

MAR/ABRIL/MAIO
Nº14 - 2023



HELIMAGAZINE

Brisas de F'oemas

1ª episódio - já nas redes sociais

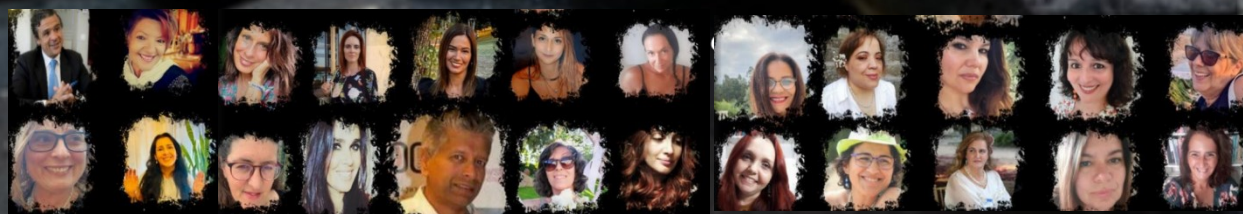
E muito mais...



10 Maio

Aniversário de paulmask

(Fundador criativo da HeliMagazine)



F'oemas - Fotos de Paulo Mascarenhas e poemas de 22 poetisas

Índice

Capa – Paulmask.....	1
Ficha técnica e editorial	2
Do F'oemas às Brisas de F'oemas	3-4
"Figura de Mulher".....	5
"Os espinhos da rosa".....	6
EXPOCIC 2023.....	7-8
Sobre o autor Ben do Rosário :.....	9
II Festival Internacional da Primavera	10
Mulheres e seus Destinos III	11-13
Luís Ochoa - novela "Do lado de lá"	14-15
Histórias de vida, de José Pedrosa	16-17
Faz 1 ano – Ucrânia.....	18-19
O essencial é invisível aos olhos.....	20
M de... Mar.....	21-22
Fotografia	23-26
Viagens.....	27-29
Entrevistas	30-32
Moda	33-35
Solidariedade	36-39
Espaço Empresarial	40-42
Poesia	43-53
Criatividade Heli e APA.....	54-64

Ficha Técnica

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

Organização e imagem: Paulo Mascarenhas

Edição e copydesk: Cláudia Monteiro



Apoio: Alice Figueira, Fatima Afonso, Sonia Matias, Sandra C. Cristina H. Joana B.

Periodicidade: Trimestral

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 e das fotos é dos respetivos autores.

Editorial

Caros amigos e leitores, a 14.ª edição da Helimagazine surge com algumas novidades, quanto ao formato e à periodicidade. O desejo de inovação é grande e a vontade de não defraudar expectativa, ainda maior. Mais apelativa, sem dúvida, passa de bimestral a trimestral, temporariamente, por motivos laborais de alguns elementos da equipa. Na capa, encontrarão referência à biografia da Maria João Ramos, "os espinhos da rosa", escrita por Paula Gonçalves Batista. Trata-se de uma obra de cariz totalmente solidário, e que está pronta para o lançamento. Destaco, ainda, a Exposição "Figura de Mulher", iniciativa da Paço de Artes, em parceria com a HeliCayenne, e com as estilistas Cris Geraldo e Sviatlana Buyan, e lanço, desde já, o desafio à participação no passatempo associado ao evento, que reunirá Pintura, Fotografia, Moda e Maquilhagem. As indicações estão na página da revista. Não esquecendo quem nos ajuda a crescer e incentiva a melhorar, saúdo-vos com amizade. E, finalmente, a capa a destacar as Brisas de F'oemas, que inicia a voz e a imagem movimentada às fotos e à escrita, e que poderão ver nas redes sociais

Participem, interajam connosco, comentem, deem a vossa opinião. Um grande bem - haja a todos!

Boa leitura, participem e sejam felizes...



Paulo Mascarenhas

F'oemas

No início de 2022, o livro F'oemas foi capa da nossa revista. Posteriormente, fizemos várias exposições com as fotos e poemas do livro.

Finalizamos o trailer sobre o livro e já temos as Brisas em curso (pequenos filmes).

Neste livro, apresentamos fotos escolhidas pelo carismático Nelson Pires. Fotos que melhor se adaptaram ao conceito da obra. Posteriormente, essas fotos foram entregues a 22 poetisas, que, com a sua inspiração, pensamentos e criatividade, absorveram as imagens e as transformaram em poemas emotivos.

O resultado foi o livro "F'oemas" – Fotos e Poemas. Ano 2022, 22 fotos, 22 poetisas.

A ZeroP - Organização de conservação do ambiente patrocinou as placas para a colocação das fotos. Um apoio crucial para expormos os trabalhos nos mais diversos locais.

Um agradecimento muito especial a todos os que nos apoiaram e nos inspiraram:



Luís Barroca Monteiro
Nelson Pires
Lina Roque
Sara Carvalho
Sandra Ramos
Mafalda Ascensão
Ana Acto
Cidália Pinto
Adriana Mayrinck
Rosa Pereira
Paula Batista
Ana Mendes
Carla Pimenta
Jacqueline Teles
Nicoleta Peceli
Lucy Galhardo
Alice Coelho
Tania de Melo
Ana Marta
Cristina Pinheiro
Ruth Collaço
Anabela Bastos
Maria Rodrigues
Cláudia Monteiro
Paulo Mascarenhas

Mais informações:
Site: paulmask.com
Email: helicayenne@gmail.com

Esta foi a capa da revista nº 7 de 2022.
F'oemas – Fotos e Poemas

Paulo Mascarenhas

Do F'oemas às Brisas de F'oemas

O livro F'oemas é uma peça de cariz fotográfico e poético, temperado com as emoções de todos os que contribuíram para a sua criação. Basta pegar nele, sentir o seu porte robusto, a sua folhagem fotográfica e faz-se um *clac*: as palavras navegam no imaginário de cada fotografia e os sentimentos entram em fluxo induzido.

Esse é o poder do visual com a arte das palavras escritas e poeticamente sentidas.

Porém, faltava o som das palavras, a música que dita o compasso das emoções... faltava que o apreciador de fotografia e poesia fosse transportado para outra dimensão... aquela em que a foto ganha movimento e se transforma em filme, aquela em que os versos ganham alma de forma audível e sentida... e tudo se compõe de forma harmoniosa, sentida... no tempo e ritmo perfeito.

As Brisas de F'oemas surgiram do meu imaginário, pela vontade de presentear cada espectador cinematográfico com uma experiência sensorial e aventureira, em que cada foto e poema seriam o bilhete de viagem para outro mundo, a terra homenageada em F'oemas - 1º temporada - Oeiras, uma terra linda!



Tal como na vida, tudo tem um tempo certo, um tempo em que tudo se desenlaça de forma natural e... assim foi... no dia 23 de Abril de 2023, cerca das 23h, estreou Brisas de F'oemas, no Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor.

A escolha do poema foi muito intuitiva. De que outra forma poderia se homenagear devidamente os poetas de Oeiras, no dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor, senão por homenagear o Parque dos Poetas, ícone do município de Oeiras?

Carla Pimenta doou o seu coração de poetisa para exprimir, em modo de poeta, o que é ser poeta. "Os loucos em Parque de Poetas" são isso mesmo, seres incompreendidos, seres emocionalmente intensos, que aglutinam as palavras, muitas vezes atropeladas pelos sentimentos.



E assim foi... Brisas de F'oemas nasceu, apadrinhada pela boa vontade e empenho de todos os envolvidos: Paulo Mascarenhas (o fotógrafo), as 22 poetisas e Nelson Ferreira Pires, Ruben Neves (com as imagens de drone), os estúdios de gravação Make It Loud, e eu, Sílvia Miriam - Audiovisuais.

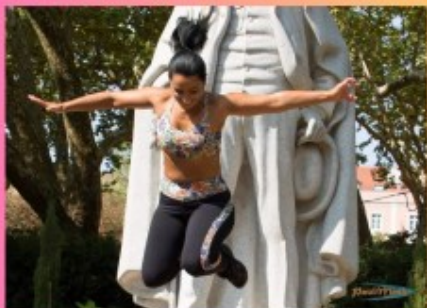
E mais não digo, porque, proximamente, tenho planeada uma surpresa.

Até breve!
Sílvia Miriam



EXPOSIÇÃO
FIGURA DE MULHER

29 ABRIL A 21 MAIO



**PINTURA, FOTOGRAFIA,
MODA E MAQUILHAGEM**

ESTILISTAS: SVIATLANA BUYAN E CRIS GERALDO

**INAUGURAÇÃO DIA 29/04/2023 PELAS 16H
NO SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES**

PATENTE AO PÚBLICO 4 E 5 FEIRA DAS 10H ÀS 17H, SAB E DOM DAS 16 ÀS 19H

Organização:

Apoios:



PAÇO DE ARTES - RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 14A PAÇO DE ARCOS

"Figura de Mulher"

'Figura de mulher',
obras-primas de criação,
que encantam com sua beleza,
e transmitem tanta emoção.

Seus traços artísticos são perfeitos,
sua "pele" é macia como seda,
seu "olhar" cativante e profundo,
que hipnotiza sem pedir que alguém interceda.

Obra forte como uma leoa,
mas suave como uma flor,
tem o poder de acalmar a alma,
e de transmitir todo o seu amor.

"Figura feminina",
tão única e especial,
suas obras merecem todo o nosso respeito,
com beleza divina
e talento sem igual.

Paulmask



HeliCayenne



“Os espinhos da rosa”



“Os espinhos da rosa” é a fotobiografia de **Maria João Ramos**, a ser lançada em junho de 2023, no Palácio Baldaya, e ainda na Associação Paço de Artes

Ex-concorrente de vários programas televisivos, o último dos quais “Quem quer namorar com o agricultor”, comentadora das edições posteriores do mesmo programa, no programa “Casa feliz”, colaboradora na Junta de Freguesia de Benfica, no pelouro da Ação Social, Relações Públicas da Heli Cayenne entre outras “milhentas” atividades profissionais e sociais. Mas, acima de tudo, amiga do seu amigo, filha, irmã e madrinha exemplar. Esta mulher expõe a sua vivência, sem preconceitos, sem tabus, sem medos...com um único intuito, ajudar! Mais do que uma cara bonita, ficarão a conhecer o ser humano fantástico, que muitos não conhecem! Cheio de histórias e mesmo de surpresas de pessoas que a guardam no coração para toda a vida, este é um pequeno grande livro que não vão deixar de querer ler!!! Muito mais do que a imagem, podemos ver a obra que tem feito...

Escrita por **Paula Gonçalves Batista**, autora da página “Um dia, vais perceber”, cronista na revista Helimagazine, assistente técnica no Município do Cadaval, revista por **Cláudia Monteiro**, professora, supervisora linguística na Helimagazine, natural do Porto, uma senhora de coração GRANDE, e como designer gráfico e autor do prefácio: **Paulo Mascarenhas**, dono de uma capacidade inata de produzir eventos culturais de sucesso, autor do projeto/livro F’oemas (exposição que já percorreu diversos pontos do país), fundador da HeliCayenne Magazine Portugal, Helimagazine, entre outros...

Este livro é de carácter meramente solidário, com intuito de ajudar a comunidade de refugiados ucranianos resgatados pela Junta de freguesia de Benfica (em março de 2022) e a Associação Paço de Artes. Como diz a autora: “Na gíria popular, todos nós dizemos que a nossa vida dava um filme...Mas melhor que um filme, só mesmo um livro... e sim!!! Todos nós deveríamos escrever a história da nossa vida. Não só para memória futura, mas também, para que, todos os que nos leem não se sintam sós e incompreendidos, nesta aventura que é VIVER!!!!”

Em nome de toda esta equipa fantástica, agradeço a divulgação e promoção, porque se todos contribuirmos com os meios que temos ao nosso alcance, o mundo será bem melhor.

Contatos: Maria João Ramos – 969001694 (mariajramos26@hotmail.com)
Paula Gonçalves Batista – 914564172 (batista_paula@hotmail.com)
Paulo Mascarenhas – (helicayenne@gmail.com)

Paula Gonçalves Batista

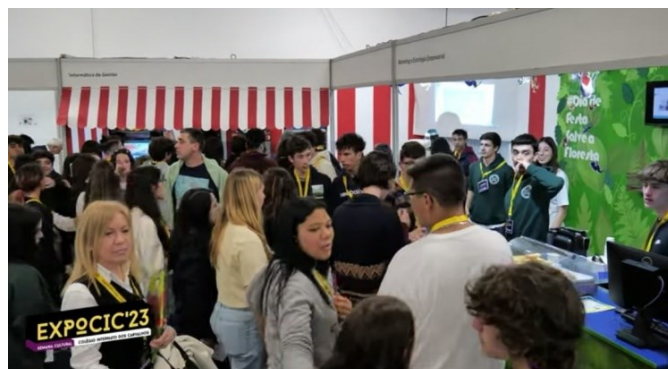


EXPOCIC 2023

Pouco serão aqueles que nunca ouviram falar do Colégio Internato dos Carvalhos, dada a sua notoriedade a nível da Educação. Nesta altura do ano, a instituição abre as portas a todos quantos desejem visitar a tão badalada e ansiada EXPOCIC, que conta já com 39 exposições, conseguindo sempre reinventar-se e surpreender.



A EXPOCIC 2023 teve um sabor especial, já que se associou às comemorações que assinalam os 115 anos do colégio, amplamente divulgadas nas redes sociais.



