, seu filho (também conhecido por Cupido), que procurasse Psique e lhe acertasse com uma das suas setas, de maneira a que ela se apaixonasse e fosse desposada pelo ser mais horrendo que existisse! Acidentalmente, Eros,

acertou em si mesmo com a seta que atirou a Psique, fazendo com que ele se apaixonasse perdidamente por ela...

O amor de Eros deveria permanecer em segredo porque, caso contrário, Afrodite poderia tecer um plano terrível. Então, Eros aconselhou o pai de Psique a levá-la para uma montanha distante e deixá-la lá...Psique, quando acorda, vê-se envolvida num cenário de sonhos, um castelo enorme de mármore e ouro e vozes sussurradas que a informavam de tudo o que precisava. Foi levada aos seus aposentos e logo percebeu que alguém a acompanhava. Rapidamente percebeu que era o marido que lhe tinha sido predestinado, um ser extremamente carinhoso e que a fazia sentir-se bastante amada... mas havia uma condição para que este romance continuasse: ela não poderia vê-lo, pois, se assim o fizesse, iria perdê-lo para sempre.



Foto retirado de Igorhaskel.com.br

Eros tinha que se manter no anonimato, para evitar a fúria de Afrodite. Certo dia, Psique pediu para visitar a sua família, e tanto insistiu que Eros deixou...Apesar de ser um reencontro feliz, gerou a felicidade dos pais e a inveja das irmãs, que questionaram persistentemente sobre o

marido, e ela acaba por desabafar que nunca viu o seu rosto. As irmãs acabam por convencê-la de que ela deveria vê-lo, e a curiosidade vence... ao chegar a casa, à noite, acende uma vela para tentar ver o rosto do marido... ao olhar, ficou extasiada e ainda mais encantada devido à beleza do marido. No fundo, Eros queria que a sua mulher se apaixonasse pelo seu ser e não pela sua aparência... no meio de tanto deslumbramento, Psique não se apercebeu de que uma gota de cera da vela caiu no corpo do marido, e ele acordou assustado, e, ao ver que ela tinha quebrado a promessa, abandonou-a.

Sozinha e infeliz, Psique começou a andar desorientada pelo mundo, passando, assim, por vários desafios e sofrimentos impostos por Afrodite, que, como uma vingança por ela ter ferido o seu filho, lhe impôs vários desafios impossíveis de ultrapassar. Mas, mesmo assim, Psique luta para conseguir recuperar o seu amor. Acaba por desistir, caindo num sono profundo. Ao vê-la tão triste e arrependida, Eros, que também sofria com a sua ausência, implorou a Zeus que tivesse misericórdia deles. Zeus deu permissão e Eros usou uma das suas setas, acordando Psique, transformando-a numa imortal.

A partir daí, Eros e Psique nunca mais se separaram. “

Este é o mito de Eros (o amor) e Psique (a alma), que retrata a união entre o amor e a alma.

Uma ode à imortalidade da alma, que, quando provada por sofrimentos e aprovada, recebe o verdadeiro amor, que é eterno.

A beleza da alma é a mais temida, todos têm medo da sua força... e por muito racionais que sejam as palavras, de nada valem quando o amor prevalece... o amor é algo instintivo, inato, no seu grau mais primitivo; no entanto, na nossa condição, como comuns mortais, somos nós que decidimos como trilhar os caminhos da vida, com um único objetivo:

Sermos Felizes...

Quanto à beleza... o que é a beleza???

A tua beleza

É a tua luz

Que brilha no escuro

E a todos seduz.

A tua beleza

É de uma subtileza

Tão linda como a Natureza,

Simples e indefesa...

A tua beleza

É o teu coração,

É a tua imensidão,

Disso, eu tenho a certeza.

A tua beleza

É o teu sorriso

Que no momento preciso

Revela a tua pureza...

A tua beleza

É o teu olhar

Que sempre a brilhar

Te deixa indefesa.

A tua beleza

É a simplicidade,

sem nenhuma maldade

E ninguém menospreza.

A tua beleza

É dar sem receber,

É a tua natureza...

Não deixes de assim ser!

A tua beleza

É a mais pura,

A mais madura,

É uma chama acesa...

A tua beleza

É a tua luz,

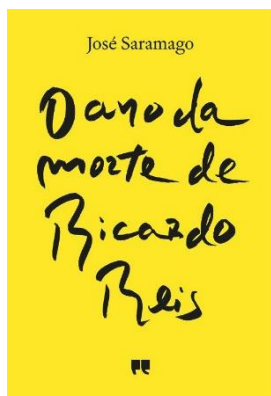
E a todos seduz...



By Paula Gonçalves Batista

O ano da morte de Ricardo Reis

Romance de José Saramago



(José Saramago -
Nascimento: 16 de novembro de 1922,
Falecimento: 18 de junho de 2010)

Publicado em 1984, "O Ano da Morte de Ricardo Reis" é a resposta à frase que lhe serve de epígrafe:

"Sábio é o que se contenta com o espetáculo do mundo". Saramago escreveu esta obra em 1984, dez anos após a Revolução dos Cravos. O escritor colocou Ricardo Reis e os leitores em contacto com a história desse ano, como crítica ao regime vigente da época. Depois de todos esses anos, os sonhos ainda não se tinham concretizado e Portugal continuava análogo ao período de ditadura.

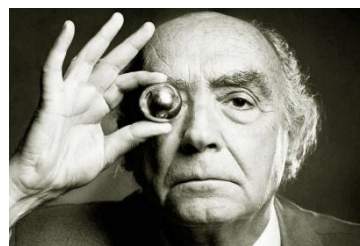
José Saramago disse: "Escrevi o romance para resolver um choque entre uma admiração e uma rejeição sem limites". Saramago estava entre dois opostos: por um lado, a admiração sem limites e, por outro, uma grande rejeição. O escritor foi buscar o universo de Pessoa e citou uma parte da carta (13 de janeiro de 1935) deste a Adolfo Casais Monteiro, na qual diz que "Ricardo Reis nasceu em 1887 (não me lembro do dia e do mês, mas tenho-os algures), no Porto, é médico e está presentemente no Brasil". Esta é, de facto, a personagem de ficção criada por Fernando Pessoa e, assim, explicada ao seu amigo Adolfo Casais Monteiro. "Ricardo Reis regressou a Portugal, depois da morte de Fernando Pessoa" e Saramago resgatou-o à ficção, uma personagem ficcional e "parida" por Pessoa, e fez dela uma nova personagem humanizada, no ano da sua morte.

As epígrafes são "portas de entrada" na obra e demonstram a admiração profunda pela literatura de F. Pessoa:

"Sábio é aquele que se contenta com o espetáculo do mundo" (Ricardo Reis). O heterónimo defende que a sabedoria está em ser-se refletivo, em manter-se apático, indiferente àquilo em que meditamos na vida. E é esta frase que Saramago "apelidou" de monstruosa e que o desafiou para a escrita do romance.

Saramago leu as Odes de Ricardo Reis e julgou-o existir, em carne e osso. Descortinou, algum tempo depois, que não passava de uma ficção saída da cabeça de Fernando Pessoa. Fascinado com a filosofia do médico-viajante, aprendeu de cor versos, como "regras de comportamento".

Mas, afinal quais os desafios que nos coloca



este romance? O conhecimento da época histórica, nacional e internacional (estado Novo,

ditadura Salazarista), a singularidade da intriga - uma personagem da ficção literária que ganha vida e regressa a Portugal (após 16 anos de exílio no Brasil) - onde se encontrou com o seu criador falecido, o conhecimento da poesia de Pessoa (sobretudo da poética de Ricardo Reis) nas vozes do próprio narrador e, por fim, a polifonia do narrador com múltiplas referências políticas (denunciadora de Saramago), culturais, religiosas (mistura do sagrado e do profano), literárias (intertextualidade com Camões, Eça, Cesário Verde) e recurso sistemático à ironia e ao sarcasmo (requisitos essenciais nas suas obras).

A obra inicia-s, a dezembro de 1935, com o regresso de Ricardo Reis a Lisboa. Poeta de

Odes, médico de profissão, nascido em 1887, eis o heterónimo que se apresentou nas páginas da revista Athena ao aprendiz de serralheiro e agora deambula na ficção do Nobel da Literatura, num tempo imaginado, mas ladeado de episódios célebres. A razão pela qual voltara foi o telegrama que Álvaro de Campos outro heterónimo de Fernando Pessoa, que lhe endereçou, inteirando-o da sua morte (a 30 de novembro de 1935).

Exumado, Reis desembarca no cais de Alcântara, e é confrontado, em 19 capítulos, com a realidade de um mundo à beira de uma segunda grande guerra, de uma Europa dominada por ditadores fascistas, com Salazar a consolidar o seu poder em Portugal. O primeiro local que Ricardo Reis visita é o cemitério dos Prazeres, onde está sepultado Fernando Pessoa. A este são-lhe “concedidos” nove meses, para ficar em Lisboa como fantasma. No entanto, só passado um mês é que se encontra com Ricardo Reis, e é neste primeiro encontro que Pessoa explica que os nove meses se assemelham aos nove meses da gravidez – quando existimos, mas ainda não somos reais e não desempenhamos as funções de um ser humano. Fernando Pessoa era a sua única companhia em Lisboa, a quem podia confessar as suas aventuras e também dúvidas. Findos os oito meses, Ricardo Reis acompanhou Pessoa para o mundo dos

O poeta caminha por Lisboa, em itinerários estudados pelo autor, em retratos minuciosos de uma Lisboa antiga. Ricardo dialoga com o fantasma do seu criador. Fernando Pessoa é uma sombra que acompanha Reis e atua como uma voz crítica, apontando as contradições de Reis.

É marcante para o “crescimento” de Reis a relação com Lídia (representativa da “vida”, que o fazia sentir alguma humanidade), musa do heterónimo figurada na narrativa como uma criada de hotel, com quem tem um caso amoroso, e a relação com Marcenda, (que o deslumbra). Na verdade, à medida que convivem, parecem-se um com o outro na investida do abandono da realidade: Reis num alheamento constante e Marcenda recusando-se em enfrentar a vida, vivendo às custas do pai e com um braço imobilizado. Reis sente-se atraído pelas imperfeições terrenas de Marcenda (física) e Lídia (no plano social), em paradoxo com a máscara pessoana clássica, que procura o ideal e a perfeição abstratos.

O título do romance denuncia o seu desfecho, dando relevo a acontecimentos importantes alusivos à personagem principal como “O Ano”- 1936, e “Morte”- o falecimento de Ricardo Reis. Saramago termina-o com a citação: “Aqui, onde o mar se acabou e a terra espera”, colocando o movimento em direção oposta ao usado no tempo das navegações. Desmistifica a fase da expansão marítima e abre caminho a um outro pensamento de esperança por mudanças na terra. Se, por um lado, a primeira oração representa o fim dos sonhos de grandeza e de reconquistas, a segunda oração remete para a espera pela libertação da miséria e pelo desenvolvimento do país.

Este romance ganhou vários prémios, nomeadamente o Prémio PEN Club Português (1984), o Prémio D. Dinis da Fundação da Casa de Mateus (1986) e o Prémio Grinzane-Cavour (1987).

Sandra Ramos



mortos.

Um encontro, numa tarde de Domingo

Sim, esta frase foi pronunciada várias vezes e pelas mais distintas pessoas que, de algum modo, são ou foram amigos do mestre João Mário, um pintor impressionista, e que foi a pessoa homenageada nesta tarde calorosa de primavera.



Falar de João Mário, como muitos disseram, é fácil, mas também difícil, por ser a pessoa que é:

Foram muitos os adjetivos que usaram para descreverem a pessoa de João Mário e a sua "Vida", histórias, vivências e suas obras.



Muitas dessas obras estão expostas no seu próprio Museu, em Alenquer, terra que abraçou logo à sua nascerça, e que começou desde muito novo a Amar.



Alenquer é a "Vila" Presépio de Portugal, que a todos encanta na altura do Natal, e porque Natal é quando um Homem quiser, então que o seja todos os dias, que haja a luz, a beleza, a magia e a harmonia, que há nesta época do ano, nesta Vila e na "Vida" deste pintor, político, homem, Pai, Marido, Avô e Amigo, que pinta a sua "Vida" com as suas cores, que simplesmente pinta o que sente e que em menino sonhou o que durante a "Vida" pintou, porque já dizia o eterno e grande Fernando Pessoa:

“Tenho em mim todos os sonhos do Mundo” e “Tudo vale a pena, se a Alma não é pequena”, e “Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”.



