



HELMAGAZINE

2023

JAN/FEV
Nº13



Índice

Capa by Paulmask	1
Índice.....	1
Ficha Técnica.....	2
Amigos leitores,	2
Aristides de Sousa Mendes	3
Recomeço.....	4
ACORDAR VIVER.....	5
Novo Ano, Tempo de Ser	6
Tal&qual - memórias.....	6
Álvaro e Isilda.....	7
Portugal já tem um programa de Rádio sobre Fotografia.....	8
O Tejo segue o seu caminho... ..	10
Natal Solidário.....	15
Novela de Luís Ochoa.....	19
ENTREVISTA A JOSÉ RODRIGUES.....	21
Poemas.....	25
SABOREIA CADA PÁGINA DO LIVRO DA TUA VIDA. ...	31
Grupo do Facebook – Vertente StretShots.....	31
Passatempo 2023.....	35
Dia Internacional do riso.....	38
António Sena.....	42

Ficha Técnica

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

Organização e imagem: PaulMask



Edição, revisão textual e copy desk:
Cláudia Monteiro

Apoio: Alice Figueira
Periodicidade: Bimestral

Amigos leitores,

Estamos em 2023, e, nestes últimos anos, a vida tem-nos pregado muitas partidas. Vamos tentando (sobre)viver com o que temos e com o que lutamos para ter.

Nesta mesma circunstância, também a nossa equipa se tem debatido com algumas situações menos boas, o que condiciona a divulgação atempada da revista.

Um agradecimento muito especial a todos os envolvidos neste projeto, bem como à Associação Paço de Artes, que nos tem apoiado e ajudado em várias vertentes.

Boa leitura, participem e sejam felizes...



Paul Mask



Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook: **Heli cayenne**

Facebook page: **Helicayenne**

Instagram: **@helicayenne**

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

Nota: Revista internacional solidária, sem fins lucrativos.

A responsabilidade da escrita é dos respetivos autores.

Aristides de Sousa Mendes

O **Colégio Internato dos Carvalhos**, uma das maiores referências nacionais a nível de Educação, teve o privilégio de receber o neto de Aristides Sousa Mendes, Dr. António Sousa Mendes, no que se pretendeu que fosse muito mais do que uma simples homenagem a esse grande vulto da História. Um mito inspirador, lembrado n` “UMA ESCOLA DE FUTURO COM VALOR(ES)”

A provar que nem todos os heróis usam capa, que nem todos povoam o nosso imaginário ficcional, Aristides Sousa Mendes é um herói português, discreto, sem necessidade de holofotes, representativo da coragem, da justiça, da dignidade e da nobreza de carácter.

Na página do colégio, onde tantas e admiráveis atividades levadas a cabo por toda a comunidade educativa podem ser apreciadas, aparece o texto relativo ao evento:



A CIRCULAR 14 E A CORAGEM DE

(DES)OBEDECER - À CONVERSA COM O NETO DE ARISTIDES DE SOUSA MENDES

A BIBLIOTECA ESCOLAR - 27/01/2023

A Biblioteca Escolar, no âmbito da Semana da Memória das Vítimas do Holocausto, e em articulação com os Cursos de Artes Gráficas e Assessoria Jurídica e Documentação, promoveu uma conversa intimista com Dr. António Sousa Mendes, neto de Aristides Sousa Mendes.

Esta conversa foi uma oportunidade única para ouvirmos, pela vertente de um familiar, a história do cônsul português **Aristides de Sousa Mendes**, que, com imensa coragem, desafiou Salazar, desobedecendo à Circular 14, para salvar as vidas de 30.000 refugiados, durante a Segunda Guerra Mundial.



As palavras de seu neto revelaram que, atrás da figura heroica, se escondia um homem complexo, profundamente íntegro e religioso, devoto à família e ao país, e que foi forçado a fazer uma escolha terrível entre a sua consciência e o dever profissional, sabendo que as consequências para si seriam implacáveis.

Esta iniciativa, que teve lugar no Auditório Claret, para algumas turmas do CIC, no dia 24 de janeiro, pretendeu homenagear a memória de Aristides de Sousa Mendes, levando os alunos a refletir sobre a importância da sua ação durante a Segunda Guerra Mundial, consciencializando-os da importância da defesa dos Direitos Humanos e desenvolver a cidadania e o espírito crítico e de intervenção dos alunos.

Nas palavras ternas do neto, que assumiu a memória do avô como uma missão de vida, redescobrimos esta figura nossa conterrânea de excelência, sentimos a urgência em dar continuidade às ações, tão importantes e atuais na construção de um mundo com mais respeito e liberdade, com mais tolerância e mais igualdade.

Aristides de Sousa Mendes tinha consciência e tinha-a tão bem formada que o obrigou a contrariar as leis e a enfrentar consequências

nefastas para si e para os seus 14 filhos, numa altura em que, no nosso país, se vivia em Ditadura.

Não se deixou levar pelo facilitismo, pela indiferença ou pela omissão. Não desobedeceu em proveito próprio, antes pelo contrário. Foi um ato heroico, muito humano e muito cristão, tão tardiamente reconhecido pelas autoridades do nosso país - tivesse Aristides de Sousa Mendes ficado insensível ao clamor dos milhares que lhe pediram ajuda e o pesadelo do Holocausto seria ainda maior.



Também, Santo António Maria Claret dizia “Sou de coração terno e compassivo que não posso ver uma desgraça, uma miséria, que não a socorra”.

Aceitemos nós o desafio e, de cada vez que (des)obedecermos, que seja por compaixão.



Pel’ A Biblioteca Escolar com os Cursos de Artes Gráficas e Assessoria Jurídica e Documentação.

Um grande Obrigada e Parabéns a todos os que fizeram acontecer, nomeadamente ao Sr. P.º Maia, ao Diretor do CIC, Eng. Evaristo Moreira, às

docentes Ana Teresa Gonçalves, Maria José Queirós e Paula Oliveira, e a todos os alunos que colaboraram e aos presentes também.

Fica o link com a canção- Tributo a Aristides Sousa Mendes, que foi ouvida durante a sessão, com letra e voz do meu querido amigo Joaquim Carlos Silva, vocalista d’Os D’alma, imortalizando aquele que nos enche o peito de gratidão e orgulho português.

<https://www.facebook.com/watch/?v=734408820052195>



Cláudia Monteiro



Recomeço

Poderia continuar a falar aqui das minhas "gentes", e vou, até porque tenho tantas pessoas interessantes que me dão orgulho de as poder "escrever"!!!!... Mas não nesta edição...

Neste novo capítulo, como todo o comum mortal faz, neste início de ano, falarei do recomeço!!!

Janeiro, em homenagem a Jano, deus do começo na mitologia romana, que se caracterizava pelas suas duas faces, uma olhando para trás (o passado) e outra para a frente (o futuro). A partir do século XVI, os países europeus começaram, oficialmente, a tornar o 1º de janeiro como o início do ano novo .

Este é o melhor momento! O melhor momento para esquecer o que nos fez sofrer, e seguir em frente!

É um mês de expectativas, de sonhos, de desejos... não deixemos que a nossa eterna esperança seja em vão!!!!

Vamos recomeçar, sem medo!!! Vamos ter a certeza de que este ano vai ser, sem dúvida, o melhor ano das nossas vidas! Vamos arriscar, VAMOS!!!!

Temos que começar este novo capítulo não só a olhar em frente, mas para o lado... para todos aqueles que nos acompanham e nos apoiam, nunca nos deixando cair! E, um exemplo é esta equipa maravilhosa da *HelliCayene Magazine Portugal*, que me tem apoiado tanto, mas tanto!!!!

Obrigada a todos os que me aceitam como sou e continuam a confiar na minha escrita!!!

2023 vai ser mágico!!!! E vocês são aqueles que estão a meu lado e não me deixam desistir!!!

Vamos viver, vamos continuar a caminhada e não sermos iguais ao que já existe.

Vamos deixar de ser egoístas e pensarmos um pouco mais nos outros!

Vamos melhorar tudo o que nos rodeia!

Vamos ser felizes!!!!

Vamos!!!!

O passado ensinou-nos o que não queremos, ou melhor, o que, realmente, queremos!!!

Com o coração magoado, com ausências insubstituíveis, mas VAMOS!!!

Que seja o melhor recomeço das vossas vidas!!!

Poderia deixar aqui um poema meu, sobre o recomeço, mas não quero!!! Deixo as palavras sábias, de Carlos Drummond de Andrade:

ACORDAR VIVER

“Como acordar sem sofrimento?

Recomeçar sem horror?

O sono transportou-me

àquele reino onde não existe vida

e eu quedo inerte sem paixão.

Como repetir, dia seguinte após dia seguinte,

a fábula inconclusa,

suportar a semelhança das coisas ásperas

de amanhã com as coisas ásperas de hoje?

Como proteger-me das feridas

que rasgam em mim o acontecimento,

qualquer acontecimento

que lembra a Terra e sua púrpura

demente?

E mais aquela ferida que me inflijo

a cada hora, algoz

do inocente que não sou?

Ninguém responde, a vida é pétrea.”

Sejam muito, mas muito felizes... até já!!!



Paula Gonçalves Batista

Novo Ano, Tempo de Ser

Há encontros que são urgentes e que, pela sua emergência, se tornam inadiáveis.

Por isso, num tempo que se faz novo, é tempo de reinventar o tempo e construir uma nova linguagem da vida. Um universo a moldar-se pelo inverso.

Um edificar de outros versos capazes de versar um diferente sentir, num silêncio que nos desafie o sentido maior de nos vermos crescer.

Porque apenas quem se descobre no silêncio abre a porta ao que lhe fala de si, do que é e do que pode ser.

Não um qualquer ser, mas um ser que se encontra consigo próprio, nessa forma que lhe é tão própria de se redescobrir.

É na pausa da música que as falas se entendem, quando falar só se concretiza por um modo único de calar.

