



27 ANOS



OUT-DEZ 2023  
Nº 16

# HELIMAGAZINE

8 ANOS

3 ANOS



21 ANOS



10 ANOS



## Índice

Capa by Paulmask .....	1
Índice.....	2
FOTOGRAFEI-TE A ALMA, TATUEI-A NOS MEUS SENTIDOS .....	4
A Importância de definir objetivos .....	5
Biomecânica Postural.....	6
HYPERPOEM.....	7
Actividades e Eventos Festa mensal para DANÇAR, de volta! .....	8
Festa mensal para DANÇAR, de volta! .....	9
OUVIR AS FOTOGRAFIAS!.....	11
O Renascer de Rituxa .....	12
Parceria Helicayenne .....	14
Cristina Caeiro e o bichinho da Rádio .....	14
“Desafios Humanos na Era da Inteligência Artificial” .....	15
“Mulher” é... “Pintura de afetos” .....	17
PRÉMIOS DA LUSOFONIA.....	19
Corrida "Multicare Vitality" .....	20
COCKTAIL DE APRESENTAÇÃO INSPIRAFUROR .....	21
Desfile de Moda da Inspirafuror .....	22
Exposição Nuances Artísticas .....	23
Miss Cabo Verdiana .....	26
Benfica com(n)vida .....	27
Outras exposições e atividades realizadas: .....	28
Exposição <i>Dreams</i> .....	28
Mães Natal .....	29
Globos da Moda.....	31
Apresentação do livro <i>A MUDA</i> .....	33
Apresentação do livro “O Milagre do Reiki” .....	35
António Almas.....	36
VIAGEM DE UM POETA PELO OCEANO DA LÍNGUA PORTUGUESA .....	38
<i>A Borboleta Pimpineta</i> .....	41
Crónica da “Maria Bravia” .....	44
Crónica de Isabel Figueira .....	46
A APRESENTAÇÃO POSSÍVEL... ..	47
ASSIM COMO ASSIM .....	50

SINOPSE DA MINHA OBRA.....	51
Caminhada Solidária - Rodrigo .....	53
Vamos construir uma Biblioteca.....	54
Envio de roupa para as crianças de São Tomé .....	55
Poetas Contemporâneos .....	56
Especial Gala de Natal 2023.....	65

## Ficha Técnica

**Responsável:** Grupo Helicayenne da Guiana francesa, PT, ING, Fr e BR, em parceria com a Associação Paço de Artes.

## Organização e imagem:



**Paul Mask**

## Edição, revisão textuale copy desk:



**Cláudia Monteiro**

## Apoio organizacional:



**Alice Figueira**





## FOTOGRAFEI-TE A ALMA, TATUEI-A NOS MEUS SENTIDOS



Criada em 2022, a página poética FOTOGRAFEI-TE A ALMA, TATUEI-A NOS MEUS SENTIDOS é uma lufada de ar fresco na Poesia nacional. Com uma foto que impele à "rêverie", abre com uma pequena apresentação impactante: "Uma página que mais não é do que uma deambulação interior, uma viagem ao recôndito da Alma, que extravasa sentires que vão para além dos sentidos, num "eu" que se desvela a si mesmo."

A autora revela(-se), desnuda-se, entrega-se às palavras, que ama, quer pela profissão, quer por afeição. Pede-lhes colo e elas aconchegam-na, sendo o bálsamo de que precisa para adocicar a vida.

Tem como temas de eleição o Amor, em todas as suas manifestações, e o fazer poético (a metapoesia), abordando, ainda, outras temáticas, como a saudade, o mar, a podridão social, sempre numa vertente reflexiva, intimista e crítica. A revisitação ao passado também é explorada, na senda pessoana da "nostalgia da infância". Clássica quanto ao estilo, é seu apanágio evitar transgressões na língua, aceitando-as apenas em Saramago, que tanto admira. Usa e abusa da metáfora e do processo figurativo em geral, e escreve quase sempre de madrugada, em momentos de reencontro consigo, que tanto aprecia e cultiva.

A autora da página de Poesia é a nossa Cláudia Monteiro, administradora da HeliMagazine e revisora textual - uma pedra basilar que muito prezamos.

Para ela vai um beijo, com todo o nosso carinho e admiração e gratidão.

By Paulo Mascarenhas



Cláudia Monteiro

### Silêncio Azul

Atravessa-me o peito um silêncio azul,  
como o do lápis que gastei a pintar a tua  
ausência.

Vivo de recordações  
e dos momentos que não chegaram a sê-lo.  
Há tanta verdade nestas deambulações interiores  
que me levam a ti! Vivo-te!

E vejo-te a esconder as asas... Hoje tenho duas  
certezas,  
as tuas são azuis  
e os anjos também morrem!

Sonha, Poeta, sonha,  
em grande, como só tu sabes ser!  
Desenha, em métrica irregular, e deixa a Loucura  
falar,

Um mundo à tua medida, em que seja uma festa  
a Vida!

Afasta a escuridão, elimina a podridão.  
Chove pétalas perfumadas, pela manhã, em cada  
janela,

e que a seguinte seja sempre a mais bela!

Depois, alimenta o teu irmão,  
põe em todas as mesas pão.

A guerra? Acaba com ela!

Que os teus versos sejam cravos e acabem os  
agravos.

E os amantes? Que não sejam diletantes.

Ensina-lhes a Felicidade, qualquer que seja a  
idade.

Sonha, Poeta, sonha!

Que sejam poemas - feitiço!

Contamos todos com isso!

### Amor em contramão

Corre-me nas veias a seiva da nossa história.  
Bordo os dias com a suavidade e a resistência do  
linho fiado a dois, assim como tudo em nós.

Respiro-te, invades-me e estás-me na ponta da  
língua.

Quero-te, com a tranquilidade da água e a  
impetuosidade do fogo!

Tenho o teu perfume em cada palavra, em cada  
sonho...

E assim vão passando os dias, com o nosso amor  
proibido em contramão...

## A Importância de definir objetivos

Definir objetivos é fundamental, em vários aspetos da nossa vida, e desempenha um papel crucial na motivação, realização pessoal e profissional.

Seguem algumas das razões pelas quais é importante definir objetivos:

1. Definir objetivos ajuda a ter clareza sobre o que deseja alcançar, ajudando a evitar distrações e a concentrar o seu empenho naquilo que é realmente importante;
2. Ter objetivos concretos pode ser uma fonte de motivação. Quando sabe o que quer, é mais provável que se sinta inspirado a ir ao encontro do resultado;
3. Os objetivos oferecem uma forma de avaliar o seu progresso. Pode acompanhar o seu desenvolvimento e fazer ajustes, sempre que necessário;
4. Ter objetivos claros facilita a tomada de decisões. Pode sempre avaliar se uma ação ou oportunidade está alinhada com seus objetivos e, assim, fazer as escolhas mais assertivas com o que deseja obter;
5. Alcançar objetivos ajuda a promover a autoconfiança. Cada vez que atinge um objetivo, reforça a ideia de que é capaz de realizar o que se propõe a fazer;
6. Os objetivos bem definidos ajudam a priorizar e gerir o tempo de forma mais eficaz, concentrando-se nas tarefas que realmente importam;

7. Ter objetivos acrescenta um propósito à sua vida. Isso pode aumentar a satisfação e o bem-estar, pois está a trabalhar em direção a algo significativo;
8. A conquista de objetivos proporciona um sentimento de realização pessoal e orgulho. Isso pode ser extremamente gratificante;
9. Definir objetivos pode ser um processo contínuo. À medida que alcança um objetivo, pode definir novos desafios e continuar a evoluir;
10. Os objetivos fornecem um motivo para superar os obstáculos e as adversidades. Quando define um objetivo claro, é mais provável que encontre formas de superar as dificuldades que vão surgindo.

A definição de objetivos é essencial para a sua realização, crescimento pessoal e profissional. Eles fornecem um trajeto para o futuro e uma orientação específica para alcançar o que é mais importante para si. Portanto, é um exercício valioso, que pode contribuir para o seu sucesso em várias áreas da sua vida.



**Mafalda Ascensão**

Licenciada em Psicologia

## Biomecânica Postural

by Daniely Vieira



A biomecânica postural é uma área que estuda como o nosso corpo se move e se posiciona. Imagine-a como um detetive do corpo, a investigar como ficamos de pé, nos sentamos e nos movemos. Compreender essa ciência ajuda a evitar desconfortos, pois trata de analisar como os ossos, músculos e articulações interagem para criar equilíbrio e estabilidade. Com a aplicação desses princípios, podemos aprimorar a nossa postura, prevenir problemas futuros e promover uma melhor saúde da coluna.

**Daniely Vieira** está a finalizar o Doutorado em Biomecânica na FMH – Ulisboa, com Certificação Internacional Especialista em Mecânica do Exercício - ESMEX 1 - *Resistance Training Specialist* – RTS (Oklahoma - USA), 2021 e ESMEX 2 em andamento; Palestrante e Docente Universitária das Disciplinas de Cinesiologia e Biomecânica –desde 2012; Especialista em Ginástica Postural na Linha da Reestruturação Corporal Global –UGF 2008RJ/BR; Mais de 14 anos em estudos e intervenção sobre a Biomecânica Postural, atual Docente do Instituto Piaget Almada, desde 2022.

**Público-alvo:** pessoas com disfunções na coluna - escolioses, dores na lombar e no pescoço, hérnias de disco, espondilolistese, pouca mobilidade na coluna, ou

simplesmente pessoas que não conseguem manter uma boa postura.

✔ Na consulta está inclusa:

Avaliação postural por fotogrametria, testes de amplitude articular, anamnese, avaliação de exames de imagem, e construção do raciocínio clínico para aplicação do Protocolo de Reprogramação Daniely Vieira, com exercícios especializados. O paciente receberá um PDF com a Avaliação, Orientações básicas e uma sequência básica de treino.

Experimente pequenas correções posturais no dia a dia, para colocar o controle da saúde do seu corpo nas suas mãos.



*Daniely Vieira*

Doutoramento em Biomecânica – FMH - ULISBOA

 @biomecanica\_postural

[danielygvieira@gmail.com](mailto:danielygvieira@gmail.com)

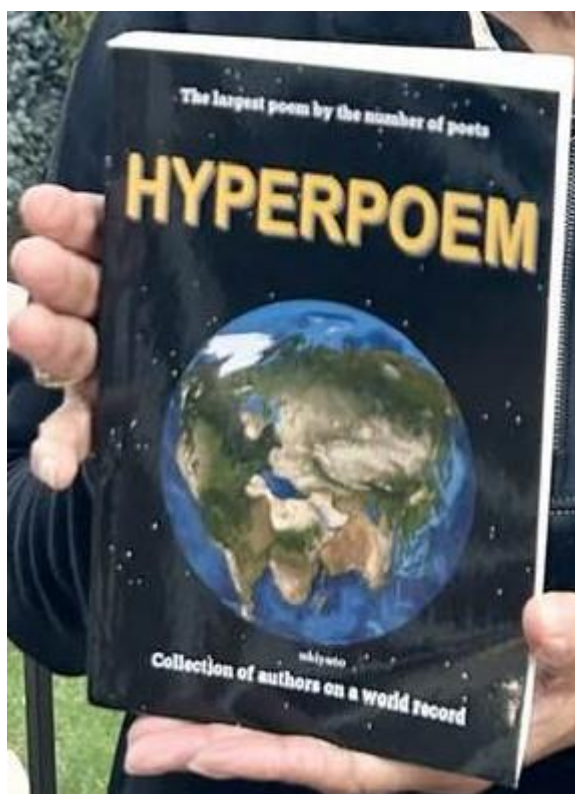
(+351) 914 138 761

## HYPERPOEM

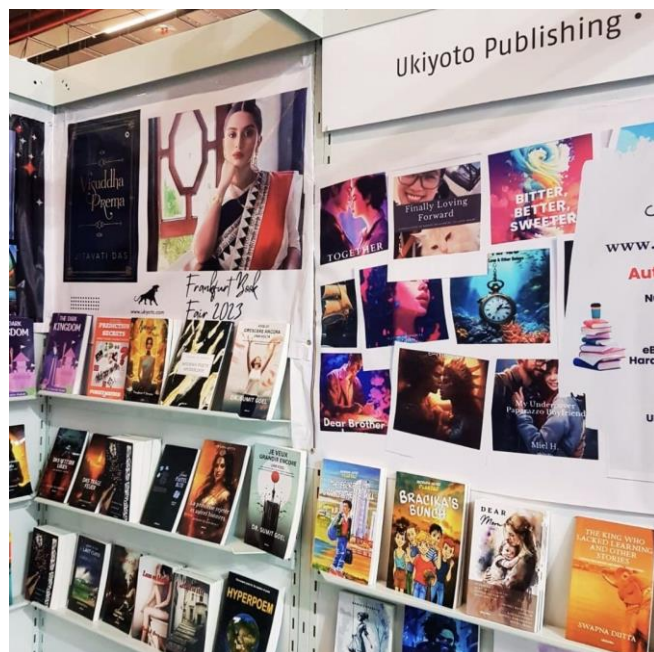


O “Hiperpoem” é um projeto único, cujo mentor é o editor Alexander Kabishev.

O maior poema coletivo da História tornou-se, literalmente, num novo marco mundial da Literatura. Reúne quase 2000 poetas de mais de 90 países de todos os Continentes, que apresentam as suas quadras em cerca de 50 línguas. É uma obra que, por todas estas características, entrará para o Guinness World Records.



O mais significativo é o facto de que um tema tão importante para o mundo moderno, como a “Amizade Internacional”, tenha ressoado universalmente nos corações de todos os participantes.



No entanto, este projeto não termina aqui, pois é potencialmente uma obra sem limites que implica uma reedição anual. Assim, poderá sobreviver por muitos mais anos, integrando cada vez mais novos poetas.

Esta obra foi apresentada na Feira Internacional do Livro em Frankfurt, Alemanha, sendo que o livro está disponível na editora Ukiyoto e na AMAZON.

Neste projeto, também participaram com os seus versos, cerca de 3 dezenas de poetas de língua portuguesa, convidados pela poeta, escritora e promotora cultural Isilda Nunes.



Isilda Nunes

# Actividades

# Eventos

Festa mensal para DANÇAR, de volta!



17 de fevereiro 2024, no edifício AERLIS, em frente ao Centro Comercial Oeiras Parque, num salão de 300 m2. Rua Coro de Santo Amaro de Oeiras 4A, Oeiras



Abertura das portas, às 16:30h. A Festa inicia às 17h e vai até às 3h da manhã. Com um custo total de 7 euros, pode usufruir até 10h de festa!



Após passar pela receção, todos podem entrar e sair da festa as vezes que quiserem. Podem ir ao cinema ou passear no Shopping em frente à Festa ou dar um pequeno passeio no Parque dos Poetas e voltar para mais um *workshop* ou um pezinho de dança.



Saibam ou não saibam dançar, todos podem usufruir de 2 *workshops* de iniciação à dança, cada um com duração de hora e meia



1º *workshop* - Nesta festa será de iniciação ao Cha Cha Cha, com os professores Tatiana Santos e Fábio Trindade.

No final, haverá animação/concurso deste ritmo para quem não é profissional da dança nem é de competição



21:30h - 2º *workshop*, que, nesta festa, é de iniciação à Salsa, com os professores Carlos Filipe e Ekaterina Varzari.





## de festas no Edifício AERLIS de Oeiras



Às 18:30h, no seguimento do *workshop* da tarde, haverá 3h de música para dançar os 10 ritmos das Danças de Salão, com os DJ Tropicaliente e DJ Salito.



Às 23:00h, a seguir ao *workshop* da noite, seguem-se 4h de música, para dançar Salsa, Kizomba e Bachata, até às 3h da manhã, com o DJ Jhon Richard.



As Festas vão começar no 3º sábado do mês, salvo 2 exceções, que serão no 2º sábado.



A festa de julho, com exibições de final de ano letivo, será no 2º sábado do mês.



A festa de dezembro, com jantar de Natal, será no 2º sábado do mês.