A Semana Cultural visa descerrar o mundo CIC, patenteando os trabalhos realizados pelos alunos, no âmbito dos vários cursos, a toda a comunidade, funcionando, assim, como mostra da oferta formativa. Disponibilizando 13 Cursos com Planos Próprios, de dupla certificação (escolar de nível secundário e profissional, de nível IV), é a única escola nacional em que os alunos, à entrada no 10.º ano, apenas têm de optar pela área de estudos, deixando a, muitas vezes, difícil opção pelo curso por que querem enveredar, para o início do 11.º ano.





As Candidaturas (Pré-Inscrições) para o ano letivo 2023/2024 decorrerão, exclusivamente Online, de 03 a 28 de abril, através do preenchimento de um formulário que se encontra disponível na página oficial do CIC.



Deixo-vos com algumas fotos que espelham a alegria e o entusiasmo com que se vive a EXPOCIC, quer pelos da casa, quer por quem é (bem) recebido!



Por Cláudia Monteiro

EXPOSIÇÃO
GLOBETROTTER
 Fotografia de Viagem



 **BEN DO ROSÁRIO**

17 a 31 de Maio de 2023
TEATRO EM CADA BAIRRO
Espaço Avenidas
 R. Alberto de Sousa, 10A
 1600-201 LISBOA
 (Bairro do Rego)

SOBRE O AUTOR BEN DO ROSÁRIO :

BEN DO ROSÁRIO é natural da Ilha do Sal, Cabo Verde.

Frequentou a Escola de Artes Decorativas António Arroio, onde fez os Cursos Geral de Artes Visuais, e Complementar de Imagem (Cinema e Fotografia). Licenciou-se em Línguas e Literaturas Modernas (Estudos Portugueses e Ingleses), pela FCSH da Universidade Nova de Lisboa.

É pós-graduado em Ciências da Educação (UNL) e Relações Interculturais (Universidade Aberta).

O tipo de fotografia a que se dedica (com mais frequência): retrato, eventos, espectáculos, fotografia de viagem, fotorreportagem, e é também recorrente a colaboração em publicações.

É evidente a sua predileção por fotografias de risos e sorrisos ("good vibe"), registos que efetua com frequência, em Portugal, bem como nas suas viagens ao estrangeiro.

Atualmente, desenvolve o projeto "Cabo Verde toca e canta", fotografias de músicos caboverdeanos, a maioria das quais em palco.

Nos últimos anos tem efectuado reportagens fotográficas de eventos desportivos, designadamente futebol, no Continente Africano: CAN2021, Campeonato Africano das Nações (masculino), nos Camarões; CAN2022, feminino, em Marrocos; U20 AFCON, Campeonato das Nações de sub 20, no Egipto.

Conta já com um número considerável de exposições de fotografia individuais e colectivas.

Podem conhecê-lo melhor através da página do Facebook: www.facebook.com/bdrfotos
 Instagram: [@bendorosario](https://www.instagram.com/bendorosario)



Por Cláudia Monteiro

II FESTIVAL INTERNACIONAL DA PRIMAVERA 2023

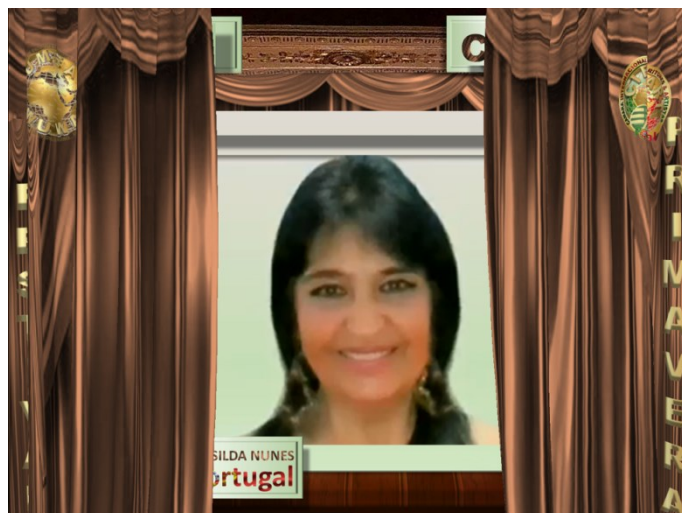
Dois movimentos de escritores e artistas de expressão internacional realizaram em parceria o 2º Festival Internacional da Primavera 2023, um evento em que a Poesia e a Paz foram tema.



Com as participações de quase uma centena de poetas de mais de quarenta países, durante três dias e em sessões diárias que se realizaram pelas 9.00 PM em Portugal, ouviram-se poemas em mais de vinte línguas, num abraço de palavras, mas muito mais do que em palavras. Canções em várias línguas e ritmos ajudaram a vestir a poesia partilhada, conquistando audiências de mais de um milhão de espectadores espalhados pelo Mundo.



Foi, mais uma vez, a prova de que os artistas e escritores se unem pelas artes, estando assim de parabéns a UMEA e a CIESART pela excelente iniciativa que ajudou a traçar caminhos de Paz e Fraternidade tão necessários a este Mundo.



A Poesia voltou a estar em festa com a chegada da Primavera.

Com uma organização fabulosa, o evento foi vivido com entusiasmo por todos os participantes, bem como pelos que assistiram e têm também a poesia à flor da pele.

Parabéns, queridos amigos, Isilda Nunes e Álvaro Maio, pelo excelente (des)empenho e enquanto eles unificadores!



Por Cláudia Monteiro

MULHERES E SEUS DESTINOS III

No ano passado, dei-vos a conhecer a Lena Marçal, uma mulher-furacão, que, dona de um altruísmo admirável, criou o projeto MULHERES E SEUS DESTINOS.

No dia 8 de março último, foi o lançamento do volume III. Deixo-vos as palavras de apresentação, por parte dessa mulher linda.

“Mulheres e seus destinos é um Projeto Literário, de cariz Social e Humanitário, tendo em conta que o dinheiro da venda dos livros reverte totalmente para as Associações beneficiárias.

Desta vez, temos como beneficiários a FUNDAÇÃO SIMA JÚLIA, com sede em São Lourenço dos Orgãos, que visa promover a qualidade de vida de pessoas com vulnerabilidade, mormente as da terceira idade, assim como dar cobertura às crianças portadoras de deficiência e em situação de risco, e a ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE CHÃ DAS FURNAS, no concelho de Ribeira Grande de Santo Antão, que trabalha no melhoramento da qualidade de vida dos residentes, através da promoção do empoderamento de famílias, sobretudo mulheres, desenvolvendo ações de assistência social, cultural e defesa dos interesses dos mais necessitados.

Relembrando a nossa trajetória, ressaltamos que o I volume contou com a participação de 180 mulheres de quinze nacionalidades e o II com 240 mulheres de dezoito nacionalidades. À semelhança da edição precedente, este terceiro conta 250 trabalhos,

repartidos em 2 livros, um de prosa, com 97 trabalhos (85 mulheres e 12 homens) e um de poemas&pinturas, com 153 trabalhos (124 mulheres e 29 homens). Este volume assume as mesmas características e prossegue na proposta de agregar mulheres de diferentes faixas etárias, diversos quadrantes sociais e, particularmente, mulheres escritoras e amantes da escrita livre.

Esta Antologia, que explora a vivência do ser mulher, configura-se como uma oportunidade para as ainda desconhecidas no mundo literário, trazerem à tona o seu talento e, juntamente com as já habilitadas autoras, contribuir para a consciencialização e valorização de projetos de solidariedade, de responsabilidade e consciência social, bem como proporcionar espaços de trocas e de reflexão.

Este terceiro volume tem como fio condutor a lusofonia e a temática nuclear – “a vivência do Ser Mulher. São testemunhos maravilhosos, enviados por pessoas oriundas de diferentes áreas do saber, desde as ciências humanas às exatas, com particular realce para as que abraçam o ensino, a escrita, a política e os movimentos sociais.



É-nos impossível ficar indiferentes perante tanta beleza dos textos e não nos emocionarmos, devido a diversidade dos vários enfoques que retratam, nomeadamente, a pluralidade dos papéis da mulher no tecido social, a sua luta pelo fim da submissão, a violência a que ainda é sujeita, a sua trajetória na linha do tempo pela libertação, autonomia e reconhecimento, os desafios que enfrenta na pós-modernidade, a força e coragem da sua personalidade e a emigração como esperança de uma solução para uma vida melhor, às vezes não bem sucedida.



Outros textos que igualmente merecem a nossa atenção e serem mencionados são os que remetem para o suicídio, a dor calada, invisível e ainda incompreendida de muitas mulheres que padecem de doenças autoimunes, a monoparentalidade, o abuso sexual de menores, a escravatura e a contratação para São Tomé, nos tristes anos da fome.

Interessantes, profundos e belos são também os textos de louvor e homenagem às mães, às avós e aos filhos - o solo sagrado, o nosso Torrão Natal, a terra que acolhe a nossa chegada a esta Vida.

Podemos dizer que as mulheres continuam nessa linha da frente das mudanças sociais provocadas pela massificação do ensino e consequente acesso à formação superior e esse particular espelha-se nos textos partilhados nesta antologia, como os que abarcam desde as regras do protocolo social às crenças populares, passando pelos questionamentos de género e empoderamento económico da mulher, cenas de racismo e mulher na política, até chegar a um passeio pela ilha de Santiago, desafiando a covid-19.



Fazer parte desta antologia permitiu e irá permitir alargar o seu espaço de sentir e estar, e convida a pertencer a uma nova comunidade de partilha, de diálogo e crescimento.





Desta vez, os livros foram contemplados com mensagens de dois grandes escritores, Germano Almeida, Prémio Camões 2018, e Carlota Alves, que acabou de ser Homenageada pela SOCA. Pelas lindas palavras introdutórias da gigante da literatura caboverdiana Dina Salústio e da escritora Teresa Noronha e posfaciados pela escritora infantil Ana Lúcia Cordeiro e pela ativista social Margareth Monteiro.

Contou com a revisão da Cláudia Monteiro e das sinopses dos escritores Mário Loff e Marcelo Talasso.

Não será demais sublinhar que a força, o sucesso contínuo e duradouro deste projeto irá depender da forma como nos posicionarmos nas relações que desenvolvemos, da confiança, dinamismo e da participação ativa de todos e de cada um, em particular.

O nosso envolvimento com as participantes não se restringiu a receber e editar trabalhos, mas estendeu-se à troca e partilha de sentimentos, vivências, e anseios... desse existir Mulher... o que deixa um gostinho desafiador para a IV Edição.

Mais uma vez, os nossos agradecimentos à fantástica participação das mulheres nesta Edição de Santo Antão a Brava, passando pela nossa 11.ª ilha, com paragens nos quatro cantos do mundo.

Um Viva aos pontos focais, que fizeram um excelente trabalho de divulgação da Antologia, permitindo, assim, um maior envolvimento das mulheres.”



Os livros podem ser adquiridos através destes contactos:

E-mail: lenamarcal12gmailcom

Telef.: 9975537;

Watsapp: 9975537;

Viber: 238 9975537;

facebook: lena marcal

Um abraço apertadinho, minha querida Lena, cheio de gratidão por todos este movimento imparável que criaste, e pelos objetivos que lhe são inerentes.



Cláudia Monteiro

Luís Ochoa veio ao Porto, apresentar a novela "Do lado de lá"



O pretérito 18 de março ficou marcado pela vinda, ao Norte, do escritor Luís Ochoa.

A Casa da Beira Alta, na emblemática R. de Sta Catarina, foi o espaço escolhido, sendo recebido de braços abertos pelo presidente, Afonso Costa, e pelo administrador, Rui Fonseca, que não pouparam nos elogios, quer a Ochoa novelista, quer poeta.



A apresentação e análise ficou a cargo de Rosário Pedroso e de Cláudia Monteiro, e contou com a brilhante participação dos diseurs Carlos Ogando Revez e Conceição Lima, e do famoso ator Haroldo Ferrari, que deu voz às personagens, perante uma plateia deliciada e interventiva.



Com um feedback muito positivo, Ochoa confidenciou já estar a escrever a continuação da novela, o que muito agradou a todos os presentes. Um Porto de Honra selou o evento, não sem antes ter tido lugar a tradicional sessão de autógrafos.



Os interessados poderão adquiri-la nas livrarias Bertrand.



Por Cláudia Monteiro

Aconselho vivamente a leitura desta obra, baseada num voo picado ao recôndito da existência, que agita as folhas amarelecidas pelo Tempo, de uma alma que debica migalhas de vida oferecidas pela memória de tempos idos “Do lado de lá”.

Histórias de vida, de José Pedrosa



“Plantar uma árvore, ter um filho e escrever um livro. Três coisas que cada pessoa deve fazer durante a sua vida”

José Marti



José Pedrosa apresentação do meu livro "Histórias de Vida" 03/03/2023 Fot



José Pedrosa apresentação do meu livro "Histórias de Vida" 03/03/2023 Fotos A.Domingues



José Pedrosa apresentação do meu livro "Histórias de Vida" 03/03/2023 Fotos A.Domingues

Fazendo jus às palavras do escritor cubano, José Manuel Pedrosa Moreira publicou, no passado dia 3 de março, o seu livro “Histórias de Vida”, completando, assim, a terceira tarefa “obrigatória” do ser humano.