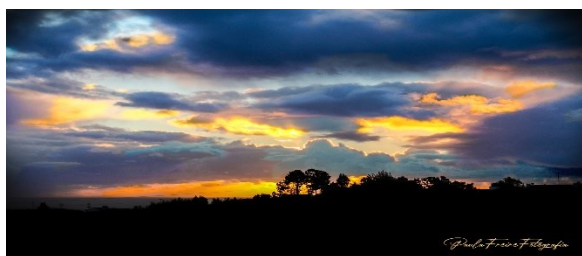
Não esqueçamos que o futuro começa sempre em cada hoje pronto a viver. E em cada noite em nós, poderá existir ainda a esperança dos dias nos sorrirem mais próximo.

Somos artesãos permanentes de uma obra inacabada.

Por isso, num tempo que se faz novo, é tempo de reinventar o tempo pelo silêncio que, ruidosamente habilidoso, nos possa desconstruir a solidão com a força de um abraço dentro do olhar, a tocar como se fossem mãos.

E o coração livre, capaz de voar sobre o fio da coragem, numa espera de novos dias com asas.

Então, por fim, talvez possamos voltar a pousar, serenos, na luz desse alguém que nos reacenda a pele.



- Paula Freire -

‘Poesia & Fotografia: Flor De Lyz’

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

Tal&qual - memórias

Hoje, perdida algures entre a serra e o mar, as memórias assaltam-me em sobressalto, dou por mim a viajar na linha do tempo e a deslindar momentos que já não voltam, mas que guardo na minha "caixinha de pandora".

Lembro a minha infância, numa aldeia no centro da beira, onde fui feliz e me entendi como pessoa.

As lembranças fluem... encontro-me numa época onde reina o espírito de Natal, para mim, nessa altura, sinónimo de prendas, festa, família reunida numa mesa onde a comida e doces não faltam, lareira acesa, onde troncos ardem e emanam um calor que percorre cada pedacinho de pele que ele beija.



Vivo um misto de sensações que me invadem e fazem esboçar sorrisos e libertar gargalhadas como manifesto de alegria.

Momentos únicos, partilhados com pessoas únicas e especiais, que hoje me deixam saudades! Saudades de uma casa cheia de vida e amor, de família reunida, em torno de momentos de partilha.

Hoje, entendo que não eram as prendas nem a comida o motivo de tanta alegria, mas sim o facto de termos por perto aqueles que mais amamos. Algumas dessas pessoas amadas viraram estrelinhas e brilham com mais intensidade nesta época, para que quando olharmos o céu, nessa noite, as possamos ver e serem sempre lembradas pelos melhores motivos!

Deixaram saudades, mas vivem dentro de mim e jamais serão esquecidas, não porque é natal, mas porque é nesta altura que os sentimentos estão mais à flor da pele e me transportam às doces ilusões da minha infância, em que me revejo como viajante de volta à minha família reunida, à lareira e à tranquilidade do meu lar.

No baú das minhas doces memórias!

Carla Teodoro

Álvaro e Isilda

Entre 8 e 10 de dezembro, decorreu em Barcelona o 3º Congresso Internacional CIESART Camara Internacional de Escritores e Artistas, durante o qual se realizaram as investiduras de Doutoramento Honoris Causa em Filosofia, Letras, Artes e Humanidades presididas pelos Professores Doutores Elizabeth Rodrigues e Guillem Vallejo da Universidade de Barcelona, em que, entre os 17 escritores de várias nacionalidades, se encontravam Álvaro Maio e Isilda Nunes, de Portugal. Os mesmos participaram ativamente nos trabalhos do Congresso, durante as Conferências Magistrais, tendo ambos merecido destaque pelos trabalhos apresentados, nomeadamente: “LOS LIBROS: QUE IMPULSAN EL CAMBIO! La escritura y las artes siempre han estado a la vanguardia de la justicia”, por Álvaro Maio, e “El verbo estera de la Justicia”, de Isilda Nunes, sendo-lhes atribuídas as medalhas de ouro da CIESART.



Na Gala de encerramento do Congresso os escritores portugueses foram ainda galardoados com o prémio Exc^a Mar de Cristal a todas as Artes - Isilda Nunes, e o Prémio Palma de Mar 2022 de Paris, para Álvaro Maio, pelo seu sentir altruísta e pela contribuição para a Humanidade com as suas obras.

Durante esta gala foram ainda ambos distinguidos com o Honoris Causa em Literatura,

atribuídos pela Asociacion Mundial de Escritores y Artistas del Orbe e universidades afiliadas do Perú, Filipinas e Haiti, recebendo na ocasião os respetivos diplomas, acompanhados da medalha de ouro de César Vallejo das mãos do Professor Doutor Samuel Cavero, vindo expressamente do Peru para este Congresso.

As participações dos escritores portugueses saldaram-se, assim, num enorme sucesso e num aumento do prestígio internacional que ambos têm vindo a construir, em prol da literatura portuguesa.

Foi com muito orgulho que tive conhecimento de mais um reconhecimento literário atribuído aos nossos queridos poetas Álvaro e Isilda, que tão longe têm levado a Poesia portuguesa!



Cláudia Monteiro



Portugal já tem um programa de Rádio sobre Fotografia

Já passa das 19h30, quando Catarina sai de casa. Quando todos começam a voltar a casa, depois de um dia de trabalho, é quando Catarina Araújo Ribeiro (fotógrafa e socióloga) sai, para percorrer os quilómetros que a separam da Rádio Movimento, no centro de Lisboa. Agora é assim, às 3^{as} feiras, de quinze em quinze dias. Revê tudo, antes de sair de casa, é importante não ficar nada esquecido: dá as últimas pinceladas no blush, leva um bânnon na mala para retocar a maquiagem antes de entrar em direto, junto com as notas e o alinhamento do programa, e a pen com as músicas e as fotografias que vão passar nos 50 minutos do FOTO SÍNTESE, o primeiro programa de rádio sobre Fotografia em Portugal. Os miúdos estão entregues e o jantar ficou feito.



"Eu não tinha noção, mas fazer um programa de rádio dá muitíssimo trabalho! Primeiro escolho o tema. Depois escolho, dos milhares de fotografias de que gosto, quatro, para mostrar em cada episódio. Por vezes, escolho uma fotografia icónica, cuja história é desconhecida (as pessoas adoram descobrir essas histórias), outras prefiro mostrar uma fotografia UAU, ou então opto por uma fotografia com uma mensagem impactante... e, às vezes, a escolha é um parto difícil!" Mas ainda há muito trabalho pela frente. Depois da escolha das fotografias é preciso analisá-las (luz, sombra, cor, composição, técnica e equipamento usado), pesquisar sobre elas, sobre o fotógrafo que as fez, sobre o lugar e época em que foi tirada. Esta fase demora 2 semanas, às vezes um

mês, porque Catarina divide o seu tempo entre o FOTO SÍNTESE, a Caracool.Fotografia e o Ensino Doméstico dos 3 filhos pequenos. "Quando fui ao programa da RTP1 A Nossa Tarde, a Tânia Ribas de Oliveira perguntou como é que eu consigo fazer tudo, e, num suspiro, disse-lhe a verdade: "fazendo uma coisa de cada vez".



Outra peça fundamental do programa é Francisco Lucas Mendes, músico e apresentador, que volta assim aos holofotes, na condução do programa, com a elegância e a sabedoria de quem fez televisão por mais de 10 anos. A seu cargo está a seleção das músicas que "pintam" cada fotografia. Francisco, agora mais dedicado à música, abraçou o projeto FOCO MUSICAL, que leva música clássica de qualidade às escolas. Entre o trabalho importante de democratização da música erudita e criação de novos públicos, entre notas musicais e viagens de trabalho, ainda encontra tempo para o FOTO SÍNTESE, em nome da paixão pela comunicação.



A conversa descontraída flui entre os dois amigos de liceu, às vezes com um convidado, aproveitando o ponto de partida das fotografias. Do programa, fazem ainda parte perguntas

mistério de cultura geral sobre fotografia, desafios para trabalhar a percepção visual dos ouvintes e vários truques e dicas práticas para melhorar as suas fotografias. Ao fim de 7 programas, Catarina faz um balanço muito positivo: "Tem valido a pena as horas de sono a menos e os nervos dos diretos (meus, que o Francisco está habituado a isto desde o berço). É muito bom receber o feedback do público, perceber que mostramos fotografias que podem mudar as pessoas, mudar a sua percepção e as suas atitudes, alertar para questões sociais importantes como a pobreza, a fome, a ecologia, o trabalho infantil ou a violência. Está a ser, acho que para ambos, uma viagem apaixonante!"



O FOTO SÍNTESE, usando a tecnologia de som e imagem disponível na Rádio Movimento, e através das suas emissões em direto no Youtube, Facebook, Twitter e Twitch, traz, até si, a Magia da Fotografia. "Afinal já inventámos a máquina do tempo: é a Fotografia! Através dela podemos voltar atrás no tempo e descobrir outras épocas, ou mergulhar no fundo do mar, viajar até outros planetas ou ir até a lua, tudo sem sair do sofá!", diz Catarina Ribeiro. De facto, esta é a forma de arte mais democrática, acessível a todos, sem barreiras de língua ou outras, e com impacto imediato em quem as vê, que nos faz pensar, refletir, sorrir, chorar, arrepiar e maravilhar.

Para verem e ouvirem o FOTO SÍNTESE, 3^{as} feiras, quinzenalmente (31 janeiro e seguintes), às 21h:

Facebook: <https://www.facebook.com/radiomovimentopt>

Youtube: <https://www.youtube.com/rmovimentoptonline>

Twitter: <https://twitter.com/RadioMovimento1>

Twitch: <https://www.twitch.tv/radiomovimento>



Viajar

O Tejo segue o seu caminho...

O rio Tejo guarda em si mil e um mistérios.

O Tejo é o rio mais extenso da Península Ibérica. Nasce na Serra de Albarracim, em Espanha, onde é conhecido como *Tajo*. E, ao longo de várias centenas de quilómetros, percorre o seu caminho, silenciosamente, até que, finalmente, encontra o seu amado mar, o Oceano Atlântico.



As lendas contam que já se encontrou ouro nas suas margens. Talvez isso explique o brilho que emana das suas águas, quando o observamos.