E assim nasceu a grande obra de João Mário, que, arduamente, trabalhou e lutou para poder realizar e concretizar o seu sonho de menino, e que muito bem se espelha neste seu Museu, onde, em cada canto e recanto, se vê o Amor a

Espiritualidade, o misticismo e o esoterismo, sendo um misto de sentires que quem entra neste museu vai sentir, porque tem que se estranhar, para, posteriormente, se entranhar, e é nesse mesmo entranhar que viajamos ao longo das inúmeras telas do seu Museu.



E, assim, neste encontro de Amigos e familiares, todos os presentes prestaram uma singela homenagem ao homem da Terra, que ama com todo o seu eterno Amor este simples ser. Com a bondade do tamanho do Mundo, ao me rever hoje, após três anos e lembrando-se de mim, após os devidos cumprimentos, me colocou à vontade, perguntando se estava pronta para fotografar, como eu o sabia fazer. Claro que me senti à vontade e lá fui fotografando e realizando a minha Paixão.



E por falar em Paixão, a deste grande mestre e senhor resume--se e está bem patente nas suas obras, idealizadas e feitas com a Alma e Coração.



Nas suas 277 exposições coletivas e individuais e nos seus 42 prémios artísticos, nas mais variadas distinções em Portugal e no estrangeiro, reconhecidas pelas mais altas individualidades, João Mário pelo que pude apreciar, pinta o que verdadeiramente sente, pinta Lisboa e a Europa, com paisagens únicas, tal como elas são e levamos a viajar nas suas telas pinceladas com as cores da sua Vida.



Uma Vida plenamente vivida, com naturalidade, simplicidade e espontaneidade, fazendo-nos transportar e entrar no seu Mundo de bondade, humildade e carisma, sendo ele um ser de Luz permanente, que a todos nos ilumina. Que por Deus seja abençoado!



E foi assim, nesta atmosfera de conexão com o sonho realizado e não acabado de João Mário, onde a confraternização contida e presente no auditório do Museu, repleto de uma enorme moldura humana, que se realizou um encontro, numa tarde de Domingo, reencontrando a Amizade, a afetividade demonstrada nos gestos, atitudes de todos os presentes, incluindo a sabedoria e também mestria da amiga Joaquina Raimundo, que nos brindou com mais este deslumbrante evento, levado a efeito pela Associação Gerabriga, tendo aquela o papel preponderante de ser a Presidente.

Assim se fala em verdadeiro Português, de Coração cheio de emoções e Alma transbordante de alegria que se sente.



Fátima Lopes

Glória à Ucrânia

Meu querido Tchekhov, vejo lágrimas nos
teus olhos
e um novo conto que nasce nas tuas mãos!
Irmãos são para ti os povos
que anseiam pela Paz!
Jamais concordarias que a Rússia matasse
tão cruelmente, tão sem razão!
Oleodutos, minérios, riquezas:
estarão vazias as mãos dos tiranos
quando a justiça eterna lhes fechar os
olhos.

Será demasiado tarde...

para tantos soldados não haverá nunca
mais a claridade
doutro manhã.

Amanhã o tirano cairá...

Meu querido Tchekhov,
uma oração cresce no teu último conto
esse que escreves agora
ouvindo as bombas que caem misturadas
na neve
outrora tão branca, agora tão fria!

Meu querido Tchekhov, vejo lágrimas nos
teus olhos

O conto ainda não terminado!

Graça Patrão

3 Março 2022

COMUNICAÇÃO: Ensinar a Comunicar com a ARTE



Desde os primórdios da existência humana que a arte serve de comunicação.

Seja ela um simples grafismo, pintura, escultura, dança, canto, som emitido por um toque num objecto ou instrumento musical... Um simples texto, uma história, uma frase, uma fotografia, uma imagem desenhada, uma representação, uma instalação... A arte que envolve todas estas vertentes é, sem dúvida, um MOTOR de COMUNICAÇÃO que nos une ao tocar nas nossas emoções, fazendo despertar sentimentos que nos ajudam tantas vezes a perceber melhor o que nos cerca, provocando um estado reflexivo que só nos traz benefícios!!!



A arte de cada um, seja qual for a forma de ser representada, terá sempre a maior importância na vida da Humanidade. Cada ser emissor transmite o seu talento como dom divino que COMPLETA sempre o recetor... (quem vê, quem ouve, quem sente

esse "tocar" do outro, num expressar artístico).

Uma parte do artista é transportada até ao outro...

Cada vez mais. o ser humano tem necessidade de expressar o que sente, porque também é maior a tensão em que se vive... ENSINAR a COMUNICAR com ARTE é fundamental... Criar *ateliers* de várias expressões artísticas, para que, desde tenra idade, se torne apetecível essa forma de comunicar, nesta altura em que a maior parte do tempo é ocupado com as conversas nas redes sociais.



Fotos de ANA SALGADO numa exposição de PINTURA e de CONTOS INFANTIS, com ILUSTRAÇÕES da AUTORA, na Casa da Cultura, no distrito de Aveiro, onde estiveram crianças de 30 escolas do distrito e participaram diretamente na apresentação, lendo os textos expostos e, também, apresentando os seus próprios trabalhos(em várias vertentes artísticas), que foram a concurso no final do ano lectivo, subordinados aos temas das histórias da autora, numa atividade coordenada pela Audiorama " Ensinar a Comunicar com arte"



Aconselhamento Social
(Ana P Salgado MR)

Testemunho na 1ª Pessoa - Ser com Alopecia



Este Ano de 2022 irá ser recordado por momentos menos felizes, onde incluo a cerimónia dos Óscares, apresentada no Teatro Dolby, em Los Angeles. Refiro-me ao episódio ocorrido entre o ator Will Smith e o comediante Chris Rock, onde este fez uma suposta piada sobre o cabelo da mulher de Will Smith, que tem *alopecia*.

Na sequência do ocorrido, não poderia deixar de falar da minha situação, na primeira pessoa.

Sou um ser humano, igual a muitos, feminina, com 48 anos, trabalho, tenho 2 filhos e uma netinha, com a tenra idade de 2 anos.

O que me pode diferenciar dos comuns mortais é a *condição* da *alopecia*, não gosto de chamar de doença.

E o que é a *alopecia*? Essa palavra menos ativa do nosso vocabulário corrente.

A *alopecia* pode traduzir-se numa queda de cabelo excessiva, que estará ligada a diversas situações, sendo as principais:

- Micose no couro cabeludo;

- Stress;
- Reação pós-parto;
- Uso de produtos químicos inadequados;
- Doenças como hipotireoidismo, hipertireoidismo;
- Alimentação desequilibrada, como a carência de proteínas, ferro, biotina e Zinco.

Existem vários tipos de alopecia, abaixo indico as “mais conhecidas”. **Notem que é imperativo a ida ao dermatologista**, quando os sintomas prevalecem, o mais breve possível, pois este vai analisar o cabelo, fazer o diagnóstico e prescrever o tratamento mais adequado e, assim, prevenir a queda de mais fios de cabelo e favorecer o crescimento do mesmo, se for o caso.



- **Alopecia areata**: causada por fatores autoimunes ou emocionais, caracterizada por intensa queda de cabelo em determinadas áreas, resultando no aparecimento de placas redondas, do tamanho de uma moeda de dois Euros no couro cabeludo com ausência de pelo.
- **Androgenética**: também chamada de calvície, é causada por fatores genéticos, associados à taxa de testosterona na corrente sanguínea, e, por isso, é mais frequente nos homens;

- **Traumática:** causada pelo hábito de arrancar os fios de cabelos constantemente;
- **Seborreica:** causada por uma dermatite, que pode ser tratada com o uso de medicamentos;

Há 2 anos optei por rapar o cabelo que me restava, pois as peladas já eram muitas e não davam para disfarçar. Assim como eu, existem crianças, adolescentes, mulheres, homens nesta condição.



Existe sempre um caminho a percorrer...aceitação, autoestima...Ainda o estou a fazer, mas já não me importo com o que possam pensar ou dizer.

Se me chamarem *careca*, não levo a mal, é um facto, é a realidade, sou careca e até brinco com isso, sabem porquê?... **Aceitei!**

Temos de olhar mais para nós, para o nosso interior...o que nos leva a reagir com tal impulso, violência, como o fez o actor Will Smith?!

Se a reação tivesse sido a de Amor, enaltecer a mulher, pela coragem, pela exposição, pela admiração, tudo tinha “acabado” em bem.

E nós ficávamos a saber um pouco sobre esta condição, palavra, *Alopecia* e todos o aplaudiam de pé.

Sou grata ao Universo, por me ter dado, “emprestado” esta condição, porque foi através da *alopecia* que surgiu o meu grupo no FB, **Ser com Alopecia** e no Instagram

Ser com alopecia, onde “dou a cara” onde dou um pouco do meu Ser a estes Seres de Amor, porque sim, somos Amor.

O *Ser com Alopecia*, assim surgiu em fins de junho de 2021, onde falamos, partilhamos, rimos, brincamos, e, assim, o peso desta condição vai ficando menor para todos.

Costumo dizer que o cabelo não nos define, somos mais que cabelo, que um acessório

No grupo fazemos doações de Perucas de cabelo natural, a pessoas que realmente precisam.

Inicialmente, é feita uma triagem, um breve questionário, e partimos para a doação.

O meu/nosso grupo ainda está no início, mas já tivemos o gosto de oferecer a primeira peruca de cabelo natural a uma senhora de Coimbra.

Não existem palavras para descrever tais emoções.

Sei que uma das minhas missões de Vida é esta, ajudar, partilhar, doar, estar.

Sinto que sou um Ser Abençoado.

A Paz começa em mim, em ti, em nós”

Sejamos Amor.



Sandra Campos

Condutas a utilizares no dia a dia em contexto social

1. Cria e impõe limites.

Impor limites é a base de relacionamentos saudáveis. Todas as pessoas devem criar e impor limites no que acham ser um comportamento inaceitável.

2. Não invistas demais nas relações que estabelece com os outros.

Uma boa maneira de gerires as tuas relações é exerceres atenção, de modo proporcional, na relação que estabelece com os outros.

3. Minimiza o teu contacto com pessoas negativas.

Pessoas negativas apontam problemas para cada solução apresentada.

Faz uma avaliação sobre as pessoas com quem passas o teu tempo. Como te fazem sentir quando estás na sua presença?

4. Concentra-te naquilo que consegues controlar.

Não consegues controlar o que os outros pensam, dizem ou fazem. Tudo o que podes controlar são as tuas próprias ações.

Podes sugerir alguma orientação ou dar a tua perspetiva, mas não podes estar comprometida(o) com o resultado das suas escolhas.

Há sempre pessoas que aprendem as lições de vida da maneira mais difícil. No entanto, lembra-te de que as más decisões são uma ótima forma de aprendizagem.

5. Aprende a dizer “não”.

Não é a ferramenta mais poderosa para protegeres o teu espaço.

Deves ser capaz de dizer “não” as vezes que forem necessárias; caso contrário, as pessoas vão intrometer-se continuamente na tua vida. Essas pessoas não são necessariamente tóxicas. Ninguém pode realmente saber o que estás a pensar ou sentir, a menos que comuniqués claramente.

6. Lembra-te de que ninguém é perfeito.

Todas as pessoas erram. Pensa em quantas vezes erraste e percebe que os outros têm o mesmo direito de errar.

7. Cerca-te de algo que te faça sentir bem.

Estás a investir o teu tempo, pensamentos e energia naquilo que é realmente importante para ti?

Podes sempre experimentar algo novo e interessante.

8. Não faças julgamentos sem evidências.

O julgamento pressupõe que estás qualificado para o fazer. Mas se não estiveres? E se a tua perceção estiver errada?

É razoável julgar até certo ponto, mas deves ponderar muito bem, antes de te manifestares.

9. Cuida de ti e dos outros.

Uma relação saudável estabelece-se entre pessoas que cuidam adequadamente de si e dos outros da mesma forma.