José Pedrosa apresentação do meu livro "Histórias de Vida" 03/03/2023 Fotos A.Domingues

O local escolhido foi o Auditório Claret, em Vila Nova de Gaia, e a apresentação contou com uma multidão de amigos, que não quiseram deixar de parabenizar o autor e adquirir a obra que reverte para a missão claretiana e para jovens necessitados, e de jornalistas, que fizeram questão de registar o momento literário de um homem bom, de um grande coração.



José Pedrosa apresentação do meu livro "Histórias de Vida" 03/03/2023 Fotos A.Domingues

Uma obra planeada desde a sua aposentação e que retrata o seu percurso existencial. Uma forma de perpetuar as suas memórias, um legado que deixa aos familiares e amigos. Memórias de um homem multifacetado, de uma vida plena, de dedicação ao Ensino, enquanto professor e Diretor Pedagógico do Colégio Internato dos Carvalhos, ao Futebol, à Política, a causas sociais, e, mais recentemente, à Fotografia, à Pintura...,e , acima de tudo, à Família.



Um homem grato à vida, que faz questão de o frisar em "Histórias de Vida".

Parabéns, Dr. Pedrosa, Zé-Manel (assim o trato, carinhosamente), e obrigada pelos momentos partilhados e por tudo o que me ensinaste!



Por Cláudia Monteiro

Faz 1 ano - Ucrânia

Nunca ninguém imaginava, neste século, que alguma vez iria haver um conflito.

Tudo começou, faz um ano, entre a Rússia e a Ucrânia, e nunca imaginaram que durasse tanto tempo.

Pensavam que era uma “ brincadeira de guerra “ que durasse um mês ou dois.

Mas, é obvio, cada dia que passava eram vistos cada vez mais vestígios de cidades bombardeadas na Ucrânia; a olho nu via-se o desespero do povo ucraniano a pedir ajuda a todos os níveis, a fugirem para os Países vizinhos.

Até que Portugal não ficou indiferente!

Foi aí que começamos como povo solidário e acolhedor.

Foi, então, que eu e a Junta de Freguesia de Benfica nos unimos e começamos a nossa “luta”.

A recolher vestuário, produtos de higiene, comida, ração para animais, mantimentos, primeiros socorros, roupas para a casa... entre outras coisas.

Conseguimos angariar 3 camiões que foram diretos para a Ucrânia. Mas achamos que não era suficiente , numa semana conseguimos organizar todos com apoio da Junta de Freguesia de Benfica, Junta de Campolide, *Moving* (que nos emprestou as carrinhas) Câmara Municipal de Proença que nos emprestou o autocarro) e saímos, 18 pessoas, da Junta de Freguesia de Benfica.

Viagem dura, sem dormir, com pouco descanso, mas com muito orgulho por ter corrido tantos e tantos Kms para trazer 60 pessoas (autocarro cheio e as carrinhas que levamos da *Moving* cheias). Um dos homens ficou na fronteira por não ter um atestado de doença para apresentar à saída da Ucrânia, o desespero da mulher e dos filhos ao ter que deixar o marido e pai para irem para um país desconhecido.

De retorno, dormimos na República Checa, num ginásio de uma Universidade em Ostrava, em que os estudantes nos contactaram e souberam que nós, portugueses, tínhamos ido buscar Refugiados (Não gosto muito desta palavra, é muito forte, já basta o que estas pessoas passaram), depois fomos para Lyon, onde uma igreja Evangélica também estava à nossa espera, o que muito agradeço a todos. Todos já devem saber a história de há 1 ano, ficaram 25 em Proença-a-Nova.



Vamos passar à frente, como foi a integração dos “ nossos Amigos ucranianos”.

Foi difícil, muito difícil, para alguns, sabendo que deixaram para trás as suas famílias, suas casas, suas culturas, seus pertences.

Alguns voltaram para a Ucrânia, mesmo sabendo que a guerra estava cada vez pior. Não aguentaram sem os seus maridos, voltaram com os seus filhos para juntos dos mesmos.

Outros ficaram e não se habituaram a Lisboa, muita confusão.

Então, tive uma ideia. Pesquisar lugares perto de Lisboa, mas mais calmos. Levei um casal, já com 60 anos, e neste momento, estão como caseiros em Benavente. Mais duas famílias, fui levá-las a Proença-a-Nova. Por estar no meio do campo e ser um meio pequeno, ficam perto dos outros que lá tínhamos deixado lá e já estão a trabalhar.

Outros foram para Alemanha, para ficarem mais perto da Ucrânia; outros foram para Itália, onde tinham família.

Alguns já falam e percebem Português. As crianças foram aquelas que se adaptaram melhor e ensinam os adultos a falar.

Estão bem acompanhados, encaminhados, é com orgulho que os vejo a ficar cada vez mais independentes, a deixar-me cada vez mais.

Convidei para o meu aniversário a maior parte dos “nossos amigos ucranianos. Fizeram-me uma surpresa entre eles, que me deixou com as lágrimas nos olhos. No ano passado, o meu aniversário foi com eles.

Um dos presentes foi pintado por uma ucraniana a dizer “ Você é o nosso Anjo da Guarda”

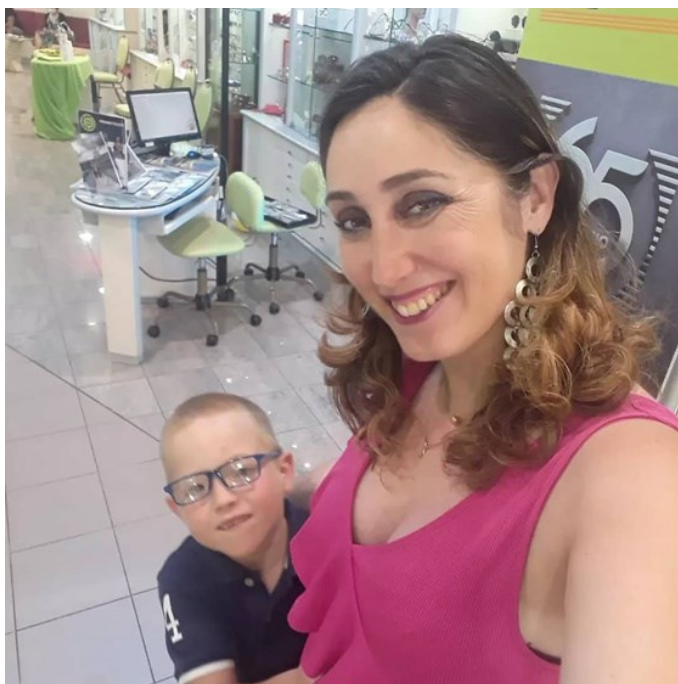
É um orgulho um povo não habituado a abraços, quando sabe onde estou, vai ter comigo e abraça-me.

Convidam-me para estar também integrada na sua cultura, provar os seus pratos tradicionais, as suas músicas, as suas danças, a sua língua, as suas tradições.

Nunca imaginei fazer o que fiz, ajudar com médicos, ajudar na nossa língua, ajudar nas entrevistas de trabalho, obter habitação, abrir contas bancárias, mostrar Lisboa, enfim ... ensinei os passos todos, como se fossem uns bebés a caminharem pela primeira vez, dando a minha mão, para não caírem, e já caminham sozinhos.



Muitas vezes, senti-me cansada, exausta, mas não os podia abandonar, mesmo às 3:00 da manhã, a pedirem ajuda, quando, uma das suas crianças estava doente. Houve dias a dormir umas horas, mas compensou. Voltava a fazer novamente o mesmo, com riscos ou sem riscos, é um Orgulho ter feito parte desta equipa.



Criança que tinha problemas de visão, pedi patrocínio ao Fernando Oculista, a quem agradeço a ajuda. Uma das crianças a quem me afeiçoei, e que foi embora, para a Alemanha, mas continuo em contacto com o pai, devido a ser viúvo e ter a criança de 7 anos.

Foi a Aline quem ofereceu e pintou o Anjo da guarda, dizendo que sou o Anjo da Guarda deles. Tenho muito Orgulho no trabalho que faço.

Crianças divertidas, como é bom ver as crianças bem! Essas pessoas jamais serão esquecidas, por terem passado pelo nosso país, já fazem parte da minha família, pelas surpresas que fizeram no meu aniversário. A minha alma cresceu.

Quando paramos na Polónia, já com o autocarro cheio e as carrinhas

Festa do Refugiado no Rock in Rio

Festa de Ucrânicos com a comunidade Ucrâniana, para darem as Boas-vindas aos nossos ucranianos.

Deixo uma das fotos com os sorrisos deles.

Sejam Bem-vindos



Maria João



“O essencial é invisível aos olhos, e só se pode ver com o coração” in, O principezinho. Saint –Exupéry.

Na literatura infantil, podemos combinar a imaginação com a realidade, em histórias ficcionadas que deliciam os nossos pequenotes.

O conto infantil ***O Coala Rezingão e o poder da Amizade*** é a minha proposta literária para este mês.

Falando, ainda, um pouco mais, sobre este meu sonho, que estou a transformar num projecto para o futuro, gostaria de dizer que penso levar estes meus livros às escolas, para que possa trabalhar com os miúdos estas temáticas tão importantes. Cada vez mais, temos de estar atentos ao que nos rodeia e conversar com as crianças sobre os mais variados temas.

Enquanto mãe, preocupa-me a falta de diálogo entre adultos e crianças, o que mais tarde se pode traduzir em falta de compreensão perante o Outro. Gostaria de salientar que este meu novo conto toca no tema da paz e da interajuda.

Como sabemos, a Europa atravessa um momento delicado e é muitas vezes difícil para os pais explicar aos filhos “o que é uma guerra”, “o que é um conflito”. Este meu livro pode ajudar muitos pais a transmitir essa informação. A história começa com um conflito entre as personagens mais importantes e termina com a “paz”.

Paz que é conquistada através da união da comunidade, em prol da mesma situação. A mensagem é a de que todos unidos são mais fortes e que o conflito não os leva a lado algum.

Portanto, tento, de alguma forma, fazer a diferença, apelando às emoções, de forma divertida, lúdica e com uma linguagem simples. Os personagens continuam a ser animais, porque as crianças adoram e porque se adequam às temáticas lecionadas na disciplina de Estudo do Meio, do 1º ciclo.

Desta vez, optei por animais originais da Austrália, para abrir um pouco mais os horizontes e dar, também, a conhecer um pouco da vida selvagem na Austrália. Pensei em suscitar o interesse das crianças que desconhecem estes bichinhos tão fofos.

O coala, o canguru e o wombat são amigos, mas a amizade corre o perigo de se perder, para sempre...

Como irão eles lidar com as adversidades?

Que tipo de vida têm na floresta australiana?

Poderão responder a estas questões, juntamente com as vossas crianças, após a leitura desta pequena história infantil. Ler para os pequenos é sempre uma delícia! Experimentem!

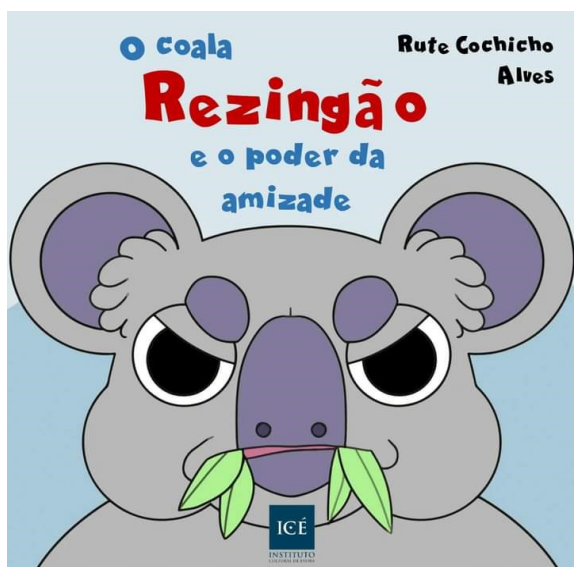
Artigo escrito por **Rute Cochicho Alves**

Link para a leitura do conto:

<https://www.recantodasletras.com.br/e-livros/7468876>

Segue-me no Facebook, em **Rute Cochicho Alves – Cochichando histórias**

E no Instagram em **@rutecochichoalves**



M de... Mar (escrito com os meus 18 anos)

Estou só. Só, na praia, onde o mar só a mim pertence. Chamo-te de meu, porque existe entre nós uma cumplicidade mágica.

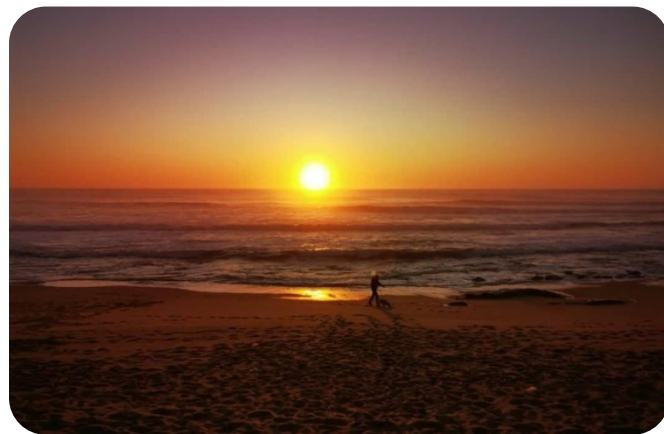
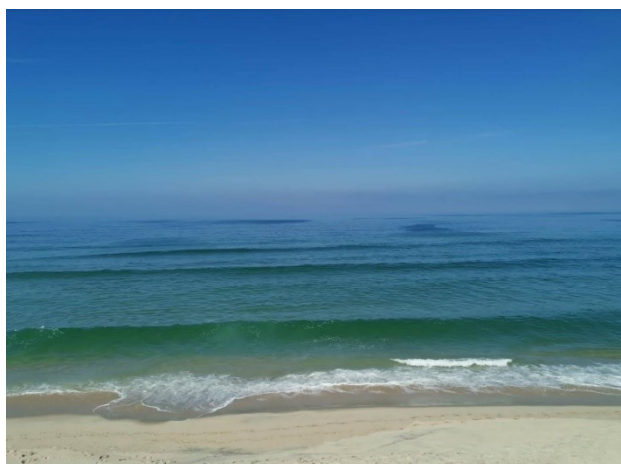
Sento-me numa rocha delicada que me parece abrir as mãos e enterro os meus pés na humidade da areia fina. A praia está deserta e o Sol prepara-se para me deixar. A suave brisa do vento sacode-me os meus longos cabelos meio ondulados, como as ondas do mar. Sim! Também as ondas são sacudidas pelo vento.