Ao longo do seu leito, ficam perpetuadas localidades espanholas e portuguesas que o admiram e à sua coragem em desbravar terrenos, sem mostrar qualquer medo.

E o Tejo segue o seu caminho...

Após atravessar o planalto de Castela-a-Nova e a Extremadura espanhola, chega, finalmente, ao nosso país, já chorando a saudade de cada gota que ficou para trás.

São vários os rios que acabam por se encontrar com o Tejo, no seu longo percurso até à foz. Em Constância, sob o olhar atento da vila onde residiu o poeta Luís de Camões, o Tejo acolhe o rio Zêzere, pela margem direita, que é inteiramente português e nasce na Serra da Estrela.



No seu caminho, em Vila Nova da Barquinha, encontra o singelo Castelo de Almourol e protege-o de qualquer ataque inimigo. Abraça-o com as suas águas, como uma mãe abraço o seu filho.



Águas estas que regam os campos, saciam a sede das gentes, servem de habitat a peixes, produzem energia, refrescam quem nelas se banha e divertem quem nele pratica desporto.

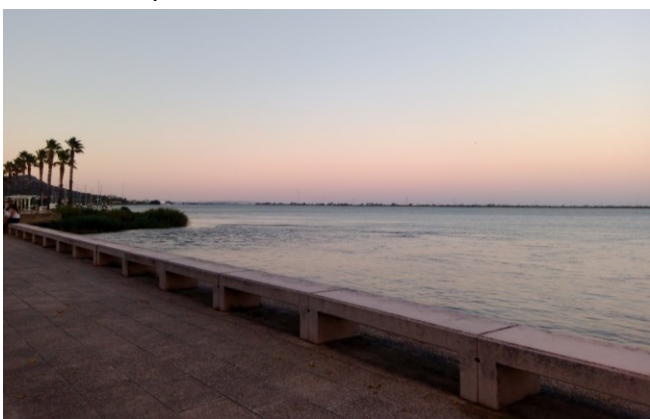
E o Tejo segue o seu caminho...

São várias as pontes que atravessam as suas margens. A última que encontramos é a Ponte 25 de Abril, com cerca de 2 quilómetros de comprimento, e que atravessa o estuário do Tejo na sua parte final e mais estreita, antes de

alcançar o mar, ligando as cidades de Lisboa e Almada. Para trás, muitas pontes guardam e contam histórias de um Tejo tantas vezes temido.



No seu estuário, podemos encontrar salinas, pequenas ilhas, terrenos agrícolas e aves que aqui se abrigam no inverno. Em tempos longínquos, daqui partiram as caravelas e as naus dos Descobrimientos Portugueses. E até os golfinhos, de vez em quando, o visitam.



Em Lisboa, o Tejo beija os pés da Torre de Belém, que maravilha portugueses e turistas, quando a visitam. E quando desagua, finalmente, no mar, rodeia uma pequena ilha com o Forte de São Lourenço e o Farol do Bugio. Este encontro na sua foz é de uma grandiosidade sem igual. As águas salgadas do mar recebem as águas doces do Tejo que lhe confidenciam as suas aventuras e segredos, ao longo de muitos quilómetros pelo seu leito.



Águas estas que também sentem, sorriem e choram como as pessoas.



E, mesmo assim, o Tejo segue o seu caminho...



Célia Evaristo

celia.evaristo.1980@gmail.com

<https://www.facebook.com/celiamsevaristo.escriitora>

Solidariedade

Ribatejo



Bom dia a todos.

De todas as causas que abraçamos, todas têm uma carga emocional muito grande. Mas das que nos dão mais gosto, é sem duvida alguma, apadrinhar crianças carenciadas. Temos a oportunidade de presentear crianças, algo, pela primeira vez, é sem dúvida alguma, uma dádiva.

No Natal de 2021, decidimos apadrinhar as crianças da ABEIV (A associação para o bem-estar infantil de Vialonga, que dispõe de um Centro de Acolhimento Temporário (CAT), cuja missão é garantir o acolhimento de crianças que, pelas mais variadas formas de maus tratos, se encontram em situação de perigo, promovendo o seu enquadramento técnico (jurídico, clínico, social e pedagógico). Porquê a ABEIV? Muito simples de explicar. Funcionários e direção muito empenhados em que não falte nada a estas crianças. Pessoas que, por diversas vezes, deixam as famílias em casa aos sábados, domingos e feriados, a fim de proporcionar atividades em prol das crianças. Mas o que mais nos enche os olhos nesta instituição não é o amor dos adultos, mas sim o dos miúdos. O amor com que as crianças falam com quem toma conta deles não é de relacionamento entre pai e mãe, é certo, mas certamente entre sobrinhos e tios. E com o espírito de entreatajuda entre *Ribatejo Tent Ajudar* e a ABEIV, lá lançamos um desafio na nossa página, para que tivéssemos mais pessoas a apadrinhar uma sessão de cinema para estas crianças. Foi, sem duvida alguma, até hoje, o evento mais rápido que realizámos. Foram 45 minutos em que as nossas redes sociais se encheram de comentários e os nossos telemóveis não pararam. Pela primeira vez, tínhamos mais pessoas a querer apadrinhar, do que as crianças disponíveis para apadrinhamento.

Demos-lhe o nome de Ciné Kids e o objetivo era levar todos aqueles guerreiros ao cinema, alguns deles pela primeira vez .



[Ribatejo tent Ajudar](#)

Preparámos uns lanches, e lá fomos nós ao encontro destes guerreiros, para uma aventura.

Chegados ao cinema, já tínhamos à nossa espera os padrinhos que se dispuseram a ir acompanhar com os filhos. Foi uma excelente oportunidade para quem nos acompanha, fazer ver aos próprios filhos que a vida não é tão cor de rosa quanto parece. Como foi em época Natalícia, escolhemos o filme em exibição para as crianças, nestas alturas "Cantar2"



Quando chegámos, sentimos as crianças um pouco tensas, envergonhadas e até com algum receio de para onde estavam a ser levadas. Até porque, para algumas, cinema era novidade e uma sala escura, não é propriamente um local agradável para uma criança. Então, decidimos não ir assistir ao filme com elas. A bolha de conforto tinha de ser reposta, o mais rapidamente possível, pois a ideia era elas divertirem-se e não o contrário. Ficando apenas as educadoras e as crianças, tudo ficou muito mais fácil para todos.

Um pouco tristes, lá fomos nós beber um cafezinho e falar sobre novos projectos, enfim, fazer tempo para que a sessão de cinema terminasse, pois, apesar de tudo, queríamos ver qual a reação delas, no fim do filme.

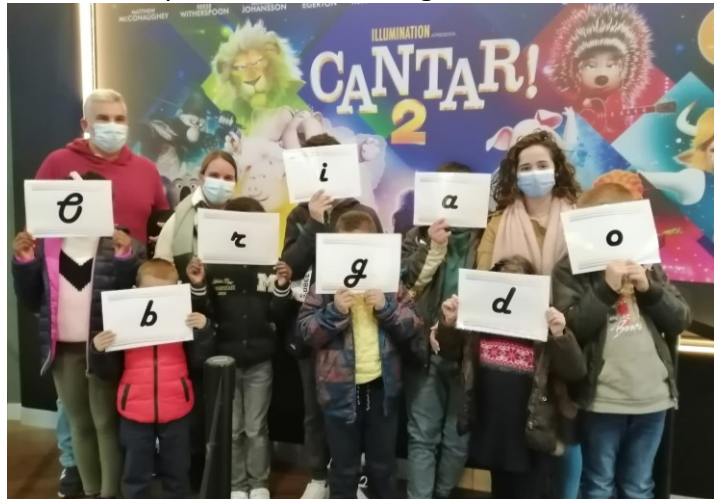
No fim da sessão de cinema, o entusiasmo das crianças era evidente e o nosso orgulho maior ainda.

Com algum receio, lá chegámos, e, para espanto nosso, e talvez por já acharem as nossas caras um pouco familiares, vieram ao nosso encontro, felizes e com um brilhinho nos olhos.

Não vamos esconder que pelo menos um de nós ficou com lágrimas nos olhos, quando recebeu, da mão das crianças, uma lembrança feita por elas. Uma árvore de Natal com 15 dedos. Não tem explicação como é que crianças, que não sabem o que é riqueza, nos dão tanta.



Lá tirámos a foto da praxe para recordação de mais um evento que nos enche de orgulho.



Quando tens a sorte de encontrar instituições com um espírito aberto e que têm trabalhadores que trabalham com o coração, tudo se torna mais fácil.

É nossa regra não fazer vários eventos para as mesmas causas. Não temos capacidade para que fiquem dependentes de nós, nem nós podemos ficar agarrados a todas as causas que vamos abraçando, ao longo desta aventura. Mas, esta, em particular, e por sentirmos que conseguimos realmente dar um bom exemplo, não para quem nos segue, mas para todas aquelas crianças que precisam de toda a ajuda possível, para que cresçam com os alicerces necessários para serem pessoas bem-sucedidas, certamente iremos continuar a tentar proporcionar momentos como o deste dia. Ganhámos, de uma só vez, 20 sobrinhos 😊

Esta foi a nossa terceira atividade como grupo. O sentimento final de dever cívico cumprido, o orgulho de proporcionar alegria a estas crianças, foi, sem dúvida, a nossa recompensa. Ultrapassar os medos da nossa inexperiência, o receio de falhar e desiludir foi a nossa melhor motivação, para podermos continuar a tentar realizar este tipo de desafios.

Como é nosso apanágio, ficam dois desafios: Precisamos de ajudas para continuar a proporcionar este tipo de eventos às crianças:

1. Sigam-nos nas nossas redes sociais e ajudem-nos no apadrinhamento das nossas causas.



2. Caso exerçam algum trabalho, onde seja possível passar um bom tempo com as instituições que apadrinhamos, a preços acessíveis, por favor, contactem-nos, para avaliarmos, juntamente com escolas/instituições, a possibilidade de ajudarmos.

