

# HELIMAGAZINE

JUL E AGO 2022 Nº 10



17  
jul  
1  
Set

## F'oesmas - Fotos e poemas

EXPOSIÇÃO DE PAULO MASCARENHAS

Organização:



Apoio:



Visitas por marcação  
através de TM 938185395



17 JULHO 2022

PALACIO DE ACIPRESTES



LANÇAMENTO DO LIVRO  
ALMA DE POETA ALMA INQUIETA

...o resto é sempre precário,  
instável, fugidio ..."  
- José Saramago



|   |       |
|---|-------|
| Indice                                      |       |
| Capa  | by    |
| paulmask.....                               | 1     |
| Editorial.....                              | 3     |
| Bem estar.....                              | 4     |
| A importância de tomar decisões.....        | 5     |
| My Nomad Family.....                        | 6     |
| Tal&Qual.....                               | 8     |
| Tropico de dança.....                       | 9     |
| Do Grão ao Pão - .....                      | 10    |
| Ribatejo tentAjudar.....                    | 13    |
| Momentos.....                               | 14    |
| 777.....                                    | 15    |
| A poesia de António Carlos Santos.....      | 16    |
| Primavera no Porto.....                     | 17-18 |
| Ponto de Luz.....                           | 19-20 |
| O Descanso do Adeus.....                    | 21    |
| Geraldo.....                                | 22-23 |
| Exposição de Manuel Ribeiro.....            | 24    |
| Momentos.....                               | 25    |
| Mais um livro lançado pela Helicayenne..... | 26    |
| Lançamento da Coletânea.....                | 27-28 |
| Carla Sofia.....                            | 29    |
| Entrevistas.....                            | 30    |
| Entrevista a Luís Manuel Monteiro Cruz..... | 31    |
| Entrevista de Miguel Sousa.....             | 32    |
| Entrevista MagicArte.....                   | 33    |
| Nery.....                                   | 38-41 |
| Convite para a noite branca.....            | 41    |
| Antonina Mykytiuk by paulmask.....          | 44    |

Amigos,

No dia 17 de julho de 2022, iremos fazer a inauguração da Exposição F'OEEMAS – Fotos e poemas, no Palácio de Aciprestes, em Linda-a-velha. Um evento protagonizado pela Fundação Marquês de Pombal, que contará com a honrosa presença de algumas das 22 poetisas, cujos poemas estão subordinados às fotografias que denotam a minha inspiração, alegria e motivação:

**Poetisas**

**Adriana Mayrinck**

**Alice Coelho**

**Ana Isabel Acto**

**Ana Mar**

**Ana Marta**

**Anita de Oliveira (Suíça)**

**Carla Pimenta**

**Cidália Pinto**

**Cláudia Monteiro**

**Cristina Pinheiro**

**Jacqueline Teles (Brasil)**

**Lina Roque**

**Lucy Galhardo**

**Mafalda Ascensão**

**Maria Isabel Rodrigues**

**Nicoleta Peceli**

**Paula Gonçalves Batista**

**Rosa Pereira (Suíça)**

**Ruth Collaço (Angola)**

**Sandra Ramos**

**Sara Carvalho**

**Tania de Melo (Brasil)**

Com o Ilustre Nelson Pires (Jaba Recordati/Fundação Marquês de Pombal), que escolheu as fotos e apoiou na concretização do lançamento do Livro e na exposição, e continua a apoiar-nos nas diversas iniciativas.

À digníssima Ana Oliveira, uma pessoa maravilhosa, da (Associação Paço de Artes), que apoia projetos de Arte e Cultura.

Ao amigo José Marreiro, que ajudou no embelezamento cultural do livro.

Ao Luís Barroca Monteiro. que nos brindou com as placas super glamorosas, para a colocação das fotos/poemas, na exposição.

E, finalmente, à fabulosa equipa que trabalha para apoiar estes eventos. São eles, Ana Oliveira, Alice Figueira, Carla Abreu, Carla Teodoro, Rui Ferreira e PaulMask.

Portanto, boa leitura 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

Coordenação: Alice Figueira

Periodicidade: Bimestral

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

Site: paulmask.com

Facebook: Heli cayenne

Facebook page: Helicyenne

Instagram: @helicyenne

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

Nota: Revista internacional, sem fins lucrativos. O autor é responsável pela originalidade da escrita enviada

Uma palavra de agradecimento à revisora linguística



Cláudia Monteiro



Bem-estar



## A importância de tomar decisões

Optar pelas melhores escolhas pode tornar-se algo arriscado. Por vezes, a recompensa pode envolver um risco elevado.

Prioriza os detalhes essenciais e usa isso para restringir as tuas escolhas.

A forma ideal de tomares as melhores decisões é garantir que estás num estado emocional relativamente estável.

Se tens de tomar uma decisão urgente e não podes esperar demasiado tempo para considerares as melhores opções, confia no teu instinto.

Um dos fatores mais significativos para optares pela escolha mais adequada é aprender com as decisões tomadas no passado.

---

Quando uma decisão se torna um erro, reserva um tempo para refletires sobre isso. Quais os fatores que motivaram essas escolhas? Havia alguma forma de evitar esse resultado? Se for esse o caso, procura adotar outra forma de atuar, de modo a obter um resultado positivo.

Estabelece um hábito regular de reflexão. Parabeniza-te pelas boas decisões e reflete como podes continuar a fazer escolhas mais assertivas. No que diz respeito às más decisões, considera como poderás melhorar da próxima vez.

O objetivo de aprender com as escolhas é seguir em frente, com mais sabedoria e poder de decisão.

Deves ter a confiança necessária para estares disposta(o) a manter as decisões e avançar, ao mesmo tempo que confias na tua capacidade de te adaptares às questões futuras. Aprender a ser gentil contigo mesma(o) facilita a aprendizagem!

As decisões difíceis e desafiadoras que enfrentas na vida quotidiana são oportunidades para aprender, crescer e fazer melhor na vez seguinte.



**Mafalda Ascensão**

**Formada em Psicologia**



## My Nomad Family

Nesta edição de Verão, pensei em muitas matérias para publicar, aqui, na nossa revista! Acima de tudo, pensei em tentar promover o concelho do Cadaval, o concelho das minhas origens e onde resido de há umas vidas para cá!!! Mas as matérias seriam mais do mesmo, até porque, uma das nossas cronistas já fez artigos sobre monumentos históricos daqui, “da nossa terra”!!! Depois pensei, ainda, em falar das tradições, do nosso património imaterial, mas, também, não seria nada de novo... pelo menos, nesta época do ano, em que, se falar de uma festa de aldeia, estaria a discriminar todas as outras aldeias, e não... não gosto de enaltecer algo, ignorando outro do mesmo valor!!!



Até que pensei: por que não, falar/escrever de pessoas do meu concelho, que fazem a diferença??? Seja pela sua maneira de estar na vida, seja pelo

empreendedorismo, enfim... pessoas que lutam por um mundo melhor, por um mundo onde podemos ser melhores pessoas.

Não é difícil encontrar pessoas, aqui, com uma mentalidade e uma maneira de estar diferentes! Difícil, às vezes, é essas pessoas conseguirem ser aceites numa sociedade tão pequena como a nossa, sem serem estigmatizadas!

Hoje, vou contar uma história de amor, daquelas bem reais, mas do século XXI !!! E, claro, vai começar, como uma verdadeira história ( e não estória) de amor:

“Era uma vez... a Isabelle e o Pedro.

A Isabelle, natural de Bruxelas, de mãe belga e pai português, viveu quase toda a sua infância em Portimão, até que decidiu vir para Lisboa, licenciar-se em antropologia, e pertencer não a uma localidade, mas, sim, ao mundo! As viagens, e o conhecimento de

todas as outras culturas, sempre foram uma necessidade, e não um capricho!

O Pedro, filho mais novo de uma família unida e amiga, natural e residente no concelho do Cadaval, com uma alegria de viver, que só quem conhece sabe a veracidade desta afirmação! Teve formação militar, pertencendo aos comandos e fez parte de várias missões, pelo mundo. Formado em proteção civil, decidiu enveredar pelo caminho da AMI...

Apesar de serem colegas, há já três anos, as suas vidas cruzaram-se numa missão: a ilha de Bolama e a ilha das Galinhas, da Guiné-Bissau- O Pedro como coordenador do projeto e a Isabelle como investigadora, sobre a etnia bijagó...

A empatia entre os dois foi imediata. Planos, projetos, sonhos em comum: muitos! Até desejaram ficar no destino que os uniu... mas não... tinham que voltar à realidade e à responsabilidade. Até que Isabelle aceitou o desafio do Pedro: “ Que tal viajarmos para Portugal, de mota???”

A viagem foi, para além de uma grande aventura, única! Não só pela viagem, mas porque, a meio desta caminhada, deixaram de ser dois e passaram a ser três!!! SURPRESA!!!!

E, realmente, o destino tem coisas fantásticas!!! Aventuras e desventuras, nesta “odisseia”, mas uma coisa mudou: o cuidado e a proteção por um ser “minorca” (mais à frente perceberão esta expressão!), fez com que dois aventureiros alterassem o rumo dos seus planos, mas nunca desistiram!!!



Em vez de continuarem a viajar pelo mundo, de mota, optaram por adquirir uma autocaravana para

poderem, os três, usufruir da mesma paixão! A Isabelle, o Pedro e a sua “minorca” ( termo carinhoso que utilizam sobre a sua Mariana!) lançaram-se à aventura das viagens em família, mudaram-se para a zona oeste, onde a qualidade de vida permite uma fuga mais frequente às rotinas!!! Estando perto da serra e do mar, e num sossego completamente

diferente das grandes metrópoles. E não é que resultou?!!!!

Lançaram nas redes sociais o projeto “My Nomad Family”...

Tinham tudo programado: em Março de 2020, iriam celebrar, formalmente, a sua união, com uma festa de casamento ( nada convencional!) seguida de uma lua de mel ( a três, com a sua filhota, claro!) a viajarem pela europa, durante seis meses! Quis o destino pregar-lhes mais uma surpresa, e, com esta infinita pandemia, a cerimónia não foi possível... mas não, não desistiram da sua viagem: e a aventura começou!!!!

Partiram rumo à aventura, para mostrar ao seu rebento que, apesar de todas as adversidades, não se desiste de um sonho, e que não se desiste da caminhada, por muitos que sejam os obstáculos que se nos deparam!!!!

Passearam por toda a Europa, foram notícia nas nossas televisões, nas redes sociais, e conseguiram realizar um dos muitos sonhos que tinham em comum!!!!



Durante esta viagem, e todas as outras escapadinhas, podemos ler e ver os relatos de como viajar com uma criança, e podermos aproveitar ao máximo tudo o que as outras culturas têm para nos ensinar, sem acharmos estar limitados por um, ou mais, “minorcas”!!! E não, os filhos não nos limitam, nós é que temos que estar “abertos” a não ficarmos

fechados na “caixa”!!! Obviamente que, em certas alturas, temos que fazer uma pausa... mas nunca desistimos do que nos faz feliz!!! Porque se não formos felizes, jamais conseguiremos proporcionar a felicidade a quem nos rodeia!!!!



Se quiserem seguir as viagens desta maravilhosa família, passem pelas redes sociais e vejam os testemunhos maravilhosos!!!!

Após todas as aventuras, a maior de todas foi: serem pais (uma aprendizagem diária e intensa) e não desistirem da sua forma de estar na vida!!!

Ah!!! Mas tenho que referir uma coisa, bastante relevante: A Isabelle é uma escritora fabulosa, daquelas que escreve com o coração, e todas as suas palavras nos levam a outra dimensão! Pode ser que, em breve, estejamos a ler os relatos, escritos pela própria, das suas viagens e experiências, na nossa revista!!! Fica o desafio, que tal termos uma colaboradora do mundo???



**Paula Gonçalves Batista**

## Tal&Qual

Gosto...

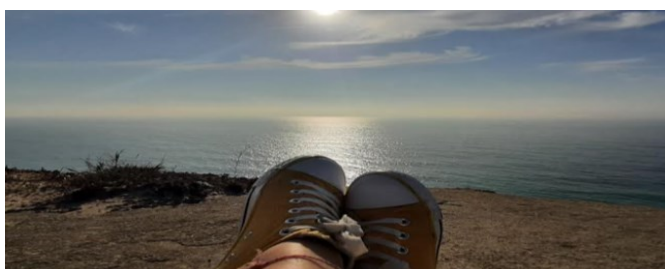
Gosto da simplicidade das pessoas, dos sorrisos e gargalhadas sinceras que vêm da alma, adoro abraços bem apertados, que passam um milhão de sensações. Aprecio palavras que não saem somente pela boca, mas que carregam calor no coração. Gosto dos acasos da vida, do inesperado, de tudo o que não é planejado, amo um olhar sincero e penetrante, que despe até à alma, de olhar no horizonte e pensar em tudo e, ao mesmo tempo, em nada!