O mar parece azul, de um azul transparente. O céu também é azul e o azul do mar é apenas o reflexo do azul do céu. Os meus olhos são igualmente azuis. São a maior lembrança desse mar que retenho dentro de mim. O Sol que se esconde irradia a sua luz sobre este manto real envolvido em espuma e em sal de tão grandiosa lembrança. O mar é eterno, simples, mas eterno. E a sua eternidade é a minha felicidade. Fico perplexa, olhando-o, desde o amanhecer até ao entardecer. Lembro pequenas alegrias, crio muitas fantasias...

Bem perto de mim, faz-me companhia o velho moinho, já cansado da sua lida e sem forças para moer o grão do pão que tantas vezes desperdiçamos. Com uma janela pequenina virada para o monte verde que se encontra atrás de mim, o moinho acolhe-nos por uma porta de madeira antiga muito desprezada. Todo ele é feito de pedra. As suas velas estão partidas e lembram acenos que faziam, quando novas, ao meu mar. Assente sobre pedras a desejar um novo caminho, este moinho implora um pouco de sossego para descansar e repousar imóvel ao sabor da aragem e da tua maresia, até ao fim dos seus dias.

O retrato deste mar é o meu retrato. Liberdade.

Livre é o barco que se atravessa à minha frente que, sem parar, te enfrenta com respeito. Esconde-me, por momentos, o Horizonte. É grande a distância que nos separa, mas imagino-me pescador, para navegar no teu seio, no teu coração. Queria ser um navegador, descobridor de novos mundos, para te acompanhar nas tuas viagens provocadas pelo Sol e pela Lua.



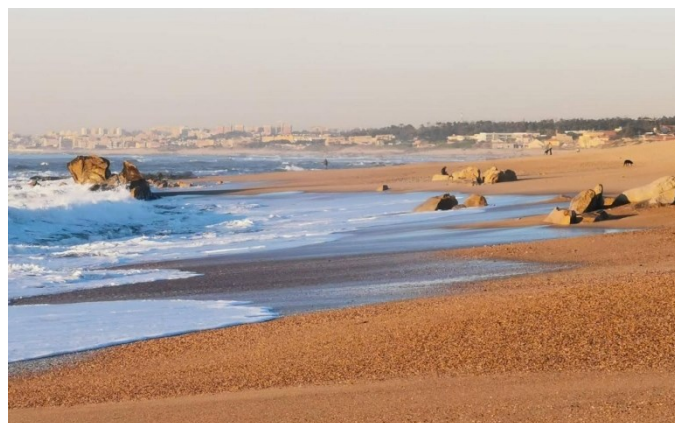
"M de mar, maresia e maré..."

M de um mundo que não sabe como é!"

Suspendo a minha respiração e apenas ouço as ondas a rebentarem nos rochedos. Enquanto observo toda a magia, uma pequena onda derrete-se a meus pés que, entretanto, desenha pequenos sonhos na areia. Sonhos que são destruídos quando a pequena onda regressa ao seu leito. Mas uma onda ainda maior apressa-se a construir-me novos sonhos para depois serem por ela destruídos novamente. E isto acontece durante todo o dia, num jogo pessoal entre dois desconhecidos que se conhecem tão bem.

As nuvens descem à terra e envolvem o meu mar numa neblina minuciosa com sabor a sal, dando a esta paisagem um tom celestial. A noite aproxima-se, o dia afasta-se. Pouco se pode ver do Sol que antes me acompanhou na magia das cores. Um tom alaranjado invade o mar e as primeiras luzes acendem-se nas avenidas.

Enquanto o Sol se distancia de nós, aproxima-se de outras terras, onde outras pessoas, como eu, te esperam felizes para te contemplar. Não te posso ter o dia todo só para mim. Não sou egoísta! Sinto-me satisfeita por poder partilhar-te com outras pessoas, desde que sejam dignas da tua amizade.



"M de mar, marinha e mel...
M de minerais descobertos num batel!"

Tento agarrar um pouco da tua areia nas minhas mãos e sentir a frescura. Essa areia invade os meus dedos e regressa à terra. Sei que, para além do mar que consigo reter na minha vista, está outro mar! Este meu mar termina na linha do Horizonte e outro mar continua para além dele. Este meu mar tão português, tão vitorioso, esconde o que existe de mais nosso: o fado e a saudade. Amo-te, mar! Ama-me, também!

Permaneço perplexa diante do meu mar, que, entretanto, mudou de cor e do qual simplesmente posso observar o branco da espuma de cada onda.

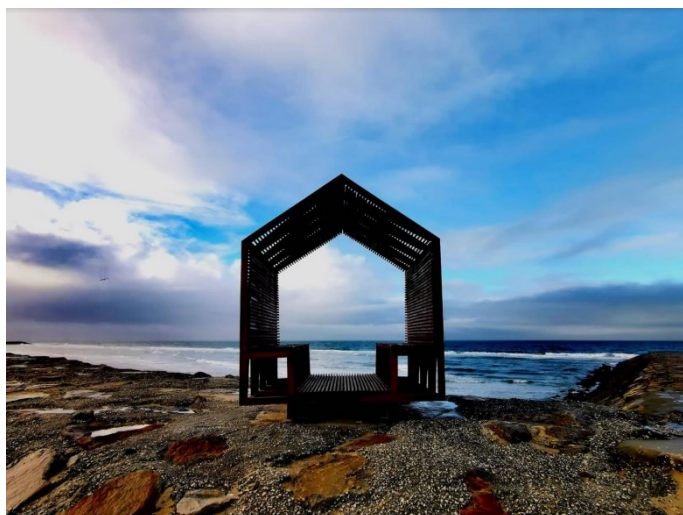
Afinal, não estou só. Acompanha-me a beleza desta paisagem mágica e de uma simplicidade total. Ainda não parti e já sinto a palavra mais difícil de pronunciar: saudade!

"M de mar, moral e miragem...
M de maravilhas sacudidas pela aragem!"

Sinto que nasci por ti, para te contemplar! Sou feliz por ver o que fazes todos os dias e o facto de o fazeres repetidamente não me preocupa. Pelo contrário. Apetecia-me ser uma das tuas ondas para poder sentir a sensação de como é pertencer-te. Queria ser uma estrela-do-mar para viver em ti. Queria ser um rio para penetrar dentro de ti! Será que te pertencço? Não sei. Mas tu, mar, pertences-me por completo. Ser-te-ei leal.

És o meu refúgio, o meu contador de histórias. És a minha fonte de vida, a minha liberdade, a minha razão de ser!

Não tenho segredos para ti, sei que me ouves silenciosamente e que me aconselhas com leves suspiros. Quando estou triste, sei que choras por mim e tentas acalmar-me. As minhas lágrimas, nos momentos de sofrimento, unem-se às tuas ondas que rebentam com todo o furor. Compreendo-te. Sofres com os meus problemas. Sei que és sensível.



"M de mar, movimento e manto...
M de memória que me faz espanto!"

Dizem que és frio, calculista, que apresentas um perigo para as crianças que se aproximam. Na verdade, qual é a criança que não gosta de ti? Sei que te amam e que as amas. Contudo, a ingratidão do ser humano leva essas crianças para longe, afasta-as. Mas eu voltei! Afastaram-me e voltei, fui mais forte. Ser-te-ei grata para toda a vida e o meu maior segredo é ter-te como o meu maior tesouro.

Dás-me a confiança que nunca possuí e o carinho que nunca alcancei. Mar!

"M de mar, música e momento...
M de marcas do vento!"

Não imagino a minha vida sem a tua existência. Estou longe de ti todo o ano e, quando regresso com ansiedade, perco-me no teu olhar. Quando estou prestes a adormecer não te vejo, mas imagino-te e sinto-me inquieta por não te poder abraçar. E, ao amanhecer, acordo feliz por saber que me esperas para mais uma etapa da vida. Etapa esta que corre pelo tempo e que faz com que o dia dê lugar à noite, sem que me aperceba. Queria adormecer deitada sobre os grãos finos da tua areia e sentir as carícias da sua leveza. Só tu, meu mar, me dás a saudade mais bela de todo o planeta!

"M de... amor!"

É português o meu mar! Só eu te sei amar!



Célia Evaristo

celia.evaristo.1980@gmail.com

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

Fotografia

Fotografia a Preto e Branco, por Catarina Araújo Ribeiro



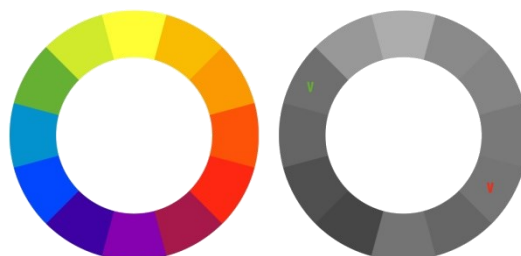
O que faz com que os fotógrafos de hoje em dia optem pela Fotografia a Preto e Branco, quando é possível captar imagens a cores ? Parece estranho, um retrocesso ou uma teimosia fazer fotografias a Preto e Branco quando temos uma gama infinita de cores à nossa disposição. Vamos tentar perceber os quês e porquês da Fotografia a Preto e Branco, e o que nos dá, que a cor não consegue dar.



A Fotografia a preto e branco continua, hoje em dia, a ter muitos adeptos, muitos anos depois do aparecimento e massificação da Fotografia a cores. Será pelo seu estilo intemporal, por tornar as paisagens mais dramáticas ou por deixar os retratos mais elegantes ou apelativos ? Ou será simplesmente uma opção estética ? Decerto já reparam que há fotografias que, quando olhamos

para elas a branco e preto, nos transmitem um sentimento e, quando olhamos para a mesma fotografia colorida, ela não nos consegue transmitir o mesmo sentimento. Não é assim tão estranho, e a ciência explica : Tudo isto está ligado à forma como o nosso cérebro “vê” uma fotografia. Parece inacreditável, mas o que acontece quando vemos uma foto a cores é que o nosso cérebro automaticamente lança uma série de comandos para que os nossos olhos possam entender todas as cores que existem naquela imagem, muito antes de percebermos formas ou significados. É por essa razão que os sinais de trânsito usam as cores, já que isso é o que chama primeiro a nossa atenção. Percebemos cores em segundos, é instintivo e natural, faz parte de quem somos, enquanto espécie animal e, nos tempos primitivos, esta faculdade era determinante para a nossa sobrevivência.

No entanto, e por isso mesmo, o cérebro humano distrai-se muito com as cores. Desta forma, como a ausência das cores significa menos informação, o nosso foco amplia-se e conseguimos observar melhor tudo o que está na imagem : formas, texturas, contrastes, perceber as relações espaciais existentes e captar melhor a mensagem ! Comprendemos assim porque é que se diz que a Fotografia a preto e branco nos traz de volta ao essencial da imagem e da mensagem



“Nada no mundo é a branco e preto. Mas o facto de eu transformar toda essa gama de cores em gamas de cinzento permitiram-me fazer uma abstração total da cor e concentrar-me no ponto de interesse que eu tenho na fotografia. A partir desse momento, eu comecei a ver as coisas realmente a branco e preto”, disse Sebastião Salgado.



Fotografar a preto e branco é voltar aos primórdios da Fotografia, que nasceu em 1826. Quando a **fotografia colorida**, alguns anos depois, chegou ao conhecimento dos fotógrafos da época, não foi bem recebida e muitos disseram que **a cor tirava o significado de uma fotografia ou que era "coisa de turistas"**. Acusaram-na de ser uma literal reprodução da realidade, **sem nenhum valor estético ou artístico**. Não vimos este fenómeno no cinema, que aderiu em força à cor, a ponto de ser muito raro, hoje em dia, fazer-se um filme a preto e branco - parece que as cores fizeram com que a ausência delas não fizesse mais sentido para a sétima arte.



Mas na fotografia não foi assim ! Mesmo os jornais preferiram manter, durante muito tempo, as suas fotografias a preto e branco. E, ainda **hoje, há fotógrafos a optar quase exclusivamente pelo preto e branco** (e todos os tons de cinzento), cativados por uma certa magia e um charme próprios deste tipo de fotografia, com o qual se identificam. Arrisco mesmo a dizer que, mesmo os fotógrafos que apresentam o seu trabalho maioritariamente a cores, têm, quase todos, um carinho especial pela linguagem do preto e branco, reservando uma ou outra fotografia eleita para ser editada na sua versão monocromática.