Um bom ano de 2023 a todos

Natal Solidário

Pugnatores Turres Veteras Versus Tacho
Solidário da Associação Quatro Corações

Dezembro é conhecido pela época da “Boa Vontade”, da “Solidariedade”...

Correm os dias das “Boas Intenções”, dos “Actos de Caridade”, da “Partilha” para com quem mais necessita...

Oficialmente, é a época do “Amor ao próximo”...

Por todo o lado, decorrem eventos bonitos alusivos às festividades Natalícias...

Efectivamente, palavras ricas de significado, mas vazias de atitudes são por parte de muitos usadas, depois há a excepções...

Afirma-se que solidariedade é um acto silencioso, que, quando é falado, é publicidade. Pois bem, que assim seja, que publicidade seja feita aos verdadeiros heróis, aos que deixam o conforto do seu lar e organizam acções em prol de quem necessita.

11 de dezembro de 2022, *Pugnatores Turres Veteras* e os seus *Amicis*, o Cerca Futebol Clube-Cerca Formação, o Tacho Solidário da Associação Quatro Corações-Antena de Torres Vedras e todos os seus voluntários trocaram o ir passear, fazer compras, ficar em casa ao calor da lareira por um dia de trabalho, que culminou com um delicioso almoço, em que todos os lucros reverteram para a referida associação.

partilha do que possuímos, para com os mais desfavorecidos.



O almoço decorreu nas instalações do Cerca Futebol Club, local onde os *Pugnatores* têm a sua sede.



Carla Portugal, a obreira do Tacho Solidário da Associação Quatro Corações, juntamente com os incansáveis voluntários, confeccionaram um repasto digno de todos os que acederam a participar do evento.



Pela manhã, e apesar do mau tempo que se fez sentir, o grupo de *Motards Pugnatores Turres Veteras* fez do seu passeio dominical uma recolha de bens alimentares. Um pouco de cada um será muito para quem nada tem, solidariedade é a



O repasto composto por: patês, pataniscas, rissóis, queijos, fiambre, tostas e pão ainda

quente como entradas, caldo verde e rancho à moda do tacho solidário foram os pratos principais, sobremesas variadas, entre fruta, arroz doce, gelatinas e diversos tipos de bolos para terminar a refeição.



Após o repasto, a tarde de animação esteve a cargo dos *STATTUSDUO* que puseram os mais velhos a dançar, enquanto a fantástica Rosita Plasticina deliciou os mais novos, com as suas pinturas faciais e balões.



Durante toda a refeição, a animação entre os presentes foi constante, reencontros de amigos,



partilha de experiências, planos para 2023, tudo foi motivo de conversa em torno da mesa de almoço.

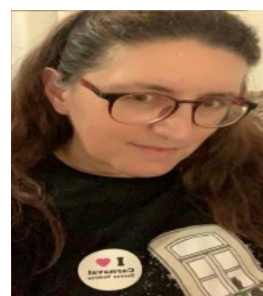


Hélder José, Presidente da Associação Quatro Corações esteve presente e num discurso emotivo agradeceu toda a ajuda dada pelos *Pugnatores Turres Veteras*, pelos voluntários, por todos os anónimos que diariamente fazem chegar os seus contributos até à associação, deixou claro que todas as ajudas são importantes e bem-vindas, salientou também as dificuldades que a associação enfrenta.



Se Natal é amor, solidariedade, este dia foi o culminar do esforço colectivo de todas estas pessoas igualmente diferentes, mas com um objectivo comum: minimizar o mau momento de quem até eles chega! É unânime o voto para 2023: Que seja sempre Natal nos actos de todos os seres humanos!!!

Obrigado Rui Miga (*Pugnatores Turres Veteras*), Carla Portugal, Hélder José (Tacho Solidário da Associação Quatro Corações). Obrigada a todos os que, de alguma forma, lutam pelo bem dos mais desfavorecidos!!!



Carla Pimenta

Artigo escrito sem Acordo Ortográfico.

Entrevistas

Novela de Luís Ochoa

"Do lado de Lá"

Falhei a apresentação da novela do escritor Luís Ochoa. E gosto muito pouco de falhar, no que quer que seja. "Do lado de lá" é uma lufada de ar fresco para e na narratologia nacional. Uma obra que apresenta o incontornável Luís Ochoa poeta no universo novelístico. E que bem se saiu!



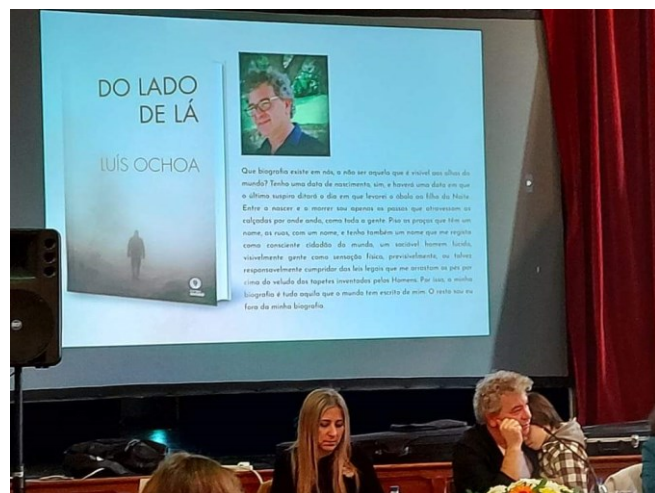
Perguntei-lhe como correu, respondeu-me:

"Há dias em que sobe em mim a força de espírito sobre o deleite da vida, e, neste dia, vivi a plenitude da arte reunida numa sala presa ao sentir sublime do existir. Ouviu-se poesia, e o canto. Era a música que espreitava entre as tonalidades concretas do sentimento. Depois, uma conversa amena sobre o *Lado de Lá* entre gente sã, uma pequena humanidade com um livro de um sonhador nas mãos, uma história que foi sendo, e vai sendo, como todas as coisas que acrescentam a vida. E veio o encanto das cores, a pintura sublime de quem sente a vida e escreve a cores o retrato da existência.



Entrego ao mundo o *Lado de Lá*, e que se leia

qualquer coisa que possa interromper o caminho torto dos dias, que se rasguem os fatos vincados dos homens, e que as mulheres saiam dos vestidos concretos das ruas sujas, porque as palavras cultivam uma outra terra onde a Humanidade possa morar. Para lá dos limites de um livro aberto, há barcos que navegam e levam a nova terra para todos os lados da terra".



É é isto! Tanto, em tão poucas palavras!

A prefaciadora foi a ilustre Rosário Pedroso. Eu tive o privilégio de fazer a Sinopse. Deixo-vo-la, na certeza de vos abrir o apetite, porque somos todos Heitor Duarte, a personagem principal que se questiona sobre a sua existência, que vagueia entre o querer e o poder, que arranja forças no passado, para viver o presente e ter um futuro que lhe permita reviver o passado, ou um pouco mais, ou nada...



"Preso nos tentáculos de uma sociedade opressora, que asfixia, norsteia e sentença,

vergado por um niilismo passivo, Heitor Duarte é a Humanidade, todos nós, submissos, reduzidos ao tédio e à angústia existencial, embebidos de uma consciência áspera da fugacidade do tempo.



Um tempo que separa as irrecuperáveis vivências douradas dos verdes anos, do lado de lá - preciosas migalhas ofertadas pela memória - das incolores, do lado de cá - à exceção do seu sol, a filha que tanto ama - passadas, agora, no Norte do país, num frio outono-inverno da segunda década do século XXI.

Um álgido negrume exterior como metáfora do interior, que mais não é do que uma clara alusão ao desencanto visceral que enregela as entranhas e as horas, e catapulta o protagonista a uma inércia cruciante de condenado a seguir as regras sociais e morais que lhe tohem a liberdade. Vale-lhe nunca perder a vontade e a fé no Amor, o sentimento que ergue como um facho na escuridão dos dias e das noites, e que o eleva e o leva à perdição, numa fatal ambivalência camoniana.

Uma deliciosa novela, uma orquestra literária de lemas de vida, motes de nomes incontornáveis do panorama nacional que o autor dirige e faz seus, sob uma batuta orgulhosa e incontrolavelmente pessoana, de forma fatalmente romântica, que reproduz o queixume do homem preso a um casamento imposto, que fala a linguagem de um silêncio consentido e castrador, que se adentra e adensa no arrastar dos dias, numa vida que se esfuma sob o peso das convenções...



Luís Ochoa reserva para si o direito de inquietar o leitor, de o levar a rever-se por dentro, a conhecer-se, a criar defesas, sacudindo velhos preconceitos empoeirados.”

Luís Ochoa vai estar cá, no Norte. Vou apresentar “Do Lado de Lá”, no Porto, em principio em março. Fica o convite a todos os interessados. Brevemente, darei mais informações.

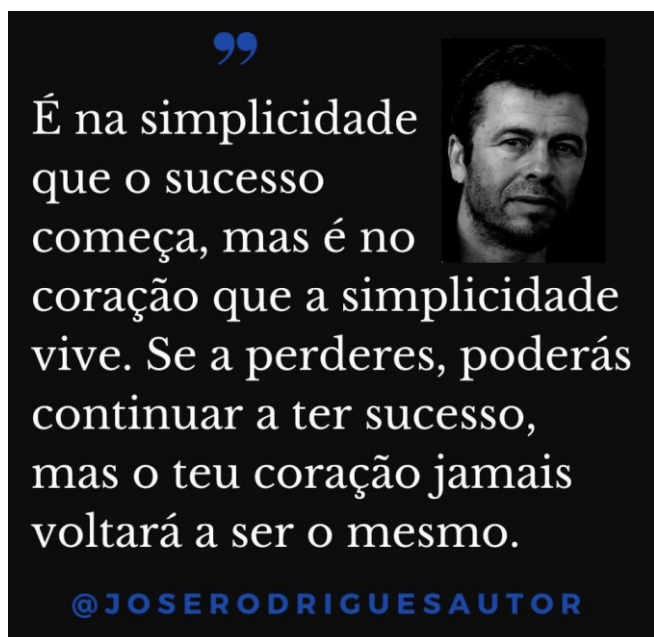


Cláudia Monteiro

paulmask.com

HeliCayenne

ENTREVISTA A JOSÉ RODRIGUES



José Rodrigues é gestor, cofundador e administrador do Grupo Visar e da EBN – Escola de Negócios. Mas não é no mundo da consultoria, dos seguros e da formação que o José é mais conhecido. Com mais de sessenta e dois mil seguidores nas redes sociais, este empresário dá cartas no mundo da escrita.