Gosto de vida, respiro vida, transpiro vida, vivo em modo viagem de forma intensa.

Nesta longa viagem, aprecio cada instante, que a vida é isso mesmo. Amo sem medida, vivo em pleno.

Gosto de pessoas, de lugares, de cheiros que me fazem viajar na linha do tempo, um café acabado de fazer, terra molhada, relva acabada de cortar, o cheiro da maresia...

Gosto de transparência e presença, de tranquilidade e de tudo o que me traz paz, e, acima de tudo, que me faça sentir em paz!



**Carla Teodoro**





O Verão chegou, e com ele chegaram também as nossas ofertas para quem se inscrever nas aulas de dança, em Paço de Arcos, antes de ir de férias

(até 17 de julho):

- Oferta aos novos associados - não pagam a inscrição de associado, para ter aulas de dança connosco.
- Oferta aos nossos associados antigos - recebem uma entrada para 2 pessoas (válida por 1 ano) para a nossa festa mensal, no edifício AERLIS, de Oeiras. As festas agora estão paradas... É verdade, mas têm já prevista a tão desejada data de reabertura a 5 de novembro!



As férias da Assoc. Trópico de Dança são de meados de julho a meados de setembro. Muitos associados vão para fora de férias. Parando nós as aulas, os associados não perderão os novos passos de dança que seriam dados.

Esta é a altura para nós organizarmos o ano letivo seguinte e para nos darmos a conhecer aos novos potenciais associados praticantes. Assim, terão sempre turmas cheias de gente divertida!



Embora as aulas com os professores parem, não quer dizer que deixemos de dançar!

Vamos dançar e praticar os passos que aprendemos nas várias festas existentes, com música das danças aprendidas, para evoluirmos.

E claro é que, onde há pessoas, formam-se amizades. E na Trópico de Dança têm-se formado muitas amizades para a vida. Esta altura de interregno de aulas leva alguns associados a juntarem-se e saírem juntos. Às vezes, nem esperamos pelas festas à noite. Dá vontade e vamos até um jardim ou à beira mar, levamos um pequeno som e dançamos!



17 de setembro, sábado, regressaremos de férias com uma tarde de aulas experimentais grátis, com todos os nossos professores presentes. Serão bem vindas todas as pessoas que queiram aparecer para nos conhecer, na Av. dos Fundadores, nr. 59 A - Paço de Arcos. (ao lado do Centro Comercial Oeiras Parque). As nossas aulas de dança funcionam aos domingos de tarde, e de 2ª feira a 5ª feira, ao fim do dia. Temos aulas para crianças, jovens e pessoas de todas as idades! O programa, só para este dia experimental, inicia com uma aula para crianças: 14h Danças de Salão e outras Latinas, 7 aos 12 anos. Seguem-se aulas para todas as idades:

--- 14:45h Danças de Salão --- 15:30h Kizomba e Bachata ---



16:30h Salsa --- 17:15h Danças Europeias --- 18:00h High Heels (Saltos Altos) --- 18:45h Estúdio Coreográfico.

18 setembro, 18h, domingo, os jovens dos 13 aos 30 anos podem experimentar também a "Turma Jovem", sem compromisso, onde só estarão jovens para se sentirem mais à vontade.

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

## Do Grão ao Pão – Casa do Pão do Moinho dos Caixeiros

Situado em Caixeiros, freguesia da Silveira, a pouco mais de 2 kms da praia de Santa Cruz, e a 12 kms da cidade de Torres Vedras, encontramos o Moinho dos Caixeiros, bem na beira da estrada nacional 247, no sentido Torres Vedras – Praia de Santa Cruz.



Inserido numa zona rural onde a Horticultura é uma área em grande desenvolvimento, onde se podem encontrar grandes empresas hortícolas, em que a comercialização e exportação dos seus produtos é fonte enriquecedora da freguesia.

Edificado em 1836, pelo proprietário de uma azenha que, devido às cheias fora destruída, é um “moinho de várzea”, por estar implantado num vale. Foi passando por vários proprietários, até ao ano de 1987, ano em que foi vendido à Câmara Municipal de Torres Vedras. Em cooperação com a Junta de Freguesia da Silveira, a Edilidade procedeu a obras de restauro, assim como à construção de anexos (fornos, cafetaria e sanitários).



Foto existente na Casa do Pão



Foto de capa da página oficial da Casa do Pão

A 10 de julho de 1987, é inaugurado o Moinho dos Caixeiros, sendo equipado com duas

moendas, as suas mós estavam prontas para moer ao sabor do vento. Em 1989, é inaugurada a padaria com fabrico tradicional de pão, tendo também o serviço de bar, ficando a ser gerido pela Junta de Freguesia da Silveira. Ao longo de mais de três décadas, este espaço fez as delícias de quem por lá passou e parou para degustar as suas famosas merendeiras e o seu tradicional pão caseiro, feitos com farinha moída nas mós de pedra do Moinho, amassada à mão e cozida em forno de lenha.

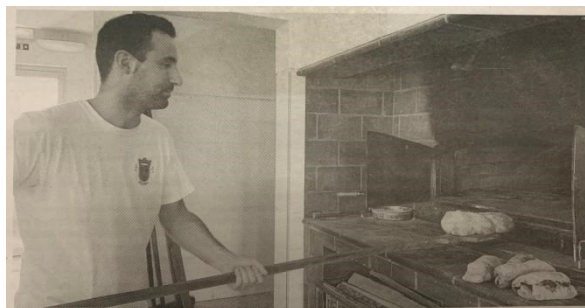


Imagem retirada do Jornal Badaladas, de 25 março de 2022

Devido ao elevado número de visitantes, foi necessário que o complexo fosse alvo de uma reestruturação a nível arquitetónico e de equipamentos. O complexo encontra-se já equipado de uma máquina amassadora, sendo todo o processo de pesagem, moldagem e recheio das merendeiras feito artesanalmente. Uma grande parte da farinha usada é moída no próprio moinho, sob o cuidadoso controle do moleiro Sérgio Alves. Os fornos, ainda a lenha, conferem ao pão um sabor único a tradição.



Sérgio Alves, moleiro

Em 2021, é inaugurada a Casa do Pão do Moinho dos Caixeiros, um espaço renovado equipado de um Centro Interpretativo, onde os seus visitantes

podem ficar a conhecer toda a história e tradição quer do Moinho, quer do fabrico do pão.

Tendo em conta que na Freguesia da Silveira existem outros moinhos de vento (uma dúzia), não esquecendo a conhecida Azenha de Santa Cruz, está nos planos do atual Presidente da Junta, sr. Luís Pedro Silva e do seu executivo, a criação dos “Trilhos dos Moinhos” desta freguesia, direcionados para os muitos amantes de BTT ou para os adeptos das caminhadas.



Sandra Bernardes na execução de um delicioso Pão de Ló

Na Casa do Pão, para além da simpatia dos funcionários e do moleiro Sérgio Alves, podemos encontrar uma vasta oferta de delícias confeccionadas pelas mãos hábeis dos dois padeiros e das suas duas ajudantes: pão de trigo, milho, integral, merendeiras de torresmos, chouriço ou chouriço e bacon. Encontramos, também, uma variedade de bolos (pão de ló, ferradura, canela, limão, broas dos santos, tartes de amêndoa, de maçã...), pizzas, verdadeiras iguarias, que farão os visitantes retornarem à Casa do Pão.



Para além da vertente de laser, o espaço é também procurado por escolas, para visitas escolares, com o intuito de os alunos terem uma ideia de como é fabricado o pão que comem ao pequeno almoço, ao lanche ou com a refeição. Tendo uma esplanada com capacidade para 30 pessoas e 40 dentro da sala, é normal vermos grupos de idosos, dos lares e centro de dia das freguesias limítrofes, a usufruírem do espaço, enquanto degustam uma das iguarias que ali se podem encontrar.



Sendo a maior fonte de rendimento da Freguesia da Silveira, a título de curiosidade, em fevereiro último, foram confeccionadas e vendidas, num só domingo, cerca de 1300 merendeiras.



9 funcionários: 2 padeiros, 2 ajudantes, 4 meninas ao balcão e 1 moleiro estão à espera de quem queira por lá passar.



Presidente da Junta de Freguesia Luís Pedro Silva, com elementos de uma das equipas de produção e atendimento.

Após a degustação de um dos deliciosos produtos que podemos ali encontrar, podemos, também, fazer uma visita ao moinho, ver as suas mós a moer, e receber toda uma explicação detalhada da moagem do grão, a cargo de Sérgio Alves, ou o fabrico do pão, pela simpática Sandra Bernardes, ou por qualquer outro funcionário.

Na opinião de Sandra Bernardes, Catarina Bernardes e Carolina Ruivo, as três funcionárias presentes no dia em que visitamos a Casa do Pão, existe um excelente ambiente de trabalho entre todos os funcionários, assim como com a Junta de Freguesia da Silveira. Para Catarina Bernardes e Carolina Ruivo, o contacto com o público é muito importante, a procura da Casa do Pão como local de comércio tradicional prova que todo o trabalho desenvolvido pelos nove funcionários é demonstrativo da excelência dos produtos ali confeccionados e comercializados.

Para Carolina Ruivo a Casa do Pão – Moinho dos Caixeiros caracteriza-se pela: “Variedade de Pão Caseiro, em Forno de Lenha, confeccionado com farinha do nosso Moinho de Vento Tradicional, aberto para visita, num espaço agradável, familiar e acessível.”

Não restam dúvidas de que a Casa do Pão é um local a visitar, saborear uma deliciosa merendeira na explanada, ouvindo a melodia produzida pelo vento, enquanto as grandes velas do moinho executam uma dança graciosa, levando a que, nas suas mós, o grão se transforme em farinha, para dar origem ao pão, é algo que fica na memória, do mesmo modo que o aroma a pão acabado de cozer nos transportou para uma infância repleta de memórias felizes!

Do grão ao pão, uma viagem por uma tradição que a população da Freguesia da Silveira não quer deixar fixar esquecida no tempo!

Um agradecimento a todos os funcionários deste local repleto de história, tradição, que tão bem nos receberam, a todos um sincero obrigada!

**Carla Pimenta**

HeliMagazine by paulmask.com

Lançado que foi na terra

Grão pequeno fruto deu

Aos olhares dos pássaros sobreviveu

Nos torrões se escondeu

Sob as chuvas força ganhou

Raízes solidificou

Sua espiga o sol dourou

E no calor do verão

A ceifeira o cortou.

Separado o trigo do joio

Segue o grão o seu caminho

Por ele esperam as mós do branco moinho

De grão passa a farinha

De farinha passa a pão

Cozido em forno de lenha

Comido com satisfação!!!!



**Carla Pimenta – Junho 2022**

Ribatejo



## Ribatejo tentAjudar

Vamos começar este desafio, lançado pelo Paulo Mascarenhas, agradecendo a oportunidade de dar a conhecer o grupo *Ribatejo tentAjudar* e o nosso trabalho, a todos os leitores da revista HeliMagazine .

Convite esse que por nós foi aceite, com muito gosto, como sinal do reconhecimento pelo nosso esforço e dedicação

*Ribatejo tentAjudar* é um grupo composto por meia dúzia de amigos, que querem, como missão, ajudar causas desfavorecidas. Um grupo de amigos que foi desafiado, no ano de 2021, para enviar material escolar para São Tomé e Príncipe, e que, até ao dia de hoje, ainda não parou de fazer eventos de solidariedade.

Já levamos 10 meses de atividade, em que realizámos 9 eventos de solidariedade. superando todos os desafios, contratempos e expectativas. Vai ser com muito gosto que iremos, periodicamente, partilhar as nossas aventuras, dificuldades, vitórias e derrotas.

Dito isto, esperamos que gostem, e que, de futuro, participem vocês também nas nossas ações de solidariedade.

O nosso dever cívico de ajudar é o que nos motiva, e, como tal, lançamos o desafio:

Quando puderes, vem divertir-te connosco, apoiando as nossas causas, participando, se possível, e, assim, ajudar as causas que tentamos apoiar

O sentimento de termos conhecimento de casos de pessoas/animais com fome e/ou desfavorecidas, e de, com ações nossas, conseguirmos alimentos, roupas, para a sobrevivência dos mesmos, não se explica, vive-se.

Todos os dias contam para fazermos a diferença e, com certeza que, com a tua participação, será muito mais fácil, até porque temos a convicção de que quem aderir ao nosso grupo não é com o intuito de pertencer a um grupo solidário, mas sim de poder participar e ajudar!