Dica técnica : Quando devemos, então, optar pelo preto e branco ? Quando a cor não for relevante para a mensagem que queremos transmitir, não ajudar a contar a história e esteticamente nos fizer mais sentido a fotografia dessa forma. Ao invés, quando a cor tiver interesse visual, enriquecer a imagem, tiver informação significativa e chamar a atenção para algo fundamental na fotografia, devemos mantê-la. No analógico, a opção tem de ser feita *à priori*, mas, no digital, podemos sempre experimentar editar uma versão a cores e outra a preto e branco da mesma imagem e divertirmo-nos sendo criativos neste processo.

(foto pés, em estúdio)

Mas, seja a cores ou a preto e branco, o importante é fotografar, ou, como dizia Henri Cartier-Bresson, "colocar na mesma linha, a cabeça, o olho e o coração".

Fotógrafos referência na Fotografia a preto e branco : Ervitt, Platon, Sebastião Salgado, Man Ray, Ansel Adams, Doisneau, Cartier-Bresson, entre outros.

Fotografia

A fotografia é uma forma de arte e comunicação visual que utiliza a captura de imagens através de câmaras fotográficas. É uma das formas mais populares de expressão artística e uma ferramenta fundamental para documentar o mundo ao nosso redor. A fotografia tem sido usada ao longo da história para registrar momentos importantes, capturar a beleza natural e transmitir emoções e ideias. A câmara fotográfica é uma das ferramentas mais importantes na fotografia, permitindo que os fotógrafos capturem imagens em alta qualidade e resolução. As câmaras digitais modernas são equipadas com tecnologia avançada, como sensores de imagem de alta resolução, lentes intercambiáveis e recursos avançados de edição de imagem. A evolução da tecnologia digital também tornou a fotografia mais acessível e fácil de usar para um público mais amplo. Além das câmaras, a iluminação é um dos elementos mais importantes na fotografia. A luz pode ser usada para criar efeitos dramáticos, realçar texturas ou destacar elementos específicos em uma cena. A escolha da iluminação correta pode ajudar a criar o clima certo em uma imagem e transmitir uma emoção específica. A composição é outro elemento importante na fotografia. A maneira como uma imagem é composta pode afetar a forma como é percebida pelo espectador. A composição envolve a disposição de elementos na cena, como linhas, formas, cores e texturas. Uma composição forte pode ajudar a criar uma imagem atraente e envolvente. A fotografia também tem uma variedade de géneros diferentes, cada um com seu

próprio conjunto de técnicas e estilos. Alguns dos géneros mais populares incluem retratos, paisagens, fotografia de rua, fotografia documental e fotografia de moda. Cada género requer habilidades e conhecimentos diferentes, e pode ser usado para transmitir uma variedade de ideias e emoções. Além disso, a edição de imagem é uma parte importante da fotografia moderna. Com a evolução do software de edição de imagem, é possível manipular as imagens de diversas maneiras, como ajustar a exposição, corrigir cores e remover imperfeições. A edição também pode ser usada para criar efeitos especiais ou dar uma sensação única a uma imagem. Para se tornar um fotógrafo de sucesso, é necessário dominar a técnica da fotografia e estudar as técnicas e os estilos usados em diferentes géneros. É preciso também ter um olhar crítico e criativo para escolher as melhores composições e iluminações para transmitir a mensagem desejada. A prática regular e a experimentação são importantes para aprimorar as habilidades e desenvolver um estilo próprio. Em resumo, a fotografia é uma forma de arte e comunicação visual que utiliza câmaras fotográficas para capturar imagens em alta resolução. A iluminação, a composição e a edição são elementos importantes na criação de imagens atraentes e impactantes. A prática regular e a experimentação são fundamentais para se tornar um fotógrafo de sucesso e desenvolver um estilo próprio.

Paulmask



Viagens

Roma, *arrivo*



Por mais que viaje pela Europa, deparo-me sempre com monumentos, obras de arte , arquiteturas, estradas e calçadas que me transportam a Roma! Roma a cidade do amor, destronando Paris por momentos...

Roma a cidade das colinas e aquedutos monumentais...

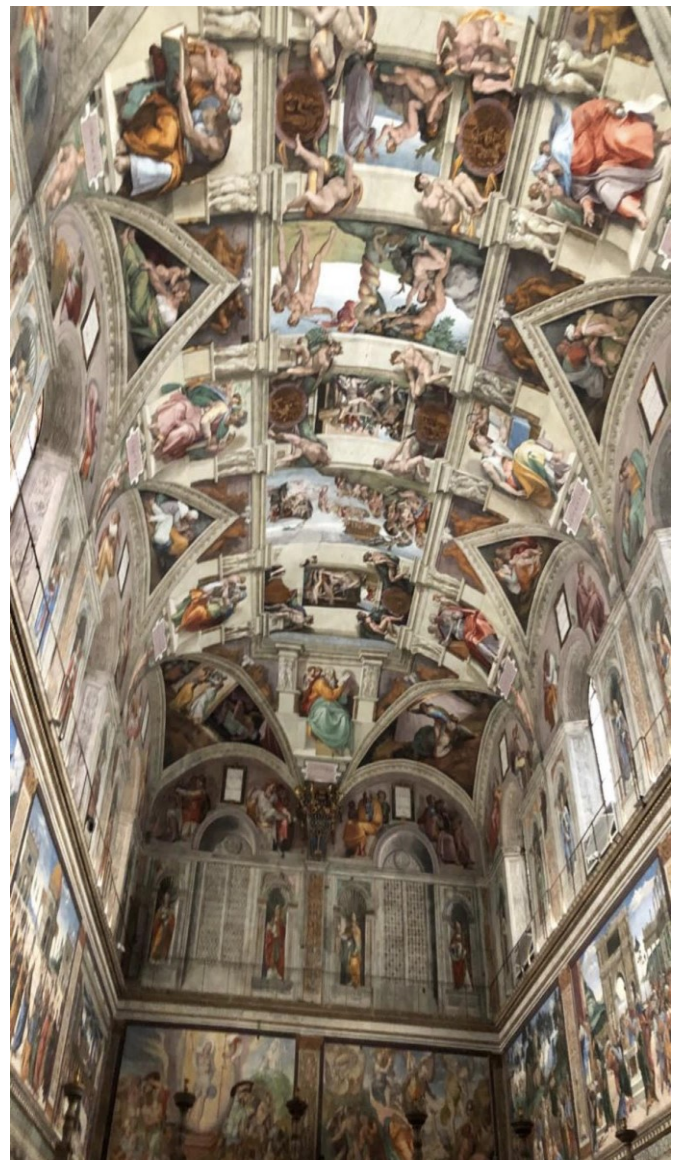
Roma a romântica e cosmopolita
Roma a grande e seus caminhos, labirintos de calçadas , escadarias e esplanadas, gelados míticos e pizzas ao ar lançadas!

Sim Roma destino obrigatório, onde em pleno Outono os 26 graus nos acariciam, onde violinos choram em algumas inesperadas esquina, onde versos são colados em muros de um beco qualquer. A Roma onde buzinam para là da meia noite, onde lambretas lambem o asfalto enquanto “tour-bus” encerram dezenas de turistas e os vomitam nas artérias mais badaladas da cidade gigantesca e pitoresca

!

Sim Roma dona do mundo e de si mesma, onde

meras escadas servem de palco à moda artística (piazza do Spagna), fontes refrescam mãozinhas de crianças (Fontana do Trévi), o Panteão immortalizando seres de outras épocas ou onde Leões devoraram almas de outros mundos(colosseum) e onde Praças populares se tornaram visitáveis (Piazza Del Popolo, Piazza Vitorino Emanuele) e ao subires o Terraço Del Pincio admirarás toda a bela cidade... Se um dia vieres a Roma, não te esqueças de passar pelo Museu do Vaticano(Pinacothèque Del Vaticanum/ Giardini Del Vaticanum ou Cortille del Belvedere e a Mítica Capela Sistina), a Praça Colonna com a sua Igreja dos Pápas, o Parque dela Molle Adriana, atravessares duas vezes a Ponte Borgo e já que ali vais admira os jardins e o Campo Marzio... A Praça São Pedro e a sua Basílica e toda aquela riqueza artística que te espera a cada virar de esquina.



Deixa-te seduzir pelo café “ristretto”, uma “brusqueta” de tomate e azeite, uma cerveja bem gelada, uma pasta al sugo ou uma pizza Romana e termina provando um gelado “fiori di latte” ou “panna cota”, maravilhosos!

Ainda que não os conheças ... todos os caminhos darão a Roma!

E só depois poderás dizer... *Arrivederci* Roma



Ana Mendes

Entrevistas

Haroldo Ferrari e o Teatro

Conheci o famoso ator brasileiro **Haroldo Ferrari** na apresentação que fiz da novela de Luís Ochoa, “Do Lado de Lá”, e não resisti ao seu talento. Numa leitura dramatizada, levou Heitor Duarte, o protagonista da diegese, para o salão nobre da Casa da Beira Alta, no Porto.

Quis saber mais sobre ele e sobre o seu percurso artístico, e sugeri-lhe uma entrevista, que prontamente aceitou.



Cláudia - Quem é o Haroldo Ferrari?

Haroldo - Como diz Iggy Pop em The Passenger: “Sou um passageiro, eu rodo sem parar...”

Sou um passageiro dessa Vida , só com bilhete de Ida.



C- Como descobriste a tua veia artística?

H- Minha família paterna e materna são extremamente artísticas. Tenho tios, tias, primos que tocam instrumentos, outros cantam muito bem.

Meu bisavô materno era Maestro, batizou minha avó e minha tia avó de Tosca e Gioconda, óperas

consagradas. Ambas eram exímias pianistas, depois professoras de piano, minha tia Gioconda, que eu chamava “Avó Conda”, acompanhava as sessões de cinema mudo ao piano.

Cresci em um matriarcado bastante musical, italianos a falarem muito alto, gesticular, dançar.

Meu pai é um contador de histórias nato.

Eu fazia shows com as minhas primas, ensaiávamos durante o dia e apresentávamos à noite, para toda a família, nas férias, na casa da “Vó Tosca”.



C- Estás em Portugal há quanto tempo?

H- Sou exilado político, cheguei a Portugal em 20/11/2018, vinte dias após a vitória de Bolsonaro, nas eleições brasileiras.



C- Há diferenças entre ser ator em Portugal e sê-lo no Brasil?

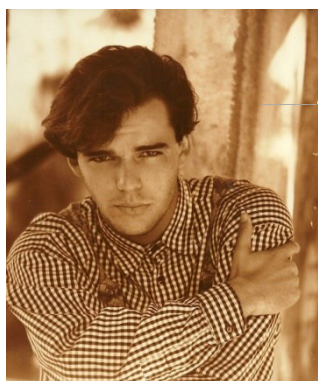
H- Sempre existem. É muito difícil ser artista no Brasil e não é que aqui, em Portugal, seja fácil, é muito difícil também, a política cultural portuguesa é uma piada de péssimo gosto, mas a do Brasil nem existiu, durante o governo Bolsonaro.

Espero que o Lula retome... Na época em que governou, era até razoável, vamos aguardar.



C- Atualmente, o que estás a fazer, em termos artísticos?

H- Sou ator, produtor, encenador e professor na rede pública de Teatro para Jardim da Infância, uma experiência incrível que vivencio aqui em Portugal. No Brasil, só trabalhei com adolescentes, aprendo muito com os miúdos de cá.



C- Projetos na manga, existem?

H- Tenho espetáculos a realizar como ator, estou a fundar uma banda multiartística(música, teatro, dança, poesia, artes plásticas) ainda não escolhemos o nome. É um trio de artistas, cada um vive em um país diferente, vamo-nos reunir sempre pela Europa e depois vamos ao Brasil, pois somos os 3 são brasileiros (um maestro, músico multi-instrumentista, Rubem Farias; uma cantora/atriz/escritora Lu Vitti, e eu).

C- Que mensagem queres deixar para aqueles que sonham com uma carreira na área da representação?

H- Desistam! Se não conseguirem desistir, lutem com toda a força, com coragem, esperança e fé nos vossos sonhos.

Ainda bem que não desististe, meu querido Haroldo, porque os palcos precisam de ti. Ficamos a aguardar a passagem do trio por Portugal, para um espetáculo que tem todos os ingredientes para ser inesquecível!



Cláudia Monteiro

Moda



Desfile de Moda com o Comercio de Benfica

Desfile de moda organizado pela junta de freguesia de Benfica no dia 1 de Abril, com roupa e cabeleireiros de Benfica.

O desfile foi apresentado por Maria João Ramos e teve como modelos Vitoria Silva, Cintia Amorim, Alice Figueira, Mariana, Maddame Dumont, Cristina Fernandes, Carla Abreu, Ольга Астапова.

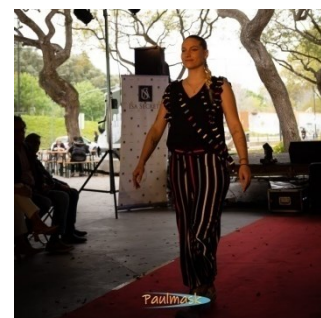
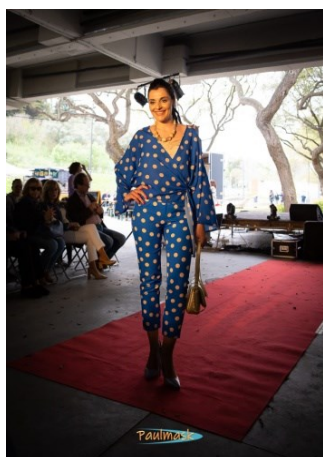


As modelos foram vestidas por Dupla Sedução, 30 por uma linha (crianças), Moda XL, Boutique Oblique, Astratto, Pedro Santos, Diva Vestidos e Isasecrets Benfica.