Desde miúdo, lia tudo: «Os Cinco», «Os Sete», jornais, adorava os almanaques da Disney...

Em adulto, o sonho de escrever um livro tornou-se um objetivo e conseguiu-o!

Não ficou apenas por um ou dois, já vai em cinco. Três pela *CoolBooks* e os últimos dois com a Porto Editora. O seu primeiro livro foi uma edição de autor, que publicou em 2014 - «Boas Memórias de um Mau Estudante». O autor decidiu compilar e contar as várias histórias e peripécias que vivenciou e observou durante os seus anos de faculdade. Enquanto tirava

Gestão, tomava conta de uma pizzeria, organizava festas e ligava-se a vários movimentos associativos. Daí o nome do livro. Sugestivo. Envolveu cerca de oitenta colegas, que ficaram na capa, e deram-lhe a inspiração para as aventuras. Mandou imprimir quinhentos exemplares que se foram como água no deserto. E aqui começou a sua nova aventura profissional – autor.

É um homem apaixonado pela vida, pelas pessoas, pela partilha, gosta de dar e de se dar.

Fá-lo através da conversa, que flui como um rio brando que vai nutrindo as verdejantes margens, e fá-lo pela escrita. É um poeta e um romântico, apesar de terem sido os números que o conquistaram primeiro.

Amante da beleza decidiu que o seu primeiro (segundo) livro – «O rio de Esmeralda» teria de ter fotografias. Aliou a beleza das imagens à palavra escrita, dignificando e tornando o trabalho mais sedutor. A escolhida para esta parceria foi a colega de faculdade Sara Augusto, professora de Literatura Portuguesa, atualmente em Macau. Parece que os papéis se inverteram, mas o casamento funcionou. O José criou uma página no *Facebook* e, como ele diz, «as fotografias bonitas venderam livros». A capa e uma fotografia por cada capítulo fizeram a diferença e o convite para publicar numa conceituada editora também. A comunidade online foi crescendo e também a notoriedade do José Rodrigues e da Sara Augusto.

Chegou ao ponto que qualquer escritor ambiciona – ser contactado por uma boa editora. A *CoolBooks*, na época uma chancela da Porto Editora, gostou do que viu e leu, e, em 2016, tiveram a primeira reunião. «O rio de Esmeralda» passou a ter uma edição profissional e o livro foi espalhado por todas as livrarias mais conceituadas do país. Começaram as apresentações em escolas, faculdades, bibliotecas, livrarias, Fnac's e em todos os lugares que respiram literatura e cultura.

Em 2017, seguiu-se o romance «Voltar a ti» e, em 2018 «O tempo nos teus olhos». Os três com a chancela da *CoolBooks*.

O José adora escrever e contar histórias, por isso, em 2020 lançou «Dias de outono», com a Porto Editora, e, também, «Uma vida entre marés», o seu último romance, lançado em Maio de 2022.

O seu escritor favorito é Daniel Goleman. O livro «Inteligência Emocional» marcou-o para sempre. Na música, inspira-se com o talento de Cuca Roseta, admirando a capacidade que a cantora tem de tocar no coração das pessoas que a ouvem.

Como o próprio diz, para além da cantora que o inspira, teve a sorte dos seus livros terem ido

parar às mãos de outras figuras públicas, como foi o caso dos atores Sofia Grillo e Luís Aleluia.

Apesar deste crescente sucesso, o José continua a não se considerar famoso. «Ser famoso é ter saúde, paz, amigos, família...»

Quis conhecer melhor este homem, e aqui ficam algumas curiosidades.



Quando é que começaste a escrever? Esse gosto e jeito vem de onde e de quando?

Escrevo desde sempre. Lembro-me de adorar fazer redações/composições na escola primária, agora primeiro ciclo. Fazia um esforço tremendo para não ultrapassar as linhas que a professora pedia. Tenho um pequeno arquivo das mesmas e rio-me imenso sempre que as releio. Mais tarde, na adolescência, escrevia poesia nos intervalos do estudo ou sempre que me sobrava tempo nas mil coisas que fazia.

Escreves sobre acontecimentos que viveste e que te rodearam, histórias e personagens que são reais ou inventas?

Articulo histórias reais e fictícias, personagens reais e fictícias. Ou antes, muitas das personagens que incluo nas minhas narrativas são inspiradas em pessoas que conheci em um ou outro momento da minha vida, sobretudo as personagens com mais idade. Em todos os meus livros tento combinar histórias que misturam as diversas idades. Acho que é riquíssimo o mundo que inclui a primavera e o outono ou inverno da

vida. Na verdade, as personagens inventadas e as personagens baseadas em figuras que conheço ou conheci, acabam por parecer ter vivido os mesmos acontecimentos, as mesmas vivências, os mesmos sentimentos.

Enquanto escrevo, divirto-me com esta articulação.

Dizes: «Crio as personagens e depois encontro-as na rua. Afinal, escrevo para encontrar as pessoas...». É mesmo assim ou são elas que te encontram a ti?

Acho que é um caminho nos dois sentidos. Na prática, todas as personagens vivem, atuam, sentem, sofrem, riem e choram, como cada um de nós. Pessoas comuns, reais, que podemos perfeitamente encontrar na rua, porque são tal e qual como toda a gente que todos conhecemos. Por isso, é fácil cruzar-me com todas elas na rua. E é engraçado, porque quanto mais escrevo, mais encontro pessoas tal e qual como as que estão incluídas nos meus livros.

Existem alguns lugares que falas nos teus livros. Conheces bem esses lugares ou tiveste de pesquisar sobre os mesmos?

Alguns lugares existem. Alguns lugares não existem. Os que existem são o que são. O que se vê, quando se por lá passa. Alguns conheço melhor, outros conheço pior. Relativamente aos que não existem, procuro fazer com que transmitam ao leitor, tal como a mim também, aromas próprios de lugares que existem com as mesmas características, marítimas ou de montanha, de frio ou calor, com a natureza sempre presente e com todos os sentidos que esta nos transmite.

O que é que te inspira principalmente?

Inspiram-me as pessoas. As pessoas que, embora diferentes umas das outras, fazem a diferença na vida das outras. Pela via positiva ou pela via negativa. Costumo dizer que passamos a vida a separarmo-nos das pessoas, ora pela distância geográfica, ora pela perda (mesmo que continuem vivas) e essa separação traz sempre um conjunto de reflexões: sobre a importância que têm ou tiveram e porquê. Pela bondade, pela maldade, pela sensibilidade, pelo amor, pela amizade e por um sem número de coisas. Depois, ou nos deixam saudade ou nos deixam um

sentimento de alívio. Com o primeiro, fazemos o possível, se for possível, para as voltarmos a incluir. Com o segundo, decidimos, se o pudermos fazer, que nos queremos afastar. E é nestes dois caminhos que as histórias acontecem. Ora de aproximação, ora de afastamento, ora os dois ao mesmo tempo...

Tens algum autor que tenha servido de inspiração?

Pela idade que tinha e por estar no final de uma licenciatura, Daniel Goleman marcou-me com o seu “Inteligência Emocional”. Sempre gostei da área de recursos humanos, trabalho de equipa, pessoas, pessoas e pessoas. Aprendi, também por motivos profissionais, que o capital humano é o mais valioso nas organizações e isso, penso eu, ajuda-nos a transformar os números em ferramentas ao serviço da valorização do ser humano e não o contrário.

Quando é que sabes que tens de escrever um novo livro?

Talvez da mesma forma que outras pessoas sentem que têm de correr, ou de respirar ar puro, ou de dar uma caminhada junto ao mar. Escrever é algo que me traz equilíbrio, que me faz descansar o corpo e o espírito, que me faz sentir feliz. E o que nos faz sentir feliz é algo muito próprio e diferente de pessoa para pessoa. Há quem ande de bicicleta, quem cante, quem pinte, porque, enquanto o faz, se sente feliz...

Não programo. Talvez seja por isso que não tenha uma rotina de escrita. Ao mesmo tempo, mesmo com uma simples caminhada, uma conversa, um jogo de futebol, numa saída em família ou com amigos, sinto que estou sempre a escrever. Mesmo sem pegar na caneta.

Decides que vai ser um romance com cerca de duzentas páginas, ou decides que vai ser um conto, logo de início, ou é à medida que vais escrevendo que decides?

Vou escrevendo, sem decisão nenhuma. Nos cinco romances publicados, não fazia ideia de quantas páginas dali resultariam, sabia de algumas coisas que iriam acontecer ao longo da narrativa, mas sem fazer ideia de quantas páginas é que essas coisas precisariam para acontecer. Deixo fluir...

Como é o teu processo de escrita? Crias primeiro a história do princípio ao fim e as personagens vão surgindo ou já tens uma ideia clara de quais as personagens que queres desenvolver e depois vais adaptando a história a elas?

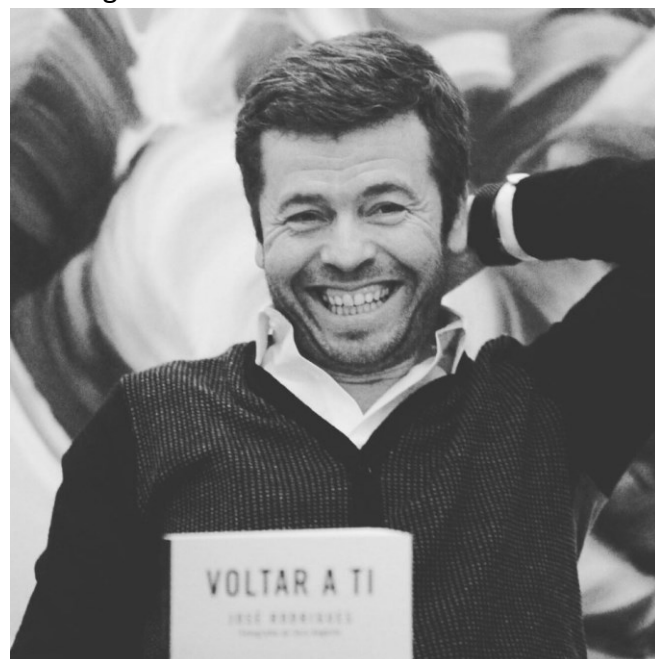
Não crio a história do princípio ao fim. Tenho uma ideia clara da sua base, das personagens principais também. A partir daí é o mundo...