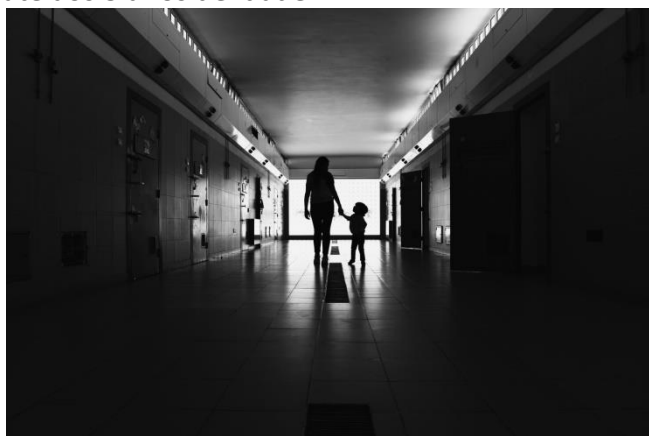
Info: 965 150 867  
[tropicodedanca@gmail.com](mailto:tropicodedanca@gmail.com)  
[www.tropicodedanca.pt](http://www.tropicodedanca.pt)

VAMOS, PELA PRIMEIRA VEZ, EM PORTUGAL

## OUVIR AS FOTOGRAFIAS!

Imaginem como seria não terem uma única fotografia vossa, até aos 3 anos de idade. Lembrar-se-iam de vocês? É este o mote para o projeto fotográfico PUNCTUM - ser criança atrás das grades, da fotógrafa e socióloga Catarina Araújo Ribeiro.

Ao longo de quase 4 meses, Catarina fotografou os filhos das reclusas do Estabelecimento Prisional de Tires, que, por falta de suporte familiar alternativo ou para não perderem o colo, vivem com as mães dentro dos muros da cadeia, até aos 3 anos de idade.



Esta exposição faz-nos refletir sobre vários aspetos desta que é uma problemática complexa: qual será o impacto destas fotografias nas vidas destes meninos e destas mães, na eternização dos laços que os unem, na construção da sua memória e identidade? Qual a importância do colo da mãe, do vínculo com ela, ou de ser amamentado? Como é viver na cadeia, sem ter cometido nenhum crime? No fundo, como é ser criança atrás das grades?

Através destas imagens, viajamos até aos espaços mais íntimos da cadeia, para lá das grades, dos muros e dos arames farpados. Descobrimos que há muita cor nestes quartos/cela e que há janelas baixinhas por onde se pode espreitar as estrelas. Descobrimos, também, que, nas palavras do curador da exposição, César Rodrigues, "há afeto além do contexto", e há uma imensa e contagiante resiliência infantil, feita de sorrisos, mimos, caretas e brincadeiras, que nos ensina que ser criança atrás das grades pode ser, simplesmente, Ser Criança.

"A Fotografia tem tido, ao longo dos tempos, um papel importantíssimo na defesa dos direitos das crianças. Basta pensarmos em imagens marcantes e icónicas que correram o mundo, que nos mostraram a fome no Sudão (como a "criança e o abutre" de Kevin Carter), o trabalho infantil (Lewis Hine), os bordéis infantis no Bangladesh (Manel Quiros), a problemática dos refugiados (a incontornável menina afegã de Steve McCurry), ou o trabalho de Dorothea Lange, através do qual descobrimos o impacto brutal da crise económica americana nos filhos da Migrant Mother, que caçavam e comiam passarinhos para não morrer à fome", explicou Catarina Ribeiro.

Esta exposição apresenta ainda uma proposta criativa inédita em Portugal: vamos poder, pela primeira vez, *Ouvir as Fotografias!* Através de um QRCode na legenda de cada fotografia, os visitantes poderão ouvir uma música que foi totalmente inspirada nela e especialmente composta para esta exposição. Para Nicholas Ratcliffe, o compositor responsável por estas músicas, "a ideia de escrever música para fotografia sempre me fez sentido." Segundo ele, as imagens "deixam espaço para um diálogo complementar que a música pode preencher - Trazer mais ou menos drama, tensão, alegria ou espanto. São uma segunda voz, que abre horizontes ao imaginário de quem experiência a união destas duas artes tão distintas."

Esta exposição fotográfica poderá ser vista na:

- Ordem dos Advogados (Lisboa) de 20 novembro a 16 de dezembro;
- Centro Cultural de Santarém de 20 janeiro a 9 fevereiro 2024;
- Casa da Beira Alta, no Porto, de 17 de fevereiro a 31 de março;
- Na galeria municipal de Campo Maior de 13 de abril a 7 de julho 2024;
- Na galeria da Associação Paço de Artes (Paço de Arcos - Oeiras) de 20 julho a 3 setembro.

E noutros locais a confirmar, por todo o país.



Catarina Ribeiro

## O Renascer de Rituxa

### Entrevista - Afro Descendentes Zurique23

O *Renascer de Rituxa*, desta vez, destaca a conversa com o CEO da Gala Afrodescendentes Zurique, o Sr. Carlos Félix.



Pergunta: O que estás a sentir depois de tanto esforço?

✚ Muito satisfeito, acho que todos trabalhamos para fazer sempre as coisas bem feitas.

Pergunta: Já esperavas uma noite assim?

✚ Sim, eu trabalho sempre para isto... modéstia à parte... só assim podemos pensar...temos sempre que acreditar nas nossas capacidades.

Pergunta: Foi difícil escolher os homenageados para este ano?

✚ É sempre difícil, ano após ano, vai ficando cada vez mais difícil e a fasquia vai ficando cada vez mais elevada.

Pergunta: Porquê este ano ser em Basel e não em Zurique, como tem sido sempre nos anos anteriores?

✚ Já esperava esta pergunta. Na verdade, nós quisemos mudar para ter mais impacto no evento. E acho que conseguimos, é só ver como a sala estava cheia.

Pergunta: Mas foi um grande risco para a organização?

✚ Temos que correr risco na vida, só assim sabemos até onde podemos ir.

Pergunta: De modo geral, qual é avaliação do evento?

✚ Foi bom, mas temos ainda muito para melhorar, mesmo sabendo que cada vez as coisas irão ficar mais complicadas, no bom sentido, claro.

Pergunta: Em termos de organização, o que foi bom e o menos bom?

✚ - Acho que no geral foi bom, como já respondi, ainda temos muito trabalho para fazer e melhor a cada ano que passa, assim exige cada vez mais de nós.

Pergunta: Vimos que este ano o evento correu bem, no modo de organização de palco, cumpriram os *timings* certos. Há algum segredo para isso?

✚ - Trabalho, vamos aprendendo com o tempo, para este tipo de eventos o horário é muito importante.

Pergunta: Mais uma vez, vimos que a Gala foi apresentada em português e inglês, porquê?

✚ É muito importante que seja assim, só assim podemos chegar aos quatro cantos do mundo, esse é o nosso objetivo. Até porque, em África, se fala muitos idiomas.



Pergunta: Este ano, vimos que tiveram de novo a apresentar o José Figueiras e a Neuza Catoja. Algum motivo para isso?

✚ - Sim, é verdade, acho que é uma mais-valia para o próprio evento, queremos sempre ter connosco os melhores. Queremos, também, chegar a todos, e acho que ao ter um apresentador como o Zé Figueiras podemos chegar a mais pessoas que não sejam só africanas.



Pergunta: O que podem esperar as pessoas para o próximo ano?

✚ - Muitas coisas novas, ano após ano, trabalhamos sempre para melhorar e trazer coisas novas.

Pergunta: Mas o Carlos tem uma equipa muito bem preparada?

✚ O Afro Descendentes Zurique só pode ter os melhores a trabalhar, só assim podemos ir longe.

Pergunta: O que nos pode prometer para o próximo ano?

✚ Volto a responder, muitas novidades e muito empenho, acima de tudo muita humildade.



Pergunta: Para o ano, onde será o evento? Voltamos a estar de novo em Basel?

✚ Não, para o ano será em Zurique.

Pergunta: Tens alguma coisa para acrescentar?

✚ Sim, queremos agradecer a todos que estiveram no evento, principalmente a todos aqueles que fizeram parte da organização. Esperamos que, para o ano, possam voltar a estar connosco.

Obrigada por estar desse lado com a Helicayenne e *O Renascer de Rituxa*.



By Rituxa Afonso

## Parceria Helicayenne

Queremos desde já agradecer à **Cristina Caeiro** pela última fantástica apresentação que fez na Gala de Natal 2023, uma Gala com muita diversão e Alegria, em que a Cristina contribuiu de forma magnífica.

Uma mais-valia na equipa da Helicayenne, que agradecemos com muito entusiasmo e felicidade. Obrigado, também, pelas entrevistas aos membros da Helicayenne, da Associação Paço de Artes e de outros membros que recomendamos. Neste momento, iremos iniciar na HeliMagazine a rubrica denominada “Cristina Caeiro e o bichinho da Rádio”, onde serão divulgados os organizadores de eventos, artistas, Escritores, fotógrafos e afins que são entrevistados pela Cristina, na rádio UltraFM 88.2.

Se alguém que participe na HeliMagazine, Helicayenne ou Paço de Artes ou for nosso parceiro e achar que é merecedor de ser entrevistado, não hesite em nos contactar para vos propor.

Alice Figueira / Paulo Mascarenhas

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

### Cristina Caeiro e o bichinho da Rádio

Entrevista com o Ex-Treinador do Sporting e atual Treinador do clube AlFaisaly, Tiago Farinha.



Entrevista com a atriz Rita Ribeiro, o cantor António Calvário, a cantora Yola Diniz, o encenador Diogo Novo, a produtora Maria do Sameiro, no âmbito do espetáculo dos “100 Anos do Parque Mayer”.



By Cristina Caeiro

## “Desafios Humanos na Era da Inteligência Artificial”



No passado dia 18 de novembro de 2023, realizou-se uma tertúlia subordinada ao tema “Desafios Humanos na Era da Inteligência Artificial”, na Associação Recreativa e Cultural Conjunto Dramático 26 de janeiro, no Porto, inserindo-se esta atividade nas comemorações do seu centenário. A convidada foi Ana Cláudia Albergaria, socióloga, que está a desenvolver a sua tese de doutoramento sobre Inteligência Artificial Ética e Direitos Humanos. A moderação ficou a cargo de Alberto Simão Mota.

Vivemos tempos de mudanças profundas! A atual revolução tecnológica, e a Inteligência Artificial (IA), em particular, traz novos desafios ao Ser Humano enquanto cidadão, enquanto ser social, mas também enquanto espécie. Assim, este tipo de atividades torna-se fundamental para a divulgação de conhecimento sobre estes temas, assim como para a promoção da reflexão e do debate em torno desses desafios e da forma como os poderemos superar.

À medida que vamos refletindo e questionando os limites desta nova Era, somos obrigados a

questionar os nossos próprios limites e a ver, como se de um espelho se tratasse, o reflexo do que somos e do que poderemos vir a ser. Talvez seja o momento de pararmos, para refletir sobre o futuro que queremos construir. Talvez tenhamos de voltar atrás, redefinir os próprios Direitos Humanos e alguns conceitos, tais como o de Ética e de Responsabilidade Social, porque, desde logo, quem pode ser ético, responsável e confiável somos todos nós, os seres humanos. Não podemos, nem devemos esperar das máquinas ditas “inteligentes” essa, nem qualquer outra, postura que subentenda valores fundamentais para a salutar convivência e desenvolvimento dos indivíduos e das sociedades.



Talvez o conceito de “Inteligência Artificial”, pela sua natureza “auto publicitária” tenha, intencionalmente, condicionado a forma como fomos contribuindo para aquilo em que ela se tem tornado e como nos relacionamos com ela. Foi com o contributo de todos nós, com os dados

que fomos dando (quase sempre de forma pouco ou nada esclarecida), ao longo dos últimos anos, que se chegou a ferramentas de *machinelearning* / *deeplearning*/ *la generativa* – como é exemplo o Chat GPT, entre outra – precisamente as que subentendem maiores dilemas, sendo o principal deles a incapacidade tecnológica de serem totalmente transparentes e explicáveis, devido à “BlackBox” inerente à sua função de autoaprendizagem e auto programação contínua.



A pós-modernidade, que nos prometia a libertação e a felicidade, trouxe consigo um certo desencanto. Talvez porque o Ser Humano não conseguiu ser o centro em torno do qual o desenvolvimento deveria ter acontecido. Confundimos interesses económicos com os nossos mais valiosos interesses. Fomos uma espécie de encenador que não soube escolher bem o ator principal para subir ao palco na peça do desenvolvimento civilizacional. O Ser Humano tem de se assumir como o dramaturgo, e reescrever um texto imbuído de ética e de valores humanos universais (tal como aconteceu

em 1948 – Declaração Universal dos Direitos Humanos), mas tem de ser, ao mesmo tempo, quem decide o que vai acontecer em palco e, mais do que isso, tem ele mesmo de subir ao palco e encarnar, sem medo e confiante de todo o seu potencial criador, o papel de Ator Principal. Este “Admirável mundo novo” exige de nós, mais do que nunca, uma capacidade critica apurada, em nada incompatível com a abertura à mudança, desde que essa mudança seja para melhor! Só assim, pela via da Educação e da participação de todos nesta reflexão, poderemos minorar os riscos e definir estratégias para que o desenvolvimento tecnológico não evolua no sentido da subordinação do Ser Humano às máquinas, nem aprofunde as desigualdades e as injustiças. Que contribua, de facto, para o Bem Comum!



**Ana Cláudia Albergaria**

## “Mulher” é... “Pintura de afetos”

por César Salgado

A 8 de julho de 2023, pelas 18 horas, o Salão Nobre INCLUIR + da Associação Incluir + em Torres Vedras abriu as portas à exposição de pintura “Mulher é...”, de César Salgado.

Foi no seguimento de um trabalho realizado pelas utentes da Associação Incluir + intitulado “A Mulher é...” que César escolheu os trabalhos a apresentar, trabalhos esses que representam algumas das facetas da mulher.



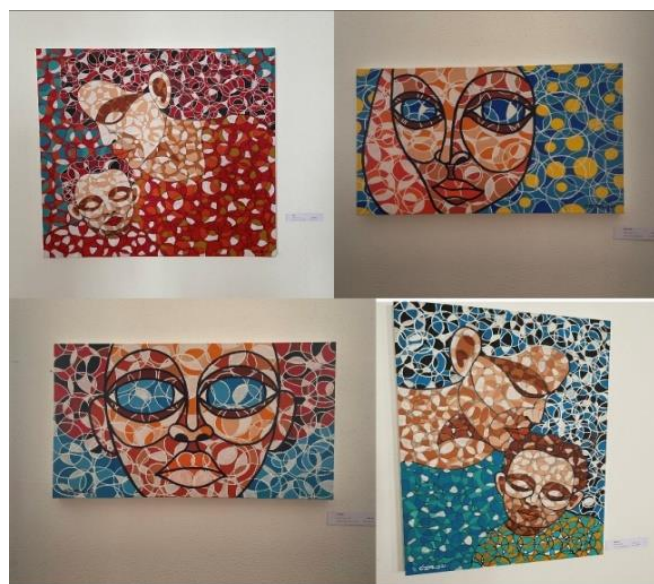
Apaixonado pela pintura, Carlos César Salgado, nasceu há 56 anos, em Lisboa, formado em *Design* de Equipamento e Interiores, na Escola António Arroio; *Design* da Comunicação no IADE e Desenho e Pintura, n AR.CO.

Inicia a carreira de pintor, na década de 90, expondo as suas obras. Trabalhou na área do *design*, tendo abraçado definitivamente a carreira de pintor em 2010, assim como o ensino das artes plásticas, dando aulas a crianças e adultos. Para o artista, o ensino e a pintura completam-se, no sentido em que o que trabalha com os alunos, o que ensina e o que aprende, influencia, inevitavelmente, o seu trabalho como pintor, especialmente com as crianças, pois elas não têm receios e entregam-se à criação de uma maneira muito mais intensa e espontânea, enquanto os adultos são mais contidos, mais reservados. No seu percurso profissional, César trabalhou com o pintor António Viana, foi aluno da pintora Susana Chasse e da escultora Rosa Fazenda, efetuou residências artísticas nas galerias DotStar, Micro, Wagner e SquareWaves. Tem participações em

projetos coletivos na área da Expressão Plástica, como, por exemplo, com associações como a M.I.C.O (Movimento de Intervenção Cultural Organizada), o G.E.I.C (Grupo Experimental de Intervenção Cultural). Estagiou em cenografia, com os La Fura DelsBaus, em Barcelona, colaborou com os projetos *Pintar o Chiado*, *MoitaMostra* e *100x100*, colabora com o *Atelier* de Artes da Câmara Municipal de Mafra e com o Centro Intergeracional da Carvoeira.