10. Nutre expectativas razoáveis.

É bom estabeleceres objetivos. No entanto, não haverá um final feliz, se tentares forçar

a mudança. Faz uma descrição daquilo que tens como objetivos a realizar. Estabelece metas para os concretizares.

Certifica-te que não estás a desperdiçar muita energia, ou a preocupar-te com prazos impossíveis que não podem ser cumpridos.

11. Passa algum tempo com os teus amigos. É necessário manter limites saudáveis e preservar a amizade com os teus amigos, sempre que possível.

12. Trabalha a tua autoconfiança. A autoconfiança é uma ferramenta poderosa para criar um equilíbrio, cuidando de ti e dos outros.

13. Define o que o sucesso significa para ti. O sucesso pode ser considerado de diferentes formas. Precisas entender como o sucesso pode ser estabelecido e, possivelmente, definir os teus próprios padrões para o sucesso.



Por: **Mafalda Ascensão**
Formada em Psicologia

Momentos, by Alice Figueira

“ As pessoas não se encontram por acaso. As pessoas entram na nossa vida para nos ensinar uma lição. Algumas para nos tirar do sério e colocar-nos à prova. Outras vão tentar manipular-nos e usar-nos. Outras, ainda, vão ensinar-nos alguma coisa. Outras vão conseguir fazer sobressair o melhor que temos para dar. Aquelas pessoas que te deixam uma marca viva no coração, de tal forma que te mudam para sempre, essas sim, são aquelas que tu queres conhecer e com quem deves conviver.”

É a essas pessoas que eu estou eternamente grata.



BONSAI

A relojoaria da agricultura

Ao contrário do que muitos pensam, “BONSAI” não denomina as pequenas árvores que todos conhecemos, mas sim a denominação dada à técnica usada para as retratar nesse formato.



BONSAI é uma arte milenar, que teve origem na China. Mais tarde, o Japão aprimorou as suas técnicas, em grande parte pelos monges budistas.

A palavra “bonsai”, em japonês, é composta por dois caracteres “Kanji”: bon e sai, e literalmente traduz-se como “planta em vaso”.



São árvores e arbustos cultivados em vasos de estilo próprio, evocando a árvore na Natureza e dando ao observador uma sensação de harmonia, equilíbrio e serenidade. O seu objetivo é a representação miniaturizada, mas realista, da Natureza em árvore. Qualquer espécie de árvore pode ser utilizada para se cultivar como bonsai.

Diversas técnicas são usadas para o efeito, cuidadosamente, para limitar e redirecionar o seu crescimento.

É uma arte completa, pois tem como base princípios matemáticos de triângulos estáveis, simétricos e assimétricos. São usadas fórmulas matemáticas para se definir a altura do bonsai, assim como o tamanho do vaso.



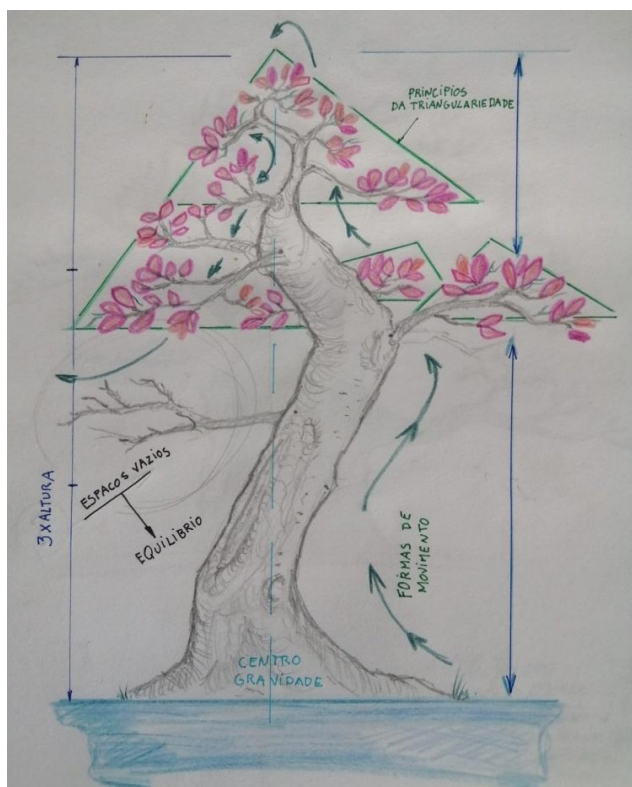
Baseia-se, também, na física, onde se usam os centros e forças de gravidade e equilíbrio.

É a relojoaria da agricultura e do cultivo, onde se fala de adubos, solos e rega.

As árvores são seres completamente diferentes dos restantes, na forma como crescem e se alimentam.



São seres que desafiam as leis da gravidade. Cientificamente, comunicam através de um sistema celular de raízes, chamadas de micorrizas. Mitologicamente, comunicam através do vento.



Regeneram as suas células, e o seu desenvolvimento está diretamente ligado às fases da lua. Contam o tempo e as estações, sem relógio, e são dos seres com mais longevidade do planeta. Pulsam de energia, sentem as vibrações sonoras e leem as frações da luz, dispendo as suas folhas na posição que mais energia solar lhes convém.

Podemos olhar para o bonsai como vertente filosófica de meditação ou religiosa, focando as energias e a imaginação nos espaços vazios e na aprendizagem que o vazio ocupa espaço e tem peso.

Em bonsai, cada um de nós cria a sua interpretação da árvore como ser vivo e uma análise da árvore, tal como o artista cria a sua obra final.



Nada é perfeito, nada dura e nada está terminado. E o bonsai, tal como a vida, está em constante mudança.

Ana Acto

ROTA DOS BALOIÇOS

CARVOEIRA E CARMÕES



Num complemento às caminhadas pelos trilhos traçados para percursos pedestres, BTT ou todo o terreno, no Concelho de Torres Vedras podemos observar, em 6 pontos distintos da freguesia de Carvoeira e Carmões, uma paisagem de cortar a respiração e alcançar o melhor que a Natureza tem para nos oferecer, desde serras e vales, vinhas e arvoredos, ouvir o som doce do silêncio e o cantar fascinante dos pássaros entre o assobio do vento que nos refresca o rosto, como que de um beijo apaixonado se tratasse.



Do azul da Prússia, que se envaidece no horizonte do oceano Atlântico e se completa tão unificado num elo perfeito entre o mar profundo e o céu infinito...

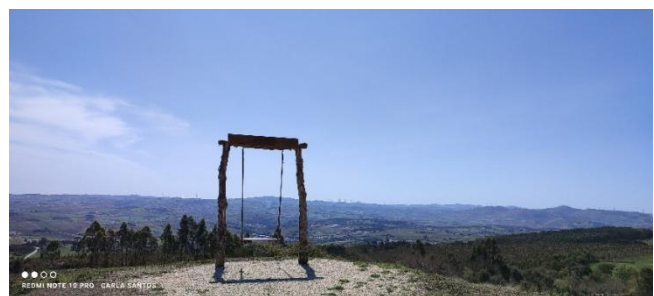


Quando se avista a Ilha das Berlengas ou o azul turquesa esbatido na turva visão

embaciada pela suave neblina, junto a terras de Santa Cruz.



Num total de 19 km de distância entre os 6 baloiços, podemos explorar uma região vitivinícola de alta qualidade e de beleza exímias... com características próprias dos solos e das castas do Oeste, deixando que os odores, envoltos em segredo, nos façam fechar os olhos por segundos e degustar com a mente o delicioso sabor do néctar dos deuses, que nesta região se produz durante décadas.



A deslumbrante paisagem para as serras de Montejunto e Socorro faz-nos viajar nas memórias, onde se vislumbram os mais belos sonhos de criança e a brisa mais fresca e agreste, que o nosso olhar terno e lacrimejante tende a deixar trespassar, em momentos únicos de felicidade.



O resplandecente sol ilumina a 360° e quase nos deixa tentados a abrir os braços e voar por essa imensidão de cores que se propaga

na paleta do pintor que, sem aguarelas ou telas, esboçou na face da terra uma região tão envolvente, fascinante e repleta de pequenas lembranças que ficam na memória para a eternidade.



Visitar os baloiços da freguesia de Carvoeira e Carmões é muito mais que uma simples experiência ou passeio... é poder desfrutar da tranquilidade e silêncio do campo e da praia... mesmo ao lado da cidade... apenas à distância dum olhar, deixando que os nossos cinco sentidos possam trespassar o horizonte e reencontrar as nossas raízes.



Rota dos Baloiços Carvoeira e Carmões



- Baloicho do Moinho
- Baloicho Aviste as Berlengas
- Baloicho Ecoparque
- Baloicho Entre Vinhas
- Baloicho entre Serra
- Baloicho 360°



Carla Santos

Guerra na Ucrânia / O homem da bicicleta

As batatas poucas no chão entornadas
 por uma bala assassina.
 Por baixo duma bicicleta velhinha
 um corpo de homem...
 Que idade teria?
 Vestes amachucadas numa tristeza inútil!
 Ia..... simplesmente ia..... a atravessar
 a rua.....
 As batatas poucas no chão entornadas
 por uma bala assassina.
 Teria família um cão amigo e
 outrora vizinhos que se cumprimentavam...
 no chão está parado esburacado
 não mais se levantará!
 Quem se preocupará alguém o esperará...
 As batatas poucas no chão entornadas
 por uma bala assassina!

Graça Patrão / Abril 2022

Desporto



Ana Margarida Albuquerque Charraz é mãe de dois filhos adolescentes, casada, com 47 anos. Ela é a prova de que, não importa a idade que tenhamos, nunca é tarde para nos desafiarmos e para começar novos projetos e criar novos laços de amizade.

Quando é que começaste a treinar?

Em outubro de 2019, comecei a treinar no ginásio ao pé de casa, porque não me estava a sentir bem comigo mesmo. Precisava de desafios e de algum tempo para mim. A vida passa a correr entre trabalho, miúdos e casa.

Comecei a fazer aulas de *jump*, de *body pump*, de *body combat*. Enfim, sempre aulas diferentes e animadas.



Depois, enfrentamos uma pandemia em março de 2020 e comecei a fazer aulas *online*. Começo a conhecer as pessoas,

sempre as mesmas e, uma vez em casa, consigo fazer mais do que uma aula por dia. As aulas *online* foram uma “invenção” gerada pela pandemia, mas que permitiram às pessoas continuarem a praticar desporto e a manterem-se ativas e em contato com outras pessoas.

De volta ao ginásio, e com as pessoas das aulas *online*, criámos um grupo muito unido, hoje, de pessoas de idades diferentes, mas com o mesmo gosto pelo desporto e pelo convívio.



Existem dias em que a vontade de treinar é menor?

Sim, existem dias em que é difícil o sair de casa. Mas depois compensa, uma vez lá. Às vezes, quando a vontade de treinar escasseia, aproveitamos para conversar e conviver um pouco. Para trocar experiências com as nossas colegas de treino. Para falarmos de tudo e de nada.

Mas tu fazes algo mais do que ginásio. Fazes OCR, certo?

Como foi o início dessa aventura?

O início da aventura foi curioso, percebi que a minha *coach* tinha um grupo de treino *outdoor* e comecei a segui-la nas redes sociais e a criar uma vontade de me juntar a este grupo.

Então, falei com a Sara, a nossa treinadora, e fui experimentar um treino.



Como são esses treinos? Em que consistem?

São treinos de força, treinos de obstáculos, treinos de resistência. Treinos de superação.

Inserida num grupo onde a média de idades é inferior à minha em 10 anos, o meu objetivo era participar em provas, para ver como se comportava e se aguentava a pressão.



E como foi a participação na primeira prova?

Em julho de 2021, foi quando participei na minha primeira prova de obstáculos. Foi uma prova *Lince*. Foi um sentimento de alegria e de orgulho, quando terminei a prova. São provas que nos provocam uma adrenalina gigante e ficamos viciadas. A partir daí, tento participar no maior número de provas possível.

São provas duras, em que temos de ultrapassar obstáculos bastante exigentes.

Quando fazes estes treinos *outdoor*?

Em regra geral, treinamos ao domingo. Somos um grupo entre 20 a 23 pessoas. São treinos específicos de força e de resistência, com obstáculos. Treinamos faça chuva ou faça sol.



Este grupo de treino é unido?