O enredo vai sofrendo alterações ou manténs-te fiel à ideia original?

A ideia original, a base, faz-me sentar e começar. Depois vou ajustando e deixando que as ideias surjam...

Escrever envolve tempo, concentração e dedicação. Roubas tempo à família, ao teu trabalho, aos teus hobbies ou não dormes?

Para além da responsabilidade que tenho como administrador da VISAR, uma empresa de consultoria que fundei há quase 25 anos com o Fernando, um amigo de infância e cúmplice do meu crescimento como pessoa, ocupo-me com mil coisas. Entre elas, a prática de desporto, coletivo e individual, a vida em família e a presença constante dos amigos. Quando a felicidade se divide ente tudo isto, o tempo passa a ser algo fácil de ser distribuído.



O trabalho é uma condição essencial para sermos mais felizes, a motivação de gerir uma equipa fantástica de seres humanos, faz com que os meus dias úteis se preencham, sem dar conta de o tempo passar. Sobram-me os fins de semana e as noites. Aqui junto os amigos, o desporto e a

família e, tantas vezes, os três em simultâneo. O tempo para escrever é informal, não tem horário nem rotina e, por isso, é a tarefa ideal para se juntar aos fins de semana e às noites. Por vezes, durmo menos, por vezes durmo mais, mas durmo sempre com as palavras que escrevi ou que quero escrever e, talvez por isso, sonhe sempre.

A tua família lê os teus livros?

Lê. Por vezes, até antes de escrever. Pergunto muito em casa o que acham deste ou daquele tema que pretendo desenvolver, das personagens. E ouço as opiniões, os conselhos, as coincidentes ou diferentes maneiras de ver as mesmas coisas. Depois do livro completo, são sempre os primeiros a ler.

Consegues ter tempo para ler? Qual o teu livro preferido?

Infelizmente, não tenho o tempo que gostaria. Por motivos profissionais, sou obrigado a ler livros que são importantes para o meu desempenho. Por escolha livre, digamos assim, tento aproveitar para escolher aquilo de que mais gosto. Não tenho um livro preferido, tenho muitos e, por isso, prefiro falar sempre sobre os últimos 3 ou 4 livros que li ou que estou a ler. Depois de “Os sobreviventes”, de Alex Schulman, li “O Astrólogo e o Rei”, de Brigid Hampton e, neste momento, estou a terminar o segundo volume de “Prisioneira do Tempo”, de Patrícia Madeira.

Falas muito em amor, mar e simplicidade. São fundamentais para ti? Em que medida?

Absolutamente. O amor é a condição essencial para sermos felizes. Acredito que é o amor que faz mover o mundo, que nos faz ser melhores pessoas. O nosso coração é feito de muitos sentimentos, de muitas emoções, de memórias e de tantas outras coisas poderosas. No entanto, quando o amor é o maior de todos eles, quando é o que tem mais espaço no órgão vital, a vida passa a reconhecer melhor as pessoas e menos as coisas. Sem amor, o que seríamos?

O mar é algo que trago sempre para os meus livros. A sua grandiosidade é a mesma da própria natureza, com uma beleza que não acaba e que, por isso, deve ser admirado. E é nesta contemplação sem fim que o ser humano vive,

que o ser humano se movimenta, que o ser humano tem a honra de viver. Mas o mesmo se aplica à montanha, aos rios, às flores, enfim, a tudo que a natureza nos oferece e que, a ausência de amor no coração, tantas vezes faz esquecer.



A simplicidade é, em primeiro lugar, o que acontece na nossa vida, quando o nosso coração dá conta que a felicidade resulta da beleza que conseguimos extrair da natureza sem lhe fazer mal. Em segundo lugar, é a consciência de que não é possível sermos boas pessoas, se não incluirmos uma dose generosa de amor nas nossas atitudes. Em terceiro e último lugar, é uma enorme fonte de alegria e de bem-estar físico.

Quem é o José Rodrigues homem? E o José Rodrigues escritor?

A mesma pessoa. Cheio de imperfeições e erros. Também com enorme vontade de viver.

Como escritor, tenho um magnífico editor que me vai corrigindo. Na vida, nem sempre é possível corrigir o que vamos fazendo de mal feito, ou os erros que vamos cometendo. No entanto, acredito que é com as imperfeições e erros que aprendo o que fazer de melhor, sobretudo com as pessoas. Em ambos, procuro, embora não saiba se algum dia a encontrarei, a simplicidade. Enquanto a procuro, sinto-me feliz.

Sara Carvalho

HeliAllinPoetry

Cheiram a sonho e a loucura, os amores antigos,
a beijos roubados com a cumplicidade da lua e a
música nos dedos.

Devolvem a juventude que levou o tempo e
retratam-se em madrugadas que são
flores frescas em jarra nova.

Trazes os olhos cheios de estrelas,
Na voz, a ilusão do reencontro,
E, no corpo, o desejo, dos verdes anos.

Cláudia Monteiro

Ofereceste-me pérolas,
Promessas perfeitas e preciosas
Um mundo irresistível de luxo e
deslumbramento.
Mas não passou de um breve momento
Eram areias movediças
Teias habilmente urdidadas, guilhotinas de sonhos,
vontade e vida.
E as pérolas caíram, uma a uma,
num abismo fedo, frio e fundo,
onde encontrei, escondida, a tua máscara



Cláudia Monteiro

Não te peço que me dês o Sonho
Seria terrivelmente cruel
Pedir a alguém tal coisa
Quando se é tão real
E não mais uma fantasia
Criada na carência
E anseios de uma mente inquieta
Nem te peço que me dês a eternidade
Tão pouco eu a almejo
Quando a sinto em mim
Tremendamente ambivalente
Não te peço que me dês um conto
Nem que me sejas palavra
Nem sequer prefácio
Apenas te peço
A sobriedade no sentimento
E entrega enquanto nos formos
Enquanto o quisermos ...
E que me ames...
Apenas isso, e tão somente
Que me ames...
Intensamente
Loucamente
Verdadeiramente
Enquanto me sentires ventre
Tudo o resto, são sombras
E apenas me perseguem
Sem me conduzir
E estas letras que outrora desalojei
Conspiram contra mim agora
Revelando o amor que lhes neguei
Afinal,
Talvez haja esperança em minha desdita
E não me tenha tornado, realmente, MALDITA....



Ana Acto

LONGA DEMORA

Assustam-me os dias que não passam
O movimento, na quietude ancestral,
As horas exaustas de suor amargo!

Assusta-me a visão do tradicional
O uso das palavras metafóricas,
Os gestos, as formas sem sentido.

Assustam-me, nos homens, ilusões
Num amanhã mais promissor
E cada vez mais longínquo.

Assusta-me a palavra saudade
Que torna longa a demora
E incerta a palavra voltar.

Delfim Carvalho

A TUA SOMBRA

Luzes acendem a chama
Que arde em corpo aberto
Fogo sente e não clama
E sofre o inferno ao perto.

Uma nuvem escura nos envolve
Carpindo ansiedade e amor
Que prende e nos dissolve

Na mágoa bela e sem dor.

Quem me dera sentir-te ternamente
Viver na esperança de te recordar
Viver em ti, como vives na minha mente.

Se eu pudesse ser tua sombra vadia
Seguir a teu lado e te acompanhar
Nem a morte, quando viesse, nos separaria.



Delfim Carvalho

MEU CORAÇÃO É DE TODAS AS CORES

Meu coração é de todas as cores!
Amarelo, quando o sol me beija!
Azul, quando contemplo o céu e o mar!
Verde, na imensa natureza que me sorri,
Todas as manhãs!
E as outras cores?
Essas ficam para os amores...
Para as decepções...
Para todas as ocasiões,
Em que eu o quero pintar
Da cor que me der jeito.
E, neste momento,
Que não me saís do pensamento,
Que te recordo com saudade,
Ainda sinto a felicidade,
De ter pintado meu coração
Das cores do arco íris!
Mas logo que partiste
De cinzento o senti!
Agora que o tempo passou
O fui salpicando de branco,
Desvanecendo essa cor
Que esfriou o amor!
O tempo?...
Esse tudo cura!
Até as "cores"
Com que pintámos o coração!

Madalena Natário

Casa amarela
Ao longe,
Vislumbro uma casa amarela!
Só imagino
O que estará dentro dela!
Não sei se está cheia
Ou vazia.
Se terá gente a viver nela!
Se os quartos têm cama,
Se as camas, cobertores,
Se nelas se deitam amores,
Com alegrias
Ou dores,
Se alguém usa pijama.
E continuo a imaginar...
Se terá uma cozinha...

Será moderna
Ou velhinha?

O importante é que tenha
No canto dessa cozinha
Uma mesa,
Com cadeiras,
Tenha lenha,
Na lareira,
Para fazer uma sopinha.
Será que tem televisão?
Bem...
Se calhar até convém,
Para que haja visão
Do que se passa no mundo,
Com notícias ao segundo.
E crianças?
Se as há,
Terão lembranças
Da infância,
Dos miminhos,
Das histórias dos avós,
Dos saborosos bolinhos?
E jardim?
Deve ter!...
No sítio
Onde está situada,
Naquele vistoso alinho,
Seria sítio desejado,
Até para o meu cantinho,
Com jardim de muitas cores,
De lindas e singelas flores,
De amarelas borboletas,
Azuis, Castanhas e pretas.
E continuo a imaginar,
Se aquela casa amarela,
Pintada de outra cor,
Teria o mesmo valor,
Para os que habitam nela!
A minha casa,
A tua,
Seja de quem for,
Pode ser pintada
De amarelo ou doutra cor
Desde que nela exista amor!