Participa em exposições individuais e coletivas, desde 1990, estando representado em coleções particulares e institucionais, nomeadamente na Coleção de Arte da Câmara Municipal de Mafra e da Junta de Freguesia da Ericeira.

É membro fundador do Projeto PopulArte.



Pintor de afetos, César apresenta-nos seis telas dedicadas à Mulher, à sua essência, ao seu lado maternal, amante, à mulher apaixonada, a mulher como musa inspiradora do artista que sempre pintou rostos femininos.

Na pintura de César, podemos encontrar movimento, quer pela posição em que as personagens se encontram, quer pelo uso de círculos interligados, cores fortes e apelativas ao olhar remetem-nos para o mar, a praia, ambiente onde o artista habita, a bonita praia da Ericeira – Portugal.

Para além das telas, César traz, também, para esta exposição algumas peças de cerâmica

padronizadas de forma digital pelo artista, ou seja, usa o seu dígito para criar os padrões das suas obras; O reaproveitamento de vários vedaluzes é também ponto de atenção no trabalho do artista.



Na pintura de César, os padrões estão muito presentes, refere que é uma forma de ver até onde os padrões vão e até onde o podem levar, em termos de trabalho.



Pintor de padrões, o uso dos círculos, de forma mais ou menos aleatória, tem também como objetivo tentar fazer sair desse caos aparente de círculos as figuras pretendidas – “primeiro o caos depois as formas”.

De todas as obras expostas, César salienta a tela onde representa a esposa e o filho, tela oferecida à esposa, e ao pé da qual nos recebeu como pequeno Santiago, que nos confessou que “O pai é lindo!”.



Não restam dúvidas de que a exposição “A Mulher é...” é toda ela uma Ode à Mulher, onde os afetos do artista pela sua musa são demonstrados de forma apaixonada!



Para conhecer mais do artista, sugerimos a página de *facebook*: “Estou-me nas tintas”.



**Carla Pimenta**

## PRÉMIOS DA LUSOFONIA

A VII Edição da Gala de Prémios da Lusofonia ocorreu no dia 7 de outubro de 2023, no Auditório do Casino Estoril. A equipa da Helicayenne esteve presente para assinalar o momento. Neste evento, foram galardoadas 14 personalidades de todos os países incluídos na CPLP, pelos importantes trabalhos que têm desenvolvido, em proveito da língua portuguesa, da Lusofonia.

Foram 14 os prémios atribuídos, nomeadamente o prémio de Mérito Lusófono, atribuído a Filipe Nascimento, pelo trabalho que desenvolveu ao serviço de S. Tomé e Príncipe, de Portugal e da lusofonia em geral.

Alice Vieira - foi-lhe atribuído o Prémio de Literatura, considerada uma das mais importantes escritoras portuguesas da literatura infantojuvenil.

Marcello Antony recebeu o Prémio de Teatro e Cinema. A sua carreira iniciou no teatro, em 1989. Na TV, o seu rosto emergiu em 1996.

Dr<sup>a</sup> Manuela Eanes- foi-lhe atribuído o Prémio de Direitos Humanos, pelo seu percurso sempre ao lado dos Direitos da Criança.

Joaquim Chissano - foi-lhe atribuído o Prémio Carreira, pela sua dedicação ao povo Moçambicano, ao bem público e à cidadania de língua portuguesa.

O Prémio de Língua Portuguesa foi atribuído ao "Camões Instituto da Cooperação e da Língua I.P.", uma das mais importantes instituições de serviço à Língua portuguesa.

O Prémio de Cidadania foi atribuído a António Saraiva.

O prémio Especial Lusofonia foi atribuído a Filipe Zau, pela sua dedicação aos serviços prestados à sua Pátria, Angola, bem como a Portugal.

O Prémio de Educação foi atribuído a Benjamim Corte-Real.

O Prémio Moda e Estilismo foi atribuído a Conceição Carvalho.

O Prémio de Comunicação Social foi atribuído a Fátima Lopes.

O Prémio de Artes Plásticas foi atribuído a David Levy Lima.

O Prémio Música Do Mundo foi atribuído a Paulo Flores.

O Prémio Associativismo Lusófono Foi atribuído a ASAMA.

Agradecemos o convite para este maravilhoso evento e damos os parabéns a todos os que, de alguma forma, realizaram e participaram no evento.

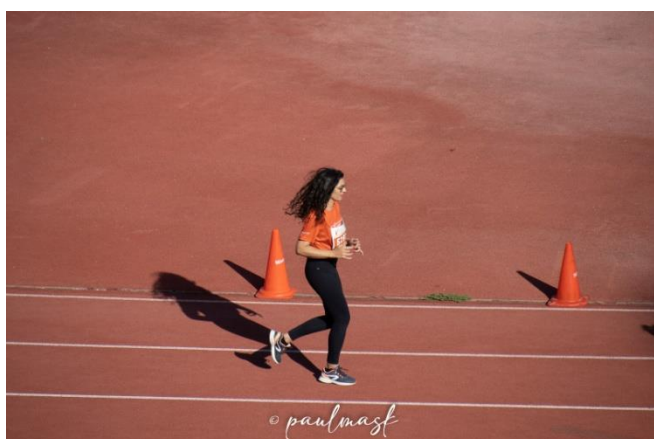


## Corrida "Multicare Vitality"

A Corrida "Multicare Vitality" realizou-se no dia 1 de outubro, no Centro Desportivo Nacional do Jamor, tendo como embaixadoras Patrícia Mamona e Isabel Silva.

Um evento solidário que apoiou a CAPITI- Associação Para o Desenvolvimento Infantil.

Como adepta da corrida, aceitei este desafio de participar neste evento solidário de 5 Km, tendo o apoio do fotógrafo da Helicayenne- Paulo Mascarenhas - PaulMask.



## COCKTAIL DE APRESENTAÇÃO INSPIRAFUROR

COLEÇÃO DE OUTONO

No dia 14 de outubro, realizou-se, na Praça de Londres, na loja "Inspirafuror by Antonio Coelho", um *cocktail* de apresentação da nova coleção de Outono.



Vários convidados estiveram presentes nesta nova coleção, onde predominam as cores deste Outono, ao som do saxofone, nomeadamente Paulo Mascarenhas, da Helimagazine, e o fotógrafo Carlos Rolo.



## Desfile de Moda da Inspirafuror

Cordoaria Nacional

No dia 29 de outubro, na Cordoaria Nacional, realizou-se um desfile de moda, da Loja Inspirafuror, by António Coelho, onde foi apresentada a nova coleção de Outono.

Paulo Mascarenhas, da Helicayenne, esteve presente como repórter fotográfico.



Um desfile onde predominaram as cores do Outono, com muito glamour.



# Exposição Nuances Artísticas

Outubro - Associação Paço de Artes

Exposição de Cristina Bernardo e Kaijer Dark



**EXPOSIÇÃO**  
**NUANCES ARTÍSTICAS**  
21 OUTUBRO A 5 NOVEMBRO

Exposição de Kaijer Dark e Cristina Bernardo.

**INAUGURAÇÃO DIA 21/10/2023 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:  **PAÇO DE ARTES - RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 14A PAÇO DE ARCOS**

Apoios: 



# Artiset - Exposição em Paço de Artes



Exposição da Artiset de Setúbal (parceira de Paço de Artes) sob o tema: "Água um bem essencial".  
Exposição na Associação Paço de Artes, realizada em novembro.

**ÁGUA - UM BEM ESSENCIAL**  
Exposição de Artes Plásticas  
Salão de Exposições da  
Paço de Artes  
Inauguração às 15 H

**11 a 26 de Novembro de 2023**



# “Traços e Palavras em Movimento” By Madalena Toscany



"Foi através da ação “Traços e Palavras em Movimento” que, no passado dia 18 de novembro, na localidade de Vale do Paraíso, em Azambuja, a conceituada estilista Madalena Toscany comemorou, de forma muito solidária, os seus 20 anos de carreira. Para realizar este espetáculo, focado na moda e na costura, foram convidados diversos artistas e manequins que, para além de amigos da Madalena, partilhavam o gosto pela moda e pelo seu gesto solidário. A sala encheu-se com mais de 300 pessoas, enquanto o DJ Miguel Marques aquecia o público, o espetáculo teve início com uma entrada magistral da Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Azambuja, que deu o mote a dois desfiles, um designado por “Remember”, com peças do início da sua carreira, e um segundo, com peças de uma fase de transição da sua carreira com coleções de roupa para Homem e Mulher, combinadas com muita música à mistura e com a interpretação de temas conhecidos por todos, pela Sofia Antunes, Carisa Dias e Mesaro. Contámos ainda com as atuações de Teresa Simões, com dança de Salão a solo e da Escola de Hip Hop. O evento terminou com a atuação de um grupo cultura de São Tomé e Príncipe, que mostrou as suas danças mais tradicionais, num clima de enorme reconhecimento pelo trabalho e pela pessoa da Madalena Toscany. O evento contou com o apoio de vários particulares, empresas e ainda das Juntas de Freguesia de Vale do Paraíso e de Aveiras de Cima e com a Câmara Municipal de Azambuja. O total de verba apurada com os bilhetes que darão os efeitos solidários para com os Bombeiros de Azambuja ascende aos 1200 euros."

By Comandante Ricardo Correia - Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Azambuja  
Nossa correspondente **Susana Rodrigues**



# GALA MISS CABO VERDIANA 2023



PAULMASK

A Gala Miss Cabo Verdiana, ocorrida a 5 de novembro de 2023, no Templo da Poesia em Paço de Arcos, contou com a realização de Claudina Correia. Uma Gala espetacular, cheia de alegria, beleza, cultura e diversão.

Parabéns, Claudina Correia, por este magnífico evento e obrigado pela parceria e pelo convite para fotógrafo



Gala

## Miss Cabo-verdiana Portugal - 2023

5 de Novembro | 16h

Auditório Templo da Poesia  
Parque dos Poetas - Rua José de Azambuja Proença  
2780-257 Oeiras



## Benfica com(n)vida

Desfile com o comércio de Benfica

A praça da Fonte Nova, em Benfica, foi palco mais uma vez, no dia 18 de novembro, de mais um desfile de moda, que teve como objetivo promover o comércio de Benfica.



O evento teve início às 15h30, e deu a conhecer as lojas, cabeleireiros, maquilhadores e outros profissionais que promoveram, assim, o seu trabalho. Lojas- Pedro Santos, XLModa, Boutique Oblique, Astratto Italy, Diva Vestidos de Cerimónia, Boutique Liberty, Cabeleireiros Glow, Salão de Cabeleireiro Namur, Cabeleireiro &Estética Marcelo Santos. O evento teve como apresentadora e organizadora do desfile a nossa relações publicas Maria João Ramos. Modelos que estiveram presentes a desfilar Alice Figueira, Maddame Dumont, Cristina Fernandes, Dica Dabo e Анастасія Хоменко.

Ficam aqui algumas fotos de António Alfredo e Paulmask da HeliMagazine.

Mais fotos no facebook da Helicayenne



## Outras exposições e atividades realizadas:

15 de outubro

Entrevista com o responsável da Helicayenne e da Helimagazine - Paulo Mascarenhas -, com a cronista da revista Mafalda Ascensão e com a Modelo Alice Figueira, no Programa Magazine da Cristina, da Rádio Ultra Fm 88.2



**Programa Magazine da Cristina**  
Com a Locutora Cristina Caeiro



**Convidado:**  
Ceo da Revista Helimagazine  
**Paulo Mascarenhas**



15h às 16h



10 de dezembro

Estivemos no Programa Magazine da Cristina Caeiro, na Rádio Ultra Fm 88.2 com:  
Estilista Mónica Lima Veiga  
Fotógrafo e Criativo Paulo Mascarenhas  
Banda de Música *Silent Mode*, sobre o evento de moda *Beyourself*.

**Programa Magazine da Cristina**  
Com a Locutora Cristina Caeiro

15h às 16h **Evento de moda Beyourself**



Estilista Mónica Lima Veiga



16h às 17h



Locutor da RFM João Chaves do Oceano Pacífico na web



Fotógrafo Paulo Mascarenhas



Banda de Música Silent Mode



## Exposição Dreams

Em dezembro, na Associação Paço de Artes



**EXPOSIÇÃO DREAMS**  
**NANCI BRAUN**  
**PINTURA E MODELAGEM EM TECIDO**

Artistas convidados:  
· Fátima Carvalho  
· Fernanda Borges  
· Hugo Silva  
· Roberta Previato  
· Tatiana Anderson

Inauguração 2 dez - 16h

De 2 a 17 dez - aberto 2, 3, 9, 10, 16 e 17 dez, das 15 as 18h

**SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES**  
Rua José Pedro Silva 14B (Alto da Loba)



SIC - Casa Feliz

A nossa Maria João Ramos esteve no programa da SIC e levou a Alice Figueira para desfiler com vestidos de grande elegância e Glamour da loja Diva na Rua República da Bolívia, 67C, em Benfica.



## Mães Natal

Um evento de Natal onde estivemos presentes e fizemos esta pequena reportagem. Obrigado, Eduardo Sousa, pelo convite e por esta excelente iniciativa, onde apoias e mobilizas muitas pessoas para o bem-estar da sociedade.

Eduardo Sousa faz também a Miss Concelho de Odivelas e Rainha de Odivelas. Na última "Miss", convidou membros da Helicyenne para serem Júri do evento da Rainha de Odivelas.



## BeYourself



**BeYourself** surgiu da vontade de poder proporcionar a mulheres comuns um dia diferente, valorizando a autenticidade de cada uma.

Neste evento, participaram dez mulheres, vestidas pelo Atelier Xiki2You.

Pretendeu-se ajudar e apoiar também a "Casa Amarela Associação Azáfama ao Rubro", uma associação que resgata cães que foram abandonados, ajudando-os a conseguirem uma nova vida.

O evento tem a colaboração de:

Cristina Caeiro - Apresentadora

Silent Mode - Música

Sónia Amiguinho - Maquilhagem

Mira - Cabelo

PaulMask – Fotografia e reportagem

Helimagazine – Revista



## Globos da Moda

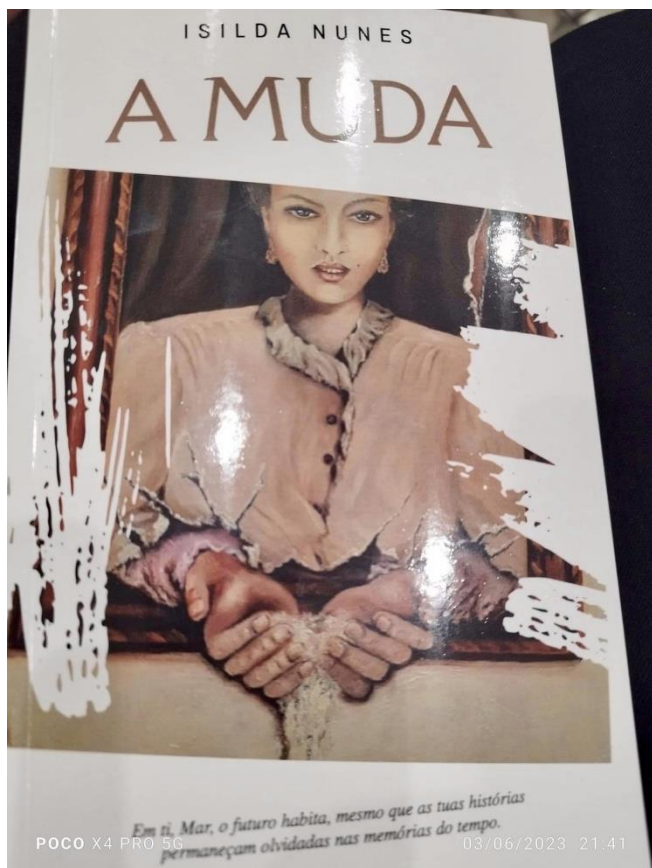
Mais um evento organizado pelo Moms Amade, em que a Helicyenne esteve presente e a nossa Alice Figueira ganhou o prémio de Melhor Modelo Platina do Ano 2023.



# literatura

## Apresentação do livro *A MUDA*

O ano de 2023 foi o ano de *A Muda*, de Isilda Nunes.



A 3 de junho, a Biblioteca Diana-Bar, na Póvoa de Varzim, foi palco do lançamento do último romance da escritora e artista plástica poveira, que contou com as vozes de Olga Sotto, Cidália Fernandes e Ana Albergaria, na leitura de alguns extratos do livro, bem como interpretações do grupo cénico das Tricanas Poveiras, que deram vida a alguns quadros da obra.