Sim, é um grupo de que se tornou muito unido. Porque o objetivo não é ser o melhor, mas a superação das nossas capacidades. Cada dia, uma vitória, cada dia, evoluir cada vez mais.

Como é que esta experiência te tem influenciado?

Para mim, enquanto mulher foi muito bom, é um desafio constante e o perceber que ainda sou capaz de me desafiar e de me superar é gratificante. Não é tanto a competição em si, mas a superação.

Qual o ambiente destas provas?

É um ambiente fantástico. Há sempre atletas mais bem preparados fisicamente do que outros, mas a entreadjuada nas provas é brutal. O objetivo é ajudar o outro a chegar ao fim.



Mas além do OCR também te aventuraste no mundo da corrida.

Sim, uma das componentes da preparação é a corrida. E esta equipa fazia muita corrida em trilhos. E então alinhei. Muito cética, porque corrida não era de todo o meu forte.

Mas também ganhei o gosto. Já participei em várias corridas de trilho e já conquistei lugares no pódio. Os trilhos são provas de corrida de resistência, que podem variar entre os 10-18 kms.

São provas individuais, onde és tu contra ti...

Quais as mudanças que notas desde que começaste esta aventura?

HeiMagazine by paulmask.com

Fisicamente, as alterações são brutais. Deixei de ter aquele corpo típico de mulher de 45 anos, mais redondinha. Estou super definida e com uma força muscular fantástica. Para a autoestima é muito importante. Noto que, até para as atividades diárias, este treino tem sido muito bom. Já não me canso tanto como antes.

Psicologicamente foi como ganhar uma nova vida. A pandemia, juntamente com uma fase menos boa de desemprego, a constante atenção requerida pela família e pelas lidas da casa, fez com que andasse sempre stressada, com pouca paciência e com a autoestima em baixo. Esta foi a terapia que segui, e que me deu nova vida, nova maneira de enfrentar o dia a dia. Os treinos são os meus momentos, momentos em que estou a pensar em mim e a tratar da minha saúde física e mental.

Que mensagem gostarias de passar?

A mensagem é a de que todos devemos ter um escape. Seja desporto, leitura, cinema, o que for. Todos devemos ter um tempo para cuidar de nós e de tentar fazer aquilo de que gostamos.

Não tenho tempo, não tenho dinheiro, não são desculpas, caso haja vontade, dentro de nós, de mudança.

A idade também não é um fator impeditivo. Existem sempre atividades para os diferentes níveis de cada um.

E o convívio é muito importante. Conhecidos todos temos muitos, amigos nem por isso. Com esta minha nova forma de viver, posso dizer que conquistei amigos, amigos de verdade.

Por isso, desafiem-se. Vivam, sejam felizes!

Maria João

À conversa com Maria João Ramos



Maria João Ramos, numa viagem da guerra para a paz...

24 de Fevereiro de 2022

O mundo é acordado com uma notícia avassaladora: A Rússia, após quase duas décadas de uma crise diplomática, entrou em guerra com a Ucrânia...



Após uma intensa campanha solidária de recolha de bens essenciais, para ajudar o povo ucraniano, a **Missão Humanitária "Bairros da Paz"** lançou um desafio maior: resgatar e transportar refugiados para Portugal. Um trabalho de equipa, solidário, humanitário, entre a Câmara Municipal de Proença-a-Nova, Câmara Municipal de Ponte de Sor, Junta de Freguesia de Benfica, Junta de Freguesia de Campolide, Junta de Freguesia dos Olivais, a empresa Movyng – Car and Van Rental, e o programa Retrocas-8G, a Associação dos Ucranianos em Portugal, a Embaixada da Ucrânia e com o Governo Regional de Lviv, tornou possível esse desafio!!!! Organizou-se, então, uma caravana humanitária, composta por 19 pessoas.

E, aí, começa a nossa história...

Eu, que vivo sempre no mundo da lua, certo dia, numa troca de mensagens do grupo Heli magazine, vejo algumas felicitações de bom dia... Mas houve uma que me prendeu a atenção: “ Bom dia, aqui de França!!!”, de uma parceira e colaboradora... uma “tal” de Maria João Ramos! Achei um bocadinho

descabido, e pensei: “Porque é que nós temos de saber, onde a senhora anda??!!!!”. Não devo ter sido a única a pensar nisso, porque só mesmo o administrador do grupo se manifestou a esta saudação... até que foi esclarecido, no grupo, que a Maria João se encontrava a caminho da Polónia, no âmbito do projeto da Missão humanitária Bairros de Paz... no mesmo contexto, foi proposto, a todos os colaboradores, ajudarem a Maria João, na elaboração de um artigo sobre esta caminhada... não resisti e aceitei o desafio!!!! E acreditem, para mim, foi um desafio (grande!!!!), porque escrever sobre as vivências dos outros é uma responsabilidade tamanha!!! A Maria João é uma mulher de armas!!!! Não é só aquela imagem que temos do programa em que participou... é muito mais... e melhor!!!!

Desde tenra idade que a sua vida gira em torno dos outros. A sua capacidade de ajudar o próximo é inata, é real!!!!

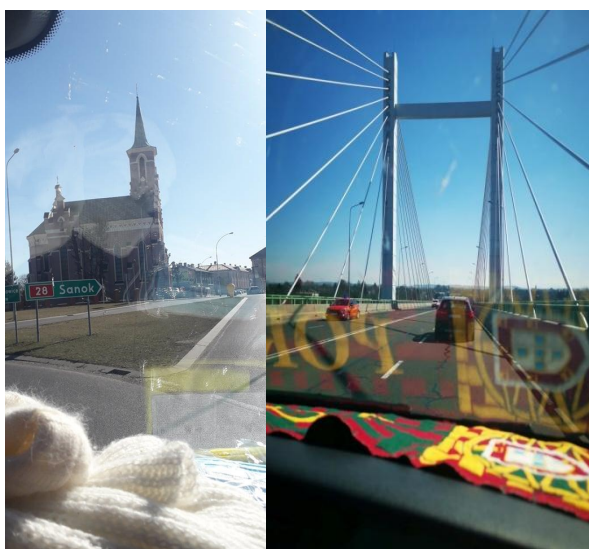
Em fevereiro de 2022, passou a ser uma das caras responsáveis pela habitação social da Junta de Freguesia de Benfica. Mal ela sabia a viagem que iria fazer, em prol do serviço humanitário!!!





21 de março de 2022

Parte desde o Bairro de Benfica a caravana humanitária em direção à Polónia. A nossa Maria João (Sim!!! Já é um bocadinho minha também!!!!), fez parte da caravana, e diariamente, foi fazendo os seus relatos desta experiência única. Uma viagem longa e cansativa, fizeram paragens apenas para abastecer as viaturas e descansarem um pouco em Espanha, França, República Checa e Polónia.



23 de março de 2022

Chegaram ao destino. Um cenário completamente surreal, não apenas aquele que nós vemos nos noticiários... pessoas em pânico, desesperadas, com fome, sem casa, sem roupas para trazerem consigo, sem dinheiro, homens a serem travados na fronteira e deixarem as suas famílias partirem rumo ao desconhecido, para sobreviverem... eles... eles ficaram, para lutar.

No espaço aéreo, muitos aviões... ao longe viam-se névoas de fumo, resultantes dos

bombardeamentos... pânico, muito pânico nos sobreviventes.



Os 60 refugiados chegaram perto da comitiva, de autocarro, os seus olhares transbordavam medo, desconfiança, tristeza... uma mala de roupa (pouco mais), uma criança no colo (a mais nova tem 5 meses), e claro, os animais de estimação...



A Maria João mudou um bocadinho a comunicação desde a sua chegada à Polónia, e eu achei que seria cansaço. Mas não, não era só o cansaço!!! Era dedicação, a todos aqueles que realmente precisavam dela: os refugiados!!!!

26 de março de 2022

Após esta (pequena) longa semana, a comitiva e as 60 pessoas chegam a Lisboa, já pela noite dentro. Posso dizer-vos que vi as imagens da chegada, e sinto orgulho em ser portuguesa!!!!

Toda a comitiva, com um ar cansado, olheiras, pálidos, mas com um sorriso no rosto de missão cumprida!!!! Tinham chegado ao destino sãos e salvos, e prontos para dar a mão a 60 novas vidas!!! As ruas repletas de pessoas a darem as boas vindas e a aplaudirem esta missão!!!



Tendo em conta todas as entidades envolvidas, os refugiados foram divididos por zonas: 25 pessoas em Proença-a-Nova e 35 em Lisboa.



E não, a história não acaba aqui!!! Após o resgate, o acompanhamento dos refugiados na sua integração, na nossa sociedade continua:

Desde visitas por Lisboa, inscrição nas escolas, processos nos centros de emprego, aulas de português, consultas nos centros de saúde, transporte dos que ainda não estão devidamente instalados, e até no acompanhamento à missa.

A dificuldade de integração não é só a comunicação: uma cultura diferente, hábitos diferentes, religião diferente... existe uma dedicação diária, por parte da Maria João, para que os nossos novos habitantes se sintam bem neste novo mundo. E, quando a semana de trabalho acaba, existe sempre um programa de fim de semana, para atividades com as crianças e passeios com as famílias.

A Maria João tem sido incansável, não pára!!!! Criou afetos, as crianças que conhecem a sua mãe, já a tratam por

“babusya”!!! Já foi ao infantário cantar os parabéns a um dos meninos, conseguiu que um cabeleireiro oferecesse os seus serviços a uma das senhoras idosas (para aumentar a sua autoestima)... Mas, como mesmo ela diz: “ A melhor recompensa do meu cansaço é ver um sorriso naquelas caras!!!!”



Não conheço a Maria João, pessoalmente. Quando me foi lançado este desafio, desconhecia todo este altruísmo que a imagem, muitas vezes, disfarça. À medida que fui conversando com a Maria João, e conhecendo melhor, só queria conhecer mais, porque não é todos os dias que conversamos e conhecemos pessoas verdadeiramente, boas... O Mundo ainda precisa de muitas “ Marias João”... Foi um privilégio poder escrever sobre ti, minha querida!!!!

Obrigada pela oportunidade.



By Paula Gonçalves Batista

APRESENTAÇÃO DO LIVRO PURGATÓRIO DE ÁLVARO MAIO



A 8 de abril, na Póvoa de Varzim, tendo como palco a biblioteca de praia, Diana-Bar, foi apresentado o último livro do cantautor Álvaro Maio. O multifacetado escritor poveiro partilhou, com perto de uma centena de amigos presentes, o seu “PURGATÓRIO Território de Indiferença “. Aurora Gaia, David Morais Cardoso, Ana Homem de Albergaria, Cidália Fernandes, Isilda Nunes e o próprio autor deram voz a alguns dos poemas da obra, apresentada de forma magistral, por Maranhão Peixoto, antigo vice-presidente da Câmara Municipal de Esposende e atual Presidente do Conselho de Administração da Esposende 2000.

A apresentação de Álvaro Maio esteve a cargo do editor e amigo Jorge Castelo Branco, cujas palavras emocionaram o autor e parte da assistência.



Esta obra contou com o prefácio de Luís Filipe Sarmiento, um dos destacados escritores portugueses da atualidade, cujas palavras foram lembradas – “... A universalidade da música aproximou-o de pequenos e grandes mundos, de gente com estórias e com história e a sua paixão pela poesia levou-o a plasmar na canção o seu testemunho pela relação solidária com os outros. Bernardo Soares diz no seu Livro do

Desassossego que «viver é fazer meia com uma intenção dos outros. Mas, ao fazê-la, o pensamento é livre».

É nesta linguagem de afetos e liberdade que Álvaro Maio se move em qualquer território... “

Maranhão Peixoto, fazendo o seu discurso correr pelo poemário ora apresentado, lembrava as palavras do autor, pela acutilância da proposta e vocábulos utilizados, como poesia de choque – “Entre o amor e a revolta existe uma porta que separa uma vida por viver de uma existência sem vida. A mordacidade verdadeiramente contínua permanece, existindo para além de qualquer desilusão que se queira fazer passar por um final abrupto... “



As canções, devidamente enquadradas, uniam os presentes num clima, onde a poesia era mais do que literatura. Num evento onde, apesar das muitas intervenções, o tempo não se fez notar, e mesmo assim, foi pouco mais de uma hora. No final, uma espécie de apoteose uniu os presentes num abraço cantado e partilhado por todos. SER AMIGO foi a canção de encerramento do evento, que contou com a presença do Vice-presidente e vereador da Cultura da autarquia poveira, Dr. Luís Diamantino, que lembrou a polivalência e universalidade do autor, já mais conhecido e reconhecido fora da terra que o viu nascer e, mesmo além-fronteiras, onde os prémios e galardões recebidos o atestam.