Madalena Natário, in Poesia Tardia

Pensei em escrever os meus braços até aí
Ou até dizer com as mãos no teu corpo o quanto
te quero
Tanto que grita este haver-nos amadurecido
A cada segundo mais jovem e fero
Ai que já me falta o verbo
Faminto eloquente o agridoce verso
Que o diria com os meus lábios na tua boca
Qual estio ensolarado em pleno inverno

@Mjsll

Viajo eternidades em cada segundo
Conto verdades em poucos dedos
Hasteio o coração como se fosse uma bandeira
E trespasso-me imortal da mais fina lâmina
E assim canto a vida inteira
A infinita canção que fecunda a terra
Que mais a sugestão de uma Primavera brejeira
E desta forma declaro o rio que trago nas mãos
E a forma como navego a pele de quem Amo
Como se Marte e Vénus dissessem uma flor de
laranjeira
Como se a salvação estivesse no sangue que
derramo



@Mjsll

HeliCayenne



Quanto mais primaveras conheço,
mais claro fica o inverno em que alguns
permanecem.
E, com o tempo, acabam por ficar aí
mergulhados,
sem conseguir vislumbrar a superfície.
Interrogo-me, tantas vezes, se aí são por opção
ou se o rumo assim se construiu,
sem que os outros se apercebessem.
E é triste descobrir que assim cresce
quem vive com o único propósito de expandir o
seu inverno,
arrastando os outros para o lamaçal onde vive
aprisionado.
Como lamento os que não conhecem a
primavera!
O florescer das plantas,
O renascer dos seres,
O acordar da hibernação
E recomeçar...

Paula Moço Guerner



Sente-se o caos no ar,
tornando-o pesado, maciço,
saturado de ódio, injustiças,
invejas, fobias
que contagiam,
e se agarram à pele
como se de um parasita se tratasse.
Entranha-se, comanda-nos
como se fossemos simples invólucros.
E é difícil a libertação...
Os poucos que tentam,
que se apercebem do abismo
são empurrados pelos outros,
como numa lei universal,
para que todos se rejam pelos mesmos
princípios,
e ninguém constitua uma exceção.



Paula Moço Guerner

(Escrito durante um teste do 11.º ano, turma B,
no dia 9 de março de 2018)


HeliCayenne

A Batida do meu Coração I
Quando anoitecer e não tiveres o que fazer,
senta-te aqui um pouco
e eu te direi sorrindo
que estas palavras por mim escritas são para ti.
Concede-me um instante no tempo,
do tamanho da minha vida,
para eu ser mais do que tenho sido,
destrancar essa porta que nos convida
e desafiar o destino com sabedoria.
E se no silêncio do alvorecer
sentires sede de vida,
terei imaginado o teu beijo,
tal poema sem versos
onde somente nossas bocas rimam.

© Ruben Barbosa, in "
Astronomia com Poesia"
Resumo do prefácio:
<https://youtu.be/3uS96-WNlzc>
#AstronomiacomPoesia #PoesiadasEstrelas

A batida do meu coração - II
Quando anoitecer
encosta-te novamente a mim
e te mostrarei
sorrindo
o quanto alegres e serenos
têm sido os meus dias,
banhados num mar de ondas tranquilas,
onde um bailado de gaivotas
leva o pensamento por noites estreladas,
trazendo-me o teu sorriso,
aquele que inventei só para mim.
© Ruben Barbosa, in "Poesia das
Estrelas"
Apresentação do livro:
https://youtu.be/_OuYvNV9IEQ
#AstronomiacomPoesia #PoesiadasEstrelas



Ruben Barbosa

Convida-me para viver no teu abraço
Pede-me para morar no teu beijo
Diz-me que adormeça no teu colo
Sussurra-me poemas de amor
Dança com os teus pés nos meus
Eleva-me ao céu da tua boca
Faz-me viajar nas pontas dos teus dedos
Brinca demoradamente com o meu cabelo
Tira sem pressa a minha roupa
Olha-me como se fosse a primeira vez
Faz do meu ventre a tua morada
Faz do meu corpo a tua estrada



Sara Carvalho

Posso parar o tempo
Tornar esta noite eterna
E cada troca de olhares imortal
Consumar o desejo há tanto alimentado
Fazer um verso de cada poro
Tornar-me música e poesia
Conduzir-te pela arte da minha galeria
Pelos contornos do meu corpo
Dar-te os pincéis com que me pintas
Tornar-me todas as cores
Alimentar todos os sentidos
Ser a tua louca fantasia
Vou travar a noite
Suspender a madrugada
Impedir o sol de nascer
Sentir-me encantada
Só por te ver a arder
Eternizado no meu ser



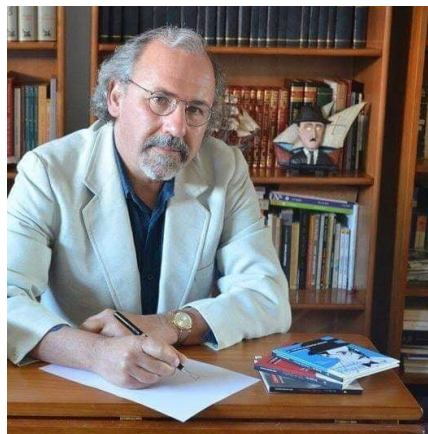
Sara Carvalho

SABOREIA CADA PÁGINA DO LIVRO DA TUA VIDA.

Saboreia cada página do livro da tua vida. Não tenhas pressa de chegar ao fim, pois cada sílaba, cada palavra, cada frase, devem ser degustadas até onde puder chegar a tua imaginação, que é infinita. Não te distraias com pormenores, concentra-te nesse ato sagrado que é desfrutar o que a natureza pôs diante de ti. O fim realmente não existe, o que existe é o momento em que aprecias e amas a vida, e a tua vida em particular. O momento é tudo, nele cabe a eternidade, como num simples átomo cabe o universo inteiro. Se fores sábio, a própria vida te ensina a apreciá-la, como uma amante que foste encontrar no mais fundo de ti e que esperava por ti desde que te tinhas separado dela na tua infância. Ela é a grande personagem, a personagem central do teu Ser refletido no livro que vais escrevendo, ou que alguém vai escrevendo por ti – o que interessa? Tu e a tua amante são um só, despe-a devagar (não sabes que depois do ato de amor vem o vazio?), entra dentro dela, esquece-te do tempo e do espaço, sente o toque da sua pele e o ardor dos seus lábios como se folheia e se penetra no mistério de um livro. Ela te ensina aquelas palavras doces às vezes permeadas com outras picantes, ela e tu dançam ao ritmo dos vossos corações, dizem palavras bonitas, perdem-se um no outro, lá fora pode chover mas faz sol e é um verão perpétuo nos vossos seres apaixonados. Degusta a tua amante, não queiras chegar ao fim, é a tua vida que celebras, ri-te de quem tem pressa, dos apressados da vida, dos que nunca lhe poderão dar valor, porque andam distraídos com o essencial. Sim, amigo, há os iletrados da vida, os que não sabem ler as páginas do amor eterno, mas não queiras ser um deles – saboreia até ao limite da tua imaginação (que não tem limites!) cada página do teu livro, aprecia a mais ínfima sílaba, pronuncia-a, fá-la repercutir-se na tua alma e agradece essa luz que em ti se

acendeu, pois soubeste converter o tempo em eternidade.

J.R. 09.36 h. 15.02.2023.



Jorge Rodrigues



Cliks Fotográficos

StreetShots

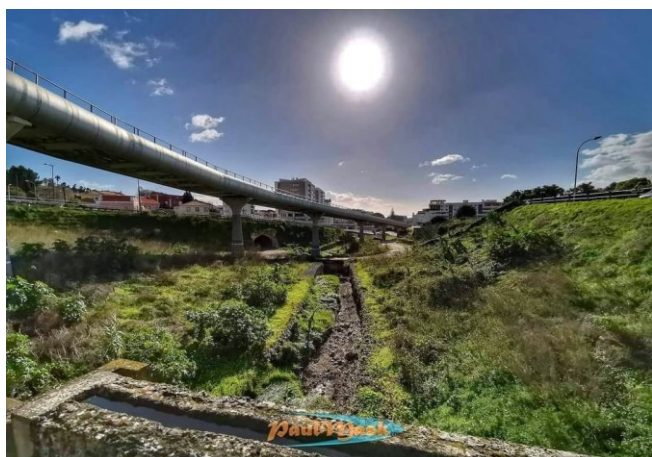
Grupo do Facebook – Vertente StretShots

Passeios em locais paisagísticos com muita cor e actividade, onde se fotografa, aprecia-se e se diverte.

Organização: Victor Henriques



paulmask.com



Passatempos e parcerias

Passatempo 2023

PASSATEMPO PARA A REVISTA HELIMAGAZINE 2023

És-me a rima de um poema e a
letra de uma canção de amor,
A liberdade dos pássaros e a
vontade sem pudor,
Um suspiro da Primavera e a
leveza da flor,
A rebeldia do mar
e um sorriso sem dor.

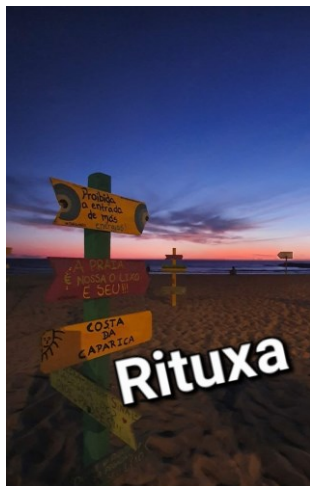
Claudia Monteiro

Coloquem apenas uma foto original e vosso nome neste post.
Foto para ilustrar o poema acima.
Fotos mais criativas/originals irão sair na nossa revista



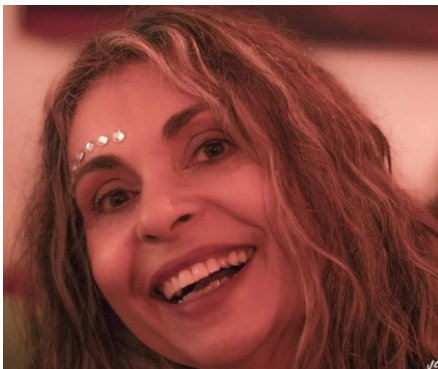
[M Graça Martins](#)

És-me a rima de um poema...