Podemos não conseguir mudar o mundo, mas conseguimos mudar o mundo de alguém.

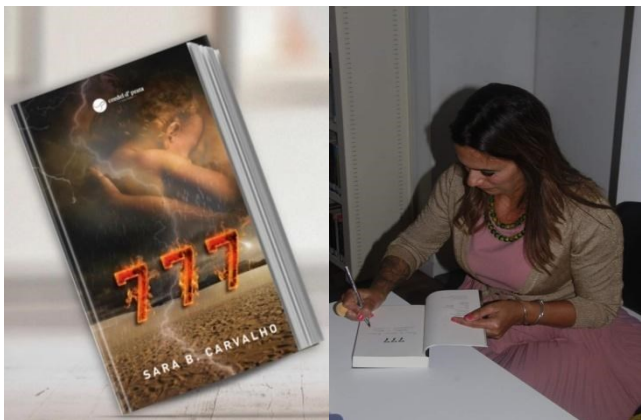
MUITO OBRIGADO

Ribatejo tentAjudar



# Mementos





Nem sempre uma boa capa cumpre a promessa de um bom livro. A capa de 777, o primeiro romance de Sara Carvalho, que já a catapultou para a fama, augura êxito e concretiza-o.

Enigmático do princípio ao fim, hipnotiza centripeta e centrífugamente.



Com um enredo brilhantemente fantasioso, dá vida à belíssima Juliette Almukhtar, protagonista de uma aventura incrível e inexorável, numa dança alucinante, entre palcos inimagináveis, arrastando o leitor consigo, desde os de espetáculo, na capital portuguesa, aos das douradas areias do Egito, ou da Tunísia.



Aconchegada pelo olhar atento da família, que lhe transmite os valores por que se rege, e o dos amigos, mostrando-lhe o valor da amizade, a "Prima Ballerina" confronta-se com o olhar da besta 666, o dragão que povoa os sonhos e a realidade de "A escolhida".

Uma obra apaixonante, de leitura incontornável, para quem se deixar fascinar pelo imaginário fantástico e embalar nos



braços de um autora prodigiosa, que pare personagens modernas, marcadas pelo destino ancestralmente traçado.

Assim começou a apresentação do livro de Sara Carvalho, que

moderei com muito orgulho e carinho, no Ponto de Luz, Biblioteca do Souto, em Santa Maria da Feira. Com a sala cheia, o evento, a convite de Ricardo Gomes, decorreu animadamente, não fosse a autora uma comunicadora nata.

Como as cerejas, as questões, depois de eloquentemente esclarecidas, davam lugar a outras, e a outras, e a outras...

Ficou-se a saber o contexto em que surgiu a ideia do livro, a arquitetura e suas "nuances", ficando a promessa da continuidade, numa trilogia muito especial.

A apresentação culminou numa sessão de autógrafos e num abraço a novas amigas.

Recentemente, **777** foi galardoado com o **Prémio de Melhor Obra de Fantasia 2022**, na anual Gala dos Autores, levada a cabo pela Editora Cordel d'Prata.



Além deste projeto a solo, a Sara abraçou e estreou-se como coautora e coordenadora de uma coletânea poética, intitulada **Alma de poeta, alma inquietA** - nome original do grupo de poesia do Facebook, que iniciou e coadministra desde o início de 2021.

O lançamento será dia 26 junho, no Palácio Baldaya, e conta com a participação de 81 autores, alguns veteranos, outros estreates.

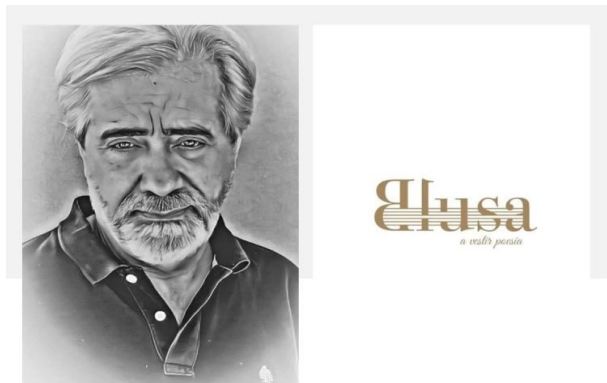
Sara Carvalho, um nome que vai dar muito que falar nas lides literárias!

Em nome da Helicayenne Magazine Portugal, muitos parabéns e muito sucesso!!!



Cláudia Monteiro

## A poesia de António Carlos Santos vestiu-se de BLUSA



No âmbito da 9.ª edição do **iNstantes – Festival Internacional de Fotografia de Avintes**, a Casa da Cultura de Avintes abriu os braços e aconchegou os amigos e fãs do poeta vianense António Carlos Santos, no dia 21 de maio, pelas 15 horas, que se fez acompanhar pelos **BLUSA**, um grupo musical constituído por Noé Gavina, Vítor Mesquita e Fernando Cunha, que muito contribuiu para enaltecer aquela que é uma das mais conceituadas e procuradas poesias da atualidade. A declamação alternada, de forma primorosa e irrepreensível, entre a veterana Alzira Santos e o poeta, e a intervenção da banda, maravilharam uma sala cheia, que teimava em não arredar pé.



A obra poética em destaque foi *Anatomia das águas*, que conta com a fotografia de Ana Luísa Pontes, da Poéticas Edições.

Do seu palmarés consta já cerca de uma dezena de obras, que se encontram à venda nas principais livrarias, mas que podem ser também adquiridas mediante pedido diretamente ao vate, que tem estado imparável na divulgação do seu trabalho poético, um pouco por todo o país.

O estilo inconfundível de António Carlos Santos, numa escrita original, escorada numa linguagem metafórica, seduz não só o leitor comum, mas também figuras do panorama musical (inter) nacional, sendo



já vários os músicos ou grupos que musicaram poemas da sua autoria, entre eles Jaime Parente, do *Jarojupe*, a cantora brasileira Elis Zottesso, os *D'Alma*, e, mais recentemente, os **BLUSA**.



Parabéns a todos os envolvidos no evento, uma verdadeira festa literária.

<https://www.facebook.com/100001274170286/post/5589199141132503/>



**Cláudia Monteiro**

## Primavera no Porto:

### Poesia em Pétalas

*“Se às vezes digo que as flores sorriem  
E se eu disser que os rios cantam,  
Não é porque eu julgue que há sorrisos nas flores  
E cantos no correr dos rios...  
É porque assim faço mais sentir aos homens falsos  
A existência verdadeiramente real das flores e dos  
rios.  
(...)  
Porque há homens que não percebem a sua  
linguagem”*

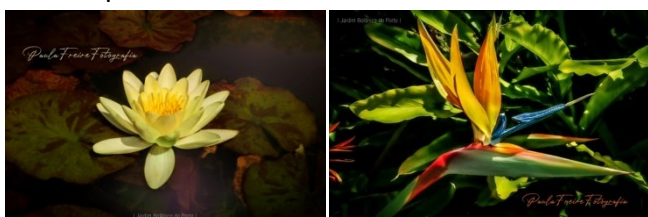
**Alberto Caeiro,**

**In, *O Guardador de Rebanhos - Poema XXXI***



Porto. Cidade com história que deu nome ao nosso país.

Também no coração dos centros urbanos se respira a primavera. Pé ante pé, como quem pede desculpa à quietude por estar a incomodar, a alma entra portas adentro em pequenos refúgios onde descobre pedacinhos mágicos de paraíso, abrigados entre luz e penumbra, a contar segredos que apenas os ouvidos mais atentos conseguem escutar. E ali nos aconchegamos em silente calma, envolvidos pelo enlevo do espanto e da surpresa.



Lugares românticos que, na sua harmonia, se bastam para um encontro de amor connosco mesmos. Assim é o Jardim Botânico do Porto, com um poder de deleite e sedução, onde o tempo se faz eternidade.



Uma extensão de quatro hectares de tranquila natureza recheada de estórias e muitas memórias. As que povoaram os bucólicos universos da infância e juventude da nossa Sophia de Mello Breyner e pincelaram de idílica fantasia a sua poesia e palavras de encantar.

Consciente da humildade com que devemos admirar a grandeza deste planeta que, gratuitamente, se nos oferece ao olhar nas mais pequenas e singelas formas de vida, decidi aceitar o convite de uma amiga para, juntas, numa serena manhã de primavera, nos dedicarmos à descoberta de um precioso desabrochar de poesia em forma de pétalas. Aquelas que, hoje, quero partilhar convosco. Apenas um fragmento do infinito que a nossa inspiração alcançou, porque o espaço não me permite ir mais longe.

Mas fica o convite para que, num amanhã, se aventurem igualmente neste passeio admirável, onde a vida brota por estes delicados jardins da antiga quinta da família Andresen, na Rua do Campo Alegre.

Máquina fotográfica a tiracolo e o espírito solto e leve no fascínio de abraçar o inesperado. Agregado a ele, o sentimento que emerge no momento e, depois, o registo que permanece para a posteridade. Afinal, só assim, tantas vezes,

neste diálogo comigo mesma, me descubro e completo.

Logo à entrada, de imediato a beleza se estende sobre o horizonte da visão como um poético convite aos mais sonhadores. Um tesouro de fragrâncias, todo ele contido nas sensações do olhar.

Um primeiro clique e capto o manto estendido sobre uma orquestra de cálidas cores. Só por si, já seria o sonhar da existência a fazer-se murmúrio, não fosse, logo defronte, o intrépido brilho do sol a perfumar um campo de lírios na claridade líquida do orvalho húmido da manhã.

Além, da lonjura da brisa, chegam-me anjos brancos de finos vestidos graciosos, com a brandura raiada da aurora seduzida por discretos fios de luz.



Mais à frente, os cachos de rosas desmaiadas, adormecidos na pureza amena dos verdes sorrisos da relva plácida ou dos pequenos ramos grisalhos da ternura que me acolhe os pés.

Ainda uns passos mais à frente, a respiração da terra faz emergir as águas, onde habitam cândidos nenúfares. Ali, a subtil delicadeza das flores-de-lótus a descansar como doce canção de embalar. Dentro delas, o mistério divino do alento e da resiliência, estrofes da vida e da ardência dos nossos percursos.

Logo ao lado, num contraste sem ensaios, um toque de alegria quente ao sabor da trova eufórica de um ilusório pássaro tropical multicolor. A lembrar--me o abraço voluptuoso, mas acolhedor, de povos navegantes nas asas das

pronúncias almiscaradas de canela-fogo, azul-mar e terra-esmeralda.

E nesta soma de recantos secretos e recônditos oásis que a frescura da aragem faz voar pela distância de outros tantos mundos em flor, tão plenos de profunda simplicidade, deixo-me viver numa paz caiada de áureos e fulgentes pólenes que me curam e reinventam a pele qual meigo suspiro.



Antes de partir, a intuição sussurra-me, sensível, que a melodia da terra que levarei ancorada na cútis de todos os meus sentidos não será o último sopro que, deste lugar, me viajará na memória. Um dia, regressarei de novo a estas sóbrias pétalas de genuína poesia.

Acredito: há orações que, feitas no recolhimento único do silêncio, a lembrança nunca olvidará.

Desejo que, hoje, os meus versos tenham dançado com os teus e, na sua rima, tenhamos presentido o coração a florescer em unísono.



**Paula Freire**

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100080125671853>

## Ponto de Luz

Há que valorizar quem acicuta a nossa cultura, a nossa literatura, as nossas gentes. E o Ricardo Gomes, fá-lo. Promove eventos, difunde saberes, com sabores para todos os gostos, no seu **Ponto de Luz**



Reencontrei-o há pouco, na apresentação, no Norte, do livro 777, da talentosa Sara Carvalho, que muito está a dar que falar. Foi a convite do Ricardo, que, mal abrandou a pandemia, começou logo a fazer o que gosta. Durante, era online. De louvar a sua entrega e a sua excelência no que faz. Vou dar-vo-lo a conhecer:

Nasceu em Santa Maria da Feira, em maio de 1983, e é licenciado em Engenharia do Ambiente, pela Universidade de Aveiro.

Desde muito cedo que colabora nas ações comunitárias da sua terra, principalmente enquanto elemento do Grupo de Jovens *Os Samaritanos*.

Foi vogal do pelouro da cultura, desporto e ambiente na Junta de Freguesia de São Miguel de Souto e Mosteiro, em Santa Maria da Feira, entre 2013 e 2017.

É bibliotecário e dinamizador cultural no Ponto de Luz, Pólo de Souto da Biblioteca Municipal de Santa Maria da Feira desde 2014, onde dinamiza a cultura, promovendo diversos eventos culturais, tais como: apresentações de livros, workshops, ateliers, oficinas, palestras, exposições, horas do conto, programas de formação e ensino, concertos, eventos sociais, festas

e romarias, feiras, espetáculos diversos. É um colaborador acérrimo nas diversas associações da freguesia.