Isilda Nunes

Baú de sonhos

Que tipo de livros devo comprar para os meus filhos?

Esta é uma questão que o preocupa?

Pois bem, aqui encontrará algumas sugestões de livros infantis que farão com que os seus filhos se divirtam, enquanto aprendem a desenvolver as capacidades de leitura.

Muitas vezes, na hora de comprar livros, os pais ficam com dúvidas e incertezas quanto ao tipo de textos, quanto às ilustrações, quanto às temáticas dos livros e linguagem utilizada. No entanto, não é nenhum bicho de sete cabeças e, para descomplicar, ficam as dicas sobre alguns livros bem interessantes.

O primeiro livro infantil sugerido tem como título *A fada dos Dentes* e foi escrito por Luísa Ducla Soares, conhecida autora de histórias infantis. É um livro que faz parte do plano nacional de leitura, para o 2º ano de escolaridade, e é baseado na história da fada dos dentes, que só recompensa os meninos bem comportados, que lavam os dentes e os deixam a brilhar! Contribui imenso para ajudar a criança a criar a rotina diária da lavagem dos dentes, usando uma linguagem bastante acessível para os pequeninos.

A segunda sugestão de leitura para as crianças é *A maior Flor do mundo*, do ilustre José Saramago (prémio Nobel da Literatura). Faz parte do plano nacional de

leitura, indicado para alunos do 4º ano de escolaridade, em que uma criança tenta conhecer o mundo para lá dos muros da sua casa, e a única coisa que encontra é uma flor gigante que está a murchar. Saramago usa uma linguagem simples para chegar às crianças, mas também aos adultos.

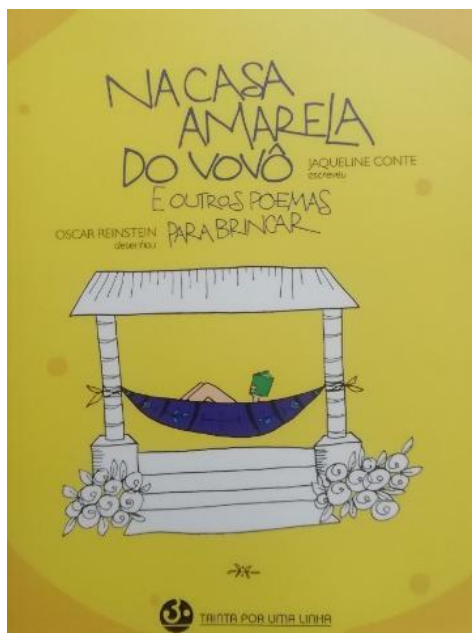
Este livro tem um texto muito bonito e transmite uma mensagem de valorização das pequenas coisas, como a tentativa de salvar a vida de uma flor.

Um livro, também, muito especial é *O elefante cor-de-rosa*, da Luísa Dacosta, para a faixa etária entre os 7 e os 9 anos. Pertence ao PNL, e conta a história de um pequeno elefante, que é da cor dos sonhos das crianças, e que vive muito feliz no seu mundo, até ao momento em que o mesmo é destruído. É uma narrativa deliciosa, em que o elefante passa por várias peripécias até encontrar o local ideal para viver.



A Casa Grande, escrito por João Manuel Ribeiro, é outro livro infantil maravilhoso, escrito em prosa poética, também ele do PNL. Nesta *casa grande*, o autor faz alusão

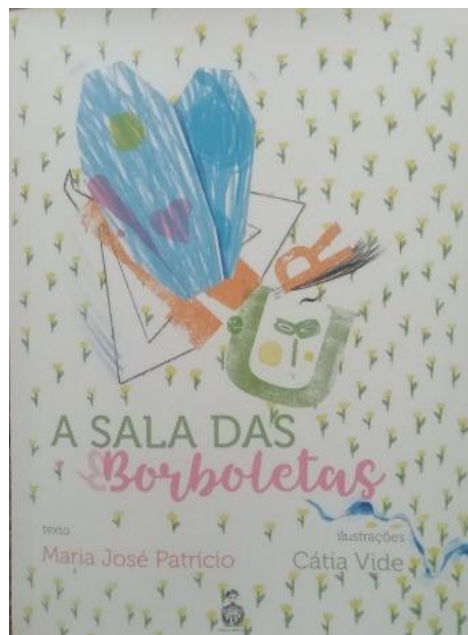
às questões da cidadania. Magnificamente ilustrado, apresenta cores fortes e vibrantes para chamar a atenção das crianças e fazer passar a mensagem que o autor pretende.



O próximo livro, cujo título é *Na casa amarela do vovô*, foi escrito por Jacqueline Conte. É um livro de poemas dedicados às crianças, com um ritmo super encantador, com ilustração colorida, muito visual e criativa. Para os pais que nunca compraram um livro de poesia para as suas crianças, têm aqui uma excelente sugestão, que possibilita a diversão através da leitura destes pequenos poemas.

A última dica vai para *A sala das Borboletas*, de Maria José Patrício. Um livro muito adequado às crianças do ensino pré-escolar, muito leve, colorido e com mensagens bastante pertinentes, para esta faixa etária. Com este livro, as crianças vão poder sonhar e dar asas à imaginação, mas,

também, aprender sobre o Amor, a Alegria, a União e a Reunião.



Que estas sugestões possam contribuir para muitos momentos maravilhosos em família, para a criação de laços e partilha de ideias entre pais e filhos.

A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.

Nelson Mandela



Por Rute Cochicho Alves

Artigo da obra *Magnitude Humana*

Olá, sou fotoescritora e o meu nome é Patrícia. Editei o romance “Magnitude Humana”, uma estória passada essencialmente nas Aldeias do Xisto, em Portugal. Estas 27 aldeias situam-se na zona centro do país, apresentando cenários magnificamente idílicos, para quem aprecia as manifestações constantes da natureza, a nossa mãe querida. Durante alguns anos, percorri quilómetros de asfalto, terra e céu, no sentido de fotografar e escrever sobre estas terras verdes e castanhas. Assim o senti, assim o fiz. Falei com várias pessoas, locais e não só, tirei fotografias às paisagens, degustei alimentos bem confeccionados, regados a conversas muito inspiradoras, escutei estórias fantásticas, de vida, de cultura, dos costumes e, obviamente, episódios menos agradáveis, porque os há em todo o lado. Apreciei o movimento dos animais, como os javalis e os veados, senti o toque das imensas árvores e a brisa, ora morna, ora fresca, vinda de lado para me abraçar a vontade.



HeiMagazine by paulmask.com

E que vontade! Fui sempre feliz nos solos do xisto, ganhei amizades, experiência, sabedoria e saúde. A fauna e a flora preenchem a alma, são locais místicos e aprazíveis a uns dias de sonho. A água abunda nos riachos, nas quedas de água, nos tanques e pelo rio afora. Há hortas espalhadas pelos terrenos, encontros entre gentes que partilham ideias e gostos, estando hospedados nas casas que se arrendam ou não. Nestes recantos da Lousã, a Raquel, protagonista do MH, uma jovem de 17 anos que perdeu a sua família nos fogos de 2017, na zona de Pedrogão Grande, tenta, a todo o custo, sobreviver à sua nova situação, sendo resiliente e apoiando-se em amigos que a vão ajudar a resolver o seu mistério eminente. Na tentativa de encontrar a tia que todos julgam morta, a miúda descobre que tem um tipo de sangue especial, levando-a por caminhos perigosos.



Gusmão, o seu pai na trama, escolhe viver numa aldeia do xisto, ao invés de em Coimbra, de onde são oriundos. Tenta a todo o custo que a filha se habitue a permanecer por ali e vai-lhe mostrando as belezas da zona que são imensas. A Raquel

não se aquieta e foge em busca do que acredita. O enredo vai desde o incêndio de 2017 até à pior fase da Covid-19, a partir da qual tivemos todos que nos readaptar. No seu percurso, que se torna complicado, ganha um amor-amizade que a faz crescer e querer mais da vida. A obra torna-se interessante por ser atual, pedagógica, coberta de mistério e de descobertas. Essencialmente os jovens de hoje estão numa tentativa constante de tecer o seu futuro de forma diferente e resiliente, e isso denota-se no decorrer das palavras sentidas e reais que escrevi no livro. Está baseado em factos verídicos, com pitadas de ficção pelo meio.

Por estas bandas, podemos fazer imensas atividades ou simplesmente nada. Podemos caminhar, sozinhos ou num programa, fazer corrida, andar de mota e de bicicleta, experimentar parapente, piqueniques, namorar, descansar, tirar fotografias, desenhar, participar em *workshops* diversos, eventos e feiras, ler, adquirir produtos locais ótimos e prová-los, conversar e muito, muito mais. Para mim, imensas vezes foi só reduzir-me ao silêncio! Na minha modesta e experiente opinião, não devem perder a leitura do “Magnitude Humana”, de preferência envolta numa aldeia destas. (sugestão de amiga) PM

PERFIL

<https://www.facebook.com/patricia.mauricio.007>
HeiMagazine by paulmask.com



PÁGINA

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



Nas chamas vorazes de um incêndio, o povo pede ao Divino queo salve de uma tragédia maior (fogos de 2017).

Com os carrascos atrás, a miúda corre com todas as suas forças à procura de abrigo (fuga em 2018).

Este vírus da Covid-19 trouxe-nos um mundo novo, desconhecido, esperamos o sol todos os dias (fase vírica em 2019).

No amor e na amizade, o limite é o impossível. (realidade de 2022).

Patrícia Maurício

Design your Soul

A **Design your Soul** nasce da nossa vontade de querer cuidar mais de nós e dos outros, criando um espaço que pensa no bem-estar físico, mental e emocional. Um espaço que pensa com uma filosofia de vida consciente e valoriza as pequenas coisas, porque pequenas coisas fazem grandes coisas acontecerem.

Um espaço que junta arte com espiritualidade. Uma porta aberta, um espaço único, para que se sinta sempre acolhido e conectado consigo próprio. Um espaço que admira a forma tradicional de produção e dignifica o trabalho dos criadores. Um espaço que valoriza a qualidade e o único.

A **Design your Soul** pretende ser um espaço aberto a novos criadores e artesãos que se destaquem pela criatividade e originalidade das suas peças. Peças únicas, 100% feitas à mão e personalizadas para si. Existirão marcas residentes e marcas convidadas, para que possamos dar lugar sempre a novos projetos. Teremos marcas de conforto pessoal e do seu lar, marcas de artesanato holístico, marcas de higiene pessoal, com ingredientes sustentáveis e marcas de alimentação vegan para si e para os seus patudos.

Complementando a vertente de bem-estar, na **Design your Soul** também irá encontrar

terapias holísticas, onde vários terapeutas irão acompanhá-lo no caminho da conexão à sua essência.

Teremos *workshops* e palestras sobre diversos temas relacionados com o bem-estar e teremos algumas aulas, como meditação e yoga. Teremos, também, oficinas práticas, para que possa aprender a fazer o nosso artesanato.

A nossa vontade de ajudar o próximo também nos coloca numa vertente solidária, em que faremos frequentemente acções solidárias, sendo que parte dos nossos lucros reverterá a favor de instituições.

A **Design your Soul** pretende apurar os seus 5 sentidos, para que, quando nos visitar, tenha sensações agradáveis, sendo cada detalhe importante.

Visão – todo o nosso espaço irá ser decorado com cores e acessórios que promovam a serenidade e o bem-estar

Odor – o nosso espaço terá uma fragrância, para que a associe sempre a nós

Som – a nossa música ambiente levará a um estado de relaxamento e conforto

Gosto – teremos sempre à disposição chá, café e biscoitos para lhes dar as boas vindas

Toque – convidamos a que sinta o toque único dos nossos produtos.