[Rituxa Afonso](#)

Rebeldia do mar...



[Ana Paula Rocha](#)

...e um sorriso sem dor.



[Carla Pimenta](#)

... "A liberdade dos pássaros" ...



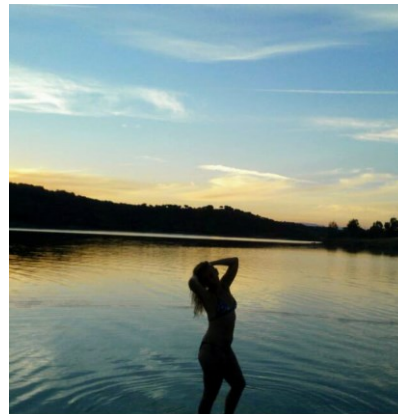
[Maria João Ramos](#)

A Liberdade dos pássaros e a vontade sem pudor



[Tó Gomes](#)

.... A rebeldia do mar e um sorriso sem dor....



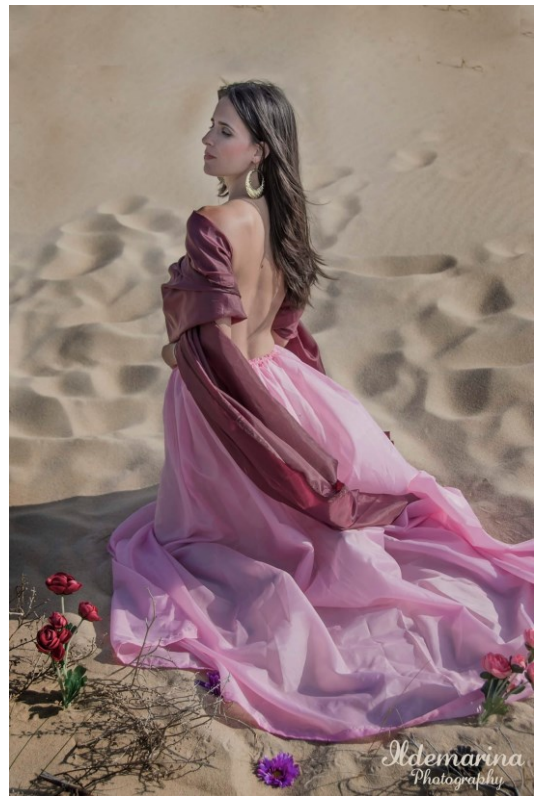
[Montse Medina Ridrueio](#)

A liberdade dos pássaros e a vontade sem pudor...



[Paula Juninho Noa Silva](#)

A liberdade dos pássaros e a vontade sem pudor



[Patrícia Alves](#)

...Um suspiro da Primavera e a leveza da flor...



[Sandra Rego](#)

....um sorriso sem dor....



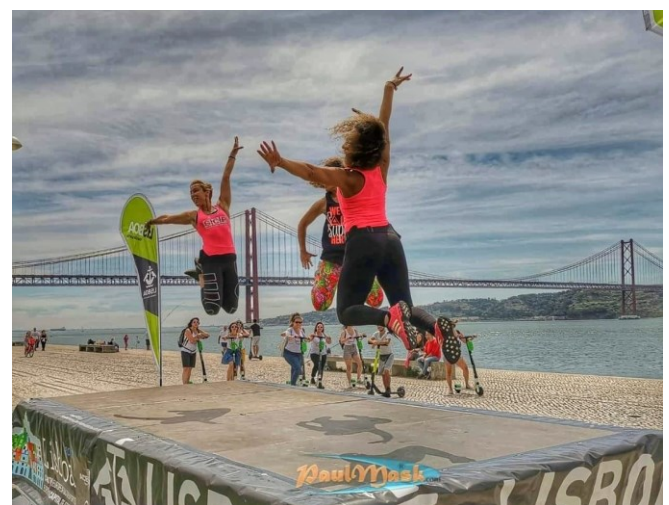
[Ana Paula Augusto](#)

Um suspiro da primavera e a Leveza da flor



[Maria João](#)

A rebeldia do.mar



[Paulo Mascarenhas](#)

... um sorriso sem dor...

Dia Internacional do riso



[Montse Medina Ridruejo](#)

Um sorriso saudoso dos três irmãos Medina Ridruejo



[Svitlana Orel](#)

Um sorriso é como um ímã, atrai as pessoas para si. O sorriso de todos tem um grande poder. Então, use este ímã sempre que possível.

Rir é felicidade. Compartilhe a sua felicidade com os outros. Não seja ganancioso. Porque a sua felicidade depende ...



[Paulo Mascarenhas](#)

Rir é sentir a alegria que nos afeta no momento...



Patrícia Cordeiro

Mergulhe em teu sorriso
E transborde a essência que transporta o mais doce e suave entre todos eles...



[Andrea Pinho Costa](#)



[Carla Pimenta](#)

Porque o sorriso é a mais clara luz de felicidade!!!!



[Sandra Rego](#)



[Carla Teodoro Teodoro](#)

Um dia sem sorrir é um dia desperdiçado



[Rituxa Afonso](#)

Meu sorriso é de felicidade, pois a minha Filha faz 21 primaveras



[Carla De Abreu Ferreira](#)

Que o nosso sorriso seja sempre a nossa melhor versão



[Alice Figueira](#)

Sorrir é a minha vida, sem ele não existiria o Sol dentro de mim.



[Mário Jsl Loureiro](#)

Um sorriso no frio é como um sopro de estio...



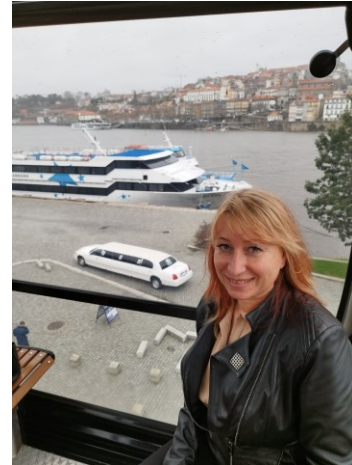
[Amelia Santos](#)



[Maria João](#)



[Sandra Weber](#)



[Veronika Bondarenko](#)



Ana Paula Augusto

Sorriso bom é aquele que começa no coração e termina na boca.



[Sviatlana Buyan](#)



[Alice Coelho](#)



[Estilista Ibérica Cris Geraldo](#)



[Jade Cardoso](#)



[Paula Gonçalves Batista](#)



[Ju Afonso](#)



Ana Paula Rocha

O sorriso é a morte de todos os medos...



[Líliia Barysheva](#)

Porque rir é sempre a melhor arma.



[Maria João Ramos](#)



[Rute Alves](#)

O sorriso é a iluminação da alma

António Sena


Parceiro da Helicayenne e da

Associação Paço de Artes.

Acabou de lançar o seu Livro:

“Êxtase da poesia”


Convite
Apresentação de livro



António de Sena na qualidade de poeta, tem o grato prazer de convidar os seus amigos e amigos de amigos para o lançamento do seu livro de poesia "Êxtase da Poesia", que terá lugar no Salão Nobre do Palácio dos Aciprestes em Linda-A-Velha (Oeiras), no dia 9 de fevereiro de 2023 pelas 18 horas

Morada: Av. Tomás Ribeiro n.º18, Linda-a-Velha
ESTACIONAMENTO PRIVATIVO

Contacto: António de Sena | 926345380
Email: antonyo_sena@hotmail.com





[...]
" O corpo é praia
a boca é a
nascente
e é na vulva que
a areia é mais sedenta
poro a poro vou
sendo o curso de
água
da tua língua
desmaiada e
lenta "
[...]

Natália Correia



"Alma minha
gentil,
que te partiste
Tão cedo
desta vida
descontente,
Repousa lá
no Céu
eternamente,
E viva eu cá
na terra
sempre triste. "
[...]

"Alma Minha Gentil,
que te Partiste"
Luís Vaz de Camões



Enheduanna- Sacerdotisa do
Templo dos Sumérios

A primeira Mulher a escrever
um texto poético-literário na
história da Humanidade

" Senhora de toda
essência, luz plena,
mulher generosa
vestida em radiância,
amada pelo céu e pela
a terra, amiga
templária de An, tu
vestes grandes
ornamentos, tu
desejas a tiara da alta
sacerdotisa "
[...]

"Inanna e a
Essência Divina"



"Como queiras,
Amor,
como tu queiras.
Entregue a ti,
a tudo me abandono,
seguro e certo,
num terror
tranquilo.
A tudo quanto
espero e
quanto temo,
entregue a ti,
Amor,
eu me dedico. "
[...]

"Como Queiras,
Amor..."
Jorge de Sena



" Eu quero amar,
amar perdidamente!
Amar só por
amar: Aqui...
além...
Mais Este
e Aquele,
o Outro e
toda a gente...
Amar! Amar!
E não amar
ninguém! "
[...]

"Amar" Florbela
Espanca



"Conta a lenda
que dormia
Uma Princesa
encantada
A quem só
despertaria
Um Infante,
que viria
Do além
do muro
da estrada. "
[...]

"Eros e Psique"
Fernando Pessoa

Êxtase da Poesia no Palácio dos Aciprestes Livro de António Sena



Arte da Porcelana - Exposição Fotográfica



Parceiros:
Associação Paço de Artes
Ana Oliveira
UFOPAC
Dr. Victor Henriques
Helicyenne Magazine
Paulmask.com

Organização:
Casa de Repouso dos Motoristas de Portugal e Profs. Afins