Os últimos projetos que organizou foram motivados pela pandemia covid19, numa partilha de arte virtual, que podem espreitar, na página de facebook do Ponto de Luz.

Colaborou em alguns eventos literários e foi colunista no blog moçambicano *Mbenga*. Escreve há cerca de 20 anos no jornal da terra "O Reviver", tendo sido seu editor durante 5 anos.

Tem uma página onde escreve umas palermices, como costuma dizer, "Rascunhos da Alma" e prevê iniciar-se no mundo da literatura muito em breve. Escusado será dizer que estou expectante.

No que concerne ao espaço, o Ponto de Luz é um edifício antigo, requalificado. A biblioteca é moderna. O edifício é colado ao cemitério. Por vezes, ouvem-se batidas na parede... No início do século XX, foi uma central de distribuição de eletricidade, por isso, tem uma torre alta, ligada a postes de alta tensão. Ainda hoje, tem uma cabine, mas apenas de controlo e de depósito de avarias na rede elétrica. Depois da Segunda Guerra Mundial, o edifício foi uma escola, durante toda a ditadura de António Salazar, até meados dos anos 70, antes da Revolução dos Cravos. Foi sede da centenária Sociedade da Banda Musical de Souto. Depois, foi edilidade da freguesia até 2005. E hoje, é a biblioteca "**Ponto de Luz**"



O **Ponto de Luz** tem vindo a desenvolver um trabalho orientado para as necessidades da comunidade.

Isto levou à mudança de paradigma, no que à função de biblioteca propriamente dita diz respeito. Desta feita, mais do que um espaço com livros passou a ser um portal de acesso local à informação, um instrumento de apoio à educação formal e à aprendizagem ao longo da vida, um espaço de cultura para a cultura, de integração social, um ponto de encontro e debate de ideias multigeracional.



Neste contexto, o Ponto de Luz age, antecipando as necessidades da comunidade, promovendo a satisfação global das pessoas e dos agentes locais.

Para os mais novos, promove Horas do Conto e Oficinas Educacionais, trabalhando neste sentido em comunhão com as escolas das freguesias de Souto e Mosteirô, agora unidas.

Promove um conjunto de ações cívicas em diversas áreas: ambiente, saúde, agricultura entre outras.

Promove diversos encontros literários com escritores, contam-se cerca de 100 encontros, desde 2014.

Incentiva a dinâmica das artes teatrais, da dança e do espetáculo em geral, tendo parcerias com associações e entidades ligadas às artes.

Integra a rede de incentivo à cultura digital entre os mais velhos com o programa e-mili@ da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, onde os seniores aprendem informática e novas tecnologias.

Promove e incentiva a procura de emprego, através da criação de um gabinete de apoio ao emprego, ponto ALPE, em conjunto com a Agência Local em Prol do Emprego.

Participa ativamente em fóruns sociais, que visam encontrar e solucionar problemas sociais (e não só) na comunidade.

É um ponto de encontro de soluções e de ajuda social, nomeadamente na procura da resolução da iliteracia funcional – por exemplo no preenchimento de documentos correntes (IRS, certificados digitais, Ivoucher, Censos, etc)

Enfim, é um **Ponto de Luz** de oportunidades, um suporte recheado de elementos que tentam responder às necessidades prementes da comunidade.

Jacques Bossuet disse que no Antigo Egipto as bibliotecas eram apelidadas de “tesouros dos remédios da alma”. De facto, procuram curar a ignorância, a mais perigosa das enfermidades e que desencadeia todas as outras. Hoje em dia, para além dos livros, é necessário expandir o acesso à sabedoria, criando estas oportunidades.

O tal **Ponto de Luz**.



**Cláudia Monteiro**

## “O Descanso do Adeus”

### “Dicotomia” e a autora, Rita Bentes

Começando pela autora! Rita Bentes, escritora e poeta, de seu nome completo Rita Bentes Costa, nasceu em 1981, em Lisboa. Desde cedo se interessou pelas palavras, embora as ciências sejam paixão antiga! Não há incompatibilidade na escolha! Escrever é uma paixão, uma necessidade, momentos de catarse. As ciências, a paixão que ajuda a explicar o mundo e o que podemos fazer com ele. Começou a participar em concursos literários, em 1998, tendo, em 1999, ganho o primeiro prémio de Poesia, num concurso promovido na escola secundária que frequentava. Desde então, são já incontáveis as participações em concursos literários, de norte a sul do país, subordinados aos mais diversos temas e, sempre, na categoria de poesia.

Participou na primeira obra coletiva em 2003, “Mosaico” de seu nome, foi o livro publicado no seguimento da seletiva de poemas e crónicas promovida pelo Clube Amigos dos Livros, de Barra Bonita, Brasil.

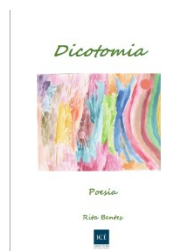
Ainda em 2003, em conjunto com Margarida Mendonça, preparou e participou na exposição “Memórias de Granito”, na Casa da Cultura de S. Miguel d’ Acha, onde a imagem se aliou à palavra! Os poemas, alusivos a S. Miguel de Acha, aldeia do concelho de Idanha-a-Nova, distrito de Castelo Branco, acompanhavam as magníficas aguarelas alusivas também à aldeia, pintadas pela Margarida. Na altura, foi considerada uma inovação. Os locais, pouco habituados a ver poesia nas paredes, saíram do espaço surpreendidos! Afinal uma exposição quer-se de imagens, não de palavras! Desta exposição, saiu um livro, ainda no prelo (com recursos parcos, não poderíamos fazer uma edição de autor e a Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, na altura, não deu resposta ao pedido de investimento). Está a ser reavivado o projeto, perspectiva-se a sua publicação para breve.

Porém, e embora as participações tenham sofrido um interregno consideravelmente longo, a autora nunca deixou de escrever.

Em 2019, voltou às participações coletivas e, em 2021, publicou os primeiros livros a solo! “O Descanso do Adeus”, pela Poesia Fã Clube e “Dicotomia”, um e-book publicado através de um projeto do ICÉ – Instituto Cultural de Évora.

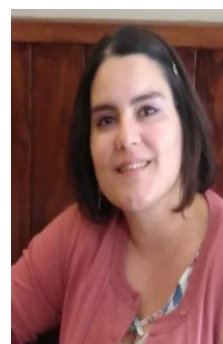


“O Descanso do Adeus” – pequeno livro de poemas, tem origem num momento de perda. Embora parte dos poemas já estivessem escritos há alguns anos, a sua compilação, e escrita imersiva de alguns dos poemas, faz desta uma obra intimista, muito pessoal e focada na perda. Foi editada pela Poesia Fã Clube, disponível em [Rita Bentes "O Descanso do Adeus" | Poesiafaclube.com](http://Rita Bentes 'O Descanso do Adeus' | Poesiafaclube.com)



“Dicotomia” – Trata-se, na realidade, de uma compilação que viaja pela escrita da autora, desde 1994 até à data. São quase 30 anos de escrita. Dicotomias, por isso mesmo, construído de forma cronológica, é uma viagem pela pessoa, que, sendo a mesma, se vai transmutando com o tempo. Podemos ler várias pessoas numa só, vários momentos, sentimentos, realidades. Porque escrever é isso mesmo, ser “mais alto, ser maior do que os homens”, como o definiu tão bem Florbela Espanca! Aqui, a autora não é maior do que os homens, mas viaja por si mesma, mostrando aos leitores que o tempo passa também por quem escreve, mesmo que eternizando a palavra. A evolução dos 13 aos 40 anos é, talvez, o que melhor se observará nesta compilação. Disponível, gratuitamente em:

[Dicotomia \(recantodasletras.com.br\)](http://Dicotomia (recantodasletras.com.br))



**Rita Bentes**

[rita.bentes.escritas@gmail.com](mailto:rita.bentes.escritas@gmail.com)

## Geraldo

Cristina Maria Miranda da Silva Gonçalves, nascida em 1977, em Barcelos, destaca-se como uma conceituada moderna Estilista na União Europeia.



Iniciou a sua carreira em 1997, como Diretora Geral e de Marketing da sua empresa, na Indústria têxtil, inovando a sua marca Cristina Silva, em inúmeros modelos femininos.

A empresa Cristina Silva dedicou-se ao investimento na área, sobretudo em cidades modelos, como: Manchester, Sevilha, Barcelona, Madrid e algumas cidades francesas, sempre em atenção à qualidade e à exclusividade dos seus modelos.

De forma a solidificar e intensificar os seus conhecimentos como Estilista, em 2002, conclui o Curso de Design de Moda, na Escola Superior de Santa Luzia, em Sevilha, Espanha.



A partir daqui, com o intuito de marcar a diferença, apostou em modelos sofisticados, mas confortáveis para um uso diário, sem exceder a exuberância, criando a marca unissexo "Movimento", com destaque na cidade sevilhana de Espanha.

Em 2015, Cristina Silva junta-se à Revista "Sonho", com o objetivo de se dedicar mais à Alta Costura, e, assim, divulgar as suas ideias aos portugueses. Sendo que os seus trabalhos eram conhecidos e divulgados em Portugal e Espanha, foi-lhe atribuído o título de Estilista Ibérica, pela Revista Vogue Espanha.

Já em 2017, a marca Cristina Silva destaca-se, nacionalmente, em peças únicas da AltaCostura, revelando-se, assim, Cristina Silva, uma designer de sucesso, em todos os seus modelos únicos, tendo em conta a cada faixa etária e os gostos de quem a procura.



Ainda este ano, a estilista escreve a sua biografia, apresentando o livro "Cris, o meu Ser".

Em 2019, após efetuar um *rebranding* para Estilista Ibérica Cris Geraldo, surge o lançamento, no Brasil, ficando em 3º lugar, no Concurso Miss T Pernambuco, vestindo a Modelo Brasileira Filipa Karolynne.

Em 2021, a estilista lança o seu 2º livro, com o título "Mother", juntamente com a coleção de Jóias com o mesmo nome, em Oeiras, Lisboa.

Em meados de 2021, depois de muitos anos a sofrer de depressão, a Estilista vai à luta da cura, acabando por se formar numa Terapeuta de Reprocessamento Emocional, no Brasil, tendo hoje o seu consultório para ajudar as pessoas que sofrem do mesmo problema que a atormentou muitos anos.

No final do ano de 2021, a Estilista, juntamente com o seu atual marido, abre a Empresa GERALDO, que nasce do fruto da união de profissionais de Topo, nas áreas da Consultoria, Formação Profissional, Eventos e Produções de Moda, e *Design* e *Marketing*, pretendendo garantir um serviço de excelência, através de uma boa interação com os seus clientes, procurando sempre corresponder às suas

expectativas, através de um serviço de qualidade que responda às suas reais necessidades.

As linhas estratégicas de intervenção da GERALDO focam-se, fundamentalmente, no desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências, através da consultoria e da formação e qualificação de pessoas, utilizando métodos, equipamentos e materiais avançados e inovadores, essenciais para o desenvolvimento e a melhoria da performance, quer dos indivíduos, quer das organizações. A consultoria e formação da GERALDO é organizada e desenvolvida por profissionais altamente qualificados, recorrendo às metodologias de intervenção mais adequada,s face aos objetivos definidos. Estes profissionais terão ao seu dispor os meios físicos e materiais mais apropriados, bem como o acesso aos mais modernos e atualizados meios de informação tecnológica.

Já em 2022, a estilista faz o seu primeiro lançamento da coleção de Bikinis, em Malta, e a sua coleção de Vestidos *Glamour* no Alentejo.



FORMAÇÃO  
CONSULTORIA  
EVENTOS  
PRODUÇÕES  
DESIGN GRÁFICO  
BRANDING



## Exposição de Manuel Ribeiro - Fotografia com Poesia - “À Sombra das Palavras”

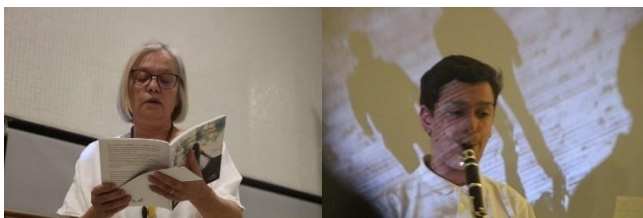
Na noite de 28 de junho, todos os caminhos foram dar a Vila Nova de Famalicão.



As Piscinas Municipais de Ribeirão foram palco de um poderosíssimo serão cultural, integrado no programa das Festas da vila.