Foram penteadas por Dália, Cabeleireiro Glow, Namur, Marcell Santos e Jandira Santos, Irina Paula Hair Stylist e maquilhadas por Natasha Luca-Vasilev, Irina Paula, Jandira Santos e Vitoria Silva.

Foi um Evento que ocorreu na praça do Fonte Nova, e contou com a presença do presidente da Junta de Freguesia de Benfica - Ricardo Marques.

Agradecimento especial aos Fotógrafos Paulo Mascarenhas. Luis Filipe Silva, António Alfredo, Fidel Cardoso e ao Vítor Bom Norte pelo vídeo.



Alice Maria Figueira

Solidariedade

Ribatejo



Dezembro, Véspera de Natal, e, como quase para toda a gente, as felicitações de Natal para amigos e família são sempre à ultima da hora e este 24 de dezembro não foi exceção. Mal sabíamos nós que seria, também, o início da missão mais complexa que tivemos até hoje.

Ao telefone com uma amiga, sentimos a sua voz trémula e com um discurso um pouco apreensivo. Em muitas pessoas isso seria normal, mas nesta amiga, não. Ela transborda alegria e confiança a cada palavra que diz. Não foi preciso muito para que ela falasse do Ricardo. Uma bala perdida deixou-o paraplégico aos 19 anos. Depois, uma queda na piscina ditou a amputação das duas pernas e agora com 43 anos vive de apoios do Estado e da ajuda de amigos e conhecidos.

É triste em qualquer altura do ano ouvir notícias deste género, mas, na véspera de natal, ouvirmos uma amiga desesperada e com um sentimento de impotência para com a situação, foi muito difícil de aceitar. Nessa conversa e entre tantas frases que nos marcaram, ficou apenas uma: "...há anos que ajudamos o Ricardo, mas já não conseguimos mais, e o pior é que ele não tem nada para comer, tem o frigorífico vazio..."

De imediato a nossa resposta foi ...hoje o Ricardo pode não ter nada para a ceia, mas amanhã, dia de Natal, tudo faremos para que não se repita. Logo a seguir e com meia dúzia de telefonemas, conseguimos mobilizar meia dúzia de famílias. Amigos que fizeram mais de 80 Km para chegar à Azambuja, na véspera de Natal, pelas 2 da manhã. Foi um orgulho imenso nas pessoas que nos acompanham.

Dia 25 de dezembro, entre recolhas e entregas, conseguimos um carro cheio de comida até não caber mais.

No dia de Natal, fizemos a entrega e uma promessa ao Ricardo...assim que possível tentaremos fazer algo que te garanta comida por mais algum tempo. E assim foi. Voltámos a reunir o grupo e de imediato começamos a trabalhar no evento "Ricardo".

Logo que nos foi possível, decidimos realizar a nossa primeira caminhada solidária. Sem experiencia nenhuma neste tipo de eventos, lá fomos nós à busca de alcançar o objetivo.



Sendo a primeira, queríamos fazer o melhor possível e diferente das que temos acompanhado.

Queríamos que quem participasse na caminhada, no fim, disfrutasse, também, do momento, confraternizando, e, para tal, pedimos o apoio ao comercio local de Azambuja, na divulgação e na dádiva de bens ou serviços, a serem sorteados no dia do evento. Da junta de freguesia de Azambuja, veio mais uma agradável surpresa. Em reunião com o presidente (André), que de imediato se mostrou muito solidário e cooperativo com a causa, tivemos a ajuda em palcos e baias para fechar o trânsito. Os bombeiros voluntários de Azambuja acederam, sem hesitar ao nosso pedido, assim como para abrilhantar o espaço, e contámos ainda com a presença de dezenas artesãos da Azambuja (Azambujinhas)



Tivemos o apoio incondicional de uma professora de ginástica (Bete) para aquecimentos e alongamentos no final.



Mais uma agradável surpresa foi o Alexandre, que tem um negócio pessoal de bolas de Berlim, e se prontificou a doar 0.50€ por cada Bola de Berlim que vendesse no local. Ao achar uma dádiva tão generosa, decidimos ir falar com ele e agradecer pessoalmente. Ao ouvir o que este grupo tem vindo a construir, vira-se e diz ... olha, afinal, já não vos dou 0.50€ por cada Bola de Berlim vendida. Sem entender porquê, aceitámos a resposta, pensando que tínhamos dito algo que não lhe tivesse agradado. De imediato ele diz... acho que não entenderam, eu ofereço 1 Bola de Berlim a cada participante (foram 140 no total).

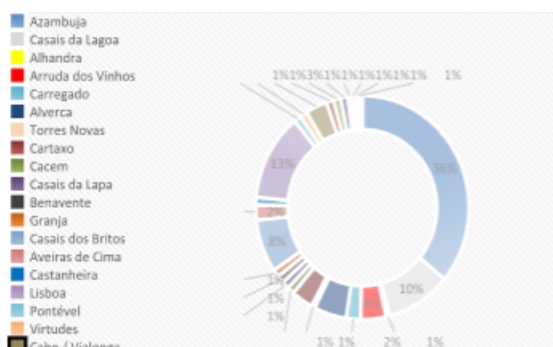
Sem termos uma ideia da quantidade de participantes a nossa preocupação foi em serem muitos e depois ficar caro de mais para o Alexandre, a que apenas disse ... Não estou a falar em dinheiro, estou a falar em quantidades. Apenas quero saber quantas pessoas são. E assim cumpriu o prometido.



Mais do que a surpresa pela quantidade de pessoas inscritas, foi a quantidade de apoiantes que não puderam ir caminhar, mas quiseram participar. Entre organização, caminhantes e apoiantes fomos 191 pessoas envolvidas nesta caminhada.



Como se costuma dizer, vieram pessoas dos 4 cantos de Portugal. Sintra, Setúbal, Santarém, Alverca. Pessoas que fizeram mais de 150 Km, nesse dia, para poderem vir ajudar nesta causa.



Muito além das nossas melhores expectativas.

Com muito medo de que algo corresse mal, mas sem medo de fazer a diferença, lá fomos nós para a frente da batalha dar a cara. Surpreendentemente, todo o medo se dissipou nos primeiros 5 minutos. Afinal, estava ali uma multidão, mas com o mesmo objetivo, ajudar, participar e aproveitar a vida.



Ainda existe muita gente com o coração de ouro e o Bem será sempre vencedor, se não nos acomodarmos no sofá, pois o Mal não descansa.



Com o valor angariado, conseguimos ao dia de hoje entregar 8 avios mensais de bens de primeira necessidade e produtos de higiene pessoal ao Ricardo, prevendo ainda fazer mais duas entregas. Com um simples convívio, garantimos ajuda durante 10 meses. Meses esses que esperamos que tenham sido uma bolha de ar fresco para as contas do Ricardo.

Da parte do Ricardo, queremos transmitir a todos os que tornaram possível este dia, os agradecimentos sinceros e emocionados, cada vez que vamos entregar o avio mensal.

Como é nosso apanágio, fica um desafio.

Vem ajudar. Adiciona-te à nossa página e vem divertir-te, ajudando. Este ano, temos mais causas e caminhadas, em que vamos precisar de todo o apoio possível.

Vamos ajudar...

Ribatejo 

Pontos de Entrega



PRECISAMOS DE ROUPA E CALÇADO DE VERÃO PARA :

São Tomé

Fotos de 2021 aquando a nossa entrega de material escolar

Ajude

15/04/23 A 15/05/23



Patricia Santos **Sabores da Terra**
Frescura na mesa **A docinho** **Manhãs Janotas** **Crimart**
Marta Pimentel **Pastelaria Arcada** **Bébé & Lar** **Cantinho do Luís**
Iberbaterias **Madalena Atelier** **Junor** **Preços loucos**

Ribatejo 

RODRIGO 

3ª caminhada solidária



08/06/2023
Pelas 09:30 no Palácio das Obras Novas
Azambuja

Adultos - 6 Passos
Crianças dos 4 aos 14 - 3 Passos

INSCRIÇÕES



Frescura na mesa **Sabores da Terra** **Preços loucos**
Patricia Santos **Cantinho do Luís** **A docinho**

POR EMAIL

ribatejotentajudar@gmail.pt

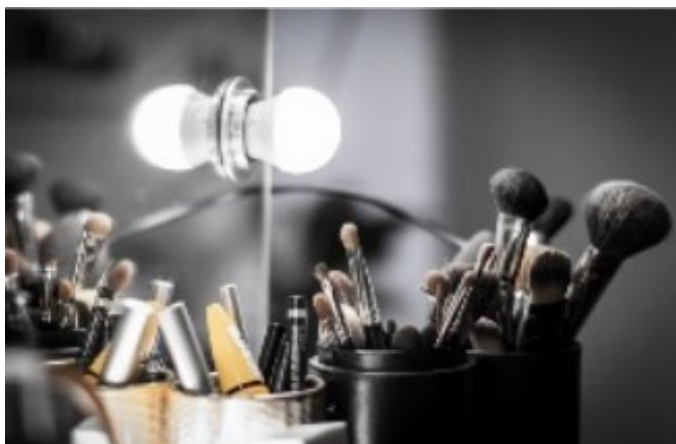
ZUMBA | VOUCHERS | GINASTICA | CONTACTOS

COMIDA | BEBIDA

JOÃO: 919784215 SCFIA:917173910
JOANA:916758315

Espaço empresarial

A Beleza por Dentro e por Fora



Com mais de 15 anos na área da beleza, há uma pergunta que sempre me fazem:

- **Consuêlo, como limpo os meus pincéis de maquiagem?**

Pode parecer óbvio, mas muitas pessoas não sabem que as ferramentas de maquiagem, nomeadamente os pincéis, devem ser limpos frequentemente.

Se usa pincéis de base líquida, pincéis para pós soltos ou compactos, aplicadores para produtos em creme ou sombras, deve ter especial atenção à sua higienização.

De seguida, irei dar-lhe a forma mais fácil e por um valor muito baixo (sim, há muitos produtos de limpeza de pincéis à venda nas lojas especializadas) de limpar corretamente os seus pincéis de maquiagem.

Como ter pincéis limpos e higienizados de forma rápida e sem gastar uma fortuna

Molhe os pincéis em água morna. A água muito quente pode danificar as cerdas (dê preferência às cerdas naturais);

Despeje umas gotas de *shampoo* de bebé no pincel. Na palma da mão, faça leves movimentos circulares

com o pincel;

Enxague o pincel e repita esta operação pelo menos umas 2 ou 3 vezes, ou até a água sair transparente; Pressione as cerdas do pincel para retirar o excesso de água;

Pouse o pincel sobre uma toalha macia, com as cerdas pousadas para baixo. O acúmulo de água pode danificar o cabo do pincel, caso o mesmo fique na posição horizontal.

E pronto, basta deixar o pincel secar naturalmente.

Qual é a frequência da lavagem dos pincéis?

Se forem de uso pessoal, deverá lavá-los de 15 em 15 dias. Se forem de uso profissional, deverá lavá-los ou higienizá-los todas as vezes que os utilizar, por uma questão de evitar contágios e alergias entre as clientes.

Cuide dos seus pincéis e terá uma maquiagem também mais bem cuidada.



Consuêlo Cascais

Consultora de Beleza
Independente Mary Kay

Telem - 925 393 644

Instagram: consuelo.cascais

Facebook: Consuêlo Cascais

“A Quinta da Poesia”, tal como o título sugere, é um programa de Poesia, transmitido pela Rádio Movimento PT Online, semanalmente, à **4ªfeira, entre as 21h00 e as 22h00** – inicialmente, o programa acontecia à 5ªfeira, e assim tínhamos a Quinta à Quinta - A condução destas emissões é da responsabilidade de Susana Ribeiro e Dina Gonçalves e o objetivo é a divulgação da Poesia e dos Poetas pela leitura. Prioritariamente, passamos Poesia em Língua Portuguesa, não só de Portugal, mas também de todos os países da Lusofonia. Relembrando sempre Autores de todas as correntes literárias, desde os Trovadores aos mais recentes Criadores – não esquecendo os grandes clássicos, românticos, modernistas, surrealistas, contemporâneos - o nosso objetivo é cativar a atenção dos nossos ouvintes para a beleza e musicalidade da Palavra, conquistando o espaço que a Poesia deve ter no panorama das nossas leituras.

Queremos muito reabilitar a ideia de Poesia junto das camadas mais jovens, para quem, tempos atrás, era considerada uma coisa chata e sem graça, uma pura perda de tempo. Longe vai o tempo em que só os mais velhos apreciavam esta arte da Palavra, lamentavelmente considerada por alguns, parente pobre da Literatura (O Poeta é sempre um ser Livre, liberto das amarras da Prosa).

Se numa fase embrionária **partimos do sonho de tornar a Poesia Maior**, dando a conhecer as Palavras e os seus Autores, numa dança com música, hoje em dia percebemos que a Poesia vai ganhando o seu lugar e também já se vai comendo como dizia Natália Correia. “A Poesia é para comer”. E acrescentamos comer, degustar, saborear....