Estamos a angariar fundos, através do PPL, uma plataforma de *Crowdfunding* (financiamento colaborativo) - uma forma simples e recente de financiamento para projetos, através de uma comunidade que partilha os mesmos interesses e que faz contribuições.

O PPL funciona de modo simples e transparente, utilizando a mecânica "tudo ou nada"; ou seja, se o nosso objetivo for atingido dentro do prazo, recebemos os fundos e a plataforma cobra uma comissão de sucesso. Se o montante mínimo não for angariado, os fundos serão devolvidos aos apoiantes.

Como pode ajudar? Fazer parte da angariação dos 2500€ necessários para arrancar com este projeto. Basta entrar na nossa página, através deste link, e seguir os seguintes passos:

<https://ppl.pt/designyoursoul>

Escolher o valor com que quer contribuir.

Deixar a sua mensagem e os seus dados (o email é obrigatório, o resto é facultativo).

Escolher o método de pagamento que prefere.

Fazer a sua contribuição de acordo com o método que escolheu!

HeiMagazine by paulmask.com

Se gostou do nosso projeto e ficou já a idealizar o nosso conceito, contribua! Precisamos da sua ajuda, para que todo este projeto cheio de força e vontade se concretize. Ajude-nos a ajudar. Faça a diferença e apoie um projeto único. Divulgue esta campanha.



Rita Silva



Amante da arte e da natureza.

Sou a Sylvie Santos, nasci em 1994, nos arredores de Paris, e, no ano 2000, a minha família decidiu regressar a Portugal.

Desde cedo, senti interesse pelas artes manuais, mas foi aos 17 anos que comecei a fazer pequenas peças para vender. Ainda não tinha bem definido o que queria fazer, então elaborava pulseiras, colares, caçaninhos, tererés, objetos de malabares, entre muitos outros. Mas, um dia, decidi experimentar a arte em couro, e foi algo que me fascinou, com a ajuda de outros artesãos que me deram dicas, construí um pequeno negócio de peças feitas em couro, desde malas, pistoleiras, carteiras, pulseiras, etc. Expunha o meu trabalho em festivais, e, assim, ganhava o meu dinheiro.

Em 2014, decidi aventurar-me e fui viver para Valência (Espanha). Era suposto ficar apenas uns meses, mas apaixonei-me pela cidade, fiz amigos, e aí vivi durante 6 anos.

Sempre investindo no artesanato, expunha o meu trabalho em pequenas feiras e numa rua muito turística, onde, em conjunto com vários artesãos, criávamos um pequeno mercado diariamente. Tinha, também, as minhas peças por várias lojas da cidade.



Os comerciantes, os turistas e outras pessoas, valorizavam muito o meu trabalho! E agradeço imenso por isso, pois sempre foi uma grande motivação para mim!

Em determinada altura, suscitou-me o interesse a bijuteria, e aventurei-me. HeiMagazine by paulmask.com

Comecei com o pouco material que tinha para realizar tal arte. E, um dia, conversando com um colega sobre este assunto, ele perguntou-me: “porque não fazes macramé?”, ao qual eu respondi que apenas sabia os nós básicos.



Para quem não sabe, o macramé é uma técnica muito antiga, em que se tece apenas com as mãos, com nós formam-se lindos padrões.

Esse colega recomendou-me observar bem os seus trabalhos, pois ele produzia peças em macramé, para ver os padrões e as diferentes possibilidades de criar. Também me sugeriu ver vídeos no Youtube, para aprender mais sobre esta técnica.

Após dois anos, já estava pelas praias de Valência, a trabalhar apenas com macramé. Investi a 100% nesta técnica, após me terem roubado o material e ferramentas de couro, (não podia permitir-me investir em tudo isso de novo). Então, a minha decisão foi investir em linhas enceradas, pedras naturais e miçangas. Porquê? Porque era de fácil transporte e não pesava tanto quanto o couro, porque eu me deslocava de metro e de bicicleta, no fundo só existiam vantagens!

Assim o fiz, e decidi usar as pedras naturais (mineraiis), porque foi algo de que sempre gostei e fazia sentido naquele momento trabalhar com esses materiais.

No entanto, em 2018, deixei de vender ao público, apenas criava peças para mim e para os meus amigos e tinha o meu trabalho normal de 8h diárias.

Em 2020, com o aparecimento da Covid-19, as coisas complicaram-se em todo o mundo, e Espanha não foi exceção. No entanto, eu

pensava muito na minha família, e então, em outubro de 2020, decidi despedir-me do meu emprego e regressar a este país que me viu crescer.



Mas eu não sabia o que me esperava, e, nesta região, não existiam muitas oportunidades de emprego. Foi uma mudança muito dura para mim, mas, no fundo, sabia que tinha sido a melhor decisão.

Os primeiros meses foram muito difíceis, até que um dia pensei: Porque não volto a fazer o que realmente gosto e invisto nisso novamente?

Pois é, mas as coisas tinham mudado... Não havia feiras, nem festivais, onde iria eu trabalhar...?

Até que decidi embarcar no mundo digital, li e informei-me imenso sobre o *Marketing* digital.

Reativei a minha conta de Instagram e Facebook, e voltei a postar, a criar e partilhar com o mundo o que mais gosto de fazer! Foi um desafio enorme, pois estava habituada a conectar-me presencialmente com as pessoas.

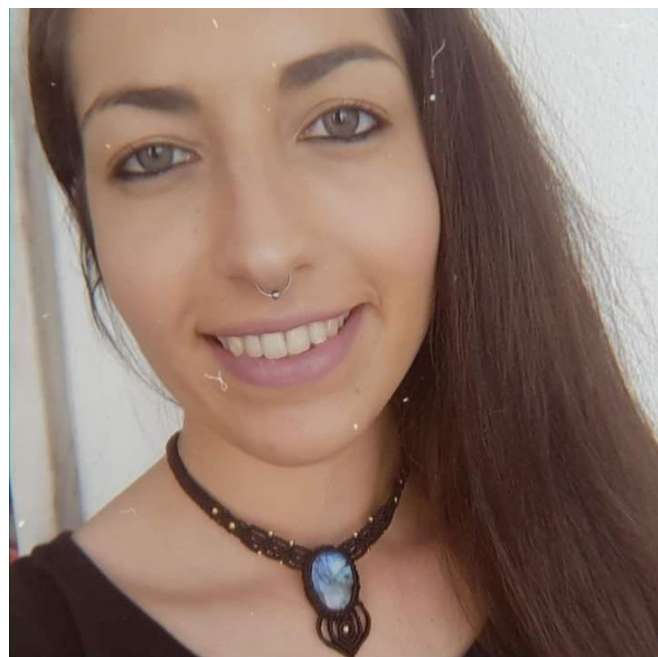
No entanto, adaptei-me muito bem, e a **NomadartJewelry** foi crescendo com sucesso. E o que me deixa mais feliz é receber os *feedbacks* dos clientes, que se lembram um pouco de mim, reconhecem os detalhes de amor nas peças e, até mesmo, na própria embalagem. Tento sempre melhorar estes aspetos, pois devemos sempre evoluir, porque, como seres humanos, também estamos em constante transformação.

O meu foco não é só a criação de jóias, mas que estas tenham um significado mais além. Por isso, uso os minerais. Cada um tem propriedades diferentes dos outros, são pequenos tesouros belíssimos da natureza. Perfeitos para uma maior conexão espiritual. Os minerais têm imensos efeitos terapêuticos e quero que muitas pessoas tenham conhecimento disso, que, tal como as plantas, podemos usar outros elementos da natureza (como os minerais), para o nosso bem-estar.

Atualmente, o macramé é como um *part-time*, pois estou a estudar na área da Educação, o que requer bastante do meu tempo.

Continuo a criar peças diferentes, pois uso esta Arte como terapia e relaxamento para mim. As horas em que estou a criar, sou apenas eu e o macramé, não existem preocupações nem problemas, é apenas viver o momento presente.

Vou buscar a inspiração às minhas vivências e, sem dúvida, também, à Natureza. Só quando me conecto com a ela, a arte flui com mais facilidade. Não me posso abster de uma boa caminhada pela serra, pelo rio ou à beira-mar. Descobrir pequenos paraísos de Portugal, para mim, é muito gratificante e inspirador.



Sylvie Santos

Festival Internacional da Primavera - UHE



O Festival Internacional Primavera UHE-2022 foi, certamente, um dos maiores eventos literários do ano, realizado no âmbito da UHE-Portugal, e aconteceu em termos virtuais, para festejar a entrada da primavera e o Dia Mundial da Poesia.

Durante dois dias, em quatro sessões, de cerca de 2 horas cada, pudemos ver e ouvir as intervenções de 106 Poetas, em representação de 56 países, que se expressaram em mais de 20 idiomas.

De todos os cantos do Planeta, chegaram até nós poetas, mais ou menos (re)conhecidos, entre os quais, alguns candidatos ao Nobel da Literatura.



Tendo como temas a Primavera e a Paz, esbateram-se fronteiras e partilharam-se sentimentos e poemas, com a coordenação e Direção da escritora e dirigente mundial da UHE, Isilda Nunes, e sob a batuta do também escritor e trovador, Álvaro Maio, que apresentou um a um cada participante.

Os 106 escritores, que assim partilharam os seus poemas e mensagens, foram desfilando pelas 4 sessões, nos dias 20 e 21 de março.

Dos quatro cantos do Mundo e dos cinco continentes, chegaram as participações, que deram origem a uma série de notícias e referências em muitos órgãos de comunicação, nomeadamente jornais, revistas, rádio e televisão. As palavras ditas foram seguidas, em todo o mundo, por milhares de escritores e amantes da poesia, saudando, de uma forma entusiástica e positiva, mais uma realização cultural, que levou Portugal ao Mundo e trouxe o Mundo até Portugal.



Estamos já à espera do próximo, pois a UHE-Portugal, depois de realizar já dois festivais mundiais, no Ano Novo e agora na Primavera, promete continuar a animar a alma dos amantes da poesia com novos eventos.



Isilda Nunes

Criatividade

O meu nome é Júlia e sou ucraniana. A criatividade inspira a inovação. Para criar é preciso ser criativo.



Sempre gostei de criar e inovar, mas comecei a sentir necessidade de mostrar o que fazia aos outros.



Fazia para os familiares e amigos, até que me aconselharam a publicitar e ganhar algum dinheiro.



Comecei com agendas personalizadas, quer as capas, o miolo e até vários materiais. No miolo, o cliente diz de que necessita ter no seu dia a dia, conforme a sua atividade. Tanto faço uma agenda de uma dona de casa, com as consultas, as atividades dos HeiMagazine by paulmask.com

filhos, menus semanais ... como para um diretor, com reuniões, inovações etc. A partir desta ideia, comecei a investir em matérias e máquinas.



Hoje, faço decorações para festas de crianças, temáticas. Comecei a usar cada vez mais matérias variadas e a aumentar o número de ideias.



A criatividade é inventar, experimentar, crescer, correr riscos, quebrar regras, cometer erros, aprender com eles e divertir(-se).



Criar, para mim, é terapêutico e gratificante.

Visite a minha página no Instagram :

@juls_decoart
Julia Vilela

Real Fábrica do Gelo - Viagem ao passado

Serra de Montejunto, União das Freguesias de Lamas e Cercal, Concelho do Cadaval, Distrito de Lisboa.



A 600 metros acima do nível do mar, voltada para norte, envolvida por árvores milenares, encontramos a Real Fábrica do Gelo, construída em pleno século XVIII, ano de 1741, numa zona de extrema humidade e muito frio, com um custo megalómano para a época, 40 a 45 mil cruzados, este complexo era inovador e de grande qualidade e higienização na produção de gelo, devido ao modo como era produzido.



A produção do gelo iniciava em finais de outubro, com o enchimento dos 44 tanques existentes no complexo, com as baixas HeiMagazine by paulmask.com

temperaturas a água solidificava, formando gelo. Nessa altura, dava-se início ao trabalho árduo e duro dos habitantes da aldeia de Pragança, que, antes do nascer do sol, partiam as grandes placas de gelo, sendo, posteriormente, levados os fragmentos para os silos de armazenamento, onde, até ao início do verão, eram conservados. Com o início do Verão, os pedaços de gelo eram envolvidos em palha e serapilheira, sendo transportados por burros até ao sopé da serra, onde passariam para carros de bois, para seguirem até à Vala do Carregado, de onde seguiriam para Lisboa, pelas águas do rio Tejo, nos chamados “barcos a neve”, onde seriam distribuídos pela corte e cafés da capital portuguesa.