A estreia da Exposição de Manuel Ribeiro, ladeada pelo lançamento do 7.º livro solidário do projeto SER MULHER, de Lídia Moura, “À Sombra das Palavras”, uma coletânea de poesia, bilingue (português e alemão), com fotografia do Manuel, o mote para os poemas, atraiu os amantes destas duas tipologias artísticas.



O Dr. Leonel Rocha, Presidente da Junta de Ribeirão, fez as honras da abertura do evento, numa alocução reveladora de uma postura protetora da Arte e do entusiasmo pelo excelente momento artístico que se adivinhava.

Com a entrada livre, rapidamente a sala encheu para testemunhar o talento do emergente fotógrafo, que revelou um pouco da sua arte e do seu percurso vivencial, um discurso completado pelas palavras emocionadas e orgulhosas da Dr.<sup>a</sup> Goretí Machado, sua tia, uma voz ligada ao panorama político nacional, e, ainda, para ouvir poesia. Declamações, na maioria das leituras, por parte das autoras da antologia.



Os presentes puderam conhecer Lídia Moura, artista plástica e mentora do projeto, que cativou a plateia com as suas palavras carregadas de altruísmo, a tradutora Cidália Fernandes, além de serem presenteados com a brilhante intervenção musical do jovem José Gomes.

A reportagem fotográfica ficou a cargo do filho do Manuel, Martim Ribeiro, e de Tomé Silva, e “abençoada” com a presença do Monsenhor Manuel Joaquim.

Uma noite inesquecível, que tive o prazer de vivenciar. Muito sucesso para os dois fabulosos artistas é o que desejo, e em nome da Helicayenne.



(A Exposição está patente até ao dia 15 de julho, de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup>f – das 08h às 23h. e aos Sábados das 08h30 às 18h00. Espreitem, vale bem a pena!)



Cláudia Monteiro

## Momentos

"Vivemos esta vida humana em 4 dimensões (física, mental, emocional e espiritual) sempre com a consciência de que tudo é fugaz e passageiro, um caminho que caminhado deixa memórias e saudades, um caminho que queremos agarrar e saborear com os nossos 5 sentidos.

Captar a vida em movimento, sentir a energia que dela emana, contar a história de cada vivência diária no mundo da matéria, tão... mas, tão envolta no privilégio sublime da alma de cada ser humano, capaz de criar experiências sensoriais inesquecíveis.

Aqui apareço eu, Sílvia Miriam. Sou criativa, sou artista, porque a vida sem arte é um amontoado de matéria sem cor, sem som, sem cheiro, sem paladar, é uma não vida. E é preciso estar conscientemente vivo, enquanto a força de viver está em nós. É preciso despertar a consciência, os sentidos, e revelar o belo, o sublime que nos rodeia. Olhar a vida com os olhos do último suspiro, do último respirar, com a mesma contemplação que a do primeiro olhar.

A arte de contar histórias pelas imagens e sons, em cúmplice sintonia... a energia que se expande pelos sentidos, porque tudo é energia e isso é que nos move. Com esse olhar no horizonte, faço guiões, *voz-off*, capto imagens, edito vídeos, conto histórias de vida, seja qual for a vertente, por exemplo: familiar (aniversários, casamentos, lua de mel, férias, maternidade), profissional/ empresarial (vídeos corporativos e *spots* publicitários), e na vertente artística (declamação de poemas, *making-off* e vídeo-reportagem de concertos e eventos), desportiva (eventos e *spots* publicitários)... e tanto mais... deem-me uma história para contar e eu a olharei com os olhos do meu Universo.

Também sou comunicadora em eventos, seja como apresentadora, seja na vertente de repórter... encontrar-me-ão onde houver uma história para contar.

A vida é uma dinâmica de troca de energias, e a vida em arte é a energia manifestada de forma sublime! Eu estarei aqui para dar o meu contributo, lado a lado!

Contem comigo!

Namastê

"A arte da vida consiste em fazer da vida uma obra de arte."

Mahatma Gandhi



Sílvia Miriam



## Mais um livro lançado pela Helicayenne.

Grupo “Alma de poeta, alma inquieta”, um grupo da Helicayenne em que Paulo Mascarenhas convidou a Sara Carvalho para o liderar. Fez um ano e com isso foi lançado a sua colectânea com 81 poetas/poetisas.

Neste momento o grupo foi entregue à Sara, que o fez crescer e ser um ponto de referência poético.

Parabéns Sara.

Temos na próxima pagina o artigo da Sandra Ramos a falar sobre o lançamento do livro no Palácio da Baldaya.



## Lançamento da Coletânea “Alma de Poeta, Alma InquietA”



Alguém a apelidou de “Alma de Poeta” e a Sara Carvalho, com a força que lhe assiste; atestou o combustível e seguiu, munida de coragem e assoberbada de uma descomunal vontade. Premente e segura de si, deu à luz a página “Alma de Poeta, Alma InquietA”, que se foi diferenciando pela afabilidade com que fora gerada.



Morosamente e em pausas elegantes, a página recém-nascida, foi absorvendo cada palavra ofertada, numa degustação aprazível e graciosa. Em cada excerto publicado, foi sentindo o pulsar do coração de quem saciava a sede. Cada palavra empanturrava-a de desígnios, atestava o seu desvelo e a fazia fantasiar.

Tal como uma criança, foi engrandecendo, e o seu corpo auferiu formas deliciosamente subtis e suaves. Cada publicação era um deleite, e aspirava que o amanhecer fosse breve; pois demandava que lhe saciassem o vazio que sentia. Afinal, apenas as palavras tatuadas em si, a mantinham viva e saudável.

Os dias e os meses trespassaram o seu crescimento e ela..., sentia-se tão vigorosa de saber. No tanto que lhe ensinavam, a única certeza é que estaria eternamente conectada - pelo cordão umbilical - aos seus autores.

Eis, que chegou o seu 1.º aniversário...e tal como se faz com um filho, foi aprontado pela Sara Carvalho e a Editora In-Finita nas pessoas Adriana Mayrinck, Julia Mayrinck e Emanuel Lomelino, um regalo literário que perpetua as palavras partilhadas na Página. Uma compilação de afinidades, alívios e de vivências com o mesmo denominador comum: o amor à Escrita! E, despontou, na tarde do dia 26 de junho o nascimento da nossa Coletânea “Alma de Poeta, Alma InquietA”.

Embriago-me na lembrança dessa tarde, inalo cada pedacinho de júbilo experienciado e encosto a mão à minha caneta cobiçosa...! Prosa, poesia e pensamentos “entulharam” aquela nobre sala do imponente Palácio Baldaya.

Abrços entrelaçados, gratidão proferida em romances de cetim, lágrimas desaguadas no rio do júbilo e a apoteose da comemoração do primeiro ano de vida. Cada um de nós, suavemente e empertigados, prendámos o espaço com as palavras maculadas nas páginas da Coletânea. As mãos indisciplinadas anteviam a ansiedade...mas a voz, invulnerada, gritava em claves de Sol o que a Alma sentia.

Somos 81 autores, de Alma carregada de afeições, de coração limpo e determinados no crescimento da nossa página. Ao som da melodia cantante, os autores rodopiaram; encheram o

peito de um desejo profundo, desembalados de protótipos e de desconhecidos perfumes. Ajeitaram a voz e sentiram cada momento de forma intensa...pois, não o sabiam fazer de outra maneira. Declamaram e deixaram-se perder nas redondezas da leitura. O pouco que tinham era tanto, o tanto que perderam, era ínfimo; o vazio que sentiam estava completo e o seu inacabado era discreto e correto.

Por onde vaguearam – entre as linhas da escrita - e em cada passo dado, aspiraram o orgulho e a felicidade sentida...!

Mergulhados na partilha daquela tarde, sentiram-se felizes e preenchidos na perda ganha de outrora, apenas alguém...autores de voz cor de amora, sequestradores de almas de pandora.

Muitos Parabéns aos Autores, à Sara Carvalho e à In-Finita!

**Com muito Amor,  
Sandra Ramos**

Título: Alma de poeta, Alma InquietA /1.ª Edição Junho 2022

Autores da Colectânea: Adelina Santos, Alex Banha, Alice Coelho, Ana Acto, Ana Marta, Ana Mendes, Ana Ramos, Angela Caboz, António Almas,

António Almeida, António Alves, António Correia, António Correia Ramos, António Feijó, António Rodrigues, António Sequeira, António Soares

Ferreira, Câmara Denilson, Carla Pimenta, Carla Ribeiro, Carla Santos, Carlos Daniel Dojja, Celeste Leite, Céla Evaristo, Celso Cordeiro, Céu Cruz, Cidália Pinto, Cláudia Monteiro, Cristina Pinheiro, Custódio Montes, Felicidade Guerreiro, Filomena Fadigas, Gil Alexandre, Gonzaga Gaduncho

(Pseudónimo de Albino Teixeira Dias) , Graça Canhão, ÍrisBL, Isabel Branca, Isabel Faria, Jacqueline Teles, João Budista, João Coelho, José António de

Carvalho, José Boal, José Gomes da Silva, Karina Bartolomeu, Kika Oporto, Lina Rock, Lucy Galhardo, Luísa Galvão, Luísa Mesquita, Luísa Rodrigues,

Luís Filipe Coimbra, Luís Filipe Estrela, Mafalda Ascensão, Manuela Vaz de Carvalho, Maria Antónia de S. Cipriano, Maria Fernanda Moreira, Maria La-

Saete Sá, Maria Sonhadora (Maria Isabel Rodrigues), Mário ComPar Poesia, Merlin Magiko, M.I.M. (M.aria I.sabel M.achadinho), M. Piper Salomon

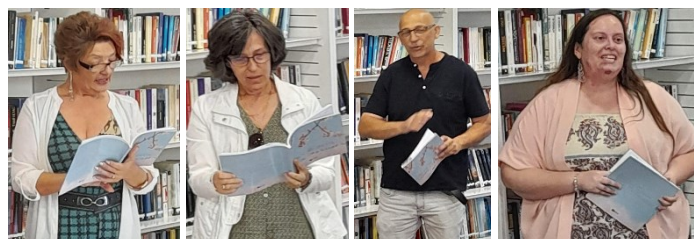
Constantin, Nuno Lança, Paula Gonçalves Batista, Paula Laranjo, Paulo Alves Correia, Paulo Cesar Paschoalini, Paulo Mascarenhas, Paulo Pedro, Rosa

Pereira, Rui Vaz, Rute Alves, Ruth Collaço, Sandra Ramos, Sandra Vieira Garcia, Sara Carvalho, Serginho Rastaman (Dalmo de A. Sérgio), Thaty Thaty

Contos e Poesia, Tiago Paixão (heterónimo de António Alberto Teixeira Sousa)

Grupo Alma de Poeta, Alma InquietA

<https://www.facebook.com/groups/402030537743546>

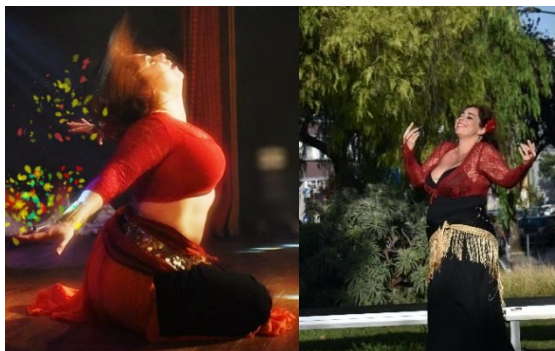


## Carla Sofia



Carla Sofia é Bailarina profissional, Professora, Coreógrafa (especializada em Dança Oriental & Fusão) e Actriz. Ensina Dança Criativa e Expressão Dramática aos mais pequenos, e Dança Oriental & Fusão a mulheres que gostem de viver uma vida mais consciente. Membro do Conselho Internacional de Dança da Unesco e membro do mesmo.

Como artista, a sua experiência vai da dança moderna à dança contemporânea, passando por outras danças do mundo. Especializou-se em Dança Oriental e Dança Criativa. É fundadora do grupo *As Mouras de Andaluzia*, em 2018, onde explora a fusão Flamenco-Árabe, e está a preparar um novo projeto de dança-teatro.



Acrescenta o estudo de Teatro e Performance, tendo-se dedicado ao teatro, enquanto actriz, por largos anos. Em 2008, fez parte do espectáculo "Corbeaux", de Bouchra Ouizguen, como bailarina, apresentado no Alkantara Festival (2018).

Sente-se em casa no palco, onde pode explorar todas as suas facetas de forma segura, aprendendo, assim, consigo própria, evoluindo ao questionar o mundo, a vida, e passando todas essas vivências pelo próprio corpo, que cresce e amadurece, tendo sempre mais e mais perspectivas, dinâmicas e sabedoria.