Começámos há cerca de 5 anos nesta Rádio WEB que transmite programas de Autor (34 programas das mais variadas áreas) e, ao longo deste tempo, sentimos que a Poesia está bem implantada no nosso auditório.



Também os nossos ouvintes têm a palavra na nossa Quinta da Poesia. Mensalmente, ou de 6 em 6 semanas, servimos a **rubrica “Poesia à la Carte”**, que apresenta poesia a pedido, isto é, um programa à medida de quem o escuta. O facto de ser um programa interativo, em que o público vai participando, dando sugestões, formulando pedidos, dá-nos mais confiança e estimula-nos a tentar ser sempre cada vez melhores e a aperfeiçoar a maneira de dizer numa dinâmica de melhoria contínua. A democratização da Poesia (linguagem das emoções e dos sentimentos transformada noutras sonoridades poéticas) leva-nos a dizer que a Poesia tem que ir à Escola, à Fábrica, aos Lares, ao Hospital e à Prisão. Para além da Poesia em língua portuguesa, nos nossos programas contemplamos, também, a poesia do Mundo, dando a conhecer Autores intemporais, em belíssimas traduções. Em todos os programas, passamos a música que nos parece mais adequada à poesia transmitida, sempre que possível indo ao encontro das preferências dos Autores. E como dizia o Poeta António Machado “o caminho faz-se caminhando”. **“Este tem sido o nosso caminho e garanto-vos que esta nossa Viagem é fascinante e interminável”**, confessam Susana Ribeiro e Dina Gonçalves.

Susana Ribeiro e Dina Gonçalves



Para ver a Quinta da Poesia :

Facebook:

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

Youtube:

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

Poesia

F'oemas

Fotos são momentos congelados no tempo,
memórias que nos fazem lembrar,
o passado que nunca mais será igual,
mas que podemos sempre pensar.

E assim também são os poemas,
versos que nos levam a viajar,
por mundos que só existem em nossa
mente,
mas que nos fazem sonhar.

Fotos e poemas, duas formas distintas,
de capturar a vida e a emoção,
mas que se completam em sua essência,
ao retratar a nossa condição.

Pois a beleza de uma foto ou poema,
está na capacidade de nos fazer sentir,
o que antes estava adormecido,
e nos permitir, assim, redescobrir.

Então, que continuem as fotos e poemas,
eternizando momentos e sensações,
pois são esses pequenos fragmentos da
vida,
que dão sentido às nossas emoções.

Brisas de F'oemas

Brisas de Fotos e Poemas
São como ondas no mar
Que trazem memórias tão doces
E nos fazem suspirar

As fotos são como janelas
Que nos levam a lugares distantes
Nos mostram sorrisos e alegrias
E nos fazem sentir brilhantes

Já os poemas são como melodias
Que tocam o nosso coração
Nos levam a mundos imaginários
E nos fazem sonhar com emoção.

Brisas de fotos e poemas
São tesouros que guardamos com carinho
Pois nos lembram de momentos especiais
E nos fazem sentir gratos pelo caminho.



Paulo Mascarenhas
Helicayenne/Paço de Artes



Tal&Qual

Acordes e temperos da vida!

A Temperança e Sensibilidade do ser humano são o resultado de um grande esforço na capacidade de reter tudo o que lhe dá paz e tranquilidade. Todo aquele que tem a capacidade para se desfazer de ilusões, de se reerguer, renascer em si mesmo e trocar esperanças por planos é simplesmente um Ser com grande maturidade, evolução e crescimento emocional!

Saber rir de si mesmo é tempero, é simplicidade. Temperança e Liberdade da Alma andam sempre alados!

Acredita e crê sempre em ti, o coração vibra sempre ao som destes acordes!

A vida tem som e tempero, ousa experimentar todos os seus requintados acordes e paladares!

Carla Teodoro



Primavera

Os dias solarengos espreitam com uma certa timidez

A terra fértil que, depois de meses da algidez do inverno, grita pelo sol

Há uma animação repentina e incontrolável no Ar
Uma fecundação quase imperceptível, quando a natureza é beijada pelo astro rei

Andorinhas voam no céu, borboletas esvoaçantes rodopiam e o verde torna se cada vez mais intenso

E com diferentes tons e aromas nos brinda

Quero “primaverar” neste reflorescimento da flora saltitante

Deixar me encantar com as amendoeiras em flor

Ser seduzida pelas flores coloridas que se avistam nos campos

A Arménia marítima invade as dunas com o seu odor inebriante

E eu entrego-me a esta estação de coração cheio

Como és doce, primavera

Carla Ginja

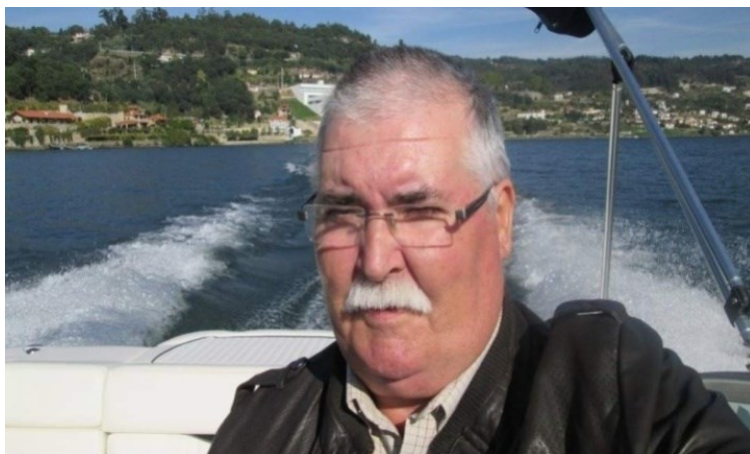
Tempos vividos...

Há sempre uma primeira vez
Para tudo o que há na vida
Ultrapassados os porquês
Vem a vez, dela ser sentida
Ai vida porque és assim
Ou assim terás que ser
Que ninguém me diga a mim
Que no fim não tem prazer
Tenho prazer a todo o momento
E do passado também
Sou um homem de todo o tempo
Quando a vida é o meu bem
É um bem que respeito
Perante seja quem for
Desculpai lá este mau jeito
Mas é assim que dou amor
Amo tudo na natureza
E por ela tenho respeito
Reconheço toda a beleza
Num corpo que não tem jeito
Ele há coisas que são diferentes
Mas diferentes para melhor
E há olhares de tão ausentes
Que não sentem esse amor
Ficam comigo admirados
Pela minha maneira de ser
Às vezes os olhos chorados
São sinónimos de muito querer

Há que viver honestamente...

Gosto dos que são honestos
Simples, gratos e leais
A esses doo os meus préstimos
Porque são gente que é demais
Gente de respeito e amigos
Que são solidários com os outros
Jamais olham prós seus umbigos
Mesmo que os considerem uns loucos
São pessoas com valores
Que é o essencial da vida
A outros dão os seus amores
Duma forma o mais sentida

Tenham estes valores presentes
Façam tudo por serem assim
Só assim viverão contentes
É deste tipo de gente que estou a fim!



Armindo Loureiro

Sensações

Há sensações que nos tornam leves,
Que nos impelem ao sonho,
A voar sem limites.
Há outras que nos atropelam,
Nos empurram com violência,
Nos estatelam no chão,
E nos prendem ao solo,
Com tão forte amarra,
Que erguer-nos é penoso esforço.
Vencido tal peso gravítico,
Erguida a vontade da alma,
Focado no horizonte o olhar,
A magia se esfumou no ar,
Um elo da corrente quebrou,
E na boca, ao invés do doce,
Resta o ruim amargar,
Sabor acre a papel moído,
No vão trabalho de mastigar.
Sensações vêm e vão,
Apenas consola então,
Esperar que retorne o sonho,
E que a alma de leveza preenhe,
Se eleve em feliz voar.

Amanhecer azul

Amanheceu em mim,
Um querer-te fresco,
Na alma e na pele,
Feito de sol e orvalho,
De loucura e veludo,
Com rosas negras,
Em branco cetim.
E no mar dos teus olhos,
Navego o desejo,
De me afogar em azul.
Sim, azul,
Minha cor preferida,
Azul em tom escuro,
De um céu tranquilo,
De um mar sereno,
Não tragas cinzento ao meu céu,
Não agites demais o meu mar.



Augusto Jacinto

Quando aprecio a importância e a maravilha de cada momento, estou a aproximar-me da compreensão do que é para mim a imortalidade. O momento presente é Imortal, porque estou sempre nele.

Tantas vezes experimento o paraíso na terra quando vivo conscientemente cada momento, e alcanço-o ao estar consciente de que sou abençoada por existir.

O auge da minha existência é, de facto, sentir a paz interior; para mim, esta é a experiência mais Celestial.

Sentir o paraíso da paz interior é um fim em mim mesma, mas este sentimento de satisfação também pode fazer do mundo à minha volta um paraíso.

Quando vivemos em paz, vemos os primeiros movimentos suaves do nascer do sol, sentimos o calor do sol quando nasce, trazendo ao dia todas as suas possibilidades.

Escutamos o chilrear dos pássaros em coro ao amanhecer, cantando a alegria, vemos os raios de sol a dançarem por entre as árvores, sentimos a fragrância de uma nuvem de aromas a emanar de um jardim aquecido pelo sol, sentimos uma brisa suave bater levemente no rosto, bebemos água fresca num dia quente, comemos e degustamos o fruto mais suculento, apanhado diretamente da árvore, vemos o sol afundar-se suavemente na linha do horizonte a despedir-se do dia, vemos as formas da terra pintadas por um Luar suave, ouvimos o pio da coruja na noite escura como breu, vemos as estrelas, dispersarem-se no céu de forma repentina e Sublime, enxergamos o sorriso de alguém que amamos, sentimo-nos felizes, sentimos o Divino na nossa inspiração, tudo isto é Celestial.

Estes sentimentos são a alegria da vida em si mesma, não são passos no caminho para outra coisa qualquer, mas a pura felicidade de ser e existir.

Eles existem para que os saboreemos, independentemente do lugar onde moramos, da nossa idade, daquilo em que acreditamos e de quem somos.

Estar no céu é assim... A forma como enxergamos é a forma como vivemos e acreditamos...

Talvez não sintas a maciez das pétalas quando elas te tocam, talvez ainda te vejas ausente, e teimes em deixar as raízes envelhecidas e secas sustentarem teu tronco.

Talvez estejas agarrado/a ao velho fado, não ouses romper o véu à descoberta e não enxergues as pétalas de ti, à espera do frescor da tua água para desabrocharem.

Talvez não sintas a intimidade dos dias, a bater à porta para conversar contigo e estejas ainda preso/a ao labirinto do passado, e te lances nele quando não tens forças para prosseguir.

Talvez ainda te encontres dentro do casulo que construístes, te seja confortável

esse lugar, com medo de novos voos, talvez não saibas, mas eu sei que é hora de partires de ti, de rasgar o ventre à mãe e deixar a lucidez sair dessa prisão aonde te refugias...

Talvez não saibas, que a vida é um sopro breve, que nos dá sempre a sensação de querermos mais, como se escrevesse as partituras de uma canção, que de tão arrepiante não lhe queremos ver o fim...

Talvez não saibas que a vida se escreve com fulgor que a partida é como um novo começo, e cada caminho é feito com a determinação de quem escolheu ir.

Talvez não saibas que todos os caminhos têm nome, um nome cujos passos se voltam para dentro e depois para fora, onde as labaredas do silêncio escalam montanhas altaneiras com hora de partida, mas sem hora de chegada.

Talvez não saibas que se escrevesse o mistério que te direciona a vida, abraçarias as planícies por dentro, até que a seiva da primavera que trazes nos olhos num burilar suave tatuasse na tua pele a palavra amor, para dentro do tempo te coroar a vida de esplendor!

Talvez não saibas...



Alice Vaz de Barros

Passou

Não dava para mais meu bem.
Os minutos e as horas eram intermináveis.
Só o descanso da noite os fazia parar.
As angústias eram constantes,
como o chilrear preso dos pássaros nas
gaiolas.
O momento de tu chegares aproximava-se.
O meu coração desregulava e o peito arfava.
Lá vinha a palavra que fere,
e ainda a mão que bate.
A humilhação que dilacera.
A palavra obscena que espeta,
e o ódio que faz latejar a minha pele.
Os gritos, meu Deus, os gritos
que faziam eco no desassossego
e estremeciam os vizinhos.
Não dava para mais meu bem.
Meu bem, porque ainda te quero bem.
Mas não mais comigo.
Por favor, vai!



Preencher

Gostava de ir buscar o céu estrelado
e colocá-lo na tua mão esquerda.
Não me poderia esquecer da lua
que pousaria na tua mão direita.
As estrelas, meu amor,
abrilhantariam o brilho que já tens.
E a lua pousaria no teu luar
e o teu luar no teu amar.
Sei que tudo já é teu
mas muito, do muito mais que tens,
também pode ser.
És a Princesa da alegria.
A Deusa do amor.
Sei que sou pouco para o muito de ti.
Mas também sei que o meu pouco é tanto de mim,
e o tanto de mim, é todo o amor.
Amor que te preenche num todo, juntando-se às
estrelas e
à lua.
Procura-o, e, encontrando-o,
vem para mim.
Às tuas mãos, juntarei as minhas.

Augusto Monteiro – Poesia

ISBN 978-989-33-3364-8

Gosto quando a manhã se adentra pela janela sob presságio de um dia bonito.