Em finais do século XIX, mais propriamente no ano de 1885, e segundo testemunho dos anciões da aldeia de Pragança, que era a principal fornecedora de mão de obra da Real Fábrica, a atividade teria o seu término devido ao surgimento das primeiras formas industrializadas de produção de gelo.

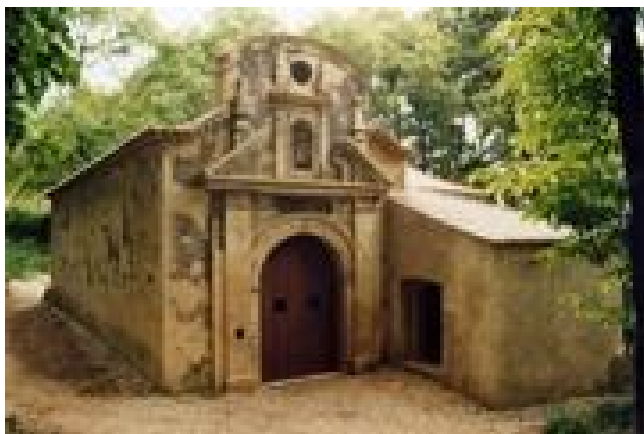
Em 1997, é classificada como Monumento Nacional, sendo alvo de trabalhos de conservação e revalorização, por parte da Câmara Municipal do Cadaval, em parceria com o Instituto de Gestão do Património Arquitectónico e Arqueológico. É reinaugurada a 27 de março de 2011.

Características do complexo:

O complexo da Real Fábrica do Gelo divide-se em duas áreas distintas: uma de produção e outra de preparação, armazenamento e conservação do gelo, distando para sul, cerca de 100 metros.

Na primeira área, encontramos dois poços para captação das águas, um pequeno edifício onde se acionavam as noras, um tanque principal onde se rececionavam as águas e 44 tanques construídos num suave desnível, em três patamares com comunicação entre si, por pequenas aberturas, de modo a que o nível das águas fosse uniforme, onde acontecia a congelação das águas.

Na segunda área, procedia-se à preparação, armazenamento, conservação, preparação e posterior embalamento do gelo, sendo constituída por um edifício de pedra, com fachada decorada sobriamente, como era comum no século XVIII, dois silos de armazenamento e conservação e um outro, onde era colocado o gelo já pronto para envio.



(<http://www.cadavalcativa.pt/patrimonio/patrimonio-arqueologico/1/monumento-nacional-real-fabrica-do-gelo#prettyPhoto>)

Por mais de um século, a corte portuguesa e os cafés mais elegantes de Lisboa eram refrescados pelos blocos de gelo que da Real Fábrica do gelo saíam.

Na opinião de vários especialistas internacionais, o complexo da Real Fábrica do Gelo é considerado como sendo um ícone único, onde se destaca a originalidade das estruturas, assim como pelo estado de conservação que os visitantes podem encontrar.

Um convite a um passeio em família, onde os visitantes podem usufruir de um local repleto de história, cultura e uma exuberante vegetação convidativa a HeiMagazine by paulmask.com

momentos de contemplação, em harmonia com todo o espaço envolvente, onde poderão também degustar um delicioso repasto confeccionado nos grelhadores existentes no excelente parque de merendas ou uma deliciosa tosta no renovado Bar da Serra.



Carla Pimenta

Fonte de pesquisa:

AGOSTINHO, Sílvia. "Reinauguração da Real Fábrica do Gelo na Serra de Montejunto". *Jornal Mais Oeste*, 8 de abril de 2011, n.º 51, p. 13.

↑ «O gelo do Montejunto que abastecia os reis de Portugal»

↑ «Real Fábrica do Gelo reinaugura domingo, em Montejunto». *CM Cadaval*. *Cm-cadaval.pt*. 21 de março de 2011. Consultado em 15 de abril de 2011

Aniversário de **Paulo Mascarenhas** 10 de maio



No dia 15 Maio iremos ter a Exposição "Foemas" em Paço de Arcos, sintam-se convidados.

Aniversariantes



Sónia Moreira 6 maio



Sandra Ramos 9 maio



António Manuel Palhinha 13 maio



Sílvia Silva 14 Maio



Maria Joao 17 maio



Isabel Faria 21 maio



António Manuel Bento Feijó 21 maio



Vanessa Moreira 23 maio



Elisabete Pinto 23 maio



Ivan Apolinário 23 maio



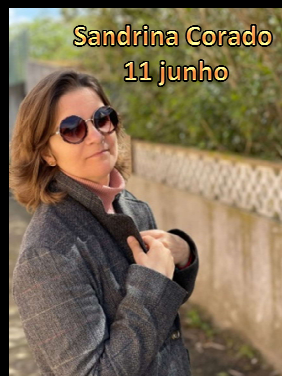
Sandra Rego 29 maio



Ana Brito 29 maio



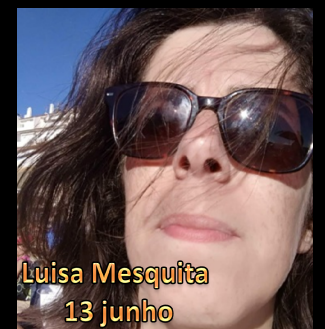
Ana Salgado 8 junho



Sandrina Corado 11 junho



Candida Marreiros 11 junho



Luisa Mesquita 13 junho



Carla Sofia 17 junho



Anita Martins 27 junho



Lena Colpa 29 junho



Sandra Salzêdas 30 junho

Speakwell®

we'll teach you how



Porque escolher os Cursos Speakwell para a formação na sua empresa?

- Equipa de formadores **qualificados e dinâmicos**
- Flexibilidade **na duração do curso e no horário**
- Programa específico **de acordo com as necessidades**
- Escolha de aulas presenciais ou à distância **através da nossa plataforma online**
- Preparação para exames específicos, p.e., **BULATS, BEC, IELTS, TOEFL, GMAT**
- Cursos **ongoing** e intensivos em **Inglês, Espanhol, Alemão, Francês, Italiano, Polaco, Russo, Mandarim, Árabe e Português para Estrangeiros**



Reconhecida por:

Universidade de Cambridge

Porque escolher os Cursos Speakwell para a sua formação em línguas?

- Cursos individuais ou em grupo para adultos, jovens e crianças, com flexibilidade de horário / local
- Progressos mais rápidos com turmas pequenas de acordo com nível / idade
- Professores de nacionalidade com formação pedagógica
- Dossiê Speakwell com material de apoio
- Preparação para exames da Universidade de Cambridge ESOL e outros exames de línguas internacionais
- Cursos **ongoing** e intensivos em **Inglês, Espanhol, Alemão, Francês, Italiano, Polaco, Russo, Mandarim, Árabe e Português para Estrangeiros**

Dia Mundial da Dança e aniversário Trópico

O Dia Mundial da Dança celebra-se a 29 de abril. É também a data de aniversário da Associação Trópico de Dança, que fez 23 anos em 2022. Há muitos anos que vimos celebrando este dia especial na festa mensal do primeiro sábado de cada mês, que organizamos no edifício AERLIS de Oeiras. Mas as festas ainda não foram retomadas após a COVID. A data indicativa de momento é 5 de novembro.



Assim sendo, este ano decidimos fazer estas celebrações no Porto de Recreios da Marina de Oeiras, ao ar livre, para que as pessoas pudessem usufruir das animações de dança e das aulas de iniciação, num ambiente saudável, menos propenso à transmissão da "maleita"! E para que mais pessoas pudessem usufruir dos festejos, a comemoração foi a 1 de maio, domingo de tarde, uma vez que o D.M.D. calhou a uma 6ª feira. Mas outro evento, não muito diferente, vai acontecer a 17 de setembro, um sábado de tarde, no local das nossas aulas de dança, que é a Cooperativa Nova Morada. É gratuito e não é preciso marcar, basta aparecer.



Reservem já este dia na vossa agenda e vão divulgando entre os amigos. Esse evento, a meio de setembro, marca o início do ano letivo 2022/2023, e dá a oportunidade de as pessoas nos conhecerem e decidirem se querem aprender a dançar. Estarão, também, todos os nossos professores presentes, e cada um irá dar uma aula, de 1h, de iniciação ao ritmo que leciona: Salsa, Kizomba, Danças de Salão, Bachata, High Heels (Saltos Altos) e Danças Europeias.

Mais uma vez, o grupo recém-formado de Estúdio Coreográfico atuará. Aliás, é um grupo com gosto em atuar gratuitamente, sempre que nos contactem a solicitar. Só dependente da atuação ser num dia/hora em que os 10 elementos estejam todos disponíveis.



O Dia Mundial da Dança ou Dia Internacional da Dança foi instituído pelo CID (Comitê Internacional da Dança) da UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura) no ano de 1982. Este dia foi escolhido em homenagem à data de nascimento do bailarino francês Jean-Georges Noverre (1727-1810) considerado o precursor do *ballet* moderno, que sistematizou o seu método revolucionário, num conjunto de cartas sobre esta manifestação artística, intitulado *Lettersurladanse* (cartas sobre a dança). Além do caráter comemorativo, a data marca a reivindicação da classe artística por um maior espaço – físico, simbólico e económico para a Dança no mundo, propondo, ainda, um movimento pela paz e igualdade, superando as diversas barreiras, através desta linguagem universal.



Além desta ação, o Comitê estabelece uma série de diretrizes para orientar o trabalho de dançarinos, coreógrafos e entusiastas da dança em geral a respeito das atividades que devem ser desenvolvidas, em função da data comemorativa. De acordo com o documento divulgado no site do CID, os eventos em torno do Dia Mundial da Dança devem ser promovidos com cunho educacional e de formação de plateia, incluindo atividades gratuitas e ocupando espaços pouco usuais, a fim de chamar atenção de quem não tem familiaridade com esta forma de arte.

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



PESSOA, FERNANDO

(Nascimento: 13 de junho de 1888 - Falecimento: 30 de novembro de 1935)

Poeta do Modernismo Português,
 mestre emocional da Arte Poética,
 rio lírico nascente na saudade e no seu “EU”
 profundo,
 profundidade audaz mergulhada na inquietude, solidão
 e no tédio!

Filho de Lisboa,
 crítico literário fugaz.
 Voz da quimera da reiteração,
 personalidade vincada esculpida em excêntricos
 traços de caráter!

Pessoa, és Caeiro...!
 Homem da natureza,
 resides nos mandamentos reais e fomentas o teu
 fôlego...!
 Na tua objetividade, não pensas, Vês.
 Simplesmente ages na verdade do teu sentir.
 És o Mestre!
 “Tudo é como é”,
 “Tudo é assim como é assim” ...!

Pessoa, és Reis...!
 Excelso, profundo, adornado em pérolas de marfim
 talhadas numa ínfima minúcia.
 Sujeito ao serviço da ciência e da solidariedade
 (ataraxia),
 robusto do incerto, enredado na inteligência ímpar...!
 És a Ode clássica, o ser ambíguo das (in)certezas...!

Pessoa, és Campos...!
 Idealista, moderno, altruísta e desprendido de
 algemas, desígnios e de paradigmas...!
 Sensacionista-Mor!
 Ser rebelde tingido de cólera pincelada,
 regado em inconformismo insustentado dos seus
 sonhos...!
 Dizes que és um fingidor da dor que sentes,
 e eu enuncio que és a fonte da imaginação das calhas
 da tua roda!

Pessoa... Fernando... Fernando Pessoa,
 Engenheiro, médico, homem bucólico...!
 (As) simétrico de atitudes,
 (In) tangível no abismo das palavras,
 ardor do meu/nosso olhar encoberto no
 enevoamento incomensurável...!
 Assim... és TU... o meu/nosso Ser aclamado,
 poeta audacioso resgatador da minha/nossa
 essência...!

Sandra Ramos

Madalena Toscany



A Madalena é uma mulher de 46 anos, que descobriu a sua paixão desde cedo. Em 2000, iniciou o seu curso de modelagem industrial, em Lisboa. Este período não foi fácil. Tristezas, incertezas, fraquezas se misturaram com a enorme vontade e gosto pela costura, o design... a modelagem. Em 2003, terminou o curso e iniciou o seu projeto: um espaço dela, com o seu nome!

com a elaboração de vestidos para o evento, conseguiu o 1º Prémio Nacional; na produção e organização da Rainha das Vindimas das Freguesias do Concelho de Azambuja, entre 2015 a 2019, e, por último, e não menos importante, na participação da CPLP Fashion Week, onde representou Portugal e organizou um welcome drink com as figuras mais emblemáticas do evento.



Até hoje, é a sua imagem de marca! Ao longo do tempo, participou em inúmeros eventos, nomeadamente: na participação da Miss World, tendo ganho o 2º Lugar; 1º Prémio da Miss European em 2011, e em 2012 o 2º Prémio; na participação de diversas feiras Nacionais de Noivos, desde Beja a Vila Real, entre 2005 a 2011; na participação, durante oito anos, nos Eventos Nacionais do Clube Artístico de Cabeleireiros de Portugal; na direção artística da Rainha das Vindimas, no Concelho do Cartaxo; entre 2007 a 2021,



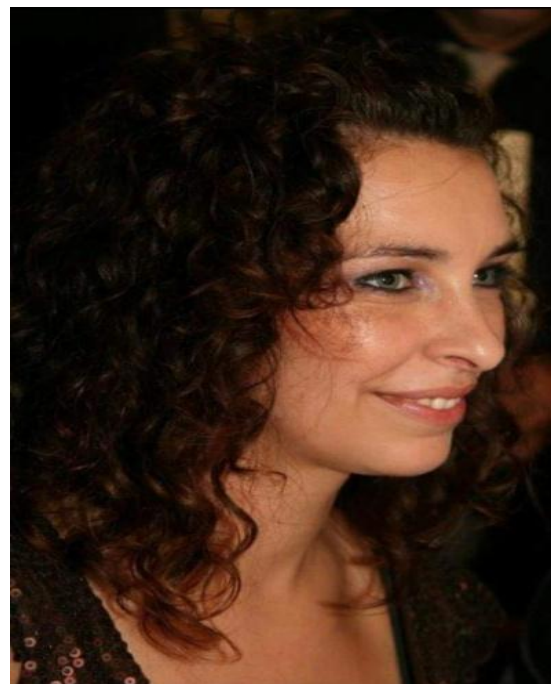


Em 2021, foi convidada da “Gala dos Globos da Moda” e foi considerada a *Estilista do ano* em duas categorias. A Moss&Mayers, a Rose Palhares e Kilumba, em Angola, a Cindy Monteiro, em Cabo Verde, A Esperança, na Bélgica, a Sage Confort, na Suíça e Cheriefou, na Alemanha, são marcas internacionais onde podemos ver os traços da nossa estilista. E é claro que Madalena Toscani também apoia grandes marcas portuguesas, como a TM Collection, Opticenter, Master Chef Rui Paula, TEMA e Mady by us. Madalena certificou-se em modelagem industrial; no entanto, não parou por aqui, e hoje é a figura que é por se ter desenvolvido noutras áreas, como *corseterie*, corte, confeção e *moulage*.



Sendo uma Mulher Furacão, Madalena Toscani não quis ficar apenas por aqui, e descobriu outra peça que compõe o puzzle HeiMagazine by paulmask.com

da sua vida: ensinar! Ensinar aquilo que sabe e poder ver rostos felizes a atingir os seus objetivos é algo que a Fashion Designer realça sempre que fala sobre o seu novo projeto. A HubsGrandella vai ser o espaço físico para todas as ideias de Madalena! Ensinar aos outros e ajudar a impulsionar todos os sonhos de quem quer seguir as mesmas pegadas será um momento a recordar com grande sentimento. HubsGrandella será a imagem de Madalena Toscani, será o seu ninho, o seu pequeno mundo de histórias felizes.



Carnaval Veneziano

O carnaval veneziano é organizado pela ARIA (Associação Rencontres Itália Annecy), desde 1996.



Todos os anos, os membros e voluntários fazem os seus próprios trajes, com inspiração, imaginação, dedicação e sentimento. Competindo com cores e exuberância, decoração e criatividade.



Muitos deles são inspirados pelos personagens da *Commedia dell'arte*, como o arlequim, com sua máscara preta e vestido de diamante.



Outros optam pela clássica máscara branca, decorada com um chapéu de penas e uma roupa de contas bordada.



Durante três dias, várias centenas de máscaras de toda a Europa desfilam e posam nas ruas da velha cidade, próximo do lago, no relvado de Pâquier, nos jardins da Europa ou ao longo dos canais, em um

ambiente silencioso, conforme exigido pela regra.



Este evento, independentemente do clima, atrai milhares de espectadores e uma infinidade de fotógrafos que vêm para “caçar” o momento perfeito.



Momentos mágicos que trouxe para vocês apreciarem e quem sabe, um dia, possam visitar.



Patricia Alves
HeliTeam France

Desfile Afro fashion week lisboa



A convite do Profissional da Moda e Organizador, Moms Amade, estive lá presente com várias estilistas conhecidos e de renome. São eles, Sviatlana Buyan, Tânia Sofia, Star Print, Ângela Reis e muitos outros. Tive o prazer de desfilarmos com várias roupas desses maravilhosos estilistas, e agradeço do fundo de coração, pela confiança que manifestaram na minha pessoa.





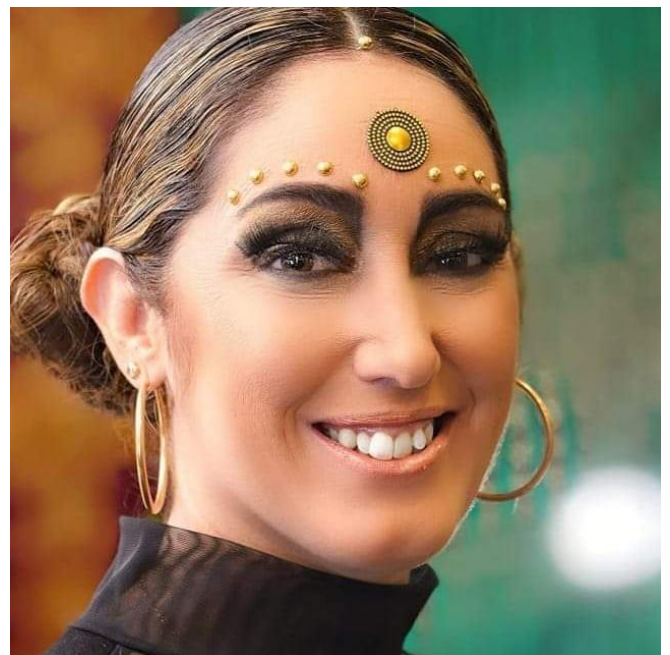
Tive também o privilégio e o prazer de ter neste evento o Cabeleireiro e Make-Up Paulo Caetano e o Paulo Alcantara. Excelentes profissionais que me fizeram a maquilhagem e o cabelo. O resultado foi divinal, o que se refletiu no desfile e nas fotos que aqui patenteamos, tiradas pelo fabuloso fotógrafo Carlos Rolo.



O desfile realizou-se na Galeria Luso África, em Sacavém, e aconselho que visitem e provem a famosa comida africana.



Adorei este momento muito especial e conhecer estas fantásticas pessoas. Desejo a todos o maior sucesso e muita Alegria.



Maria João

HeliModelsPhotos

Participantes no desafio do Grupo do Facebook



Modelo [Sunshine BT](#)

Foto de [Isaac Sánchez Alvarez](#)

Vestido de María [Maria Chamorro](#) .

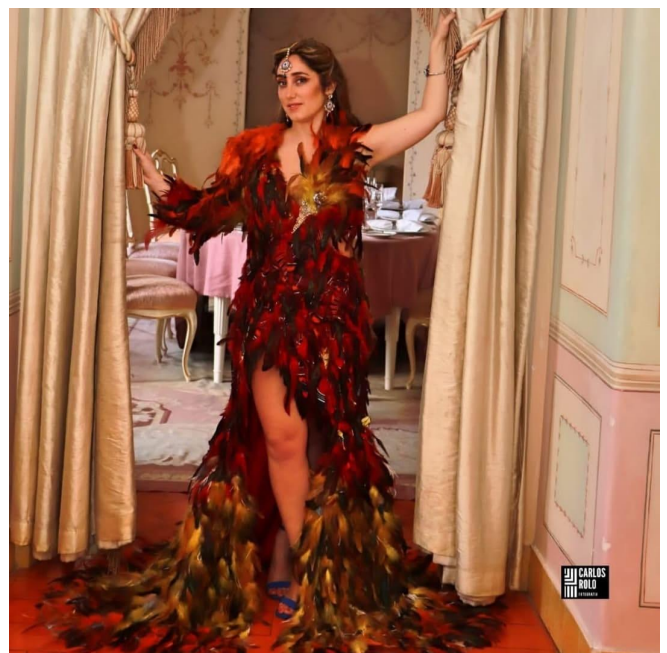


Mafalda Ascensão
Carnaval



Fina Pedrosa
"La Cruella "

HeiMagazine by paulmask.com



Maria João Ramos
Phoenix reborn



Cristina Fernandes
Índia



Patricia Alves
Indiana, no deserto do Sahara



Maria João Ramos
Phoenix reborn

Gala Dinner - Charity - No War

Jantar solidário e desfile de moda da estilista Sviatlana Buyan, com o objetivo de recolha de fundos para apoiar crianças ucranianas afetadas pela guerra.

Paulmask, da Helicayenne, foi convidado pela Estilista, para fotografar esta gala. Parabéns pelos fabulosos vestidos, e obrigado, Sviatlana.



April 13 20:00
Entry free via guest list

CHARITY GALA DINNER

Location - Kais Restaurant Bar
Cais da Viscondessa, 1200-109 Lisboa

GOAL - to collect money for medicines and resuscitation equipment for children through Klitschko Foundation

Hosts - JOANA MARTINS and NUNO SANTOS

Performers - DOROFEEVA, MARIA JULIA and MICHELLE ANDRADE

The program includes the charity auction and NO WAR CATWALK with participation of Miss Universe - JULIA GERSHUN
Music - DJ MANIAC

SPECIAL GUEST

NO WAR

ML

PROTEGIDOS Amillidius AMIGRACE
NANOJOY print SHABSHAI FAVORITE NEWS
BUUNT meliora WHAT LAAYA
RTP TOP











EXPOSIÇÃO



F' OEMAS

Local: Associação Paço de Artes
R. José Pedro da Silva 14B
Paço de Arcos - Oeiras

Data: 15 Maio, às 15h (exposição patente até 29 maio)

Organização: Associação Paço de Artes, em parceria com a Helicyenne e a AVPA

O Welcome drink contará com a animação do grupo de batucadeiras "Freirianas Guerreiras", do grupo "Trópico de Dança" e, finalmente, da cantora Ucraniana Tetiana Barabash, inaugurando a tão aguardada exposição de 22 poemas, a ornar 22 fotografias, numa simbiose artística perfeita, espelhando o que ficou perpetuado no magnífico livro F'OEMAS.

As fotografias, com o cunho de Paulo Mascarenhas e selecionadas pelo carismático Nelson Pires, foram eternizadas por poetisas espalhadas pelo mundo, em língua portuguesa, com o objetivo de "Contemplar Oeiras".

O evento será honrado com a atuação da "Stage 81 – Escola de dança", que agradecerá os presentes com dança contemporânea, executada por uma das alunas e abrilhantando as declamações. As poesias serão ditas pelas autoras.

Nesta exposição, também estarão patentes ao público os trabalhos originais do grande artista Steve Espírito Santo, executados com material reciclado.

Estarão presentes os trabalhos vencedores do concurso "T'as com os copos", que, com simples copos de papel reciclado, criaram obras de arte inusitadas, sensibilizando para a necessidade da sua utilização, para um bem maior, o do Planeta, e, ainda, os trabalhos vencedores do concurso de fotografia "Oeiras 2021".

Terminaremos com um lanchinho (quem quiser participar deve trazer algo para partilhar no final do evento).

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



STEVE ESPIRITO SANTO



Tetiana Barabash



speakwell®
we'll teach you how