É, também, a fundadora da *Academia Diálogos: Arte em Movimento*, uma escola de artes, especializada em artes performativas, dança e teatro, com a sua visão pessoal, que vê a arte como um processo de desenvolvimento pessoal, tal como uma forma de nos enriquecermos, enquanto seres humanos, e, ainda, uma belíssima e prazerosa forma de sermos mais saudáveis, tanto no corpo, como em todas as outras dimensões que formam o Ser humano.



Criou o seu próprio método, que passa pela utilização destas duas artes, como ferramentas de desenvolvimento pessoal. Ao dançarmos, ao nos movimentarmos, ao experimentarmos diferentes sensações, papéis e personagens no nosso corpo, deixamos que ele fale, que vá ao encontro de locais e histórias desconhecidos ou esquecidos por nós, de emoções, crenças limitantes e limitadoras, de traumas, experiências boas e más que estão guardadas dentro desta casa maravilhosa que nos dá vida. Desta forma, enveredamos por um processo de autodescoberta e autoconsciência, em primeiro lugar, de transformação, cura, crescimento e evolução. posteriormente. Além da habitual alegria e celebração da vida em si mesma. Vivemos, assim, com propósito, enriquecimento e crescimento pessoal, através da Dança e do Teatro. As aulas são de Bem-Estar Físico; Dança Criativa; Teatro e Expressão Dramática; e Dança Oriental para mulheres.



Carla Sofia

# Entrevistas



QUANDO O MEU TRINCO APARECEU ILUSTRE E PSALMICO  
MINHA PATRIOTICA FIDELIDADE A FARELA MORTALIS.

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

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

PACO DE ARCOZ E 1944

## Entrevista a Luís Manuel Monteiro Ferreira da Cruz, conhecido na música como SIULC.

Luís nasceu no dia 18 de setembro de 1961, em Lisboa.



Aos cinco, seis anos, começou a bater nas coisas com tudo que tinha à mão. Gostava de criar sons. Colheres de pau, talheres e todos os objetos que encontrava serviam para produzir batidas. O avô achou graça e ofereceu-lhe uma bateria de brincar, que serviu de trampolim para o percurso na música como baterista, o seu instrumento até há meia dúzia de anos. Tocou e formou várias bandas, como baterista e *back vocal*. Esteve sempre ligado à música de forma semiprofissional, sendo *developer* CAD profissionalmente.

Foi campeão nacional de ginástica desportiva no Sport Algés e Dafundo.

Sempre muito precoce, ainda não estava na primária e já lia, foi o melhor aluno da turma. Começou a namorar com 14 anos e teve, com a atual mulher, a primeira e única filha com 17. Começou a trabalhar como desenhador de estirador. Entretanto, na

empresa, havia um colega que tinha uma cave e ali formaram uma banda, que durou vinte e tal anos – a *Galiza Blues Band*. Tocaram uma vez ao vivo, porque os outros componentes da banda tinham receio. Eram uma banda de *Blues* originais, num género de *Beatles*. O Luís, como baterista e *backvocals*.

Na *Luchapa*, sediada no Palácio do Egipto, em Oeiras, organizavam espetáculos ao vivo, musicais, sessões de poesia, apoio aos sem-abrigo, à semelhança da *Solfraterno*, onde conheceu o Paulo Mascarenhas (Helicayenne). Nessa altura, formou uma outra banda, de *covers*, chamada *HappyHour*.

Com o adoecimento do sogro em 2016, viu-se obrigado a viver dividido entre Lisboa e Viana do Castelo, terra onde ele vivia. Com tantas viagens e mais tempo no Norte, acabou por se despedir da banda onde tocava, em Lisboa.

Esteve dois anos sem tocar, mas a música não lhe saía da cabeça, não lhe dava descanso.

Sem conhecer ninguém em Viana, começou a compor, frequentou escolas de música e aperfeiçoou-se na composição e parte vocal. Com o nome **SIULC** lançou três singles: *Viajante*, *Viana estou a chegar* e *Ser diferente*.

Há cerca de um mês, gravou e editou um álbum com dez músicas, chamado **Percurso**, pois é esse percurso musical, até agora, e que continua, que o define. «A vida é uma passagem por vários locais e eventos, distanciados no tempo e no espaço.»

Autor das próprias letras, algumas com a amiga Palmira Patrocínio, e outras com inspiração nos poemas de Fernando Pessoa.

Ficámos curiosos com este músico cantautor e fomos entrevistá-lo.

### De onde surgiu o nome SIULC?

Talvez seja uma introspeção à minha pessoa, um olhar para dentro. SIULC é Luís ao contrário e C de Cruz, o apelido.

### E porquê Luís ao contrário?

Porque é a minha outra face. Eu, no dia a dia, sou operador e desenvolvedor de CADE& BIM.

### **Gostavas que esta outra face se tornasse a tempo inteiro?**

Sim. No entanto, só quando era miúdo é que isso era possível.

### **O que tiveste de mudar na tua vida?**

Na realidade, sempre me adaptei bem à vida e às mudanças que tive ao longo do tempo. Exige alguma ginástica, embora não pareça. Sou muito disciplinado, metódico, organizado, só assim consegui levar a cabo tantas alterações. Estou grato por tudo, sem exigências, e tem corrido bem. Só tenho a agradecer o que a vida me tem proporcionado.

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

Na música, comercialmente, as dificuldades são grandes. Na generalidade, o mercado é fechado. Cada vez mais, a imagem e o *marketing* têm um papel maior. Quem gosta de escrever e de tocar não pode levar muito a peito essas dificuldades, que não são nada musicais, nem fazem jus à música em si. Uma boa música ouve-se sempre muito bem, pode é não se vender.

Aqui em Viana do Castelo, até agora, sinto dificuldade em encontrar músicos com quem tocar; em termos artísticos, sinto que é um meio pequeno e fechado. Para entrar, não basta apenas mostrar trabalho feito. Funciona muito à base das desgarradas ou música de *DJ's*. Ir tocar a algum sítio é apenas em casamentos, batizados ou festas de anos. Não há concertos ou lugares para ouvir música, sem ser em dias santos ou feriados, com procissões. É uma cidade grande, mas ainda muito presa ao passado; sem dúvida, com fortes raízes e tradições; é preciso tempo, calma, e não só, para se fazer algo.

### **Como é que a tua família te apoiou?**

A minha família é muito importante para mim. Sempre trabalhei para todos estarem bem e ouvem as minhas músicas com agrado.

### **O que já alcançaste?**

Os discos editados são um orgulho, as pessoas gostarem do que faço, também; os concertos dados. Na vida, o que alcançamos é o que nos é proporcionado e só tenho a agradecer pelo que tenho feito e pelo que tento fazer.

### **Que sonhos faltam conquistar?**

Em termos globais, gostava de ver uma sociedade mais alegre, positiva e justa. As pessoas ligam muito ao que é seu, sem dúvida é importante, mas, desrespeitam o próximo por isso.



### **O que sentes quando estás a tocar?**

Felicidade. Sim, sinto-me feliz.

### **Como é a reação do público?**

O público sempre reagiu muito bem. Nas bandas onde toquei, sempre puxei pela banda e pelo público. A música deve ser positiva, mesmo na tristeza. Deve passar a ideia de melhoria da sociedade em algum aspeto. Acho que a música deve levar as pessoas a pensar, se possível a agir, e não ser somente um entretenimento.

### **O que fizeste que não farias de novo?**

Todos temos alguma coisa aqui ou ali que não fariamos, mas tudo é, também, uma aprendizagem.

Decididamente, não voltava a fazer algumas coisas que talvez tivessem magoado os meus mais queridos.

### Quais os conselhos para quem quer fazer um percurso idêntico?

Se gostam de música não deixem passar o tempo, não fiquem apenas por tocar as músicas que ouvem. Aprendam a linguagem musical e escrevam. Aprendam música. Quanto mais se aprende e sabe, mais fascinante é.



### Onde podemos encontrar o SIULC e as suas músicas?

As minhas músicas estão nas plataformas digitais conhecidas, tais como: **Spotify**, **YoutubeMusic**, **iTunes**, etc.

Como SIULC, encontram os singles: *Ser Diferente*, *Viajante*, *Viana estou a chegar*.

O álbum **Percurso** contém 10 músicas.

Para já, ainda não tenho concertos agendados. É difícil aqui em Viana, mas... talvez aconteça. Era do que eu mais gostaria.

Depois desta entrevista o Luís leu alguns poemas meus e disse o seguinte:

«Recentemente, li Sara Carvalho e gostei da suavidade da sua escrita e da maneira como aborda os temas sociais e humanos, com profundidade e intensidade; quase como que de uma meditação se tratasse. Musiquei um tema da Sara chamado *Céu*. Esta abordagem em texto mudou um pouco o meu estilo

musical, vamos ver. Ao compor, esta música mandou em mim e não eu nela.»

Posso avançar, em primeira mão, que a música ficou muito bonita. Esperemos que venha a ser um sucesso, assim como o álbum *Percurso*.

Obrigada, Luís, pela tua generosidade em dares-te a conhecer. Bem-hajas!

**Sara Carvalho**



## Entrevista de Miguel Sousa, do Novum Canal, a Isilda Nunes, na sequência da apresentação da obra “HÉLIOS, A Jornada Solar”, romance de Isilda Nunes e Cidália Fernandes



1 - Como é que surgiu a ideia de escrever este *Hélios - A Jornada Solar*?

“Hélios a Jornada Solar” é um projeto que nasceu no mês de dezembro, há precisamente 14 anos. Na altura, tinha outro nome, “O menino que queria ser o Sol”.

Na época, ministrava aulas de Astrologia Psicológica, no horário pós-laboral, na Póvoa de Varzim, a minha terra natal. Tinha acabado de sair da sala de formação, onde durante todo o tempo dissertara sobre o Sol e o que ele representa simbolicamente na nossa vida: a vontade instintiva, o processo divino, o desconhecido que nos leva ao encontro de nós próprios. Os arquétipos mitológicos habitam-nos.

A rua, adornada com enfeites natalícios, fez-me recordar o menino Deus, uma personagem verdadeiramente solar. O aroma a Natal fez-me viajar à infância, onde residiam as histórias da minha bisavó. De repente, olhei para a aluna que me acompanhava e lancei-lhe um repto. Porque não escrever um romance a quatro mãos? Ela escrevia muitíssimo bem e comungava da mesma filosofia. Hélios nasceu em dezembro de 2008.

2 - A obra versa sobre quê?

A obra versa exatamente sobre a Jornada Solar.

O Sol representa a individualidade, o herói divino, a nossa criança interior que rejeita ser comum. O despertar do princípio solar pode coincidir com o início de um período de exploração interior, o qual,

por sua vez, pode ser catalisado por uma crise que nos desperta para o processo de crescimento e autorrealização.

Desta forma, criei o Hélios, o menino com um nome solar, representando o herói que busca o seu tesouro, a sua verdadeira essência, superando os obstáculos que os deuses interiores lhe propõem. Ninguém é herói sem desafios.

3 - Quanto tempo demorou a concretizar este projeto?

Como disse anteriormente, o Hélios nasceu em 2008, mas quase foi abortado em 2009. Depois de escrever o primeiro capítulo entreguei-o à minha companheira de escrita, que, por sua vez deu continuidade e devolveu-mo. Prossegui com a história e depois de lha passar novamente, ela nada mais acrescentou.

Entretanto, em 2013, conheci a Cidália. Tínhamos bastante em comum e depressa se tornou minha aluna de Astrologia. A história repetiu-se e, na altura que estava a dar a aula sobre o Sol, lancei-lhe o desafio. Depois de um interregno de 7 anos, Hélios renasceu. Estava finalizado em 2017, embora só fosse apresentado agora, em 2022, passados 14 anos de ter nascido.



4 - O facto deste livro ter sido escrito em colaboração com Cidália Fernandes tornou-o mais desafiante?

Sim, foi realmente um desafio. Vejo sempre grandes significados nas pequenas coisas da vida. Sou a mãe

biológica do Hélios, pois fi-lo nascer. Ao entregá-lo à Cidália tornei-a mãe adotiva da personagem. Também personifico o Destino: criei uma história, com um fio condutor baseado na minha filosofia de vida, que percorre o Romance. A Cidália representa o Livre Arbítrio, pois reescreveu o guião Divino. Tudo está certo, no momento certo. A vida compõe-se dessas duas vertentes: Destino e Livre Arbítrio.

5 - É a primeira vez que realiza uma obra em coautoria?

Sim, é a primeira vez. Como referi anteriormente, gosto de desafios.

6 -Qual o *feedback* que espera obter do público e dos muitos leitores?

Espero que o *Hélios* seja o catalisador que desperte a criança interior de cada leitor.



7 - É correto afirmar que esta obra é, acima de tudo, uma viagem, uma espécie de introspeção que nos remete para aquilo que é e são os desafios do ser humano enquanto indivíduo, mas, também, para o conceito de Humanidade?