Há na claridade que trespassa o vidro da janela até aos meus olhos uma quase proposta de felicidade.

Não sei se sabes, mas há, na ausência de ti – ao longo destes degraus de vida, que apelidamos de anos – uma constante memória cor de infância. E, embora tenha sido o passado a pincelar essa memória, é no presente que as cores da mesma se tornam mais garridas.

Talvez também não saibas, mas vive dentro dos teus olhos o homem e o menino, e nessa escuridão, que ambos conhecemos, sob negros diferentes, também há luz e cores distintas das cores a que todos estão habituados.

Gosto de acreditar que essa cumplicidade, que vai para além do despir do sorriso um do outro, carrega uma espécie de magia que transcende a possibilidade do que é real.

E que este sentimento, que terna e genuinamente chamamos de amizade, é de tamanho tal

Que o verdadeiro nome é eternidade:

Imortal.

Cidália Pinto

Os pontos de luz que se criam sobre essa esfera de Júpiter que habita no universo dos teus olhos, fogem para o universo exterior - como as estrelas cadentes se atiram do abismo azul - para incendiarem desejos e a ilusão da concretização.

Esses pontos de luz, que se escondem em vários pontos específicos, divididos entre a realidade e a imaginação, são como pequenas fogueiras mágicas que aquecem olhos árticos e despertam o coração que não se lembrava vulcão.

A terra ganha a forma original do corpo que não se lembrava universo, tempo e estação.

Há nesses pontos de luz, cadentes dos teus olhos de Júpiter e constelação, desejos tangentes e surreais, humanos e animais e algum declínio da razão.

Fogueiras pequenas, muitas, que perenes queimam esta terra que acorda e descobre que nela mora um vulcão.



sei da terra

onde teus passos fustigados colhem o trigo
que te farpeia como a picola faz à pedra
e o calor tórrido desfigura teu rosto fosco
sei da terra
do teu respirar ofegante
mergulhado nas injustiças do mundo
onde não foste rei nem escravo
mas homem livre a transpirar no labor
árduo
sei da terra
das tuas palavras impulsionadoras
alicerçadas no teu jeito de caminhar esguio
e melodioso e firme caído de deslumbrante
sei da terra
do teu sentir sensível sensato no ato
que olha o próximo como a aurora mira o
horizonte
sei da terra
do teu dialogar convergente
dos teus lábios doces a proferirem rosas
carnudas ao luar esperando outro falar e
de perneio fixos neste embalar
sei da terra
onde montavas cavalos e dançavas ao
relinchar dos estribos na conquista de
troféus de liberdade
sei da terra
do teu chegar
madrugada dentro rosto luxuriante de
homem a ceifar
e do trigo por ti legado
me tornei mulher
da terra a brotar

Contemplai a ditosa luz que cai
A musicalidade do sussurro das crianças
Que dançam nos braços dos seus pais
Ofereçam rosas à melancolia tardia
No turbo espelho que reflete cansaço
E acariciai a frondosa ignorância
Que murmura enfeitada na canção de Bowie
Pois destes reflexos brota a mutabilidade
Do tempo soterrado neste instante
De domingo à tarde



Maria Emília Santos

A Sombra do Anoitecer

Mesmo que as estrelas fujam dos meus olhos,
mesmo que não veja o desenhar do
teu corpo na areia, as ondas não molhem os meus
pés e a tempestade me apanhe
no meio do caminho, seguirei meu destino até que
sinta a última batida do meu
coração.

Não sabes, mas eu conto-te ao ouvido com carinho,
se tu me deixares.

Descobri a beleza das estrelas e da lua quando te
conheci.

Percebi que elas não são apenas os salpicos do
céu, mas sim o palpitar de um
coração.

No deserto um céu pintado de estrelas é um
mundo iluminado.

Por tudo isto Viverei intensamente cada segundo
no silêncio dos meus fantasmas
como se o meu corpo continuasse a estremecer
quando se aproxima o
desabrochar da primavera.

Aí, aguardo-te no tempo da saudade e dos
segredos da tua pele, como se fosse
uma andorinha perdida batendo asas à vida.



O Grito da Ave

Olho-te
chego-me a ti
procuro nos teus olhos
o hímen do sol,
na seiva do verbo amar.
Insisto e tu,
com ar de criança perdida
afagas-me com um sorriso,
inseguro, como as aves que apenas sonham voar.
Pássaro vadio que sobrevoa o meu e o teu sentir
que pensa e te chama, em chama
caída nas tuas mãos
como ave desenhada por um Deus
sem vida, sem corpo
só com coração.

Não vás
sem de novo amar
num abrigo secreto
talvez em céu aberto
num paraíso sem horas sem tempo
decorado a fantasias, bordado a luar.

Rasga-me a boca num beijo
imenso, sem fim
pois as penas que vestem os pássaros
são as mágoas que voam de mim.
Não vás, fica,
espero-te em segredo
ao nascer da alvorada

Fanny Mota

Louvor às Mulheres

Ser Mulher

Ser Mulher é o que ela quiser Ser.
Ela pode ser tudo!

Ser Mulher é ser a Menina
que se tornou Mulher,
que é filha, amiga, irmã, tia, prima, namorada,
esposa, Mãe e Avó
companheira, nela reina a harmonia e a alegria.

Ser Mulher é ser doce como o mel
ter o cheiro e o perfume de uma flor
ser a melodia da mais bela música
ser a musa da inspiração do trovador
ser o verso, a rima, a prosa e a estrofe da mais
sentida poesia.

Ser Mulher é tudo o que ela quiser Ser.

Ser Mulher é expressar o nobre vigor da
aceitação das suas atitudes
é a plena virtude de revelar os atos de
superação da sua dor e sofrimento.
Ela é a força, coragem, luta, fé e esperança,
que corre, chora, grita, agita e educa.

Ser Mulher é mostrar a garra a determinação,
de não perder o seu valor a sua fragilidade
na sua condição e competência profissional
mas sim conquistar o Mundo
com a sua verdade, humildade e lealdade.

Ser Mulher é tudo o que ela quiser Ser.

Ser Mulher é revelar
a sua inteligência e sabedoria, que denota
reconhecer a Liberdade,
respeito, igualdade e fraternidade.
A Mulher é poderosa, indecifrável
tem a sensibilidade de uma rosa
e a dignidade prova o seu carisma, generosidade
e emoção.

Mulher é um tesouro valioso
rico em aconchego, carinho e muito Amor.
Mulher é um ser divino, que gere "Vidas", abre
os braços e o Coração, num Amor Eterno.
Deixa cair as lágrimas que lhe regam o rosto, e
rasga-se em sorrisos, quando é e se sente Feliz,
dando luz e brilho à sua felicidade.

Ser Mulher é tudo o que ela quiser Ser.

Mulher é uma Deusa, repleta de charme e
delicadeza, que não quer ser metade no seu
sentir mais profundo.
É capaz de amar como ninguém na volúpia da
sua paixão.

Mulher anjo,
alma do seu sonho
iluminada no seu Ser.
Honra e Glória lhe seja dada
por tudo o que ela é
e por tudo o que ela quer Ser.
Um ser de luz, determinada, lutadora,
guerreira,
amorosa na verdadeira
ascensão da Palavra Amor!

Direitos de autora reservados

Fátima Lopes
8 de março de 2023

Criatividade

Helicayenne

Paço de Artes



Cliks Fotograficos

Fotos dos participantes
do
Grupo do facebook



Alice Figueira
Buddha Park



Carlos Kayseler
Cabo Da Roca



Ana Mar
Rotunda da Anémoma, Matosinhos



Carlos Batista



Anita De Oliveira
Água Fonte de Vida



Carla Pimenta



Celia Henriques



Fernando Pineza - Lisboa



Fatima Mauricio - MAAT-Lisboa



Daniel Boavida



Duarte Henriques
Capela do Sr. da Pedra -Miramar



Edgar Pinto - Cuba



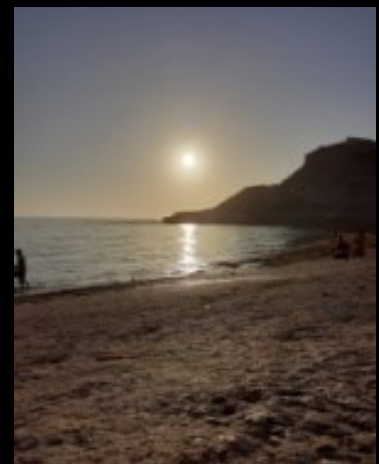
Dina Rodrigues – Saldanha, Lisboa



Daniel Pereira
Eiffel



David Dores
Sado Cor de Rosa



Claudia Henriques
Portonho da Arabida do Oeste



Mafalda Ascensão
Miradouro de Santa Luzia



Mário Costa - Encalhado



Filipe Lameiras



Isabel Faria
Primavera, Flores de Amendoeira



João Leitão - Esquilo



José Nobre
Palácio da Pena, Sintra



Graça Oliveira
Madalena do Mar



Helicayenne



Maria Henriqueta Garrancho
Litoral Português



Neli Pereira - Spring Love



Noemia Melo Costa Dias
Praia da Concha



Nuno Sousa - Caminhos Iluminados



Paulo J V Martins - Carrousel



Rosa Maria Rocha Rosamar



Pedro Medeiro



Maria João Valente



Patrícia Alves



Rosa Pereira - Suíça 58



Rosa Quintas



Rui Silva - Teatro Rivoli



Alfredo Nata
Carnaval Ovar



Cami Leal Carvalho
Cami



Sonia Alves
Detalhes Urbanos(Parque das Nações)



paulmask.com



Paulo Mascarenhas
Paço de Arcos



CERTIFICADO

CLIKS FOTOGRAFICOS

BEST PHOTO - FEB 2023

Inverno - Serra da Froita



Rosário Almeida

Rosário Almeida



CERTIFICADO

CLIKS FOTOGRAFICOS



MARIA JOÃO VALENTE

Tema: Paris

BEST PHOTO - MAR 2023

Maria João Valente

HELIWORLD

2023

MODELO
ALICE FIGUEIRA

PAULMASK.COM



ESTILISTA
SVIATLANA BUYAN

ORGANIZAÇÃO E FOTOS
PAULO MASCARENHAS



HELI-SPECIAL-PARTNER

2022



CERTIFICADO

BEST ELITE MODEL

Cristina Fernandes

HELIWORLD WOMEN

2022



MODELO:
FILIPA FERREIRA

PHOTOS BY
PAULO MASCARENHAS

SITE: PAULMASK



HELIWORLD WOMEN

2022

MODELO:
SANDRA MONTEIRO

ESTILISTA:
SVIATLANA BUYAN

GESTÃO DE IMAGEM:
ALICEFIG

PHOTOS BY
PAULO MASCARENHAS

SITE: PAULMASK



HELIWORLD WOMEN

2022

MODELO:
ANTONINA MYKYTIUK

PHOTOS BY
PAULO MASCARENHAS

SITE:
PAULMASK.COM



Paulmask.com

Paulmask.com

STREET SHOTS

CLIKS FOTOGRAFICOS



Organização: Victor Henriques



PAULMASK



PAULMASK



Cayenne

Exposição “Figura de Mulher”

Fotos da Helicaiena que fazem parte da exposição

EXPOSIÇÃO
FIGURA DE MULHER
29 ABRIL A 21 MAIO



PINTURA, FOTOGRAFIA,
MODA E MAQUILHAGEM

ESTILISTAS: SVIATLANA BUYAN E CRIS GERALDO

INAUGURAÇÃO DIA 29/04/2023 PELAS 16H
NO SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES

PATENTE AO PÚBLICO 4 E 5 FEIRA DAS 10H ÀS 17H, SAB E DOM DAS 16 ÀS 19H

Organização: Apoio:



PAÇO DE ARTES - RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 14A PAÇO DE ARCOS



paulmask.com





Algumas fotos do dia da inauguração da exposição "Figura de Mulher"

Obrigado a todos os que de alguma forma contribuíram para esses maravilhosos momentos, em especial à nossa Ana Oliveira.

Próximo evento dia 27 Maio



De geração em geração.
Speakwell!



Speakwell®
we'll teach you how

Inscrições abertas!

CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS
Learning Partner

Cambridge English
Use of English tests



Gostaríamos de anunciar o início dos **Cursos de Línguas Intensivos Speakwell**, previstos para começar no final de Maio. Os idiomas disponíveis são Inglês, Português para Estrangeiros, Francês, Alemão, Italiano e Espanhol.

Verifique, por favor, as condições abaixo:

Curso de 45h (3 vezes por semana, 120 min. por aula);

Horário: 17:00 - 19:00, 18:00 -20:00 or 19:00 - 21:00 (Varia conforme o idioma escolhido e nível da turma);

Início: 29 de Maio;

Duração: 7-8 semanas;

Inclui: Teste de nível, Aulas, Teste Final e Certificado;

Total: 255€ + 40€ (Taxa de inscrição).

Antes de iniciar o curso, é necessário realizar um teste de nível, de modo a ser alocado na turma correta. Se for completamente iniciante, começará automaticamente no nível A1.1. Todos os testes de nível são **gratuitos**. Se se encontra a terminar um dos nossos Cursos de Língua, será automaticamente alocado ao nível seguinte.

Caso tenha interesse num dos Cursos Intensivos supracitados, por favor, realize a inscrição através do link abaixo:

<https://forms.office.com/e/1KF4Y6mh8q>