A condução do lançamento foi de Álvaro Maio, que teve também alguns apontamentos musicais.

Aida Duarte e Afonso Pinhão Ferreira fizeram a apresentação de “A Muda”, numa noite em que a sala cheia de amigos e conhecidos transbordou de cultura e amizade.



Cerca de 3 meses depois, a 9 de setembro, “A Muda” voltou a ser apresentada em Barcarena, na Embaixada da Paz, onde Delmar Maia Gonçalves e Marta Rodrigues de Carvalho foram os oradores convidados a apresentar este novel romance, que voltou a contar com leituras interpretadas magistralmente por Olga Sotto, bem como a participação do ator João de Carvalho que, à distância, não quis deixar de estar presente num vídeo em que leu um dos textos da obra.



A tarde foi, mais uma vez, animada por algumas canções da lavra de Álvaro Maio, que apresentou alguns temas musicais.



As apresentações de “A Muda” continuaram durante o mês de setembro, sendo o dia 23 o escolhido para mais uma sessão. Desta vez, a escolha recaiu sobre o Auditório Municipal de Esposende, onde os doutores Albino Penteadó Neiva e António Maranhão Peixoto falaram do novo livro de Isilda Nunes, bem como do trajeto da própria autora. As participações de Inês Gonçalves e Teresa Costa e Castro bem como de Olga Sotto e João de Carvalho, em vídeo, deram alma às palavras da escritora poveira, residente em Esposende. Presente estava o vereador do Desporto e da Juventude, representando a autarquia e, mais uma vez, a moderação e os apontamentos musicais estiveram a cargo de Álvaro Maio.



Foi já pelo S Martinho, a 11 de novembro, que “A Muda” voltou a ser notícia, voltando a ser apresentado, desta vez, em terras durienses, mais concretamente na Biblioteca Municipal de Peso da Régua, desta feita com apresentação da escritora transmontana Lídia Praça, que, com a sua amizade e conhecimento da autora, apresentou a obra de Isilda Nunes, com o eruditismo que se lhe reconhece, abordando enquadramentos literários que ajudaram a

perceber as histórias do novo romance de Isilda Nunes, que também deu voz a alguns dos textos, sendo acompanhada por Dulce Sotto Maior, outra escritora transmontana também presente.



Presidindo à sessão, esteve a Vereadora da Cultura da Autarquia de Peso da Régua, Dra. Maria José Lacerda, que realçou a vinda da Literatura até ao Douro, e, mais uma vez, os apontamentos musicais estiveram a cargo de Álvaro Maio.



## **Apresentação do livro “O Milagre do Reiki”**

na Associação Portuguesa de Reiki

Foi no passado dia 14 de outubro que a Associação Portuguesa de Reiki me abriu as portas, para falar da minha experiência com o Reiki, há quase 20 anos, e apresentar o meu mais recente trabalho, “O Milagre do Reiki”. O livro visa tocar qualquer leitor interessado em conhecer o tema, praticante de Reiki ou mesmo só como paciente.

A apresentação, que, pela adesão do público, quase se tornou numa palestra, levou-me a reviver os melhores momentos vividos em consultório, na Suíça, durante mais de 15 anos. Foi um momento lindo de partilha e convívio, que agradeço à Associação Portuguesa de Reiki e à Editora Mahatma, representada por Helena Mineiro. O que vivemos no dia a dia fará sempre parte das experiências que levaremos para a vida. Algumas delas inesquecíveis, pela afinidade e amor que sentimos, aquando da sua vivência com pessoas que ficarão registadas nas nossas memórias.

Quem não conhece o Reiki está a perder tempo para encontrar uma vida de paz e plenitude. Sejam felizes.

**Sandra Weber**

### **“O Milagre do Reiki”**

“O Milagre do Reiki” surgiu da existência de um sonho que eu tinha há muitos anos.

O Reiki surgiu na minha vida, numa fase difícil. Uma fase de fragilidade, desorientação e muitas dúvidas, que me levaram a uma busca incessante pela descoberta da espiritualidade. De todas as ferramentas que encontrei pelo caminho, o Reiki foi aquela com que mais me identifiquei. Em algumas semanas, o Reiki fez uma mudança brutal na minha vida. De tal forma, que fui parar à Suíça.

O Reiki foi um milagre na minha vida e daí surgiu o sonho de querer passar esse milagre para os outros. Depois de o fazer durante anos, em consultório, cheguei à conclusão de que um livro seria a forma ideal para chegar a mais pessoas. Para tal, teria de ser um livro prático e acessível a todos.

No livro “O Milagre do Reiki”, vai encontrar uma parte do meu percurso de vida, como terapeuta e mestre de Reiki. Desde a descoberta do Reiki até à terapia, encontrará esclarecimentos sobre as dúvidas que foram surgindo na minha prática e no ensino do Reiki, bem como dúvidas e receios dos meus pacientes, dos efeitos do Reiki em terapia e, mais tarde, durante a aprendizagem dos diversos níveis de Reiki. Ou seja, aqui encontrará um guia prático, com ferramentas essenciais para a cura de emoções, que sempre têm um ponto de origem, algures no passado. Com este livro, pode perceber a utilidade do Reiki na sua vida, bem como a facilidade de incluir esta prática no seu quotidiano. O livro é prático para quem pratica o Reiki, para quem quer praticar ou mesmo para quem só tenha alguma curiosidade sobre o tema. Os diversos testemunhos, reais, mostram-nos a eficácia e leveza do Reiki na nossa vida.

Com o Reiki, pode criar harmonia no seu lar, curar a sua vida e ser luz na vida dos outros.

Sejam felizes.



**Sandra Weber**

## António Almas

Multifacetado, imparável, irreverente, versátil, carismático, diferente... Assim é o meu amigo António Almas.

Nascido em Évora, no ano de 1969, António Almas, revelou desde tenra idade o gosto pela leitura. Com particular interesse pela ficção e o ensaio, encontrou nos livros de Carl Sagan, H.G. Well, Isaac Asimov o fascínio pela ciência e pelo fantástico. Sempre envolvido em vários projetos na área do associativismo juvenil, a literatura acompanhou a sua caminhada, fazendo a ponte entre a azáfama do quotidiano e a tranquilidade do repouso.

Em 1990, foi professor na EPRAL de Vila Viçosa, terra onde sempre residiu, e onde, em conjunto com outros colegas, lecionou disciplinas de um Curso de Bibliotecários, Arquivistas e Documentalistas. Mais tarde, foi presidente da Biblioteca Florbela Espanca.

Em finais de 1999, decidiu começar a escrever alguns apontamentos, ideias e sensações que lhe despertavam diversos temas, como a religião, o amor, ou os mitos urbanos. Esse caderno, chamado “; Nós, os marcianos”; é hoje uma referência não publicada do início da sua escrita. Mas não seria no campo do Realismo que viria a entregar as letras. A metáfora e a fantasia aliada aos sonhos abriram-lhe a porta para mundos criados por si, imagens e sabores, sentidos e emoções.

2005 marca o início de uma nova aventura, com a criação de um blogue. Nesse espaço, nasceu um diário que, aos poucos, foi construindo. Embalado pela paixão, escrevia, a coberto de um certo anonimato para alguém que, na maioria das vezes, não o lia. Texto após texto, criou um espaço que era visitado por vários leitores que o incentivavam também a escrever.

Vinte e quatro anos após os seus primeiros passos na aventura da escrita e 14 anos depois do lançamento do seu primeiro livro, “Diário de sonhos”, António Almas tem, atualmente, publicadas 46 obras, sendo que 28 delas já se encontram traduzidas para vários idiomas (Inglês, Espanhol, Francês, Italiano, Russo, Grego e Hebraico):

Diário de Sonhos, 2009 (2ª edição 2017)

Edition in English 2020, Spanish 2021

Reflexos d’Alma 2010

Edition in Spanish 2019

O Livro dos Pensamentos I, 2011

Editions in English, Italian, Spanish 2018, French 2023

A Magia das Letras – Aqua, 2011

Folhas Soltas, 2012

O Livro dos Pensamentos II, 2013

Edition in English, Spanish 2019, Italian 2020

Absorvência, 2014

Ínfimos, 2014

Editons in English and Spanish 2018

Inflexões, 2014

Edition in English and Spanish 2020

Convexidade, 2014

Cartas a Sophia, (Romance) 2015

Editions in English, Spanish 2017, French and Italian 2018

EVA – O despertar da Alma, (Romance) 2015

Editions in English 2017, Spanish, Italian and French 2018

A Magia das Letras II – Ignis, 2015

Conversas com o Pai, 2016

Editons in English, Italian and Spanish 2018

O Livro dos Pensamentos III, 2016

Edition in English, Spanish 2019

O enigma do Amor, (Romance) 2016

Editons in English 2017, Spanish and Italian and French 2018, Greek 2020

O Druida, (Romance) 2016

Editons in Spanish and French 2018, English 2019, Italian 2020

O oráculo de Vénus, (Romance) 2016

Editons in English and Spanish 2018, French 2023

The Soul’s book, (inglês) 2017

Editons in Portuguese, Spanish, Italian and French 2018

Dissertações Poéticas, 2017

Amar só por amar, 2017

A poética, 2017

No silêncio da Noite, 2017

O Beijo, (Romance) 2017

Edition in Spanish, Italian and English 2018

Palavras de amor, 2017

Intangível, 2017

Edition in Greek, Spanish and English 2019, French 2023

Ortografia dos sentidos, 2017

Philo Sophia, 2018

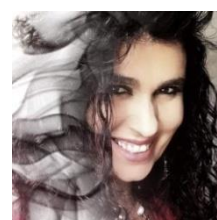
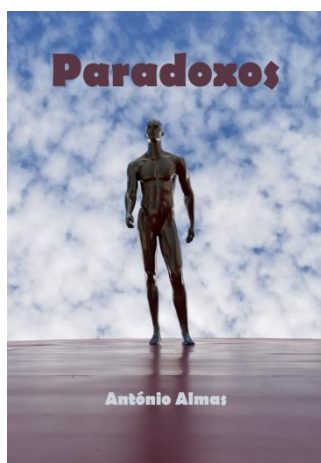
O nascimento de Atégina, 2018

Edition in Spanish and English 2018, Italian 2022

Silentium, 2018

Edition in Spanish 2018, English 2019, Russian  
 and Hebrew 2020  
 Nostalgia, 2018  
 Flor de Lótus, 2019  
 Edition in English and Spanish 2019, Italian 2021  
 and French 2023  
 A traição de Afrodite, 2019  
 Edition in Spanish and English 2019  
 O quadro, 2019  
 Edition in English, Spanish 2019, Italian 2021 and  
 French 2023  
 Segundo EU, 2019  
 Edition in Spanish 2019, English 2021, Italian 2021  
 and French 2023  
 Quimera, 2019  
 Entre dois mundos, 2019  
 O sétimo anjo, 2020  
 Edition in English and Spanish 2020  
 Luxúria, 2020  
 Edition in Spanish 2020  
 Espelho, 2021  
 Edition in Spanish 2021  
 Impossible triangle, (inglês) 2021  
 Edition in Spanish 2023  
 Paradoxos, 2021  
 Edition in English 2023  
 Deusa da ilusão, 2022  
 Profundamente, 2022  
 Poética, 2022  
 Edition in Spanish 2023  
 Amazona, 2022

Parabéns, meu querido António, pelo  
 enormíssimo talento e contributo para o  
 alargamento dos horizontes literários  
 (inter)nacionais!



Por Cláudia Monteiro

## VIAGEM DE UM POETA PELO OCEANO DA LÍNGUA PORTUGUESA

Costumo pensar que a poesia é superior à prosa, e é. Prefiro que digam que sou poeta do que escritor. Admito que há prosa poética tão bonita que chega a ser poesia – em Eça de Queiroz, por exemplo, um dos meus mestres preferidos. Mas a poesia, perdoem-me os prosadores, é a poesia. Um poema é uma condensação sublime da essência do cosmos. Num poema encontramos, em palavras geralmente concisas, o tudo e o nada de que falava Fernando Pessoa; ela, na sua vagueza, está aberta a tudo, ao mesmo tempo que capta o essencial do universo. A poesia é o mito, o sonho, aquele lugar incomum onde a sombra e a luz, a vida e a morte, o sono e o estado de vigília, não se distinguem ou mal se distinguem. O pior que se pode dizer da poesia é que ela é um lugar comum – não o pode ser, porque ela brota dos olhos da criança que há dentro de nós, que vê sempre tudo novo e original, vindo diretamente da fonte.

O máximo a que um poeta pode aspirar é fazer da sua vida um poema. É ele próprio ser um poema. Nunca pode por isso trair o que é na sua origem – um poeta, obviamente rebelde face à sociedade que o quer “domesticar” e moldar, subordinar (que coisa feia e horrível!). A poesia é irmã da liberdade; quanto mais livre se é, mais poeta se é, e vice-versa. Ao longo da minha vida fui descobrindo que era poeta, primeiro com alguma estranheza e relutância (algumas pessoas veem com um certo menosprezo os poetas, que consideram seres considerados lunáticos e excêntricos), mas depois, cada vez mais, tenho vindo a assumir-me como poeta. Fui compreendendo que sem poesia a vida é vazia,

sem interesse, desenxabida; só a poesia acrescenta algo à nossa alma – e nisto incluo todas as artes, a música, a arquitetura, a pintura, a escultura, a dança... Passei a amar muito mais a vida à medida que fui associando o ser poeta ao meu dia a dia; acordar poeta e deitar-me poeta passou a ser para mim um facto de tal modo “total” que em tudo passei a ver poesia – e assim me fui vestindo de poesia, que afinal estava dentro de mim. Porque tudo está dentro de nós e descobrir é a outra palavra para definir poesia, se ela pode ser definida. E nós portugueses somos, pela História e pela essência, de forma tão natural, descobridores. Dizem que somos um país de poetas. Há nisto, creio, um fundo de verdade, desde as cantigas líricas da nossa Idade Média, as cantigas de amigo e de amor, e as de escárnio e maldizer – os portugueses não gostam tanto de maldizer?

Olhando para trás, vejo que a minha trajetória é a de alguém que vai descobrindo-se poeta – tarefa infundável, porque a poesia não tem fim. Depois de escrever “Fi-Luso-Fando”, em que canto vários heróis nacionais, da História e da Literatura, e em que canto os oceanos por onde navegaram os nossos antepassados, vi um mar aberto à minha frente – o mar português, que é universal. Amei cada poeta, cada escritor, cada figura histórica, cada oceano, cada terra por onde passaram os lusos – compreendi (como se fosse preciso compreender!) que era impossível deixar de ser poeta, pois eu era realmente poeta e trazia comigo a alma de Portugal e dos que morreram antes de mim. Não lhe chamarei um fardo, chamar-lhe-ei antes uma honra e um compromisso com o universo; e isto, paradoxalmente, dava-me asas, tornava-me mais leve. Escrevi “Ser Português”, um ensaio cheio de imagens e de metáforas sobre o significado de se

ter nascido e vivido neste pequeno país que criou mundos e se fundiu com o mundo – e que gosta de acolher o mundo. Mais tarde, publiquei, com um certo registo autobiográfico, “Malhas que o Destino Tece”, livro constituído por cinquenta e seis crónicas inspiradas em pessoas que passaram na minha vida, todas ligadas ao mundo de língua portuguesa, e sendo elas das mais variadas origens geográficas. O título desta obra foi inspirado num célebre poema de Fernando Pessoa, “Malhas que o Império tece”.

Eu sentia, talvez por ter andarilhado por tanto mundo onde se fala português, que tinha cada vez mais uma dívida para com esta língua universal, que era também a minha língua materna. A minha própria tese de mestrado, defendida na Universidade Aberta e publicada pela Sociedade de Geografia de Lisboa, com o apoio inestimável do Professor Adriano Moreira, intitulava-se “Da Comunidade Luso-Brasileira à Comunidade dos Países de Língua Portuguesa”. Eu tinha vivido na pele – e no coração – este mundo ao qual dediquei tantas horas de estudo e que ia produzir frutos em livros que vim a escrever. Nós esperamos que o melhor esteja sempre para vir, procuramos que a nossa vida seja uma árvore que dá frutos – e, no meu caso, os frutos eram tudo o que eu ia escrevendo, em livros, em poemas, em crónicas, esporadicamente em artigos publicados em páginas de jornais, como o “Diário de Notícias”. Quanto ao melhor, ele vive-se no momento, cada momento prepara o que vem a seguir, e cada um tem a sua beleza própria, é um presente que recebemos dos céus. Devemos deixar-nos ir, devemos ouvir a voz do nosso coração, abandonar-nos a ela, fazer dela uma música na descoberta do mundo...

De fruto em fruto, entre outros livros publicados, como “O Princípio do Mundo”, romance sobre a viagem de Pedro Álvares Cabral, em 1500, “O Búzio Encantado”, “Deus, Poesia, Natureza”, cheguei a um dia em que misteriosamente me sentei diante do computador e de forma torrencial comecei a escrever uma pequena narrativa poética sobre Fernando Pessoa, começando por “Era uma vez...”. Penso que foi ele que se lembrou de mim e me encarregou da missão de escrever aquele livro curto, mas denso poeticamente, em que o homenageei; foi com base na sua famosa “A minha Pátria é a língua portuguesa” que mais tarde apareceram diante de mim, ao longo de oito anos, os mais variados poetas e escritores da nossa língua comum sobre quem escrevi poeticamente (e apaixonadamente). Fardo ou privilégio? As duas coisas. Mas também um enorme prazer. O livro sobre Fernando Pessoa, publicado em Portugal, mas que revi *online* numa das minhas passagens pelo querido Brasil, acabou por ser adaptado para teatro pelo encenador Porfírio Lopes, foi posto em cena pelo Teatro Passagem de Nível, de Alfovelos, Amadora, e venceu, em 2016, o Prémio Ruy de Carvalho (Concurso Nacional de Teatro). Ainda nas fases experimentais da encenação da peça estive em palco a fazer o papel de Alberto Caeiro, o heterónimo de Pessoa ligado à natureza. Foi uma aventura inigualável a de estar no palco e agradeço ao Teatro Passagem de Nível a adaptação para linguagem teatral do meu livro. A peça, que gostava que voltasse ao palco, intitulava-se “Pessoa”.

Foi em 2015 que, apoiado pela Prelo Editora e pelo talento do ilustrador e grande artista José Ribeirinho, começou a aventura da escrita da coleção “Mestres da Língua Portuguesa”, constituída por trinta e um autores de língua

portuguesa, de Portugal, Brasil, Países Africanos Lusófonos e Timor-Leste. A princípio eu não sabia onde me poderia levar a coleção, tão pouco a palavra “coleção” se formou logo na minha cabeça, ela foi ganhando forma, até me convencer de que efetivamente não eram livros dispersos, escritos ao acaso, mas um conjunto deles que tinham uma coerência entre si, formando uma família e participando da fraternidade da língua. Ao deixar-me levar pelos autores sucessivos, de todas as origens, homens, mulheres, das mais origens geográficas, da Idade Média, do Renascimento, do Barroco, do Romantismo, do Realismo, da Modernidade, dos tempos contemporâneos, fui de “ilha em ilha” e de “continente em continente”. Foram aparecendo Eça de Queiroz, Camões, Pessoa, Craveirinha, o Pe. António Vieira, Eugénio Tavares, Florbela Espanca, Sophia, Machado de Assis, Carlos Drummond de Andrade, José Saramago, Agostinho da Silva, Jorge Amado, Teixeira de Pascoas...

O Ribeirinho faleceu prematuramente, por isso no 22º título convidei outro grande artista, Henrique Gabriel, para fazer as capas e as ilustrações, e para cuidar da parte gráfica dos livros. E, mesmo já enfraquecido devido a problemas de saúde, o Henrique agarrou-se ao trabalho, foi até ao fim, com uma paixão louca, com amor à arte, até morrer também relativamente jovem, meses depois de a aventura da coleção ter chegado a bom porto. Senti-me só, mesmo no meio de tantos escritores e poetas – e pensei: “A literatura e a beleza são feitas de solidão e de sofrimento; também de perdas”. A ele, ao Ribeirinho, à revisora e conselheira Amélia Reynaud, ao Renato Epifânio, Presidente do MIL, que se seguiu à Prelo no apoio à coleção, estou eternamente grato.

E houve, pelo meio, outras descobertas, como a do mundo da animação, para o qual adaptei até ao momento dois títulos da coleção, com textos meus. Uma animação é baseada no título sobre Gil Vicente, consta atualmente do manual do 9º ano de escolaridade da Porto Editora, e a outra é sobre Pêro Vaz de Caminha, o escrivão-mor da armada de Pedro Álvares Cabral. São curtas-metragens onde ao lúdico e ao poético se junta o didático. Enquanto espero por novas aventuras vou escrevendo diariamente no Facebook (faço-o desde 2014), o que não deixa de ser em si também uma enorme aventura porque nunca sei o que vou escrever no dia seguinte. Fui recentemente convidado para participar como editor no jornal “A Voz de Paço de Arcos”, o que me enche de natural satisfação; também o convite para escrever na revista digital Helimagazine é para mim um motivo de grande alegria. Constato, dia após dia, que tenho criado uma grande família que procuro satisfazer em cada poema ou em cada texto de prosa poética. Nunca sei o que amanhã me trará, e isto é absolutamente maravilhoso – e digo, com um dos meus mestres, o grande Fernando Pessoa que escreveu no poema “D. Fernando” da “Mensagem”: “Venha o que vier, não será maior do que a minha alma.”



**Jorge Chichorro Rodrigues**

## A Borboleta Pimpineta

(e as suas histórias a rimar)

«A Borboleta Pimpineta (e as suas histórias a rimar)» é o título do meu segundo livro de poesia, editado em julho deste ano, com a chancela da editora Oficina da Escrita.

Este livro, completamente diferente do meu primeiro livro «Histórias de Amor com Aromas do Mar», publicado em junho de 2022, têm em comum apenas a poesia, uma vez que este novo livro é dedicado aos mais novos, mas capaz de maravilhar até os mais graúdos.

As ilustrações constantes no livro são da autoria de Carla Pinto e também elas levam as crianças a viajar ao mundo mágico e fantástico da imaginação.

Esta obra “A Borboleta Pimpineta (e as suas histórias a rimar)” conta, através de poemas, as aventuras de uma borboleta muito curiosa, aventureira, atrevida, irreverente, engraçada e divertida, que maravilha quem a conhece. A borboleta Pimpineta queria ser lagarta toda a vida, mas, perante uma metamorfose inevitável, ganhou asas e aprendeu a ser feliz.

São poemas com uma escrita simples, cuidada, marcada por um vocabulário rico e diversificado, que proporciona uma leitura agradável a quem os venha a ler. Uma poesia leve e divertida que tornam esta obra apaixonante a cada poema lido e a cada aventura vivida por esta «deliciosa» borboleta.

Através destes poemas são abordadas, de forma lúdica e educativa, diversas questões relacionadas com a compreensão do mundo, autoconhecimento, identidade, cidadania, amizade, amor, saúde ou igualdade de género, na tentativa de desenvolver o espírito crítico dos mais novos, promover o conhecimento e a aceitação de quem são, quebrar alguns preconceitos ou estereótipos ainda existentes na sociedade e de os preparar para o futuro.

Pimpineta tem em si o espírito de uma criança, com as responsabilidades de qualquer adulto, é a eterna criança que existe em cada um de nós!

Espero que as histórias da borboleta Pimpineta maravilhem os mais pequenos e também os mais graúdos, da mesma forma que me maravilharam ao escrevê-las.

Este é o livro perfeito para toda a família, carregado de magia, cuja leitura levará o leitor

numa deliciosa viagem pelo universo da poesia e dos sonhos.

A quem ainda não leu as minhas obras literárias, convido a conhecê-las e a conhecer-me um pouco melhor, deixando-se emocionar e encantar pela minha escrita.



Célia Evaristo

celia.evaristo.1980@gmail.com

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

## Adelina Ferreira dos Santos

Uma escritora que merece ser descoberta e divulgada é a Adelina Santos.

Adelina Ferreira dos Santos nasceu a 16 de fevereiro de 1960, em Atães, Jovim, Gondomar.

Foi assistente operacional no Agrupamento de Escolas número1 de Gondomar, encontrando-se, recentemente, aposentada.

Cedo sentiu curiosidade pelas Letras, e, quando deu início à sua instrução escolar, já lia e escrevia perfeitamente.

Uma meningite, aos 7 anos, fê-la mergulhar na escuridão da cegueira, sem, no entanto, a impedir de continuar a amar as letras e a música, agora através do sistema Braille, e, mais tarde, por computadores adaptados com leitor de ecrã.

Fez o Secundário já na idade adulta, prosseguindo a paixão pela escrita e pela música, tendo frequentado a Faculdade de Letras e o Conservatório de Música do Porto, sem, contudo, ter concluído alguma das licenciaturas, devido a problemas de saúde e pessoais.

Publicou sete livros, cinco de poesia *BOCADOS DE MIM*; *A NUDEZ DAS PALAVRAS*; *BRISAS DE POESIA*; *PÉTALAS RÓSIAS DE POESIA*; *NA INQUIETUDE DAS PALAVRA*; *NOTEMPO DOS MEUS AVÓS*, uma monografia, e *CONTA-ME UMA HISTÓRIA*, um conto infantil.

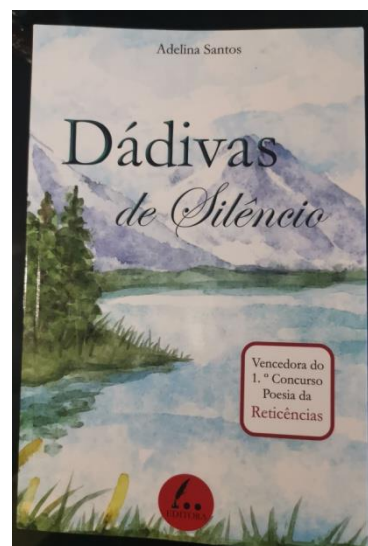
Participou em dezenas de antologias poéticas, de temas diversos e de contos, salientando, no entanto, as participações nas antologias (*Poesia das Estrelas* segundo, terceiro e quarto volume; *Poesia e Signos*, ambos do astrónomo e escritor Ruben Barbosa.

Ainda as participações em todas as antologias organizadas pela Chiado editores; *Poetas D` hoje*; e *Mimos* e livros, organizadas e coordenadas pelo professor e escritor João Carlos Brito.

Obteve dois segundos prémios na área do conto, no concurso anual das bibliotecas dos agrupamentos escolares de Gondomar.

Ganhou alguns prémios de âmbito internacional, tanto em poesia como em prosa, nos concursos da Academia de Artes, Letras e Ciências de Ponte Nova (Alepon), dois primeiros prémios, um em prosa e outro em poesia, um segundo e um terceiro, na poesia, e duas menções honrosas, uma na prosa e outra na poesia.

Recentemente, ganhou o concurso de poesia da Editora Reticências, com a obra: *DÁDIVAS DE SILÊNCIO* (o seu oitavo livro publicado).



A sua escrita foi evoluindo ao longo dos anos, abordando temas diversos, mas o Amor e a Natureza continuam a ser a maior inspiração para escrever. A poesia é o seu refúgio, a companhia. Sem poesia, é um pássaro aprisionado sedento de voar.



# Crónicas

## Crónica da “Maria Bravia”

(que não diz tudo o que queria!)

A Maria Bravia é aquele ser que está dentro de nós, e, no nosso quotidiano, nos leva, muitas vezes, ao limite do nosso autocontrolo... Bravia, como o nome indica, é uma pessoa indignada, tempestuosa, aquela que nada, nem ninguém, consegue controlar!!! Sim, essa é a Maria que está, sempre, dentro de nós!!!!

Um dia destes, a minha “Bravia” deu um ar da sua graça! Aliás, ela dá um ar da sua graça com muito mais frequência do que eu gostava, mas é mesmo assim, e confesso que, muitas vezes, não lhe acho piada nenhuma!

Acordou, num daqueles dias em que só o ar que respirava a irritava! Ao entrar no carro, a caminho do trabalho, ligou o rádio e ouviu que era o Dia Mundial do Sono... ok! Para a “Bravia”, todas as manhãs são as manhãs mundiais do sono: “**What’s new**”?

Ela sabia, ou sabe, que estes dias mundiais servem para sensibilizar a população mundial para assuntos e questões que podem afetar quer a saúde, quer o bem-estar geral do ser humano, para homenagear (e não deixar cair no esquecimento) grandes feitos, mas, naquele dia, levou o assunto “à letra”:

- Realmente, agora existe um dia mundial para tudo! - falou ela com os seus botões, ou melhor, pensou só, porque, àquela hora, proferir um bom dia já era a muito custo, quanto mais conversar!!! E continuou o seu parco raciocínio matinal:

- Que disparate! Amanhã deve ser o Dia Mundial da Almofada, com certeza!!! O que eles inventam, quando não têm temas interessantes para debater....

Até que, quando acordou para azáfama do dia a dia (que acontece só depois do seu segundo café matinal!), decidiu pesquisar que outros dias mundiais se seguiam (ou já tinham passado, e ela nem se tinha apercebido de tal!), para não se sentir, ainda mais, uma “outsider” neste seu pequeno mundo!!! Ficou fascinada, ou melhor, surpreendida, com tantos dias mundiais... chegou a dar por si em frente ao computador (a ler o calendário de 2023: [www.calendarr.com](http://www.calendarr.com)), boquiaberta. A sua expressão, certamente, levaria a crer que estaria a ver algo de escandaloso, e não, apenas, o calendário dos dias Mundiais!

Logo em fevereiro, e devido à sua ignorância, ficou bastante apreensiva: dia 2- Dia **Mundial das Zonas Húmidas**. Pensou: “Que disparate é este????!!!!” - Obviamente que tinha a ver com o meio ambiente, mas a sua impulsividade e mau-feitio estavam unidos lado a lado, para poderem justificar a sua indignação para com todos os dias serem dias de qualquer coisa!!! Bem.... Bravia ficou embasbacada: havia dias de tudo: Dia Mundial das Leguminosas, do Atum, do Hambúrguer, do Pão, do Sushi, do Ovo, da Sanduíche, da Nutella, da Bolacha... **só não havia o dia do enchido de fumeiro e queijo da Serra da Estrela (que tão bem mereciam um dia comemorativo!)**, o Dia Mundial do Whisky, do Chá, da Cerveja, do Chá Gelado, do Café, da Água **(dia da caipirinha, ou do moscatel, nada!)**. Depois a parte da fauna: Dia Mundial do Animal, dos Animais de Quinta, do Leão, do Elefante, do

Gato, do Mosquito, da Girafa, da Tartaruga, da Abelha, Dia Internacional do Tigre, do Coelho, Dia da Ostra, do Cão **(e dos flamingos, ou dos tucanos, coitadinhos, são tão giros e não têm um dia...)**. O melhor ainda não chegou! Nós, mulheres, temos tantos dias, vejamos: Dia Internacional da Mulher, da Rapariga, da Mulher Rural, das Viúvas **(não, as casadas não têm direito, muito menos as divorciadas, ou solteiras...)**, das Raparigas nas Tecnologias da Informação e Comunicação **(só nessa área, as outras não necessitam homenagem!)**, Dia da Dona de Casa, bem... somos o género com mais dias mundiais a festejar!!!!

A Maria Bravia, cada vez estava mais pasmada com a sua ignorância... depois destes dias todos da Mulher, viu o Dia Mundial do Casamento, Dia do Filho do Meio, dos Irmãos, Dia Internacional da Felicidade, do Riso, da Piada, do Obrigado, da Consciência, Dia Mundial do Olá, Dia das Palavras Cruzadas, Dia Mundial do Puzzle, Dia Internacional do Minigolfe, do xadrez, só não há o dia do jogo do “peixinho”! Dia Mundial da Música, do Rock **(nem pop, nem música clássica!)**, Dia Internacional da Música Country, da Música Estranha **(o que é, internacionalmente, música estranha???)**, Dia do Artista, do Violino, Dia Internacional do Tango... tanta, mas tanta arte que falta homenagear, e, em vez disso, Bravia depara-se com estes fantásticos dias, celebrados internacionalmente: Dia Internacional do Fetiche **(WHAT????)**, Dia do Duende **(será que as pessoas ainda não descobriram que não existem duendes? Que são seres fictícios? Será que estou noutra dimensão???)**, Dia do Engolidor de Espadas **(OK... e o engolidor de fogo não tem dia?)**, Dia Mundial da Casa de Banho, Dia da

Banheira, e não, as outras divisões da casa não têm direito a ser lembradas... muito menos a restante loiça sanitária, presente numa casa de banho... só mesmo a banheira, tem dia... A Maria Bravia, depois de se informar sobre as comemorações internacionais e nacionais, desviou os olhos do ecrã, encostou-se na cadeira, suspirou e pensou:

- Quem serão as mentes iluminadas que homenageiam internacionalmente o Dia da Música estranha? Como será feita essa homenagem??? Não vivemos num mundo em que deveríamos aceitar as diferenças? O que é estranho para mim pode não ser para os outros. Não será uma maneira de discriminar estes dias internacionais???

Bravia fez um sorriso sarcástico e pensou: “Quero continuar a não saber que dia se celebra hoje, ou mesmo amanhã!” - calou-se e não disse tudo o que queria!!!



By Paula Gonçalves Batista

## Crónica de Isabel Figueira

As mudanças na nossa vida

Natal é sempre Natal!

Falamos de épocas festivas e claro que nos vem logo à memória o Natal.

Natal doce Natal, que muitas vezes aproxima famílias, amigos, rodeados das iguarias que não podem faltar nesta ocasião.

É tão boa a harmonia, o companheirismo, a felicidade, a boa disposição que se partilha.

Entre muitos pensamentos, vem à memória de cada um os tempos de criança, em que se colocava o sapatinho na chaminé antes de ir deitar.

Essa noite era mal dormida, na expectativa de que chegasse a madrugada para ir ver as prendas que o Menino Jesus tinha deixado no sapatinho, pois era isso que nos diziam e era tão bom acreditar.

Passam os anos, mudam-se os tempos, nada é como era.

Claro que haverá troca de prendas em famílias onde há essa possibilidade, alegria e muita harmonia, sim, continua a haver.

Muitas das pessoas que se recordam do Natal de há muitos anos, hoje estão em lares e instituições para idosos.

Essa vida que tiveram um dia, agora são apenas memórias para alguns e outros estão ali até sem se recordar, porque o seu cérebro os fez esquecer, é apenas um corpo que ali está no seu viver, num mundo em que agora nada é recordado.

No seu Natal, tem os seus cuidados, tem a sua mesa com jantar e docinhos, agora ali num novo espaço que é a sua outra casa.

Tem outros familiares de coração e não de sangue, porque é o que a vida lhes permite. Nessa ocasião de festividade, tem a sua Árvore de Natal que os lembra dessa ocasião especial, são pessoas com longas histórias e muitas memórias, que alguns contam nessa noite. É como é bom ter alguém que os ouça, lhes dê um pouco de carinho e atenção, pois nada pedem em troca e tanto já deram ao longo dos seus anos. Agora são dependentes de outros.

Eles recebem as suas prendas, que já não são entregues no sapatinho, mas sim nas suas mãos. No entanto, é satisfatório ver a sua expressão de alegria ao desenrolar aquele presente que é

sempre uma surpresa, tão bom vê-los a agradecer pelo que lhes é oferecido, ali, naquele momento, que nos conseguimos emocionar.

Mais um Natal passou para todos nós e também para estas pessoas de tanta sabedoria que muito já ofereceram um dia.

### Lar de idosos

Trabalhar num lar é acolher

Os idosos com simpatia

Para melhores dias ter

Com carinho e Alegria

Eles precisam de carinhos

Esta é a nossa função

Dar-lhe muitos miminhos

Com ternura e dedicação

Ter apoio e compreensão

É o que todos vão precisar

Entregar-lhe Amor e atenção

Nesta vida, que está a terminar

Muitos deles foram uns pilares

E, agora, a força já não dá

Já não têm os familiares

Por isso, estamos nós cá.

Vão continuar a ter companhia

Disso é que eles precisam

Terem um pouco de alegria

E todos os dias que vivam

Agradecer nunca é demais

Pois têm muitos valores

Abandoná-los nunca, jamais

Seremos os seus cuidadores!



## A APRESENTAÇÃO POSSÍVEL...

Sei exatamente aquilo em que estão a pensar. Isto não é crónica que se apresente a ninguém. Simples, arcaica e sem qualquer rasgo de humor. Eu não quero perder tempo com isto e, claramente, a malta que gere este espaço cometeu um erro terrível. Tanta imagem inspiradora – ou até publicidade – e foram entregar uma coluna de opinião a um indivíduo que, seguramente, deve a ter a mania que sabe escrever ou outra coisa que o valha! Mas, pronto, já que chegaram até aqui, caramba, o melhor é ler. Isto, assim como assim, lê-se num instante. De qualquer forma – e para tentar amenizar a minha situação – tentei persuadir a responsável para, de facto, alinhar na publicação de imagens inspiradoras em vez do meu trabalho. Até aleguei querer receber uma subvenção, nem que fosse uma sandes de fiambre (nem imaginam o preço que cobram pela fatia do fiambre dentro do pão), esperando sempre que alguém, do outro lado, retirasse o convite. Não aconteceu. Seja como for, há alguma respeitabilidade nestes escritos. Não senhores, isto não é de todo uma coisa chunga, vamos lá a ver. A verdade é que, neste espaço, vão aparecer algumas crónicas sociais, ilustrativas da nossa gritante e desesperante portugalidade. Algo que tenho vindo a fazer nos últimos anos...

Dizer que sou escritor, mesmo com três livros publicados – e já que estou num momento de autopromoção, dizer que há uma série de antologias para completar o ramalhete – é um

insulto aos verdadeiros profissionais que recebem um salário pelos seus trabalhos. Eu, como entretanto já desisti da sandes de fiambre, faço parte dos teimosos e casmurros que insistem, persistem e lutam, desesperadamente, para não desistir do sonho. Mesmo sabendo que o mercado literário está viciado e o sucesso é algo que nos pode fazer perder a sanidade mental. O desânimo e frustração são um vírus que cresce a cada nega que o autor recebe. Contudo, como indivíduo que tem prazer em martelar as teclas do computador, prometo tentar não defraudar as vossas expectativas e contribuir para, através do meu olhar irónico e social, tentar mudar mentalidades e contribuir para a grandeza que este país merece, mas que ainda não sabe onde a guardou. Bem, esta é a apresentação possível! Marcamos encontro para a próxima edição. Isto, claro, se, entretanto, alguém me enviar as sandes de fiambre.



**Miguel Correia**

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/xorcorreia.autor>

BLOGUE:

<https://mododegradado.blogs.sapo.pt/>

## Se não compreendem, “estudassem”

A Senhora Quina sofria de depressão, e, associada à mesma, padecia de ansiedade generalizada. O médico que a acompanhava partilhou que qualquer um dos fatores poderia ser a origem do outro, ficando, de repente, tudo de pernas para o ar. Ela já não sabia se sofria de uma coisa que dava a outra ou de outra que dava a uma coisa. Mas consentiu para si mesma que já não importava tanto assim a origem, sabia que sofria e ponto. Ela era muito alegre, uma "joia de senhora". O que contrariava a ideia generalizada e instituída da imagem dessas problemáticas.

Ora, uns chamavam frescura, outros que ela não queria era trabalhar, outros que ela era maluca, uns exerciam *bullying* no trabalho e ainda haviam os outros que se deixavam enganar pela sua presença tão saudável, que não fazia suspeitar que ela padecia de algo.

Se partisse uma perna, se fosse alvo de uma cirurgia, se mostrasse no semblante o rosto da doença, se sofresse de uma infeção vírica ou bacteriana, se fosse cancro, etc., todos entenderiam e não a excluam.

Mas como era um assunto "ovni", assumido como já não estigmatizado (de forma alguma!), tinha colegas convencidos da sua própria sanidade adquirida e mandavam piadas, bocas engraçadinhas e subtis, como se ela não pescasse o retrato de quem as fazia e não entendesse a mensagem "pobrezinha".

D. Quina pensava para ela mesma "há 10 anos, com a tua idade, eu também não tinha, ou não sabia que tinha, este problema".

A mensagem que quero passar é de todo assertiva.

"No melhor pano cai a nódoa"; "nada é adquirido", ninguém tem o direito de julgar o que desconhece, nem o direito de ter de saber na íntegra a realidade do outro. Uma Baixa médica há que ser sempre respeitada. Até prova em contrário, e respeitando o sigilo médico, a confidencialidade de dados, os contornos da lei como ela está agora, a Baixa médica por motivo de que problema de saúde for é alvo de um código de Ética, de um médico que a atesta, e o lesado direto não tem obrigatoriedade de expor pormenores da sua saúde e vida pessoal. A Lei conduz para violação da mesma atos que excluam pacientes que se veem a braços com problemas de saúde, sejam eles de que natureza forem. E, se não sabem e não compreendem, "estudassem".

Está na hora, e já é tarde, de crescer social e individualmente, não de forma aparente, mas efetivamente. Subestimar o outro é sempre um erro

crasso e a vida reserva respostas a seu tempo e de diversas formas e meios para os agentes que aplicam olhares fáceis, interpretações sem conhecimento contextual e real, vindo, muitas vezes, o esclarecimento a seu tempo, da forma menos meiguinha. Evoluir não é só ter "um canudo", não é só ter muitos anos, até porque há quem viva muitas experiências e aprenda muito pouco.

Não são todos os que entendem a mensagem, até porque as mensagens só entram em quem está preparado para as ouvir e assimilar, e em quem quer "estudar".

E cada um no seu tempo.

Para os que estão abertos à mensagem, pronto, tenho dito.

## Há casos e casos.

Já vi casos de pessoas a adoecer por não conseguirem dar, pessoas de coração belo que, por motivos diversos, deixam de conseguir oferecer o que ofereciam. Percebi que isso também é uma forma de apego, que há um olhar profundo a trabalhar. São pessoas gratas, mas com uma tradição cultural tão ligada à ideia de dar sob determinado modelo, que adoecem, literalmente, de várias formas, por se verem em situações que as inibem de gratificar e alegrar o outro, além de deixarem de poder aceder ao que os faziam sentir vivos.

Compreendo totalmente este "mecanismo". E penso (logo existo) que também é uma forma de apego material que pode ser trabalhado. O melhor que podemos dar é o nosso tempo, a nossa atenção. E, quando amamos alguém, o melhor que essa pessoa nos pode oferecer, além do seu tempo, atenção, respeito, é o seu sorriso, é vermos que essa pessoa está bem. Esse é o melhor presente. Quando alguém é grato e tem um coração imbuído de gratidão, é importante trabalhar a ideia de dar, pois numa situação inibidora de o fazer, sob as formas que aprendeu a fazê-lo, vai adoecer.

Nem toda a gente sofre deste "mal", até porque, lamentavelmente, grande parte das pessoas nem sequer ainda conhece verdadeiramente a gratidão. Ainda não estão nesse patamar evolutivo. E há quem já tenha percebido e sentido a inutilidade da importância das associações a modelos de dádiva, que, sendo preciosas, não são, de todo, as únicas e as melhores. Estes últimos já estão num patamar

evolutivo belo e mais saudável, mais perto da essência.

Já vi, também, pessoas a adoecer, e algumas a pôr termo à vida, por motivos de desastres pessoais evolutivos, deixarem de conseguir honrar os seus compromissos monetários. Aprecio o comprometimento, não como "rebanho" ou como imagem de prisão, mas como a liberdade de escolher assumir um compromisso sob determinado modelo escolhido pelo próprio. Tem um valor imenso esta liberdade de escolha. Mas não há razão que se justifique, que valha por si só, a prisão ao compromisso quando este, por qualquer motivo, se vê quebrado. Há sempre a cola humana, valiosíssima. A palavra, a sinceridade, a partilha da situação que leva ao quebrar do compromisso. Isso é Verdade, considera o pacto e o outro, e arranja solução para outra resolução, a outro ritmo, em outro tempo e até com a aplicação de "amnistias" interpessoais. A vida é mudança, é transformação, só os valores humanos se devem efetivamente manter. Tudo o resto é moldável e solucionável.

Muitas doenças são criadas emocionalmente por nós.

Por isso me dispo, a passo lento, ao meu ritmo. Gostando do material, valorizando os meus gostos, tendo sonhos, objetivos, tantos que gostaria de ainda concretizar, dispo-me por opção para abraçar o principal e que me garante um sorriso verdadeiro em cada adormecer e despertar.

A economia resolve-se a si mesma, até por meio de guerras e negociações de paz, assinadas com muito sangue que já correu.

Nós, individualmente, resolvemo-nos. E há um despir constante de que a evolução pessoal não abdica. É regeneração, como uma mudança de pele, é uma viagem para dentro e mais próxima do universo. Porque, afinal, é tudo uma real ilusão. É o que oferecemos como seres humanos, é o que deixamos nos outros que ficará eternamente registado em nós, "num nós" que se perpetua no legado que tatuamos com alma e Amor.

## O guerreiro da paz

Exige resistência, não aquela resistência "pedra" que se desgasta com a erosão do tempo e se mostra segura e inabalável e se corrói, lentamente, sem se ver. Para o ser humano, essa resistência não funciona, a esperança média de vida não é compatível com esse gênero de resistência, tudo que faz dele ser humano

também não se compatibiliza com essa aparente resistência. Somos movimento e transformação constante a um aceleração tocado por emoções. Somos juízes fáceis, cruzamos energias imensas, constantemente, as leituras das mesmas e sua condução é difícil numa órbita tão acelerada e que nos expõe a interferências sistemáticas e há que ter em conta que não ouvimos tudo, não vimos tudo, não cheiramos tudo, não sentimos tudo, não sabemos tudo. Como nos podemos encher de razão, se partes do cenário que integramos nos passam ao lado?

É aqui que entra a humildade e a procura da sensatez. Orgulho não é saída e recolher para dentro de nós para não negar evidências e olhar para dentro como meio de perceber o todo é crescer, é sabedoria que alimenta a saúde e o bem querer ao próximo.

Toda esta postura viável e saudável não é fácil e é mais difícil no meio da multidão, quanto mais pessoas, mais "material" para gestão.

E se uns já se encontram num patamar de crescimento pessoal mais desperto, outros ainda se encontram em caixas fechadas cheias de razão e silenciam verdades que ouviram, que sabem, por proteção, por não quererem expor-se, por "medo", por fraqueza, por manipulação, por ilusão ou, até mesmo, falta de caráter.

É o que é, sempre foi assim e continuará a ser. Tecnicamente, há uma evolução desmedida e até mesmo quantas vezes fora de controle; mas, como seres humanos, estamos longe da plenitude. Basta olhar para as guerras e jogos de poder.

Resta-me, porque assim quero, aplaudir e agradecer aos que persistem pela autenticidade, os que continuam a semear para um mundo melhor, os que trabalham a empatia, não desistindo do foco, contrariando, assim, a estagnação da evolução do ser humano, como ser humano.

Cansa, cansa muito interromper o silêncio para dar voz à Verdade, num rebanho que se cala por esta, aquela ou outras razões. Mas, para mim, só esta é a saída, a verdade, a autenticidade, a transparência baseada no respeito próprio e pelo todo, com os contornos do respeito que não veda olhos para os limites da liberdade do outro.

E, pronto, tenho dito.

**Isabel Branca** Peres de Vasconcelos Monteiro

## ASSIM COMO ASSIM

Um amigo, entendido nestas coisas de multimédia digital e redes sociais, comentou que é importante estar ligado em várias plataformas, estabelecer um público-alvo, gerar conteúdos e, essencialmente, investir financeiramente para chegar mais longe. Acenei com a cabeça, mas, na verdade, não percebi um caralho! Porque, mais que um eventual estrelato, quero divertir-me e, acima de tudo, conquistar quem se dá ao trabalho de ler aquilo que escrevo. Seguramente – seria hipócrita se não o admitisse – gosto de algum reconhecimento e som dos aplausos no final das apresentações. Porém, é importante ter noção daquilo que se quer e eu, com toda a certeza, não quero conquistar nem o mundo nem os arredores. Por isso sei, exatamente, aquilo que estão a pensar. Isto não é crónica que se apresente a ninguém. Vinda de um autor desconhecido. Sem assunto e nada apelativa. Digamos que este texto é o par de meias desta página. O pack de cuecas desta revista. O destaque que não se dá a ninguém. Eu não perdia tempo com isto. Mas, pronto, já que encararam com isto, caramba, o melhor é ler. Isto, assim como assim, lê-se num instante. E há sempre tempos mortos que justificam uma espreitadela neste mundo cultural...

Seja como for – e para salvar a pele de quem me convidou – há alguma respeitabilidade neste trabalho. Não, senhores, isto não é de todo uma coisa chunga, vamos lá a ver. A verdade é que este marialva (que vos escreve) tem alguma experiência em escrever crónicas sociais para alguns jornais regionais, bem como a fugir de alguns leitores mais revoltados com alguns pontos de vista. Porque existe liberdade de expressão, mas também existem alguns críticos literários que ainda funcionam à base da porrada! Confesso que, em certas alturas, a minha velocidade faz corar de vergonha alguns dos melhores velocistas nacionais. Disseram-me que os leitores desta revista são moderados e, pela minha parte, prefiro que concordem com as minhas reflexões e instantâneos da vida quotidiana. É certo que outras vão, quem sabe, provocar um forte desejo de partir a cara ao autor. Se a sua intenção for essa, lembre-se disto: eu (ainda) corro depressa.



Miguel Correia

## SINOPSE DA MINHA OBRA

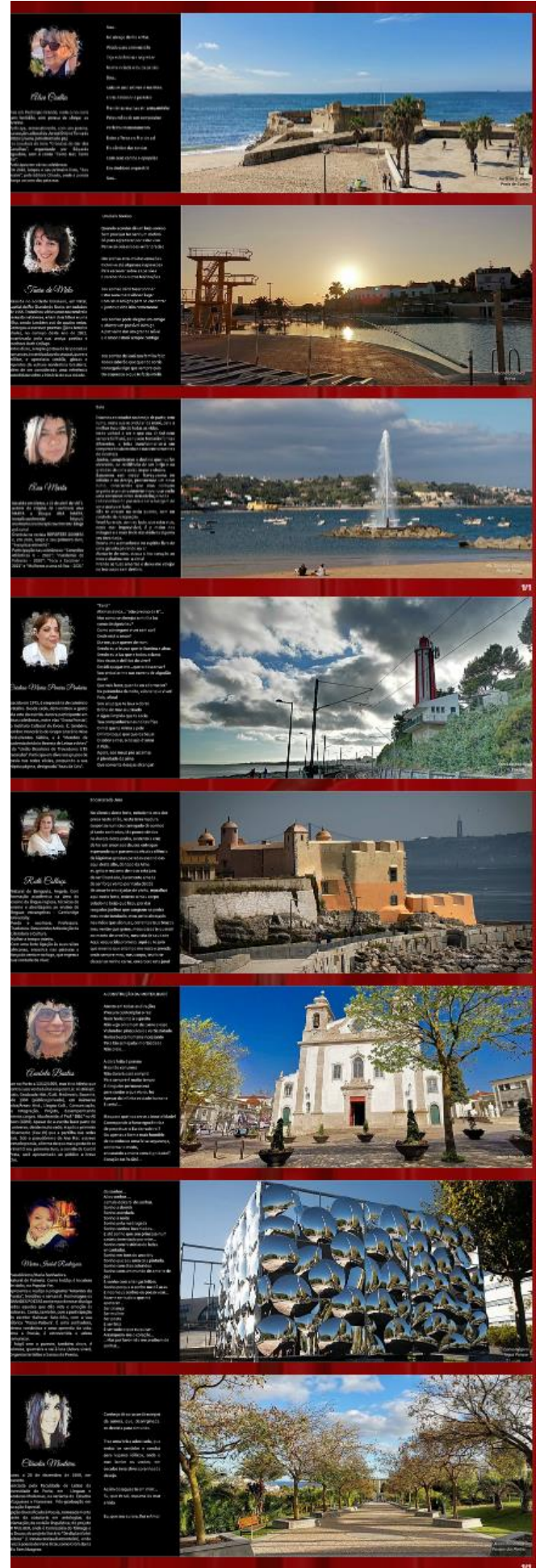


Tentando focar vivências minhas, através de uma vida que se desenvolveu em várias partes do mundo e em que certas cenas quotidianas, dos vários lugares onde estive, me ficaram impressas na mente e me levaram mais tarde a transpô-las para a tela, sublimando o real para transcender o imaginário, o sonho e a paixão, numa tentativa de alcançar a liberdade e o equilíbrio do ser e da alma.

Através das minhas pinceladas serenas e nostálgicas, sedentas de mudança, foco temas que são uma atualidade preocupante, neste mundo em que vivemos, a poluição que nos rodeia na terra, no ar, nos mares e nos rios é uma constante inquietação, ponderando nas graves consequências que podem advir futuramente às populações, e, também, no ambicionado bem-estar e na qualidade de vida para as gerações vindouras, se hoje pouco ou nada fizermos por esta Natureza tão preciosa que nos cerca e sabendo que esta nossa mãe Terra, o nosso maravilhoso e único planeta azul, é sem dúvida a nossa única fonte de vida e de existência, neste vasto universo.

Carla Beltrão, 29-01-2020

## Um cheirinho de F'oemas by Paulo Mascarenhas



# Solidariedade

## Caminhada Solidária - Rodrigo

Ribatejo



Rodrigo  
30/01/2010  
15/09/2023

**3ª caminhada solidária**

RODRIGO

08/06/2023  
Pelos 09:30 no Pavilhão das Obras Novas Azambuja

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

ZUMBA | VOUCHERS | GINÁSTICA |  
COM ELISABETE ESTEVÃO

COMIDA | BEBIDA

INScrições

Frescura na mesa | Sabores da Terra | Preços Loucos

Patricia Santos | Cantinho do Luis | A docinho

Pastelaria Arcada | Junor | Iberbaterias

CONTACTOS

JOÃO: 919784215  
SOFIA: 917173910  
JOANA: 916758315  
ribatejotentajudar@gmail.pt

Mais uma vez, não conseguimos ficar indiferentes a estas causas e tentámos fazer a diferença, onde os outros olham para o lado.

Este ano, conhecemos o Rodrigo que tinha 13 anos. Rodrigo era uma criança meiga e extremamente lutadora, com 97% de incapacidade, derivada à asfixia neonatal.

Por causa da paralisia, desenvolveu epilepsia de difícil controle e DOPG, uma doença obstrutiva pulmonar grave, que, devido à sua incapacidade de deglutição, faz com que tivesse que ser alimentado por uma sonda.

Como consequência da DOPG, o Rodrigo sofreria várias infeções pulmonares e, consequentemente, internamentos, nos últimos 4 anos, obrigando-o a deixar a Cerci, encontrando-se em casa, com os pais e a irmã (3 anos).

Devido à conjuntura atual, perdeu alguns apoios, principalmente em tratamentos.

Estivemos vários meses a trabalhar nesta caminhada solidária, para que no mínimo, fosse tão boa como as últimas. Ficou a memória de um desafio repleto de muitas dificuldades, contratempos, muita indefinição, mas o que ficou digno de registo foi a HUMANIDADE de todos os

que nos ajudaram e acompanharam nesta aventura, não nos deixando ficar mal, mesmo em condições adversas. A todos eles, o nosso muito obrigado. A 3 dias da caminhada, saiu um alerta amarelo de mau tempo para o continente e com especial incidência no Ribatejo. Com 197 pessoas com inscrições já efetuadas, decidimos que o percurso não reunia as condições de segurança necessárias para que fosse possível a realização do evento. Com muita amargura e com o sentimento de que quem nos apoia não merecia um cancelamento de última hora, apesar de sabermos que seria compreendido por todos. Decidimos, então, arregaçar as mangas e tivemos 3 dias louco à procura de outras opções. Avaliámos as alternativas e as dificuldades acrescidas e, na hora, vimos que, para dar certo, seria necessária toda a sorte do mundo. Precisávamos de um espaço fechado para 200 pessoas, uma atividade para preencher a manhã e ajuda para sítios estratégicos de controlo de entradas, cozinha, palcos, distribuição de comidas/bebidas, enfim, em 3 dias, parecia impossível, mas as pessoas que nos acompanham mereciam este esforço adicional, da nossa parte.

Com dezenas de telefonemas, com vários pedidos de ajuda, não tivemos um único que se recusasse, desde um Pavilhão desportivo (Grupo Desportivo de Azambuja), uma professora de zumba (Elisabete Estevão) que sem nos conhecer de lado nenhum, fez 80 km para nos ajudar, e uma mão cheia de amigos que nem sequer quiseram saber ao que vinham e apareceram em nosso socorro, todos eles a custo zero, foi a nossa luz ao fundo do túnel. Por norma, demoramos meses a preparar um evento, mas este plano "B" teve de aparecer em 3 dias e não fosse o medo de não gostarem da alternativa, teria sido perfeito.

Com todas estas situações resolvidas em tempo record, o medo ainda pairava nas nossas cabeças, pois, com bifanas, pão e bebidas compradas para 200 pessoas, a certeza de que seria um fracasso não nos largava. Zumba nunca foi uma das nossas alternativas para eventos, por acharmos que não teríamos adesão, mas decidimos arriscar. Além disso, as pessoas inscreveram-se numa caminhada solidária e terem que se levantar cedo para uma sessão de zumba num dia de chuva torrencial, não nos pareceu que fosse acontecer. Aos poucos o pavilhão foi ganhando "calor-humano" e, de repente, tínhamos 114 pessoas connosco. As nossas preocupações chegaram a

muitos dos que nos apoiam e também não quiseram que o nosso evento fosse um fracasso. De início, um certo gelo de incerteza, do que aí vinha, mas muito rapidamente quebrado pela equipa de Zumba. Trabalho formidável da equipa que veio em nosso auxílio.



Tivemos ainda a agradável presença do nosso amigo Rodrigo. Finalmente, todos poderiam ver com os próprios olhos o fruto do seu contributo e que, sem dúvida, estes tipos de ações são necessários para que crianças como o Rodrigo possam ter uma vida um pouco mais confortável.



Perto da hora do almoço, lá fizemos o nosso já tradicional convívio, onde mais uma vez todos os voluntários de sorriso na cara deram tudo o que tinham, para que todas as pessoas saíssem agradadas desta manhã de solidariedade.



Este evento foi transformado em 66 sessões de fisioterapia que seriam destinados ao nosso amigo Rodrigo, o que infelizmente não aconteceu, pois após 22 tratamentos, tivemos a notícia de que o Rodrigo tinha falecido.

Ponderámos vários cenários (todos eles de solidariedade) de como utilizar o restante valor, ainda em nossa posse, para pagar as restantes sessões de fisioterapia. Entre todos eles, o mais justo na nossa opinião foi a de entregar à família, a fim de ajudarmos nas despesas e para que de algum modo ajudasse em alguma estabilidade financeira. Este evento fez-nos ver que não estamos sozinhos nestas lutas e que quando é para ajudar, nós temos a sorte de ter as pessoas certas do nosso lado.

Muito orgulho por conseguirmos estar entre quem realmente quer fazer parte de um mundo melhor.

## Vamos construir uma Biblioteca

A ideia é fruto de práticas espontâneas, idealizadas e implementadas por pessoas iguais a vocês e grupos de amigos como nós. Das três escolas que apoiamos, com crianças "especiais", queremos oferecer conhecimento e fantasia, em uma delas, para que todas as crianças, que infelizmente não têm acesso a um simples livro infantil, possam sonhar.



### ATENÇÃO:

APENAS PRETENDEMOS LIVROS INFANTIS/  
JUVENIS.

CASO CONTRÁRIO, RESERVAMOS O DIREITO DE  
FAZERMOS O QUE ACHARMOS MELHOR A TODOS  
OS LIVROS QUE NÃO SE ENQUADREM NESTA  
AÇÃO.

Contamos com a vossa ajuda, para fazermos  
crianças felizes!

MUITO OBRIGADO

## Envio de roupa para as crianças de São Tomé

Com a ideia fixa de voltar a ajudar as crianças de São Tomé, em fevereiro de 2023, decidimos lançar um bloco solidário, para nos ajudar a pagar as despesas de envio, deste nosso novo desafio. No passado, já havíamos enviado 12 malas de material escolar, e, este ano, queríamos enviar roupa de verão para todas aquelas crianças que frequentam a escola, onde temos uma amiga que se encarrega da boa distribuição de todo o material enviado. O lançamento do bloco foi um sucesso, pois, muitos amigos das nossas causas, aderiram ao apelo e assim, conseguimos o envio de 14 malas de roupa.



O sorriso nas fotos são a nossa verdadeira recompensa de todo este trabalho.



As crianças não podiam estar mais contentes, assim como nós. Voltámos a deixar dezenas de crianças felizes, somente com um “pequeno esforço” de todos nós.



Infelizmente, não conseguimos enviar tudo o que recebemos, pelo simples facto de termos pedido roupa de verão e de criança e recebermos muita roupa de inverno (roupa essa que, em São Tomé, de pouco ou nada iria servir). Após várias triagens, lá conseguimos fazer 3 envios, totalizando um total de 14 malas. Toda a roupa sobranete, colocamos na nossa página do Facebook a indicação de que estaria disponível para levantamento. Felizmente, não apareceu ninguém e tivemos de a entregar à Santa Casa da Misericórdia de Azambuja. Dizemos felizmente, pois é sinal de que, pelo menos, quem nos segue nas nossas redes sociais não está carenciado/a. Mais uma vez, e com a ajuda de uma transportadora que nos tem apoiado desde o primeiro contacto e do dinheiro que conseguimos angarias através dos blocos, lá conseguimos fazer chegar a todas aquelas crianças.

A todos vós, Muito Obrigado!

Ribatejo



tent Ajudar

POETAS

CONTEMPORÂNEOS

### **Na esteira plantada na noite**

Semeiam-se ossos em desenho desordenado  
A sensação que perpassa na angústia calada  
Evoca monstros adormecidos  
A música de sentimentos castrados  
Soa a marchas de guerra em dissonância  
Em imagens tridimensionais  
Chocalham pensamentos  
O mundo em ebulição serve-se em pautas de  
fraternidade  
O entendimento parece ficção  
Qual Babel de indigentes  
Os espíritos dançam em ritmos de desatino total  
Nada sobra nada existe  
Nem sei se alguma vez aconteceu  
A noite continua serena no meio da agitação  
crescente  
O silêncio continua a ser ouvido em palpitações  
de pele  
Sensações de um desacordamento estático  
Olhares viscerais que veem o que não existe  
E eu encontrado enfim  
Solto a minha ânsia de solidão  
Porquê?  
Só porque sim!

de **Álvaro Maio** in " **PURGATÓRIO** "



### **Descalço deslizo na areia**

Faço dos meus passos um caminho  
Sem destino sigo esta sina  
Que me guia pela vida qual menino.  
A energia que por mim sobe  
Afaga o sangue que em mim vive  
Em mim um destino que se encobre  
Embora de mim em mim se sente.  
Vou seguindo sem de cá sair  
Dentro de mim viajo pelos trilhos da mente  
  
Sem certezas e mesmo sem partir  
Caminho sem passado e sem presente,  
Porque o peso da memória é amarra  
E porque o tempo não condiciona a mente  
Eu escrevo o futuro que é palavra  
Pensamento de quem vive e de quem sente...

De **Álvaro Maio** in " **Gritos de Amor** "

## MINHAS FLORES

Adormecidas  
Senhor será obra da natureza  
Grande é o meu amar  
Vem meu amor olhar para o céu  
A minha alma tem um desejo  
Ver um anjo branco entre as estrelas do céu  
  
Ouço o canto das águas  
O vento leva para longe algumas das pétalas das  
minhas rosas  
Em direção ao céu  
Já não tenho medo da noite nem da morte  
Por tanto brilho que sinto nos meus olhos  
Grande é o meu amor  
Porque as tuas palavras são versos  
  
Dançamos num jardim com o som suave do vento  
Vamos sentir os momentos dos beijos  
Seja abençoado o amor nos teus braços  
Não sinto as doenças nem a morte  
  
Quero dormir em teus braços  
Com o olhar da lua e acordar com a luz do sol  
Canta para mim quando estiveres longe  
Vou sentir a música que cantares com a tua voz  
  
Vencedor seja o amor porque ele nunca morre  
A palavra mais poderosa e valiosa no mundo  
Aquela que vence sempre tudo  
O amor

## ÁRVORES

Vestidas de folhas  
Foram plantadas  
Com o canto dos anjos  
Árvores de braços abertos  
Viradas para o céu  
Olham a chuva a cair das nuvens  
Do mesmo modo que olham o nascer do Sol  
  
As linhas das folhas das árvores  
São como as linhas das minhas mãos  
  
Sinto o suave vento na minha mão  
Para a pousar em teu rosto  
Como uma folha da primavera  
  
Sinto o teu coração que bate  
O meu sorriso está no teu olhar  
  
As linhas das minhas mãos  
Comunicam com as linhas do teu coração



**Rosa Pereira**  
**Suíça Genebra**

## **Não sei, quem sou.**

Muito menos, para onde vou!  
Sei que estou,  
Onde, o coração, me, guiou...  
Se sou feliz, assim???

Talvez não, ou talvez sim...  
Sei que consigo viver,  
Sendo alguém, mesmo sem ser...  
Sem ser, eu!!!

Sem ser, plena,  
Mas, alguém, que viveu,  
Sem de si, ter pena!!!!  
Será felicidade?  
Será, demagogia?  
Só sei que, não há idade,  
Para ficar, em agonia!!!

Luta!!! Para seres, feliz!  
Luta! Pelos, teus, ideais!!!  
Faz, o que, a tua alma, te diz!!!  
Lutas, para seres, mais!!!

Ama, quem te amou!!!  
Beija, quem te beijou!!!  
Respeita, que te ouviu,  
Sente... quem te sentiu!!!!

Basta, de sofrer!!!  
Só, tens de viver!!!  
E, permanecer,  
Para aqueles, que, mesmo,  
Um, só, dia,  
Te, chegaram, a perceber!!!!



**Paula Gonçalves Batista**

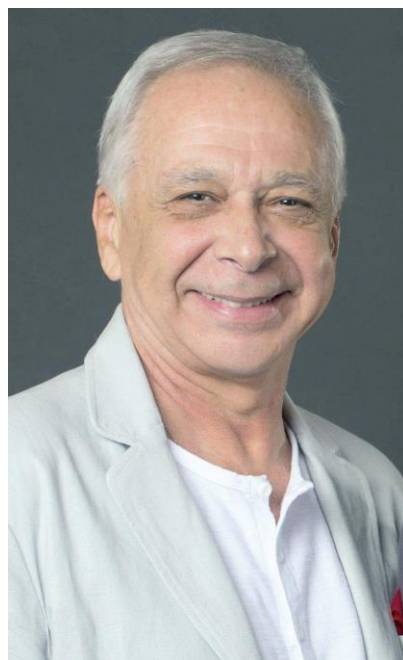
## **NOITE**

A noite chega. Sinto o perfume.  
Nela, promessas, profundo prazer.  
Êxtase, intenso desfalecer.  
Doces olhares, suave lume.

Vejo a noite chegar  
com seu véu misterioso,  
com seu aroma luxurioso.  
Vontade de acariciar, aconchegar.

Da amada o suspirar,  
Ávidas mãos a procurar  
Em curvas e vales e montanhas a explorar.

Com vagar buscar  
Infinitos e inexplorados Suspiros.  
Por toda ela, até o dia raiar.



**Marco Miranda Castro Araujo**

## APARENTE(MENTE)

(mote)

Quem lhe deu a habilidade  
Pra me mentir e enganar  
Deu-me a mim a faculdade  
Pra fingir acreditar.

I

Falava com a mestria  
Dos doutos mais afamados  
Nos discursos rebuscados  
Que tão atento eu ouvia  
Mas juro não percebia  
Aquela facilidade  
Com que escondia verdade  
Que todos podiam ver  
Só gostava de saber  
Quem lhe deu a habilidade.

II

Tinha na voz a ternura  
Que tanta vez escutei  
No princípio acreditei  
Naquela estranha mesura  
Fez do dia noite escura  
Vai tentando o sol tapar  
De um simples rio fez mar  
elogia estes meus feitos  
Dizendo serem perfeitos  
Pra me mentir e enganar.

III

Tudo era encanto e beleza  
Nas palavras que dizia  
E quase que por magia  
Aceitei como certeza  
Aquela sua destreza  
Em falar-me de saudade  
Desde o amor à amizade  
Vou somente esclarecer  
Que quem lhe ensinou ler  
Deu-me a mim a faculdade.

IIII

Mas com os passar dos dias  
Lá vinha a contradição  
O que foi sim era não  
E as tristezas alegrias  
As prosas eram poesias  
Que aprendi a interpretar  
Ouvir mais do que falar  
Só a cabeça abanava  
Deste jeito eu me portava  
Pra fingir acreditar.

## SEM FRONTEIRAS

Que mais pode almejar o ser humano  
Sem macular a própria dignidade  
Do que viver servindo a humanidade  
Sem o causar mas sim curando o dano

Num mundo a cada dia mais insano  
Carente de justiça e de verdade  
Onde o poder define a sociedade  
E a honradez um tema tão leviano

Quem luta contra tanta tirania  
Por vezes muito além da obrigação  
Não é valente é a própria valentia

Se entrega com tão grande abnegação  
Que mesmo na tristeza é a alegria  
E mais que a própria mente é coração.

Jorge Carvalho. 05/12/2023

(dedicado a todos os profissionais que vão além  
da obrigação por amor e dedicação)



Jorge Carvalho. 29/11/2023

## OUTONO

No voo fugidio do melro  
Na frouxa luz de entardecer  
Na brisa fresca de outono  
A valsa suave do cedro  
Os meus passos a ranger  
No amarelo e vermelho  
das folhas e dos medronhos

O vento começa a dança  
À procura de outras cores  
E leva-me pela mão  
Sou por instantes criança  
Sinto na pele o frescor  
Enquanto iludo a solidão

Sofro o sol a desistir  
Um silêncio rubro e negro  
Nem um pássaro tardio  
Tudo acontece a fugir  
O ano a ficar mais velho  
Num movimento de rio

Anoitecer no outono  
Sabe a paz a despedida  
Sabe a fome a recomeço  
Será no sonho do sono  
Ou no despertar intenso  
Em uma força escondida  
Que renasço que aconteço

## No silêncio espesso da madrugada de nevoeiro

Vagueia a minha vontade de partir e o meu olhar  
quase cego

O frio molhado de desconforto cola-se ao meu  
corpo e prende-me os movimentos da mente

Sou de ficar

Sozinho e covarde

Abrando o passo já lento e mudo de sentido sem  
mudar de direção

Caminho agora contra o vento como se o tempo  
me obrigasse

Sou de ficar

E a minha solidão concubinará para sempre com  
a imaginação do caminho



**Alcino Vieira**

## Deixo-te ir

Hoje é a minha vez de deixar-te ir,  
entregar-te nas mãos  
tudo o que ainda nos pudesse unir.

Leva contigo  
o que ainda possa existir  
e eu levantar-me-ei, se cair.

Vai...  
Leva as minhas lágrimas  
e atira-as ao mar.  
Guarda apenas as lembranças  
que achares por bem guardar.

Leva tudo de mim  
que, afinal, já nada me pertence  
e que entregaste a outro alguém,  
promessas de um amor eterno  
e de muitos sonhos também.

Leva também a dor que ainda guardo,  
a tristeza, a decepção.  
Leva tudo o que magoou  
o meu pequeno coração.

Leva contigo cada réstia de felicidade,  
mas não me leves a esperança  
que adquiri com a idade.

Deixo-te ir,  
com um aperto no coração,  
que acabará por se acalmar  
quando de ti abrir mão.

Jamais desaparecerás de mim,  
porque um verdadeiro amor  
não se esquece.  
Guardo-te no meu peito,  
continuarei a amar-te do meu jeito  
nesta saudade que não adormece.  
E como qualquer borboleta  
que tem asas para voar,  
não te posso mais prender,  
abro-te a janela em direção a outro lar.

Hoje é a minha vez de deixar-te ir...  
Liberto-te de mim,  
já podes voltar a amar!

## Nua

A minha alma está nua,  
vagueio pela rua,  
descalça,  
sem mim.

Sou apenas uma sombra  
do que já fui noutra vida,  
que anda perdida  
por aí.

Tenho o coração frio,  
dilacerado  
e sem salvação.

Em mim corre um rio,  
num leito desprovido,  
em plena estagnação.

Desencontrada do meu ser,  
acabo por me perder.



Célia Evaristo

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

## O AR QUE RESPIRO

A rua estava deserta e ventosa!  
Sento no meco do costume, onde te aguardo  
sempre.  
O sol brilha com todo o seu esplendor, e vai-me  
fazendo companhia enquanto não chegas.  
Ambos aguardamos a tua chegada...  
O vento é agreste de tal forma, que não consigo  
ouvir a água a cair do tanque!  
As folhas caídas, deambulam em rebuliço ao  
sabor do vento!  
Mesmo agreste, emana a mais doce e suave  
fragrância que alguma vez inalei!  
O teu perfume...  
Extasiando-me todos os sentimentos e sentidos...  
O sol começa a ficar impaciente com a tua  
ausência, diz já querer ir embora e aconselha-me  
a fazer o mesmo.  
Mais uma vez, não resultou...  
Permaneço ali sentado e digo, tu não me  
entendes pois não?!!!  
Eu sei!!!  
Talvez um dia entendas, ou eu te explique...  
Que preciso aqui vir todos os dias para viver.  
Porque aqui tem o que mais necessito para  
viver...  
O ar que respiro!!!  
Porque o ar que respiro, tem o cheiro do teu  
perfume...  
Meu Amor

**Márcio Silva**

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

<https://marciosilvaescritos.blogspot.com>

## RAINHA

De uma simplicidade invulgar  
Esta nobre e especial menina  
Meu ébrio coração veio despertar  
Sua Alteza, minha Rainha  
  
De ternura incandescente  
O brilho do seu olhar  
Em mim vive permanente  
Minha alma faz transbordar  
  
De alegria e felicidade  
Em todos os momentos  
Esta esbelta raridade  
Extasia meus pensamentos  
  
Tão profundos e sentidos  
Na sua adorável companhia  
Os nossos momentos vividos  
Enchendo-os de pura magia



**Márcio Silva**

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

<https://marciosilvaescritos.blogspot.com>

# Personalidades

## Maria João Cabeleira Ramos - Heliteam

Nasci em Lisboa, mas com mistura de familiares da Galiza, Oliveira de Azeméis e de Alcobça.

Faço milhentas coisas, uma delas é na Junta de Freguesia de Benfica, no pelouro da Ação Social (Refugiados, Habitação...) No comercio de Benfica, também organizo eventos (desfiles) para os comerciantes serem conhecidos com as suas roupas, as suas obras de arte, nos penteados e na maquilhagem.

Entre na Helicayenne há 2 anos, a convite do Paulo Mascarenhas, por me ter visto no programa "Quem quer namorar com o Agricultor 3", e aceitei logo.

Comecei a apresentar os eventos e tornei-me, ao mesmo tempo, Relações-Públicas.

Como não sou capaz de estar quieta, as minhas ideias andam sempre a florir, para organizar e promover eventos.

Gosto de sorrir e deixar os outros Felizes



F'oesmas by Paulo Mascarenhas

Site:

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

ESPECIAL  
GALA  
DO  
NATAL

# GALA DE NATAL 2023



## Organização:

HeliCayenne e Associação Paço Artes, by Paulo Mascarenhas, Alice Figueira e Ana Oliveira.

Decoração: Mariana Andrade

Apresentadora: Cristina Caeiro

Cantoras: Carla Pereira e Teresa Colaço

Dançarina: Анастасія Хоменко

Poetas: Mafalda Ascensão

Bolo feito pela Bela Babau Batista

Cris Geraldo Patrocina: Carla Pereira

Condecorações:

Responsável da HeliMagazine na Suíça: Rituxa Afonso

Ribatejo TentAjudar (solidariedade) 2 anos

HeliMagazine - 3 (Cláudia Monteiro)

Cristina Caeiro - 6

KARLA Pereira 7

Светлана Белых 7

Helicayenne - 8 (Alice Figueira)

Xiki2You - 9 (Mónica Veiga)

PaulMask 10 (Paulo Mascarenhas)

Natalie Atelier de Costura - 16

Jana Ferreira - 17

Estilista Ibérica Cris Geraldo - 21

Trópico de dança - 24 (Luísa Sousa)

Maria João Ramos - 25

Jorge Manuel Rodrigues - 26

Paço d'Artes - 27 (Ana Oliveira/Mafalda Ascensão)

SpeakWell -28 (Liliana Carvalho)

## Prémios especiais:

Fotógrafos

Gil Simões, António Alfredo e apoio de Carlos Rolo.

Filmagem: Marco Veiga

Convidada especial: Sara Fernandes

Do jantar de Natal do ano 2022, passamos para o Jantar de Natal 2023 e demos-lhe o nome de Gala de Natal. Uma Gala que iremos tentar organizar todos os anos. Uma Gala em que iremos continuar a ter, música, dança, bolo, prémios de atividades, brindes, desfile de moda e muita animação.

Este ano, foram 70 convivas e desfilaram mais de trinta participantes.

Ficam aqui algumas fotos, e podem ver mais na nossa página do facebook: **HeliCayenne**  
Info para o Email: **helicayenne@gmail.com**







Teresa Colaço e Carlos Silva

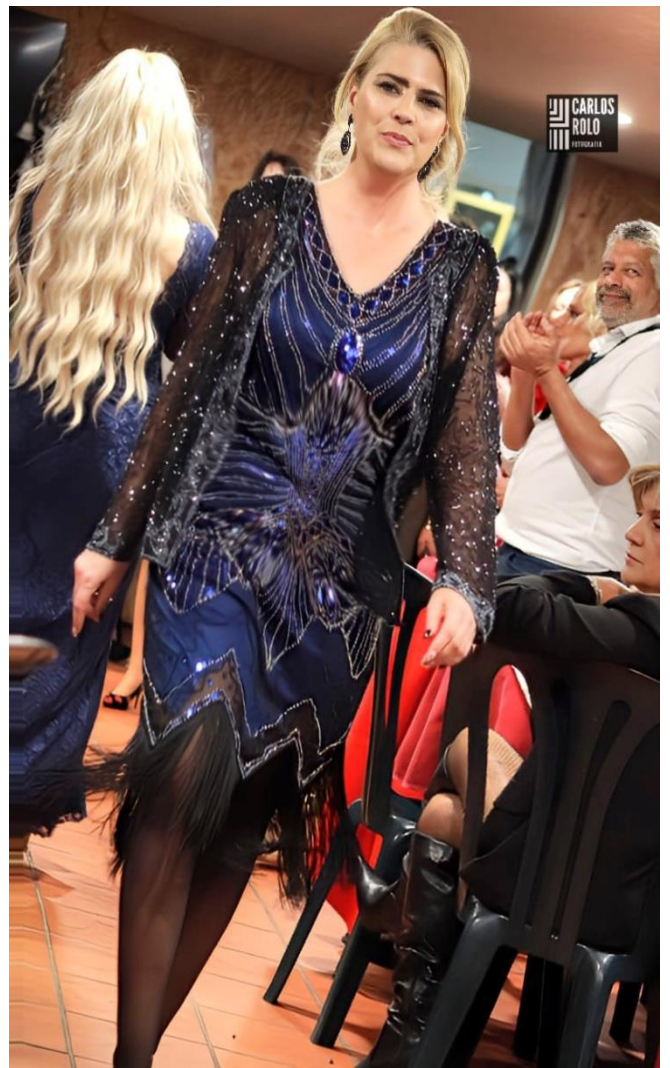
Fotos enviadas pelas participantes do facebook

**Rituxa Afonso**



**Heli  
Cayenne  
Suíça**

Rituxa Afonso



Paula da Silva



Antonio Alfredo  
Fotógrafo

**Carla Abreu Ferreira**



Antonio Alfredo  
Fotógrafo

**Mariana Andrade**



Antonio Alfredo  
Fotógrafo

**Ana Augusto**



Antonio Alfredo  
Fotógrafo

**Alice Figueira**

# Cursos Online

**INSCRIÇÕES ABERTAS PARA:**

**Inglês, Português, Espanhol, Alemão, Francês, Italiano e mais!**



paulmask.com



**NOVOS  
CURSOS**

»» **CONTACTE-NOS!**

speakwell<sup>©</sup>  
we'll teach you how

HeliCayenne

# INSCRIÇÕES ABERTAS!

**"WITH LANGUAGES, YOU ARE AT HOME ANYWHERE."**

— EDWARD DE WAAL



HELIMAGAZINE



24 ANOS



7 ANOS



2 ANOS



6 ANOS



7 ANOS



25 ANOS



28 ANOS

Atelier Natalie

Fabricado em Portugal



9 ANOS



16 ANOS

JR

26 ANOS



JANA FERREIRA  
THE DRESSMAKER

17 ANOS