Sim, é essencialmente uma viagem introspetiva. O autoconhecimento proporciona o entendimento do comportamento humano. Parafraseio Sócrates, quando diz: “Conhece-te a ti mesmo”. Essa análise interior é que estimula a evolução individual, que, por sua vez, catalisará a evolução do mundo. Cada um terá a sua quota de responsabilidade na História da Humanidade.

8 - É correto afirmar que este livro, mais uma vez, explora diversas dicotomias, que são aliás uma presença noutras suas obras?

Sim, é verdade. Considero-me um ser insatisfeito, investigativo, que busca incessantemente cada pedaço de si. Viajo ao submundo de Hades para valorizar o mundo da Luz. Vivo entre a densidade da matéria e a subtileza do Espírito. Transpareço absolutamente essa dicotomia nos meus livros.



9 - Que projetos podem esperar os seus leitores a curto/médio prazo?

Devido à Pandemia, alguns projetos finalizados tiveram que esperar. Na área literária, conto com um poemário, uma novela ficcionada, com um conteúdo autobiográfico, e três manuais de Astrologia Psicológica. Na área artística, espero concretizar algumas exposições.

Como Presidente Executiva Mundial da *Unión Hispanomundial de Escritores* estou a organizar um Festival de celebração dos 30 anos do Movimento, com entrega de Prémios. Este evento ocorrerá no próximo mês de junho.



**Isilda Nunes**

## Entrevista MagicArte

Decidi investigar um pouco sobre o mundo das animações e artes do espetáculo, e entrevistei a representante de uma empresa de animações. Esta empresa foi criada em 2018, por um casal jovem e cheio de boa energia!

A MagicArte é uma empresa de animações infantis e para adultos, que pretende trazer o mundo de fantasia para todos os eventos e para todas as idades.



### Como surgiu a ideia de criar esta empresa?

“Apesar da empresa ter sido criada em 2018, o Gonçalo iniciou o seu percurso na animação em 2012, como mágico. Surgiu, em conversa, a ideia de criarmos uma empresa que pudesse juntar a magia a outros serviços de animação (pinturas faciais, modelagem de balões, jogos tradicionais, etc..)”



### Onde estão localizados?

“Estamos localizados em Loures, mas realizamos festas na zona da grande Lisboa e margem sul.”

### Tem alguma formação na área?

“O nosso mágico Gonçalo faz magia, há precisamente 10 anos, tanto para crianças, como para adultos e tem, também, formação de pinturas faciais, com uma marca mundialmente conhecida a SNAZAROO. No entanto, estamos sempre o máximo atualizados possível, para podermos proporcionar festas divertidas e especiais.”

### Quais os serviços que oferece?

“A MagicArte oferece Pinturas Faciais, Modelagem de Balões, Espetáculo de Magia, Jogos, Insufláveis, Palhaços, Máquina de pipocas e algodão doce, e, também, serviços natalícios, como o Pai Natal, e outras novidades que, este ano, estarão ao vosso dispor.”

### Como representante e animadora desta empresa, o que a cativa mais nesta atividade?

“Aquilo que, para nós, é mais importante é poder proporcionar a melhor experiência possível, sabendo que o principal foco é a felicidade das crianças e conseguir garantir fazer sempre o máximo em todas as festas que realizamos.”

### O que diferencia esta empresa de outras do mesmo sector?

“Boa pergunta... pelos comentários dos nossos clientes, aquilo que diferencia é a nossa simpatia e atenção ao detalhe, desde o primeiro contacto, o quão divertidos somos com as crianças e fazemos acreditar, do início ao fim, que fomos a melhor escolha.”

### Existe algum projeto para o futuro?

“Isso está guardado no segredo dos deuses... mas o que podemos desvendar é que este ano será um ano de muitos projetos, e, sobretudo, de muito crescimento. Poderá ser o ano de viragem.”

### Como qualifica o feedback dos clientes?

“Tal como nós pretendemos sempre dar o nosso melhor em cada animação que fazemos, os nossos clientes não poupam nos elogios que nos deixam. Saímos de cada festa com a sensação de dever cumprido, e isso ninguém nos tira.”

### O que representa, a nível pessoal, este tipo de arte?

“Para nós, significa um “fugir da rotina”, uma espécie de liberdade de podermos ser também crianças e ir mais além através da nossa imaginação.”



### Em que sentido a Pandemia impactou a MagicArte?

A pandemia teve um impacto negativo no sector e, por consequência, na MagicArte. O facto de não ser permitido fazer aquilo de que mais gostamos deixou-nos com sentimento de tristeza. No entanto, houve tempo para pensar e repensar na nossa ideia e naquilo que queríamos melhorar. Sentimos que, apesar de tudo, ter uma pausa foi bom para a MagicArte poder evoluir.



### De que forma o cliente pode chegar a vocês?

O cliente poderá entrar em contacto direto com a nossa página, pelas redes sociais Facebook e Instagram, como através do nosso contacto telefónico ou via e-mail.

### Neste momento a MagicArte tem parcerias?

Sim. Temos parceria com *Jumping da Linha*, e tem sido um sucesso. E, em breve, teremos mais novidades!

*Sylvie Santos*



## Nery

Nesta edição, vou dar-vos a conhecer a Sandra. A Sandra foi uma amiga que o desporto, a natação, me deu, há mais de duas décadas.

Sandra ou Nery, nome de guerra pelo qual é conhecida, é uma supermulher.

Sandra, 52 anos de idade, gestora de recursos humanos de uma grande instituição bancária, mãe, filha, atriz e bailarina, e tantas coisas mais.

**- Como recordas os tempos em que praticavas natação?**

Recordo com muito carinho. Pertencíamos a uma equipa de competição amadora, com atletas de todas as idades. Lembro-me bem das colegas mais velhas e com quem tanto aprendíamos, que nunca desistiam de completar as provas, ao seu ritmo, mas sem nunca desistirem.

Tenho presente a última prova em que participei, em Vila Viçosa, e em que conquistei um segundo lugar. Mas o curioso desta prova é que estava grávida, muito grávida de gémeos. Só conseguia nadar no estilo de costas. Lembro-me de as pessoas brincarem comigo e dizerem que o meu bom resultado se devia ao fato de não estar a nadar sozinha. Já lá vão 25 anos. Uma equipa que recordo com muito carinho e saudade. Desta equipa, também faziam parte o meu pai e a minha irmã. Ainda hoje mantenho amizades deste tempo.



**- Há cerca de 17 anos que abraças um sonho teu, a representação. Como surge o teatro na tua vida?**

Durante a escola sempre gostei muito de escrever, escrevia muito e escrevia bem. Também gostava de declamar poesia e de ler em voz alta.

Já trabalhava no banco há uns tempos, na área de formação, quando abracei um projeto na área de informação de gestão. Uma área muito à volta de números, área que domínio, mas que, efetivamente, não é a minha praia. Eu sou mais *marketing*, mais comunicação.

Na minha área, mas numa outra equipa, havia uma colega que me falou que gostava de fazer teatro,

porque já tinha tido um grupo de teatro no Tramagal, zona onde nasceu. Assim, juntas, começámos a pesquisar por grupos de teatro perto da nossa zona de residência.

Na zona de Sintra, descobrimos um grupo de teatro que existia na escola secundária de Mem Martins. Este grupo era orientado por um professor da escola, que dava aulas de teatro e, que, paralelamente, mantinha um grupo com ex-alunos. O grupo de alunos chamava-se *Lordes do Caos*, e o outro "grupo de teatro absurdo".

As peças encenadas pelos alunos da escola tinham sempre um propósito pedagógico, abordando temáticas como as drogas, inserção social entre outras.

As peças encenadas pelos não alunos eram peças de teatro absurdo. Foi assim que começou a minha aventura no mundo do teatro. Fizemos peças fantásticas, com gente fantástica e muito talentosa. Antigos alunos de arte, que faziam cenários lindos. Chegámos a construir um cenário com uma casa toda feita com cordas. Maravilhoso.

Todos os grupos de teatro a que pertenci são grupos amadores. Grupos que sobrevivem, sem qualquer tipo de apoio monetário.



**- "O Quinteto era de Cordas" foi a última peça em que entraste. Fala um pouco sobre este projeto.**

Atualmente, pertenço ao *Grupo Artes Cénicas*, que esteve quase para estrear esta peça e que foi tendo tantos contratemplos e imprevistos (com saídas de atores em antevéspera de estreia... remodelação de texto para adaptar aos que ficavam, eu a ter que agarrar dois papéis... E acabou por estar em cena, apenas 3 dias, com uma peça chamada "O quinteto era de cordas". Estávamos com marcação para o fim de semana seguinte, mas uma das atrizes testou positivo, dois dias após a peça, e, agora, está impossibilitada de sair de casa. Temos, ainda, a expectativa de participar na Mostra de Teatro da Câmara Municipal de Oeiras, mas, como ainda não

nos indicaram data, receio que algum dos atores possa não ter disponibilidade (somos atores amadores, os nossos rendimentos vêm das nossas "profissões reais", e alguns trabalham por turnos rotativos.

O quinteto era de cordas é uma comédia inglesa, de humor negro, fabulosa. A peça conta a história de um assalto a um banco, em que tudo corre menos bem aos assaltantes, devido a uma senhora inglesa, idosa, que consegue impedir todas as maldades dos ladrões. Sendo teatro amador, não tem qualquer tipo de apoio. Tudo aquilo que os atores usam, roupa, perucas, acessórios são comprados pelos próprios atores.

A receita da bilheteira é repartida para a associação de moradores 18 de Maio, que nos cede o espaço, e para a encenadora adquirir alguns adereços para o cenário.

Por isso, o teatro é mesmo paixão.



#### - O que sentes quando sobes a um palco?

Antes da sensação de subir a um palco, adoro a adrenalina de preparar a peça, os ensaios e o decorar os textos. O compor da personagem é um desafio muito grande e curioso. Todo o trabalho que se faz antes, o pensar como é que será aquela

personagem e a construção dessa mesma personagem é que fazem alimentar a minha criatividade.

Além disso, tenho trabalhado com encenadores que me dão a liberdade de eu própria desenhar a minha personagem. Assim, estudo o texto, imagino como quero que a personagem se comporte e procuro nas pessoas com quem me cruzo, diariamente, um gesto, uma expressão que possa utilizar e enriquecer a minha personagem.

No palco, sinto liberdade, sinto que posso ser outra pessoa e exprimir sentimentos, comportamentos que, na minha vida real, nunca teria coragem. Mas, em cima do palco, esqueço quem sou e liberto-me.

Quando subo a um palco, é uma sensação boa de borboletas na barriga, sensação que desaparece quando a peça começa. Depois, esqueço tudo com o barulho das luzes, esqueço-me de que há público, pessoas a assistir. Aliás, as luzes são tão fortes, que

raramente consigo ver se a sala está cheia ou se estou a representar para uma sala vazia.

#### - Fizeste formação na área da representação?

Fiz vários cursos de formação de atores, em locais diversos. Geralmente, estes cursos tinham como trabalho final a representação de uma peça

Uma das peças que representei foi "Romeu e Julieta", em que eu representava a mãe da Julieta. Esta peça foi no teatro Camões, ao pé do liceu Camões. O desafio desta peça era que tinha que estar muitas vezes numa varanda, a olhar para baixo, e, eu tenho vertigens.

Já fiz peças cómicas, peças de época. Peças com um grande elenco e peças com elenco apenas de 2 pessoas. Cada peça, com o seu desafio próprio, e que me fizeram crescer, como pessoa e como atriz.

O *Grupo de Artes Cénicas* a que pertenço, atualmente, tem como encenadora a Isilda Paulo. Cheguei a este grupo através de um colega de um dos cursos de formação de atores que fiz. Estavam a precisar de uma atriz e agarrei o projeto. A Isilda é uma pessoa do teatro já foi atriz durante muitos anos, agora é encenadora e atriz.



#### - Que conselhos dás a todos aqueles que têm sonhos por realizar, mas que têm medo de dar o primeiro passo?

Quem tem sonhos, sonhos que sejam passíveis de ser concretizados, não deve ter medo de arriscar.

A vida já me ensinou que, de repente, num momento, a vida acaba. Acho que quem não vai atrás dos sonhos não é feliz e, se os sonhos não passarem simplesmente disso, somos apenas sonhadores.

Quem tem um sonho por realizar, se ele não é assim tão impossível, deve seguir o seu coração. Mas, para que o sonho se concretize, devem fazer um plano, ver que passos têm de dar, para atingir o objetivo.

A representação também me ajuda na minha profissão, porque eu era uma pessoa muito inibida. Aprendi a lidar melhor com as minhas inseguranças e, conseqüentemente, lido melhor com as pessoas à minha volta.

**- Mulher de múltiplas atividades, que fazes além da tua profissão principal e do teatro?**

Frequento aulas de danças tradicionais. Aprendo *Tradballs*, aos sábados, no Teatro da Luz. Ainda estou no nível de principiante, mas trata-se de danças muito variadas, desafiantes e muito descontraídas.

Pertenço ao grupo de voluntários do Banco e participo, sempre que necessário, com ações de colaboração com instituições, e também faço parte (isto já fora do Banco) de uma associação denominada *Pais em Rede*. É uma associação de pais, familiares, irmãos de pessoas que têm de algum modo contato direto ou vivem com alguém com deficiência.

Esse é o meu caso, sou mãe de gémeos, o Diogo e a Catarina de 24 anos. A Catarina tem autismo; por isso, todo o dia é um desafio constante, a integração na escola, com os colegas e toda a ajuda, e a troca de experiência com quem enfrenta a mesma situação é uma mais-valia.

Esta associação tem um projeto muito importante, que ajuda escolas e empresas a trabalharem em conjunto e a criar projetos de estágios para pessoas com deficiência.

Por vezes, também dou palestras, a pedido desta instituição, partilho a minha experiência de vida e tento ajudar pessoas que, diariamente, enfrentam situações semelhantes à minha.



**- A nível profissional, a função de gestão de recursos humanos também te realiza?**

Sim. O trabalho ocupa-me muito do meu tempo. Além das funções “normais” que desempenho, gosto sempre de conhecer as pessoas, de as acompanhar, de saber o que sentem e como estão. É algo que faço com prazer, pois estar com pessoas, ajudar pessoas é uma das coisas mais gratificantes que existe.

**- E a função de mãe?**

A função de mãe também é muito desafiante. Atualmente, vivo com a minha filha, uma vez que o meu filho já ganhou asas e criou o seu próprio ninho. A Catarina trabalha numa escola de arte equestre, conseguiu realizar o sonho de trabalhar com cavalos. Um trabalho duro, que começa todos os dias às 7 da manhã.

Recentemente, mudei de casa para que a Catarina ficasse mais perto do local de trabalho e não tivesse de enfrentar hora e meia de transportes de manhã e outro tanto à tarde. Tarefa muito difícil, uma vez que o preço das casas perto do local de trabalho da Catarina é muito alto. Assim, fui fazendo o percurso de autocarro e procurando casa que ficasse no caminho, para que as rotinas da Catarina não se alterassem muito.

Apesar da sua patologia, a Catarina já é autónoma, tem o seu emprego, o seu namorado, também ele com deficiência. Um desafio diário.

**- Qual a tua filosofia de vida?**

Não tenho filosofia, acredito que todos devemos tentar viver o melhor possível e perseguir os sonhos. A vida termina num instante.



Antes da pandemia, praticava *Tai Chi*, com um mestre chinês. O Mestre falava muito pouco português, eram aulas muito desafiantes. Atualmente, o Mestre está na China, ainda tivemos algumas, poucas, aulas *on-line*, mas é difícil, porque internet e novas tecnologias é coisa que o Mestre domina muito pouco.

Outra atividade que adoro é pintar mandalas, que eu própria construo. Tirei alguns cursos e com bastante prática já estou num nível que considero avançado. Uma atividade que me relaxa e descontraí.



Há alguns anos, perdi a minha irmã, a Cátia. A Cátia era uma jovem incrível, muito cheia de vida, com um sorriso contagiante e uma força incrível. Perdeu a batalha contra inúmeros cancros e deixou muitos sonhos por realizar. Vivi de perto, demasiado perto, esta realidade. Ficam as boas memórias e a certeza de que tive a melhor irmã do mundo. Uma irmã que tocou a vida de todos aqueles com quem se cruzou. Um beijinho para todos.

**Maria João**



## Convite para a Noite Branca

A Helicayenne recebeu um convite para o convívio Noite Branca. Os nossos agradecimentos e fica aqui o cartaz e as entrevistadas pela nossa Carla Abreu.



**Noite Branca**  
Convívio de mulheres numa grande noite...

**Renascer**

**23 de Julho de 2022 às 19:30**  
Restaurante Tarquinio Beach-Bar na Costa da Caparica

**Rituxa Afonso**

Com a convidada Sandra Weber  
na apresentação do livro  
Amor de Outra Vida.

After Party para animar...

Menu com tudo incluído: 25 Euros  
Pagamentos por Wbway ( Sandra Weber 912543775 )

IDEAS FELIX  
CATERING SERVICE

Helicayenne by paulmask.com

## Ana Paula Augusto, por Carla Abreu



Nasci numa pequena aldeia de Angola, chamada "Uige", mas cresci em Luanda no bairro da Comissão do Kazenga. Depois de uma infância feliz ao lado dos meus pais em

1983 eu e o meu irmão mudamo-nos para Portugal, por causa da guerra, e vim parar a uma pequena aldeia, onde viviam os meus tios, e, a partir daí, as coisas não foram assim tão felizes.

Aos 12 anos, comecei a trabalhar em limpezas da construção civil, para ajudar nas despesas de casa

Aos 17 anos, basicamente, consegui a minha independência, aluguei um quarto e comecei a trabalhar numa empresa de uns imigrantes franceses, como ajudante de estucadora.

Em 1995, terminei o 12º ano, e, passados 14 anos, finalmente consegui voltar ao meu país e visitar os meus pais.

Quando saí da construção civil, em 1999, comecei a trabalhar na SONAE, onde fiquei durante 7 anos, e, após isso, comecei a trabalhar na LOGIC (empresa que tem parceria com outras empresas), onde me encontro até hoje.

Em 2015, tive a minha primeira experiência na televisão, onde participei na novela "Única Mulher", como figurante (específica, por vezes) e desde aí, participei noutras novelas, filmes e séries, e, foi graças a esse mundo, que descobri a paixão por organizar eventos.

Há dois anos, fui convidada para participar como relações públicas e organizadora da Gala Afrodescendentes Zurique e alguns outros projetos.

## Sandra Carla Teixeira Mesquita Weber, por Carla Abreu



Nasceu a 9 de setembro de 1977, em Celorico de Basto, no norte de Portugal. Estudou nesta localidade e, mais tarde, no Liceu Alexandre Herculano, no Porto, onde concluiu o ensino secundário em

Letras/Humanidades.

Foi promotora e coordenadora, na área da distribuição livreira, onde desenvolveu o gosto pelos livros e pela leitura.

As terapias complementares surgiram na sua vida aos 26 anos, e permaneceram até hoje. É terapeuta e mestre de Reiki, há mais de 15 anos, na Suíça, onde vive desde 2005.

Tem formação em Hipnose e Astrologia.

Acredita que o gosto pela literatura nasceu com ela e pretende que a acompanhe até ao final da sua jornada. Desde criança que tem uma adoração especial por livros, mas nunca imaginou ver os seus nas prateleiras das livrarias.

É autora do livro "Memórias de Uma Alma", editado em Portugal e no Brasil, e traduzido ,recentemente, para alemão.

É terapeuta de Reiki, há mais de 15 anos. Depois de se deparar com algumas dificuldades em explicar, diariamente, a várias pessoas os mesmos temas, decidiu pôr em livros as suas ideias. O que explica a cinco pessoas ao dia, pode chegar a dezenas de pessoas num só dia. Essa foi uma das razões que a levou a escrever.

O motivo que a leva também a escrever é a paixão que sempre teve por livros e pela escrita. Inclusive, nas suas terapias, faz exercícios de escrita ou de leitura aos seus pacientes. Tornou-se escritora, porque sente necessidade de mostrar aos outros a importância da espiritualidade, para uma vida plena. Para si, a vida material sem a espiritual não faz sentido. Por isso mesmo, o tema dos seus livros está sempre ligado à espiritualidade.

## Rita Daniela Zacarias Afonso, por Carla Abreu

Eu sou organizadora de eventos na Suíça. Sendo eu moçambicana e Portugal um país de residência por muitos anos e muito importante para mim, decidi espalhar a alegria que vivencio nos meus eventos até lá. Dado que o evento da "Noite Branca" que fiz na Suíça foi um sucesso, pretendo começar com o mesmo tema. O convívio com os outros seres humanos é uma forma de vida e pode até chegar a ser uma forma de



renascer. A importância do evento é, sempre foi e será, o convívio. Nos meus eventos, tento sempre ter, além de um tema, a apresentação ou divulgação de alguma parte da nossa cultura. Coincidindo com o facto de a escritora Sandra Weber estar em Portugal a fazer a divulgação do seu novo livro, "Amor de Outra Vida", convidei-a para este evento. Além de dar a conhecer o seu trabalho, divulgamos a cultura portuguesa. O contexto dos eventos, além da divulgação, também incentiva à diversão.

### Biografia

Rita Daniela Zacarias Afonso nasceu a 15 de agosto de 1974, em Moçambique. Filha de Filomena Afonso, moçambicana, e de Manuel Afonso, português. Viveu em Moçambique, até aos cinco anos, idade com que se mudou para Portugal, com a mãe e os três irmãos. Fez escola em Portugal e aos doze anos recebeu a trágica notícia da morte do pai em Moçambique, local onde trabalhava. Graças à guerreira que os criou, sozinha, tornaram-se nos seres humanos fantásticos que são hoje: humildes, trabalhadores, educados e sempre direccionados para o lado positivo da vida.

É mãe de três filhos e vive um relacionamento feliz há mais de 25 anos. Emigrou para a Suíça, em 1995, onde morou três anos. Foi para a Alemanha, em 1998, e um ano mais tarde regressou a Portugal. Em 2004, regressou à Suíça, país onde vive até hoje. Atualmente, trabalha num Hospital, onde é responsável de Hotelaria e assessora de reuniões.

Como é uma mulher atenta e sensível, percebeu que faltava alegria nos rostos das mulheres e, com alguma subtilidade, criou um grupo. Este chama-se "Os Eventos Das Poderosas de Basel".

De momento, o grupo conta com mais de 350 mulheres, no Facebook, onde se torna prático organizar jantares, encontros e todos os eventos

comque as mulheres possam sonhar. Toda a organização fica a cargo da Rita, bem como o Tema da noite, o Menu, a decoração e toda a atenção possível para que as mulheres sejam felizes e aproveitem o momento.

O grupo, hoje, conta com mulheres de toda a Suíça, Portugal, Cabo Verde, Moçambique, Angola, Itália, Alemanha, França, Espanha, Colômbia...

O primeiro jantar foi uma brincadeira, em fevereiro de 2018, com 26 mulheres, onde, desafiada pelo destino, se comprometeu a bater alguns recordes. Em outubro de 2019, depois de outros encontros, reuniu 170 mulheres numa das maiores salas do "Grand Casino Basel".

Entretanto, com a situação da "Covid", foi obrigada a fazer uma pausa na organização dos eventos, e só em setembro de 2021 conseguiu, novamente, realizar um encontro de 80 mulheres, num jantar iluminado pela magia do branco. Com o tema "Renascer" e um desfile de moda, onde todas as mulheres se vestiram de branco.

Rita acredita que as mulheres, mesmo sendo casadas, solteiras, mães, avós, trabalhadoras, são ,acima de tudo, "Poderosas" e têm o direito de se divertirem. Ela acredita que estes encontros são mágicos e podem ajudar as mulheres a serem mais felizes.

Tem o cuidado de levar ou organizar sempre temas diferentes, bem como músicas variadas (Flamengo, Kizomba, Fado, etc.) para agradar os variados gostos das mulheres. Conta, também, com vozes conhecidas do Fado, como Ângela Correia e Lídia Costa, para os seus eventos, e aproveita para criar donativos, com o intuito de ajudar diversas associações.

No evento "Outubro cor de rosa" teve a participação e testemunho importante de Carlos Félix, bem como a presença do jornal "A Gazeta Lusófona", em todos os eventos.

Além dos jantares espaçados a cada dois ou três meses, organiza, também, corridas, caminhadas e tudo o que possa fazer para a contribuição do bem-estar feminino. O seu grupo tem como intuito ajudar associações e famílias desprotegidas.

Foi homenageada na "Grande Gala de Zurique", pelos organizadores Carlos Félix e Ana Paula Augusto, pelo reconhecimento do seu fantástico trabalho com as mulheres.

O seu lema é aproveitar a vida e viver cada momento que lhe é proporcionado.

Modelo – Antonina Mykytiuk by paulmask



<https://online.pubhtml5.com/sxqb/cvlu/index.html#p=1>



# BORES FAMILIARES

17 JULHO 2022



17  
jul  
1  
Set

# F' oemas - Fotos e poemas

EXPOSIÇÃO DE PAULO MASCARENHAS

Organização:



Apoio:

