



JAN-MAR 2024

Nº 17

HELIMAGAZINE

HELIMAGAZINE24.PRO

PAULMASK



Índice

Capa by Paulmask	1
Editorial	2
Ficha Técnica	3
Heliteam:.....	4
Colégio Internato dos Carvalhos.....	5
Vamos viajar.....	8
Biblioteca Municipal do Cadaval.....	11
Solidão.....	12
Atitude Positiva.....	13
A ovelha	15
EPI`S Para Corporação de Bombeiros	16
Evento Solidário	18
Homenagem a Bissaya- Barreto.....	19
Ana Abrão	20
Artista Luís Vinagre	21
Exposição <i>Criar é Viver</i>	23
Magazine da Cristina.....	25
Lançamento do Livro <i>Espinhas da Rosa</i>	27
Heliartes – Cliks Fotográficos.....	29
Entrevista na Rádio Ultra FM 88.2	31
Exposição <i>Portais</i>	32
Lançamento do Livro no Cadaval.....	34
Miss Cabo-verdiana Portugal.....	37
Madalena Natário - entrevista.....	40
Chegou a marca AnnA my arte	43
Ana Albergaria e Carlos Ogando Revez - <i>Poiésis</i> .47	
Poetas Contemporâneos	52
Suplemento Especial.....	65

Editorial

Amigos leitores,

Num mundo cada vez mais digital e saturado de informação, a revista trimestral Helicaiena destaca-se enquanto promotora de arte, cultura e criatividade. Como uma plataforma dedicada a celebrar o talento e a inovação em várias áreas artísticas, a Helicaiena tem ajudado a moldar a paisagem cultural de nossa comunidade. Agora, a Helicaiena une-se a outro pilar da criatividade, o grupo HeliArtes, para criar uma sinergia ainda mais enriquecedora.

O grupo de criativos HeliArtes tem como objetivo desenvolver um plano que englobe as atividades conjuntas da Associação Paço de Artes e da Helicaiena, promovendo uma colaboração que beneficia não apenas os artistas e artesãos, mas, também, o público interessado em artes visuais, performáticas, literárias e muito mais. Essa parceria almeja trazer novas perspetivas e ideias, ajudando a elevar, ainda mais, a qualidade e a diversidade do conteúdo apresentado na revista.

A edição resultante desta colaboração será uma celebração da diversidade criativa, trazendo à tona talentos e inovações que, de outra forma, poderiam não ser destacados. Com o Helicaiena e a Paço de Artes trabalhando juntos, o leitor pode esperar uma experiência ainda mais rica e variada, em cada edição da revista, com histórias emocionantes e inspiradoras sobre artistas, projetos inovadores e eventos culturais que marcam a diferença na nossa comunidade.

A parceria entre a Helicaiena e a Paço de Artes é um excelente exemplo de como grupos criativos se podem unir para promover e enriquecer a cena artística local, nacional e internacional. Juntos, contribuiremos para fortalecer ainda mais o apreço pela arte, cultura e a criatividade em todas as suas formas. Fique ligado a esta edição da revista HeliMagazine, para experimentar a mágica desta colaboração inovadora e enriquecedora.

Paulo Mascarenhas



Ficha Técnica

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

Organização, imagem e criatividade:



Paulo Mascarenhas

Edição, revisão textual e copy desk:



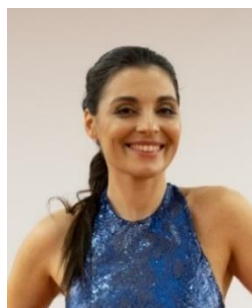
Cláudia Monteiro

Presidente Paço de Artes



Ana Oliveira

Apoio Organizacional



Alice Figueira

Periodicidade: Trimestral

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.pt

Facebook: **Heli Caiena**

Facebook page: **Helicayenne**

Instagram: **@helicayenne**

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

ou helimagazine24.pro

Nota: Revista internacional solidária, sem fins lucrativos.

A responsabilidade do conteúdo dos textos é dos respetivos autores e foram revistos com as regras do Acordo Ortográfico em vigor.

Helimagazine Team



Mafalda Ascensão
Formada em psicologia



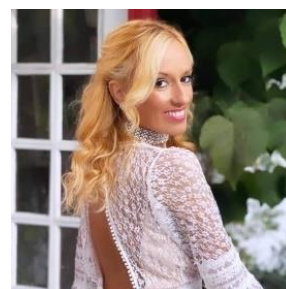
Maria João Ramos
Relações Publicas/Apresentadora



Paula Gonçalves Batista
Escritora



Carla Pimenta
Escritora



Cristina Caeiro
Apresentadora e locutora

Heliteam:



Rituxa Afonso
Representante na Suíça



Margarida Rodrigues
Parceira Setúbal

- Victor Henriques
- João Rebelo
- Eduardo Mesquita
- João Paulo
- Graça Martins
- Ana Rita
- Paula Guerra
- Daniel Mesquita
- José Loureiro
- Claudina Correia
- Mónica Lima Veiga
- Natércia Tavares
- Carla Pereira
- Miguel Teixeira
- Gil Simões
- António Alfredo
- Carlos Rolo
- Catarina
- Joana Gomes

PLANO 2024																																						
	S	D	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		
Janeiro																																						
Fevereiro																																						
Março																																						
Abril																																						
Maio																																						
Junho																																						
Julho																																						
Agosto																																						
Setembro																																						
Outubro																																						
Novembro																																						
Dezembro																																						

Colégio Internato dos Carvalhos

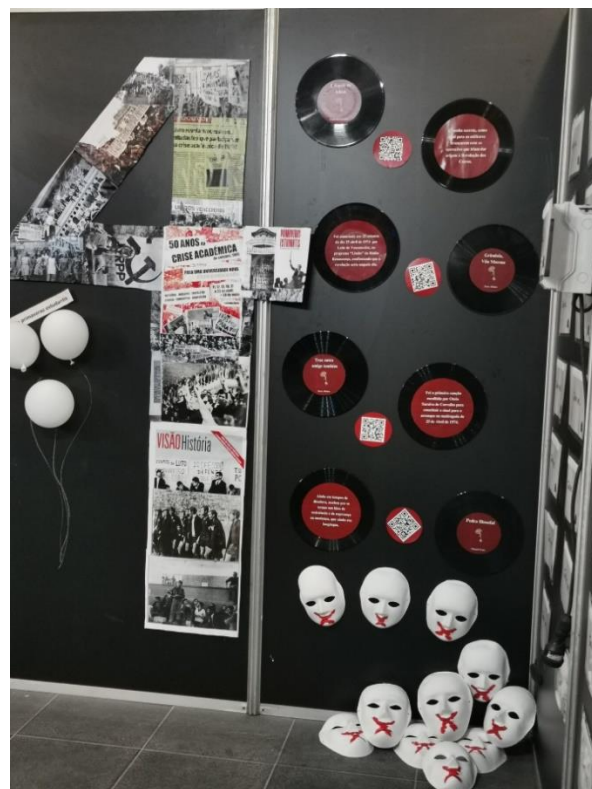
O CIC em festa!

O ano letivo 2023/24 caminha a passos largos para o seu término. Para trás, ficaram já dois períodos de muito trabalho, muita dedicação da parte de toda a comunidade educativa. O final do 2.º é sempre aguardado com muita emoção e ansiedade. É a altura de (re)viver momentos significativos do processo de ensino-aprendizagem e de todos os seus frutos, durante a Semana Cultural/EXPOCIC. Uma exposição dos trabalhos idealizados e realizados pelos alunos, com a valiosa supervisão dos professores e com o apoio de todos os que fazem parte da grande família CIC. Renovada a cada ano, é notória a criatividade e o talento cada vez mais potenciados dos alunos dos 13 cursos que são oferecidos por esta secular e prestigiada instituição de ensino.

E que bonita esteve, mais uma vez! O orgulho de quem a vive por dentro e o de quem, já de fora, arranja tempo para matar saudades. É o ponto de encontro de gerações, num clima de alegria e cumplicidade. Deixo-vos imagens que o ilustram bem.



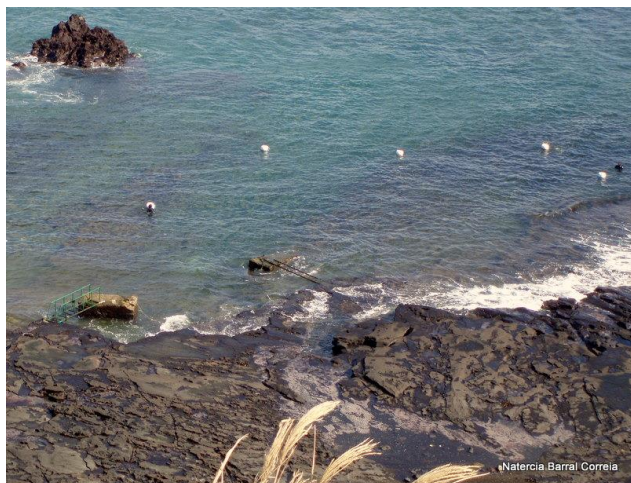




Por Cláudia Monteiro

Vamos viajar

Talvez seja das coisas que as mulheres mais gostam de fazer. Nutrem interesse pelo passeio em si, quer seja de avião, de carro ou mesmo a pé. O interesse pelas diferentes culturas, cheiros e sentidos levam-nos, por vezes, a ir, simplesmente, ir. Vou levar-vos até à ilha de Jeju, que é a menor província e a maior ilha da Coreia do Sul, não só por isso, mas, também, por ser dona de uma beleza única, como, por exemplo, o penhasco Jusangjeolli, que é uma formação de lava solidificada em forma de coluna e é considerada como monumento natural da Coreia.



Natercia Barral Correia

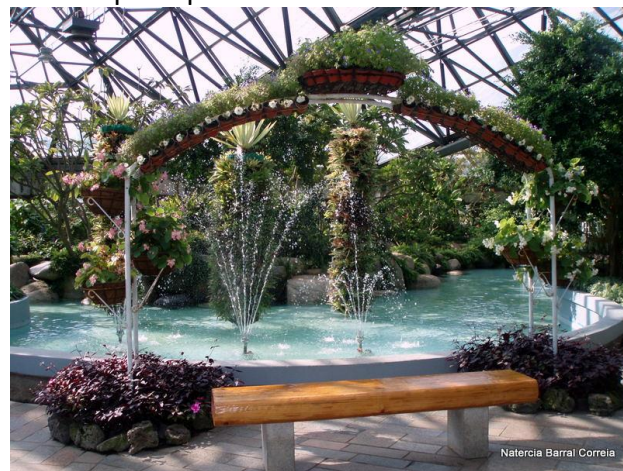


Natercia Barral Correia



Natercia Barral Correia

Sendo uma ilha, as praias são imensas, vamos até à pitoresca Praia de Hyeopjae, onde a cor esmeralda claro do mar contrasta com o basalto preto formado a partir de lava, é uma praia idílica. Nesta ilha, encontramos a Ponte Seonimgyo ou a Ponte Chilseonyeogyo, a “ponte por onde desceram sete donzelas celestiais”. Estas sete donzelas estão esculpidas nas laterais e a ponte é muito bonita. Ao continuarmos este percurso maravilhoso, vamos encontrar a queda de água Cheonjiyeon, que é de cortar a respiração!!! Não vos consigo transmitir o barulho tranquilo e o cheiro fresco do ar, assim como dizer-vos como era verde o verde em redor. Temos que ir para sentir.



Natercia Barral Correia



Natercia Barral Correia



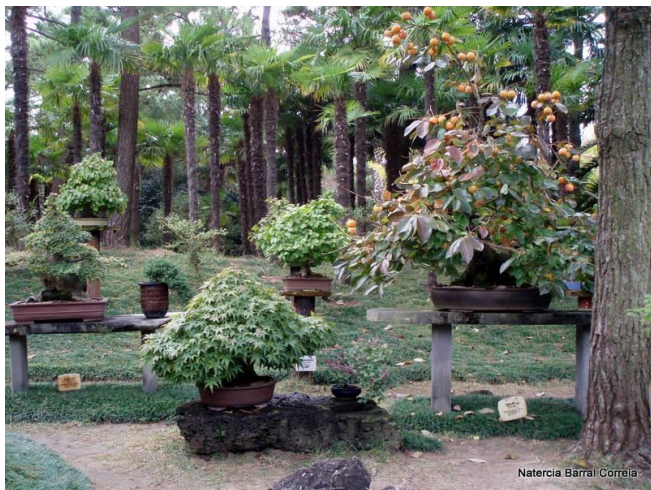
Natercia Barral Correia

Nesta pequena ilha, existe um dos jardins cobertos mais bonitos e bem cuidados da Ásia, é o jardim Botânico Yeomiji. Tem uma estufa com mais de 2.000 espécies de plantas raras e 1.700 espécies de flores e árvores, é deslumbrante. Se o jardim Botânico Yeomiji é coberto, é obrigatório visitar o “descoberto” Hallim Park. Este parque foi fundado em 1971, em terras áridas, com a importação de toneladas de terra e o plantio de diversas plantas subtropicais. Este parque tem quase 100 mil metros quadrados e é de uma variedade e beleza únicas. É deveras um local quase que sagrado, o silêncio impera, bem como o cuidado pela beleza natural.

Como a ilha é pequenina é aqui que vamos encontrar “Teddy”, o urso mais pequenino de todo o sempre. Este ursinho está no Teddy Bear Museum Jeju, que é digno de ser visitado. O nome Teddy Bear foi atribuído em homenagem ao 26º presidente americano, Theodore Roosevelt, cujo apelido era Teddy e que, em 1920, num dia de caça, não encontrou nenhum urso, mas sim um filhote de urso que se recusou a matar. Esta história espalhou-se e rapidamente e começaram a surgir ursos de peluche, e, neste Museu, encontram-se personalidades da música, cinema, pintores, casamentos reais, tudo o que se pode imaginar e mais além, feitos em ursos de peluche.



Estando nós na Ásia, o chá não poderia faltar. Vamos visitar o Osulloc Tea Museum, que remonta a 1979. Ao redor deste Museu, perdemos de vista aos quilómetros de plantação de chá verde. Já no interior, podemos apreciar produtos de chá e artefactos usados durante a Dinastia Joseon, fundada em 1392.



Natercia Barral Correia

Esta Ilha Vulcânica e Tubos de Lava de Jeju é Património Mundial pela UNESCO, devido à qualidade inigualável do sistema de tubos de lava e à exibição de características vulcânicas diversas, dois componentes que demonstram uma contribuição distinta e importante para a compreensão do vulcanismo global.



Natercia Barral Correia

Talvez, por isso, existam esculturas vulcânicas espalhadas que retratam várias funções, como guardar tumbas, proteger a casa e repelir o mal e o infortúnio, pois a ilha deve e tem de ser preservada. Função única têm as “Haenyeo”, são mulheres mergulhadoras profissionais que não usam equipamento nenhum para pescarem frutos do mar. Em função da origem vulcânica da ilha, Jeju tem pouca terra disponível para a agricultura, e a população recorreu ao uso do mar como lugar de cultivo. A vida dessas mulheres é uma parte fundamental da história de Jeju. Esta profissão, se assim se pode considerar, remonta à Dinastia de Joseon, que já aqui mencionei. Os pescadores apanhavam os moluscos e ofereciam aos reis ou oficiais. Há registos de que, em 1629, as “Haenyeo” também já trabalhavam nesta vida dura e gelada. Há sempre uma mulher curiosa pelo Mundo e outras que fascinam o nosso Mundo.



Natercia Barral Correia



Natercia Barral Correia

Daqui lá, são cerca de 24 horas de viagem. Eu fiz e recomendo.

Natercia Barral

Biblioteca Municipal do Cadaval

Em 2009, foi inaugurado o novo edifício da biblioteca municipal do Cadaval, já sob a coordenação da bibliotecária dra. Tânia Camilo. Esta nossa biblioteca tenta dar a conhecer o novo conceito, em que não estamos, apenas, num edifício repleto de livros catalogados, à espera de serem lidos!!! Tem como objetivo promover e divulgar a informação, cultura e lazer, num mesmo espaço físico, por forma a contribuir para o desenvolvimento da comunidade.

São muitas as divulgações e atividades que este serviço oferece, desde a hora do conto (para os mais pequenos), a exposições de pintura, fotografia, artesanato, apresentação e lançamento de livros, debates, tertúlias, enfim, uma panóplia de informação e atividades que só não participa quem não quer, para além de integrar também o espaço internet!!!

Quem não conseguir deslocar-se à biblioteca, poderá aceder ao catálogo online, e, aí, poder ler os diversos jornais e revistas, nacionais ou internacionais.

Para a edição desta revista, vou realçar duas atividades, uma que estará já patente, a partir de dia 13 de abril: **“Para lá da origem - recomeços” | Pinturas de Elsa Wellenkamp**, integrada no âmbito do III Ciclo de exposições da Biblioteca Municipal, e estará patente até ao dia 27 do mesmo mês.

E ainda, uma atividade que vai juntar a poesia à pintura: **Reinterpretações**.

Passo a transcrever o objetivo, conforme explicado no sítio da BMC:

“A iniciativa “REinterpretações: Cadaval” surge sob o mote das efemérides relativas ao Dia Mundial da Poesia (21 de março) e Dia Mundial da Criatividade (17 de novembro) e tem como missão primordial explorar e exaltar as riquezas naturais e culturais do Concelho do Cadaval, mergulhando profundamente na sua essência, através da fusão das mais diversas formas de arte.

A iniciativa pretende conjugar o território cadavalense com a arte, através de uma abordagem multifacetada. Os objetivos desta iniciativa abrangem diversos aspetos, todos convergindo para a valorização e divulgação do Concelho do Cadaval, inserindo-se na inspiração no território, na transformação da poesia em arte visual, em potenciar as qualidades naturais do território.”

Fica aqui o convite para quem gosta de escrever poesia, ou de pintar!!! Consultem o link abaixo indicado e não hesitem em inscrever-se!!! Eu já me inscrevi!!!!

<https://www.cm-cadaval.pt/1462/reinterpretaescadaval>

Por, **Paula Gonçalves Batista**

Solidão

A solidão é uma experiência emocional complexa e multifacetada, que vai para além da simples falta de companhia. Envolve sentimentos de isolamento emocional e uma percepção de que as relações significativas estão ausentes.

É essencial abordar a solidão com compaixão e compreensão, reconhecendo-a como uma experiência humana com a qual muitos se podem identificar em diferentes momentos da vida. O suporte social e a construção de relações autênticas desempenham um papel crucial na mitigação da solidão e na promoção do bem-estar emocional.

Combater a solidão envolve uma abordagem holística que inclui a construção de relações significativas, o desenvolvimento pessoal, a participação na comunidade e, quando necessário, a procura por apoio profissional.

Reconhecer a complexidade da solidão e agir proactivamente para promover o bem-estar emocional são passos valiosos, nesse processo. Ao enfrentar a solidão, é importante lembrar que o caminho é único para cada pessoa.

A compaixão e a disposição para procurar mudanças positivas são passos significativos em direção a uma vida mais conectada e satisfatória.

Ao trabalhar para interromper os pensamentos que levam à solidão, lembre-se de que a mudança é um processo gradual. Intervenções que incluem o apoio social, terapia cognitivo-comportamental e o desenvolvimento de capacidades sociais podem ser eficazes para quebrar esse ciclo negativo e promover uma visão mais equilibrada e positiva do mundo.

A solidão, muitas vezes ligada à falta de relações sociais significativas, pode contribuir para padrões de pensamento negativos e uma visão geral pessimista da vida.

Essa percepção negativa, por sua vez, pode reforçar o isolamento social, criando um ciclo que pode ser difícil de quebrar.

Para superar esse ciclo, é fundamental adotar uma abordagem holística que aborde tanto os aspetos emocionais quanto os sociais.

A percepção do mundo pode ser transformada com intervenções apropriadas.

Conectar-se com outros, cultivar relacionamentos significativos e desenvolver uma mentalidade mais equilibrada são caminhos essenciais para superar tanto a solidão, quanto a visão negativa do mundo.

Estar aberto a mudanças é uma componente fundamental para que o processo de transformação se possa realizar.

Não perca a oportunidade de acompanhar a rubrica: "O Nosso Caminho" na rádio: www.rcp-var.com todas as terças-feiras, às 21h30, onde encontrará conselhos úteis para colocar em prática no dia a dia.



Mafalda Ascensão

Formada em psicologia

mafesclarecimento@gmail.com

Atitude Positiva

A atitude que adotamos diante a vida desempenha um papel crucial na nossa caminhada pessoal.

Molda a forma como enfrentamos os desafios, mas, também, como experienciamos o cotidiano.

Alguns pontos que destacam a importância da atitude:

1.
 - A nossa atitude define a forma como percebemos o mundo à nossa volta. Uma atitude positiva pode transformar obstáculos em oportunidades e desafios em aprendizagem.
2.
 - A atitude positiva está relacionada com o bem-estar. Enfrentar a vida com otimismo contribui para níveis mais altos de satisfação.
3.
 - Estudos mostram que uma atitude positiva pode ter efeitos benéficos na saúde.
4.
 - Uma atitude positiva facilita a capacidade de recuperar e seguir em frente.
5.
 - A forma como nos relacionamos com os outros é moldada pela nossa atitude.
 - Uma atitude positiva fortalece os vínculos interpessoais e contribui para relacionamentos mais saudáveis.
6.
 - Uma atitude positiva no trabalho está associada a níveis mais altos de produtividade e desempenho. Motiva a procura de soluções e a superação de desafios.

7.

- A atitude é contagiosa. Ao adotar uma postura positiva, contribuimos para a criação de um ambiente à nossa volta que inspira os outros.

8.

- Diante de adversidades, uma atitude positiva capacita-nos a ver oportunidades de crescimento e aprendizagem. Transformamos desafios em degraus para o sucesso.

9.

- A atitude influencia a nossa capacidade de adaptação a mudanças.
- Uma postura flexível e positiva torna as mudanças mais suaves.

10.

- A atitude é um fator determinante para a construção do bem-estar duradouro.
- Não depende apenas das circunstâncias externas, mas é uma escolha interna que podemos fazer.
- Cada dia oferece-nos a oportunidade de escolha.
- A atitude que escolhemos pode fazer a diferença entre simplesmente existir e verdadeiramente viver.
- A nossa atitude é como um filtro, através do qual percebemos e respondemos ao mundo à nossa volta.

Algumas reflexões sobre como a atitude desempenha um papel crucial na nossa caminhada diária:

11.

- Uma atitude autêntica e íntegra contribui para a construção de um eu coeso.
- A coerência entre os nossos valores e ações promove uma atitude genuína.

12.

- Reconhecer que temos o poder de escolher a nossa atitude é empoderador.

- Mesmo em situações desafiadoras, podemos escolher responder com compaixão, paciência e positividade.

13.

- A atitude lembra-nos do controlo que possuímos sobre as nossas respostas e perspetivas. Em vez de serem determinadas por eventos externos, as nossas atitudes são escolhas conscientes.

14.

- Diante de pensamentos negativos, a atitude positiva é uma ferramenta poderosa. Capacita-nos a incentivar padrões de pensamento limitantes e a encontrar soluções construtivas.

15.

- Uma atitude respeitosa em relação aos outros é fundamental. Reconhecer a diversidade de perspetivas e experiências contribui para um ambiente mais inclusivo e harmonioso.

16.

- Nas adversidades, uma atitude de aprendizagem permite-nos extrair lições valiosas.
- Cada desafio torna-se uma oportunidade para crescer, adaptar-se e fortalecer a nossa resiliência.

17.

- O sucesso pessoal, muitas vezes, está vinculado à atitude. A crença na nossa capacidade de superar desafios é um motor que impulsiona a procura por metas e realizações.

18.

- Uma narrativa positiva fortalece a autoestima e promove um entendimento saudável.

19.

- A atitude de gratidão é uma expressão poderosa.
- Ao focar nas bênçãos, cultivamos uma atitude que amplifica a apreciação pela vida.

20.

- A atitude é uma escolha renovável a cada dia.
- Oferece-nos a oportunidade de começar de novo, escolhendo uma atitude que nos conduza em direção à realização e contentamento.

Não perca a rubrica: “O Nosso Caminho”, todas as terças-feiras, às 21h30, na rádio RCP-VAR (www.rcp-var.com)

Contacte-nos, através do e-mail:

mafesclaredimento@gmail.com

ou

Facebook: **Mafalda Ascensão**



Texto elaborado por Mafalda Ascensão
Formada em Psicologia



A ovelha

Estarão as sociedades ditas modernizadas a evoluir, efetivamente, de um modo saudável, para integrar em si mesmas, vários segmentos ideológicos, hábitos e valores que as tornam mais otimizadas, conscientes e tolerantes? Ou estamos a afundar-nos numa sociedade corrupta, apática, obsoleta e encontramos de frente para o abismo na iminência de um retrocesso difícil de contornar?

Vivemos em sociedades que nos impõem existir, em vários âmbitos, num estado permanente de ser, ou mostramos ao Mundo, através, também, das tão disseminadas redes sociais, que somos perfeitos, mesmo que esse estado seja toda uma falácia, baseada numa imagem construída sob o efeito e aplicação de filtros e mais filtros.

Meias-verdades ou aparências! Onde nos exigem sempre mais e mais, sem questionar. Dando tanto de nós e, mesmo assim, quase nunca é o suficiente! Sociedades, onde o ideal e o expectável é que se ganhe sempre e que se consiga, a todo o custo, sem olhar a meios, chegar em primeiro.

A OBSESSÃO DE SER PERFEITO E O MELHOR!

Sociedades que nos obrigam a andar a mil à hora, muitas vezes apenas para conseguirmos garantir a nossa sobrevivência, dos nossos, e as condições mínimas para tal. E, no meio deste ritmo alucinante esmagador, esquecemo-nos de nós e do outro. Simplesmente, porque não temos tempo, tão envolvidos que estamos nesta luta pela sobrevivência e do fingir que está tudo bem, sem parar, sentir e marchar, sem grandes queixumes.



E do pouco que de nós resta, não temos energia para quase nada. Nem para Nós, nem para o Outro. E tornamo-nos, inconscientemente, para não destoar, em mais uma ovelha deste grande rebanho das sociedades modernas. Onde tudo é, mais do mesmo e perfeito! Tal como a galinha da vizinha! Onde a individualidade é silenciada, porque não há tempo ou energia! Ou porque se tem vergonha e medo de mostrar a este mundo do agora que se está longe de se ser perfeito, que perdemos muitas vezes, também,

e que não nos interessa minimamente ser o melhor, apenas dar o nosso melhor!

E que é uma opção nossa estar e sentir a vida desta forma, desta forma tão revolucionária! A liberdade de viver sem filtros e ao nosso ritmo, tanto quanto nos for possível!

Sem receio de se ser olhado de lado, por se ser e fazer diferente! É quase tão libertador como o nosso 25 de Abril!

Não o é, não nos esqueçamos! Nem a sua necessidade absoluta e conquistas vitais!

Que não tenha sido em vão... A coragem e a tenacidade desta nossa terra da fraternidade!

Será que continuamos a viver numa sociedade onde o povo é quem mais ordena? Ou estão estes dogmas inalcançáveis que nos querem formatar roboticamente, a silenciar, aniquilando-nos, assim, opressivamente?

Temos de criar e exigir tempo, para continuar a haver em cada esquina um amigo e em cada rosto igualdade, pois é assim que queremos e escolhemos viver. Em liberdade, respeito, tolerância e empatia connosco e com os outros.

Porque, afinal, cada um de nós tem em si um povo que mais ordena!

Mesmo que, para isso, tenhamos de assumir essa nossa humana imperfeição e gritar, alto e a bom som, que não nos revemos nos parâmetros das sociedades atuais.

Dar um passo para nos abraçarmos a nós e aos outros, porque o merecemos! Mesmo que sejamos uma minoria e sejamos a ovelha que destoa do resto do rebanho!

Até podemos ser essa ovelha, mas será assim tão audacioso sê-lo? Ou sequer mau?

Ao menos, continuamos a acreditar nessa terra da fraternidade e fazemos prevalecer as nossas convicções, ao lutar para voltar a ter a liberdade para escolher a nossa casa, a nossa terra, a nossa Grândola e remar contra a maré!

Pode-me faltar tempo e energia para muita coisa, mas nunca para deixar de remar!



Texto de **Inês Ramos**
Socióloga e cidadã do Mundo!

EPI'S Para Corporação de Bombeiros

Ribatejo



A Associação dos Bombeiros Voluntários de Azambuja organizou-se em março de 1932, após a dissolução do Corpo de Bombeiros Municipais. As dificuldades para a constituição desta coletividade e as que se seguiram, nos seus primeiros anos de existência, foram grandes. Mas, com a boa vontade daqueles que de alma e coração haviam metido ombros a tão simpático empreendimento, souberam vencer todos os obstáculos e esquecer todos os dissabores, nesse período, conseguindo a realização de algumas aspirações que, parecendo pouco, atestam, sem dúvida, o produto de muito esforço e dedicação. Com um espírito de ajuda e entrega em prol de terceiros inigualável, não hesitámos, quando o desafio de ajudar os bombeiros veio para cima da mesa. Queríamos fazer algo diferente do feito até aqui e aumentar o desafio.

Lançámos o desafio a um Grupo Cénico da Casa do Povo de Pontével. Um grupo repleto de gentes desconhecidas, à data, e que, desde o primeiro telefonema, abriram o coração à nossa causa. *Kaspiadas* é um grupo de teatro amador, existente na localidade de Pontével, com um conjunto de pessoas que se querem divertir, levando cultura e boa disposição por onde passam.



Já tínhamos causa, evento, faltava o espaço e, mais uma vez, decidimos percorrer caminhos desconhecidos e entrámos em contacto com o Centro Social Paroquial de Azambuja, na esperança de que nos cedessem, a custo zero, o espaço que têm para os seus eventos. Apesar do nervoso miudinho, que temos a cada ação que fazemos para conseguir realizar os nossos eventos, a nossa primeira reunião não foi exceção, mas, felizmente, fomos muito bem-recebidos e saímos do centro paroquial com mais amigos do que quando entrámos. Tudo parecia correr às mil maravilhas, até nos termos deparado com a realização de vários eventos, no mesmo dia, na nossa localidade, estando um deles já esgotado e na rua ao lado. Tarde demais para cancelar, avançamos na mesma e ainda tivemos tempo de ir assistir aos eventos que nos estavam a fazer frente. Felizmente, vimos muitas pessoas em ambos os eventos. Sinal de que a cultura está a mexer e a crescer numa vila tão pequena e pacata, como Azambuja. Muito mérito da Câmara Municipal e Junta de Freguesia de Azambuja. Queríamos aproveitar o facto de estarmos em auditório, para celebrar de igual modo o nosso aniversário, enquanto grupo, e preparámos uma apresentação com um resumo

do que andámos a fazer durante esse tempo. Apesar de, a uma hora do início do espetáculo, não estarmos a conseguir ligar o som, nem tão pouco a imagem e com pessoas já à espera para entrar, quando ainda nem o espaço para os cafés e merchandising estava pronto, os nervos começaram a crescer, mas, felizmente, a malta do teatro e do centro paroquial, ao verem-nos tão atrapalhados, vieram em nosso auxílio e deram uma ajuda no som/imagem e, à hora marcada, estava tudo pronto para recebermos quem nos apoiava.

Com a presença de 137 pessoas e mais umas tantas que ajudaram e não compareceram, lá se fez uma tarde de teatro solidário, em que conseguimos angariar o valor necessário para oferecer aos bombeiros voluntários de Azambuja 16 pares de botas, identificadas pelos próprios e entregues, assim que chegaram.



Para nosso espanto, o retorno desta ação teve um momento de grande emoção para o grupo. Sem nada sabermos, passado algum tempo deste evento, recebemos por email, um convite para estarmos presentes no 92º aniversário dos bombeiros, onde os próprios, dentro do seu evento, têm um momento em que pretendem distinguir “pessoas coletivas ou individuais, que tenham prestado à associação, serviços

relevantes e valiosos”, e, desta feita, decidiram oferecer-nos uma medalha de gratidão.



Um evento que, por vários motivos, foi carregado de muita emoção e sentimento, do qual, sentimos muito orgulho em ter marcado presença.



Não é por momentos destes que trabalhamos, mas foi com um orgulho enorme e muita emoção à mistura com que ficámos, pelo facto de recebermos de uma associação tao nobre este reconhecimento.

Por sentirmos que esta condecoração tem centenas de rostos, queremos agradecer e dedicar a TODOS os que contribuíram para que o nosso evento tenha sido um êxito, e esperamos que sintam orgulho na corporação de Bombeiros que, através desta medalha de gratidão, agradece a todos os que apoiam e sentem que Ribatejo TentAjudar faz parte de um mundo melhor.

TentAjudar

Evento Solidário

Em abril, o nosso grupo de solidariedade "Ribatejo TentAjudar", em parceria com a companhia de teatro Contra-Regra e a Banda Filarmónica de Azambuja vão fazer mais um evento solidário. Desta vez, o objetivo será ajudar uma rapariga que, devido a problemas de diabetes, cegou aos 25 anos, e, na nossa opinião, esse é o seu menor dos seus problemas. Falaremos mais a detalhe na nossa página. Os bilhetes vão ser distribuídos hoje. Estamos à espera de os vender todos muito rapidamente.

Para mais informações sobre este e futuros eventos, favor contactar através do email ribatejotentajudar@gmail.com

1ª PARTE
BANDA JUVENIL DO
CENTRO CULTURAL
AZAMBUJENSE
Maestro Rui Sousa

AZAMBUJA BRASS QUINTET

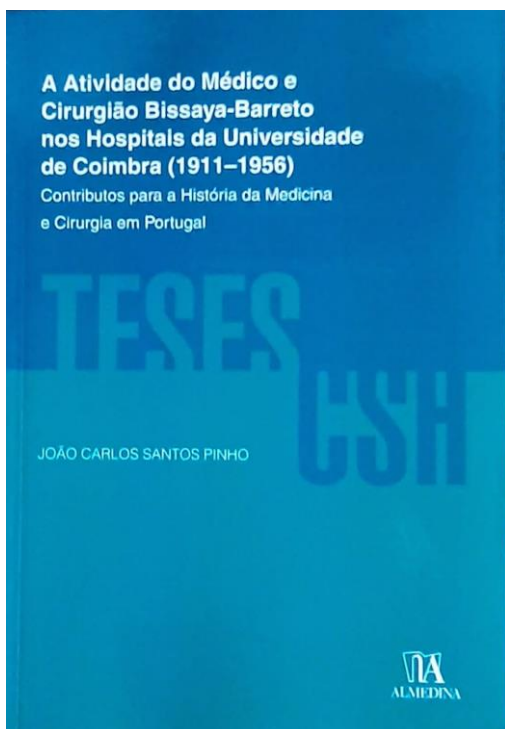
2ª PARTE
TEATRO
UMA QUESTÃO DE...TEMPOS
Uma peça do contra-regra teatro.
Dramaturgia e encenação Manuela Duarte

20
ABRIL
15:00
AZAMBUJA
AUDITÓRIO DO VALEVERDE

Um apoio organizacional à Associação de Solidariedade Social Solfraterno em parceria TentAjudar-HeliArtes



Homenagem a Bissaya- Barreto



Coimbra foi palco, na noite do pretérito 26 de março, de uma premente homenagem a Bissaya- Barreto.

A Casa-Museu da Fundação abriu portas a todos quantos se quiseram juntar para a apresentação da obra “A atividade do Médico e Cirurgião Bissaya Barreto, nos Hospitais da Universidade de Coimbra (1911-1956): Contributos para a História da Medicina e Cirurgia em Portugal”, de autoria do conceituado historiador João Carlos Santos Pinho, um filho da terra que, desde cedo, teve contacto com o legado deixado pelo médico-cirurgião.

Com a chancela da Editora Almedina e publicada no âmbito do seu doutoramento em Estudos Contemporâneos, a obra visa divulgar esta figura impactante que revolucionou a área da Medicina e da Cirurgia, numa época de meios ainda tão rudimentares.

João Pinho tem já um considerável acervo literário, de índole variegada.

A Helimagazine regozija-se com esta homenagem, exaltando a inestimável atividade de Bissaya-Barreto e parabenizando o autor de tão agitada realidade.



Por Cláudia Monteiro

Ana Abrão

Ana Abrão, luso-brasileira a residir em Portugal, há 23 anos, licenciou-se em Psicologia e fez o doutoramento em Psicologia/IT, na Universidade Federal de Uberlândia, no Brasil, tendo exercido funções docentes no Ensino Superior, ao longo de vários anos. Viria depois a trocar o ensino pela fotografia profissional e, mais recentemente, passou a dedicar-se, integralmente, a projetos independentes de fotografia documental e à escrita.

Autora dos livros “Outros Mundos – Um ano, um mês e uma semana de aventuras e fotografias na Ásia” e “Kalasha - Fotografias e histórias do povo Kalash, uma minoria animista das montanhas do Paquistão”, tendo, juntos, recebido quatro prémios internacionais de diferentes entidades de fotografia.

Atualmente, representa Portugal nos concursos internacionais de fotografia, tendo recebido vários prémios expressivos. Participa, com frequência, em salões de fotografia, como membro de júris nacionais e internacionais.

Tem o reconhecimento “Excellence” em arte fotográfica, pela Photographic Society of America (PSA), além de “Artist” e “Excellence”, pela associação europeia International Federation of Photographic Art (FIAP). É representante da Photographic Society of America, em Portugal, e curadora da comunidade de fotógrafos Olhares.com. Recebeu, recentemente, os prémios PORTUGAL'S TOP 10 Portrait Photographers 2023 e WORLD TOP 10 Women Photographers 2023, pela entidade OneEyeland.

A sua exposição de fotografias “Outros Mundos”, patrocinada pela Fundação Oriente, de Lisboa, onde decorreu a primeira exibição, está itinerante por diversas galerias do país.

Instagram
@ana.abrao.photo



Artista Luís Vinagre

Luís Vinagre nasceu em Évora, no ano de 1982. Provém de uma família humilde, seu Pai pastor e sua Mãe trabalhava no campo.



Desde muito novo, mostrava aptidão para o desenho, já diziam os seus professores.

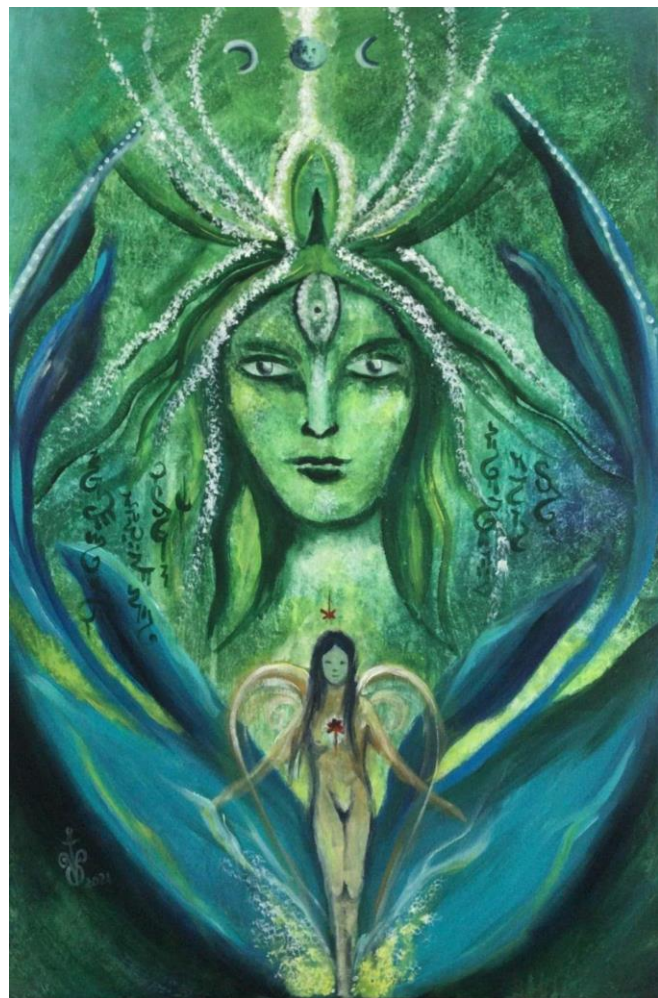
Iniciou o seu percurso nas artes e na pintura, em 2003, onde integrou a equipa de restauro de azulejaria no santuário de sua aldeia Natal, santuário de Nossa Senhora de Brotas, onde conheceu Maria do Carmo, professora de Belas Artes e coordenadora do projeto de restauro.

Juntos começaram a explorar a pintura, pintando em peças de barro e madeira.



Segue o seu caminho como autodidata, não tendo qualquer formação.

Pintava o seu mundo interno e plasmava nas telas emoções e sentimentos.



Mais tarde, em 2012, vítima de um acidente de viação, dá-se um profundo despertar espiritual e a sua pintura transforma-se.

Pinta, através da sua intuição, o que está para além do mundo visível.

Experimenta uma profunda conexão com o universo.

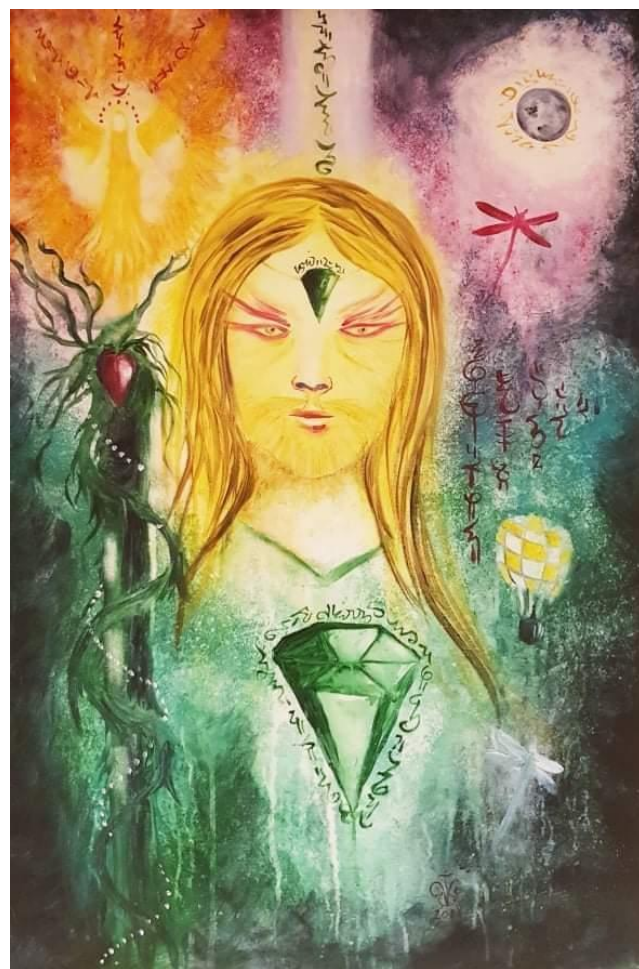


Por volta de 2018 e através da sua capacidade extrassensorial, começa um novo trabalho, ao qual dá o nome de retratos da alma, feitos através de uma conexão energética, e se conectando ao campo energético de cada pessoa que o procura para fazer esta pintura. Pinturas essas que são feitas intuitivamente, plasmando energeticamente na tela o que está invisível aos olhos físicos.



Luís Vinagre é um artista que se destaca pela sua habilidade em criar obras que capturam a essência da alma. Os seus quadros, frequentemente, apresentam contrastes marcantes, nos quais áreas iluminadas e sombras profundas coexistem, harmoniosamente. Essa técnica não apenas confere profundidade às suas pinturas, mas, também, enfatiza a importância da luz na revelação da forma e do conteúdo. Luís

Vinagre lembra-nos que a luz é fundamental para a nossa perceção visual, pois é através dela que os detalhes e as emoções emergem.



Exposições

2023- Centro cultural de Cabeção

2020- Espaço alquimia

Portimão

2020- Centro cultural portas do sol

Portimão

2020- Centro cultural de Cabeção

2018- Solar dos Zagalos (coletiva)

Almada

2018- Casa da cultura de Mora

2017- Mercado do livramento (coletiva)

Setúbal

2017- Atelier Pólvora da Cruz

Setúbal

Exposição Criar é Viver

Exposição *Criar é Viver*, na Associação Paço Artes. Uma exposição coordenada pela Professora Lorna Silva, com 10 alunas/artistas e que contou com o violonista Dj Miguel João Teixeira, que, com a sua mestria deu outra dinâmica ao evento.



EXPOSIÇÃO
18 A 28 DE JANEIRO

CRIAR É VIVER

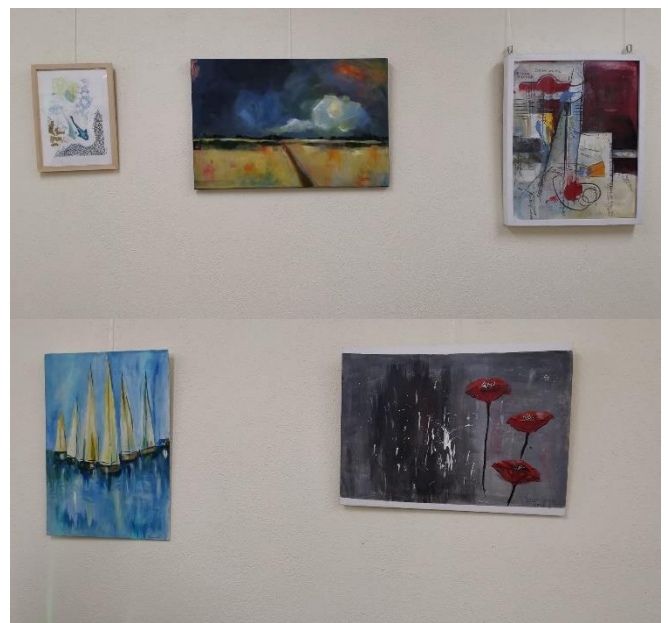
Coordenada por: *Professora Lorna Silva*
com as alunas/artistas:

- Ana Gameiro
- Clotilde Diogo
- Maria João Pereira
- Fátima Godinho
- Rita Almeida
- Susana Heitor
- Alexandra Dismove
- Margarida Correa
- Fernanda Mendes
- Nazaré Adones

INAUGURAÇÃO DIA 13/01/2024 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 15 ÀS 18H

Organização:  Apoios:   

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




PAÇO DE ARTES - ASSOCIAÇÃO DOS ARTISTAS PLÁSTICOS DE PAÇO DE ARCOS

CRIAR É VIVER

A ASSOCIAÇÃO DOS ARTISTAS PLÁSTICOS DE PAÇO DE ARCOS - PAÇO DE ARTES - TEM A HONRA DE CONVIDAR VEM PARA A INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO "CRIAR É VIVER", DA PROFESSORA LORNA SILVA E DAS SUAS ALUNAS-ARTISTAS A REALIZAR NO DIA 13 DE JANEIRO DE 2024, PELAS 16 HORAS, NO SALÃO DA PAÇO DE ARTES.

A exposição estará patente ao público nos dias 14, 20, 21, 27 e 28 de Janeiro, das 10.00H às 18.00H e nos dias 17, 18, 24 e 25 de Janeiro das 15.00H às 17.00H

Rua José Pedro da Silva 14-B - Paço de Arcos

C O N V I T E



Cristina Caeiro

Festa de Carnaval da Revista Helimagazine, no dia 10/02/2024. Contou com muita animação e muito luxo nas indumentárias. Escolheram-se 4 vencedores, duas máscaras femininas e duas máscaras masculinas.

Júri do evento:

Resp. da Helimagazine: Paulo Mascarenhas

Apresentadora e Locutora: Cristina Caeiro

Modelo: Alice Figueira

Escritora: Mafalda Ascensão



Da festa, foram convidados para entrevista no Programa Magazine da Cristina da Rádio Ultra Fm 88.2:

Resp. da Helimagazine: Paulo Mascarenhas

Modelo: Alice Figueira

Animador de eventos: Nuno Veloso

Cantora: Teresa Colaço



Uma entrevista conduzida pela Apresentadora e Locutora Cristina Caeiro

Contatos do Programa Magazine da Cristina da Rádio Ultra Fm 88.2

961407678



ESPECIAL
HELIMAGAZINE
PAÇO DE ARTES
OBRAS VALLEY
paulmask

CARNIVAL 2024

Centro Cultural Dr. Isaltino Moraes
Organizado por:
• Associação Paço de Artes
• Cristina Caeiro
• Helicaiena
• paulmask

Fotos de:

PaulMask

10 Fevereiro
17:30 as 21:30

CARNIVAL

DRESS CODE OBRIGATORIO:
MULHER - VESTIDO DE GALA E MASCARA DE ROSETO
HOMEM - TATO DE GALA E MASCARA DE ROSETO

LANÇHE EM CONJUNTO - OBRIGATORIO:
DOCE (BOLO) OU SALGADOS E BEBIDA

Apresentadora - Cristina Caeiro

Organização:
PAÇO DE ARTES
OBRAS VALLEY
HELIMAGAZINE

Vencedor da Melhor Máscara

Escolha do Júri



PaulMask



Vencedora da Melhor Máscara

Escolha do publico



Fotografia Sandra Caires



Fotografia Sandra Caires

Vencedor da Melhor Máscara

Escolha do publico

Vencedora da Melhor Máscara

Escolha do Júri



PaulMask



Fotografia Sandra Caires

Cristina Caeiro

Lançamento do Livro *Espinhos da Rosa*

Foi no dia 25 de fevereiro que foi lançada a biografia de Maria João Ramos, escrita pela autora Paula Gonçalves Batista, e estruturada pelo Paulo Mascarenhas, com a revisão de Cláudia Monteiro e impressa pelas edições “O Declamador”.

Este lançamento que teve lugar no salão nobre do palácio Baldaya contou com muitas surpresas e animação e foi apresentado pelo ator André Nunes.

Foi um evento de cariz solidário, em que a venda dos livros reverteu para a comunidade de refugiados a residirem na freguesia de Benfica.

A animação esteve a cargo da banda “Internacional”, uma banda que canta músicas tradicionais ucranianas, e de Kaminino, cantor angolano que nos presenteou com dois temas do seu novo álbum, “Oráculo”.

A meio do evento, o poeta António Sena fez as delícias do momento, recitando um poema, de sua autoria, dedicado ao povo Ucraniano, intitulado “Crime e castigo”.

Seguiu-se a sessão de autógrafos, acompanhada de um beberete, onde não faltaram iguarias ucranianas e o Moscatel do Cadaval.

Todos os momentos foram registados pelos repórteres de imagem, António Alfredo, Gil Simões e Hugo.

Foi uma tarde de convívio, partilha, solidariedade, onde todos, diferentes, se uniram por uma causa!

Muito obrigada a todas entidades envolvidas, pois, sem elas, este projeto não seria real!

Na próxima edição da revista, farei um artigo mais completo, tendo em conta que no dia 13 de abril na associação Paço de Artes (Paço de Arcos).

Quem ainda não conhece, ainda vai a tempo de assistir a uma dessas apresentações.



Paula Gonçalves Batista

Fotos do evento:





Heliartes – Cliks Fotográficos

Demos início, em fevereiro de 2024, ao desafio fotográfico Heliartes – Cliks Fotográficos.

Todos os meses, de fevereiro a dezembro, o júri premiará 1 foto. No final do ano, iremos fazer uma exposição com as fotos premiadas e as escolhidas -“Menções honrosas”.

Iremos entregar os prémios na Gala de dezembro às melhores fotos.

Iniciativa "Cliks Fotográficos": um desafio fotográfico inspirador da HeliArtes

O grupo criativo HeliArtes está entusiasmado em anunciar o início do desafio fotográfico "Cliks Fotográficos". Uma oportunidade enriquecedora para fotógrafos de todos os níveis de experiência mostrarem os seus talentos e apreciação pela arte da fotografia. Este desafio mensal irá premiar as melhores fotos, ao longo do ano, culminando com uma exposição especial e uma cerimônia de premiação na Gala de dezembro, que celebrará as conquistas e o espírito criativo de todos os participantes.

Estes são incentivados a enviar as suas melhores fotos, capturando momentos e cenas que transmitam emoção, beleza e histórias incomuns.

Durante a Gala de dezembro, os fotógrafos premiados serão anunciados, e todas as fotos selecionadas para a exposição serão exibidas, oferecendo aos artistas a chance de compartilhar suas histórias e inspirações com um público mais amplo.

O Cliks Fotográficos é mais do que um desafio; é uma plataforma de apreciação e apoio à arte da fotografia e aos artistas por trás dessas obras notáveis. A HeliArtes espera que este evento

inspire fotógrafos de todos os níveis a continuarem a desenvolver o seu olhar único e sua capacidade de capturar momentos inesquecíveis.

Para participar do Cliks Fotográficos ou saber mais sobre este desafio inspirador, acesse ao nosso *facebook* da Helicaiena ou envie mensagem para **helicayenne@gmail.com**. Estamos ansiosos para ver e celebrar a magia da fotografia, por meio desta iniciativa única e empolgante.

By **Paulmask**

HELIARTES Apresenta:

CLIKS FOTOGRAFICOS

Desafio Mensal no grupo do facebook "Cliks fotográficos"
Trabalhos a serem expostos na Gala de dezembro, na Associação Paço de Artes

Júri:

Presidente A. Paço Artes	Coordenadora Helimagazine	Resp. Helicaiena	Apresentadora locutora	Estilista
 Ana Oliveira	 Claudia Monteiro	 Paulo Mascarenhas	 Cristina Caeiro	 Monica Veiga

Paulmask



HELIARTES CLIKS FOTOGRAFICOS

FEVEREIRO 2024



"The Bridge"
by
Abílio Das Neves



Abílio Das Neves Photography

Menções honrosas:



Pisco-de-pelto-ruivo
by
José Manuel Palma Gonçalves



Pôr do Sol na Caparica
by
David Does Photography



Adumu Dancing Maasai people
by
Ricardo Rendeiro



José Manuel Palma Gonçalves

paulmask.com

HeliCayenne

HELIARTES

CLIKS FOTOGRAFICOS

MARÇO 2024



Fernando Pedro
Porto - Farol de Felgueiras

Menções Honrosas:



José Manuel Palma Gonçalves



FernandoMendesPedro



José Manuel Palma Gonçalves
Reunião

Entrevista na Rádio Ultra FM 88.2

No dia 10 de março, a convite da locutora Cristina Caeiro, estivemos em mais uma entrevista, na rádio ultra FM 88.2,

A entrevista teve como tema a Festa de Carnaval e a revista Helimagazine.

Os convidados foram:

Responsável da Revista Helimagazine, organizador de eventos, motivador da HeliArtes e VP da Associação Paço de Artes - **Paulo Mascarenhas**

Animador de Eventos - **Nuno Veloso**

Cantora - **Teresa Colaço**

Modelo - **Alice Figueira**

Na conversa com a locutora, falamos sobre o evento carnavalesco de fevereiro, realizado no Centro Cultural Dr. Isaltino Morais - Associação Paço de Artes, sobre a exposição Coletiva de fotografia, com 15 fotógrafos, no dia do aniversário da Helicaiena - 11 de maio, bem como ideias para a Associação Paço de Artes/Revista Helimagazine.



Programa *Magazine da Cristina* Diretor Helimagazine e Fotógrafo Paulo Mascarenhas

Com a Locutora Cristina Caeiro



16h às 17h



Modelo Alice Figueira





15h às 16h



Apresentadora da RTP Inês Carranca



Animador de eventos Nuno Veloso



Cantora Teresa Colaço

Entrevistas sobre a Festa de Carnaval

Convidado:



Diretor da Revista Helimagazine e Fotógrafo Paulo Mascarenhas



Programa *Magazine da Cristina*
Com a Locutora Cristina Caeiro
16h às 17h



16h às 17h

Programa *Magazine da Cristina*
Com a Locutora Cristina Caeiro



Convidada: Modelo Alice Figueira



PaulMask



By Alice Figueira



Exposição Portais

Uma obra-prima de Débora Mendes.

Exposta na Associação Paço de Artes, com uma entrada fenomenal para uma nova dimensão onde se pôde ver, pensar e criar algo transcendental à nossa mente e sair para uma nova criatividade dinâmica e colorida da vida.

Data: 17/03/2024



PAÇO DE ARTES - ASSOCIAÇÃO DOS ARTISTAS PLÁSTICOS DE PAÇO DE ARCOS



CONVITE

A ASSOCIAÇÃO DOS ARTISTAS PLÁSTICOS DE PAÇO DE ARCOS - PAÇO DE ARTES - TEM A HONRA DE CONVIDAR V.ªM. PARA A INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO "PORTAIS", DE DÉBORA MENDES A REALIZAR NO DIA 17 DE MARÇO DE 2024, PELAS 16 HORAS, NO SALÃO DA PAÇO DE ARTES.

A exposição estará patente ao público nos dias 20, 21, 27 E 28 de Março, das 10.00H às 17.00H e nos dias 23, 24, 30 e 31 de Março das 15.00H às 18.00H

Rua José Pedro da Silva 14-B - Paço de Arcos

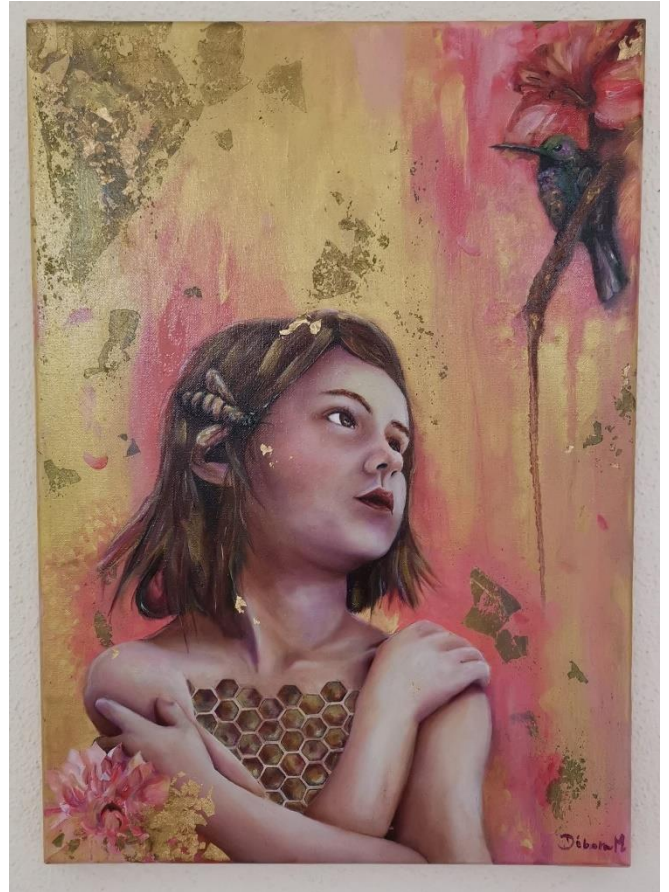



Portais 17 de Março
pintura de Débora Mendes 16h

portais para o nosso Universo interior e exterior

Salão de Exposições da Paço de Artes - Rua José Pedro Silva 14B (Alto da Loba) 2770-177 Paço de Arcos



By Paulmask

Lançamento do Livro no Cadaval

Apresentação do livro "Espinhos da Rosa", na Biblioteca Municipal do Cadaval

23 de março de 2024. Fez, nesta data, dois anos que a comitiva de uma Câmara Municipal e três juntas de freguesia (inclusive a junta de freguesia de Benfica) chegaram à Polónia, com o objetivo de resgatar cidadãos ucranianos, que, devido à guerra que ainda hoje se trava, procuravam a sobrevivência num mundo mais tranquilo.



Com a mediação do Paulo Mascarenhas (CEO da Helicayenne, Helimagazine, PaulMask e pertencente à Associação Paço de artes, fotógrafo, entre muitas outras funções e atividades), escrevi para a Helimagazine um artigo sobre a nossa mediática Maria João Ramos, que integrou a comitiva de resgate aos refugiados ucranianos.



Eu e a João ficámos de imediato ligadas, e, uns meses depois, a João propôs-me algo inédito: por que não, eu, escrever a sua biografia, com o objetivo destas vendas reverterem a favor dos refugiados a residirem na freguesia de Benfica?!

Após alguma hesitação da minha parte, decidi aceitar o convite e lançar-me numa aventura que nunca tinha arriscado!

E foi, na data inicialmente referida, que o fruto desta aventura literária se apresentou, na minha "terra": Cadaval! (Não nasci no Cadaval, não estudei no Cadaval. No entanto, o meu pai e o meu irmão nasceram no Cadaval, a minha mãe cresceu e viveu no Cadaval, e eu sempre me senti cadavalense, até que, quando pude decidir o meu destino, me assumi como cadavalense (e já lá vai meia vida!!!)).



Foi na Biblioteca Municipal do Cadaval que se fez a apresentação do livro "Espinhos da Rosa".

Um "painel", aparentemente, grande, mas de uma qualidade exímia: a apresentação coube ao ator André Nunes, seguindo-se a breve receção, acolhimento e apresentação da autora aos convidados, pelas sinceras palavras do Sr. Presidente da Câmara Municipal do Cadaval, Dr. José Bernardo Nunes, seguido do testemunho do prefaciador, mentor e maior motivador deste projeto, o já referido Paulo Mascarenhas. Seguiram-se as palavras da representante das edições "O declamador", Carla Pimenta, que "vestiu" a camisola do Cadaval, e transmitiu com o seu brilhante dom da comunicação a humildade e os objetivos da editora: tornar possível que todos possam editar a sua obra!



No início do evento, a meio e no fim, estive o músico Vitor Pinto que prestou uma homenagem aos 50 anos do 25 de Abril, tocando temas dos músicos eternizados pela "liberdade" e cativando

a assistência, não só pela escolha do reportório, mas, também, com a sua bela voz, profissionalismo e a capacidade inata de comunicação.



A Biblioteca Municipal do Cadaval esteve cheia. Tenho na minha memória que os meus colegas foram buscar mais cadeiras, e, mesmo assim, houve assistência de pé... a venda dos livros foi fabulosa!!!!



Obviamente que nada disto poderia ser possível sem união e colaboração de várias entidades, porque, por muito valor que alguém possa ter, jamais conseguirá ser reconhecido se optar por caminhar sozinho, nomeadamente:



Câmara Municipal do Cadaval (nas pessoas do Sr. Presidente José Bernardo Nunes e Vice-Presidente Eng^o Ricardo Pintéus).



Biblioteca Municipal do Cadaval (nas pessoas da Dr^a Tânia Camilo e colega Cristina Dias)

Aos 3 C'ês (fundo de ação social dos funcionários do Município do Cadaval, nas pessoas de Pedro Pinto e Rui Rodrigues)

Helimagazine (nas pessoas de Paulo Mascarenhas e Alice Figueira) e, claro, o nosso querido André Nunes, que, sempre disponível, brilhou e cativou, com uma simplicidade e humildade exemplar, de quem faz o que ama!!!!

À colega Catarina Florêncio, que se fez acompanhar da família e se mostrou disponível para todos os requisitos, sem prejudicar o evento, em prol da sua vida pessoal: és um exemplo da verdadeira comunicadora!



À Maria João Ramos, que marcou a sua presença e testemunhou o seu sonho, que todos a ajudámos a concretizar!

À Cristina Gonçalves de Jesus, que, antes do lançamento, se disponibilizou para promover o livro, nas redes sociais, porque, estando no Canadá, não o conseguia fazer presencialmente.

Mas, nada seria brilhante, sem a família de sangue, de coração e de profissão, que prescindiram dos seus afazeres, do fim de semana, e não nos deixaram de apoiar e acompanhar em mais uma etapa desta caminhada solidária!!! Uns acabados de chegar

da Suíça, outros de Santarém, outros atentos aos diretos, em Toronto, enfim, dedicação e amor não tem espaço físico... E ajudaram tanto, mas tanto!!!! Tenho muito orgulho, nas "minhas" pessoas!!!!

Um brinde, também, ao Raspa bar, por nos ter acolhido, tão bem, após o término da apresentação!

Como disse, há uns anos, na celebração do feriado municipal: "Ser do Cadaval é brutal!"

Obrigada! Quem ainda não teve a oportunidade de assistir à apresentação dos "Espinhos da Rosa" poderá estar presente no dia 20 de abril, na Associação Paço de artes, porque nós lá estaremos!!!!

Até já!!!!



By Paula Gonçalves Batista

Miss Cabo-verdiana Portugal
Representa Portugal na Europa



MISS CABO-VERDIANA
PORTUGAL OFICIAL



No mês de novembro de 2023, mais precisamente no dia 5, realizou-se a 5ª edição do Miss Cabo-verdiana Portugal. Nélida Monteiro, nascida na ilha de Santiago, destacou-se como a vencedora e conquistou não apenas o título de Miss Cabo-verdiana Portugal 2023, mas, também, uma oportunidade única de representar a comunidade cabo-verdiana em Portugal no concurso europeu. Como parte do prémio, participou no *Miss des Îles du Cap Vert en Europe*

em Paris, uma cidade conhecida pela sua elegância e sofisticação.

O concurso europeu decorreu no dia 30 de março de 2024 e, durante uma semana intensa de ensaios e preparação para o evento, a nossa representante aprimorou cada detalhe e ajustou a sua performance para alcançar o melhor resultado.



Um dos aspetos bastante significativos dessa jornada foi a criação de seu traje tradicional, pela Estilista Mónica Lima Veiga, da marca Xiki2You. Uma peça que enalteceu a beleza e a performance da nossa participante. Um traje criado com base na própria identidade e estilo pessoal da candidata de Portugal. Com grande

generosidade, o patrocínio da estilista combinou técnicas tradicionais com elementos contemporâneos, resultando numa obra de arte que fez a Nélida Monteiro destacar-se no palco.



Na competição, a representante de Portugal brilhou com confiança e elegância, cativando a público com a sua presença marcante e desempenho impecável. A cada passo, ela honrava sua herança cultural e celebrava a diversidade da diáspora cabo-verdiana em Portugal, representando, com orgulho, a sua comunidade e a sua nação. Após uma renhida disputa, o veredito final foi anunciado e a

representante portuguesa alcançou uma posição notável, conquistando o segundo lugar, como 1ª *Dama Miss des Îles du Cap Vert en Europe*. Embora não tenha levado o título máximo para casa, a sua conquista foi um testemunho da sua dedicação, talento e determinação, inspirando outras mulheres a perseguirem os seus sonhos e acreditarem no poder da representação e da inclusão.



A sua classificação é um orgulho para toda a comunidade da diáspora Cabo-verdiana em Portugal.



"Este desafio, em que me deu imenso prazer participar, aproximou ainda mais as duas nações que vivem em mim, Cabo Verde e Portugal.

A minha ascendência é cabo-verdiana e sou natural de Portugal.

A inspiração partiu das Sete Saias do traje típico da mulher Nazarena e das cores da bandeira Portuguesa, o verde e o vermelho.

Quis, ao retirar as mangas, conferir um visual mais moderno ao vestido, sem esquecer a indumentária tradicional portuguesa.

Agradeço ao Paulo Mascarenhas por ter indicado o meu nome, à Claudina Correia por ter confiado no meu trabalho e à Nélida Monteiro por ter representado de forma exemplar Portugal."

A sua jornada no Miss das Ilhas de Cabo Verde na Europa pode ter chegado ao fim, mas o seu impacto perdurará, deixando um legado de orgulho, resiliência e determinação para as gerações futuras.

O Título de Miss de Iles du Cap vert en Europe foi conquistado pela representante da Dinamarca, Jasmine Jorgensen e o título de 2ª Dama foi para Tiffania, representante do Luxemburgo.



Por Mónica Lima

Madalena Natário - entrevista

Madalena Natário é uma poetisa marcuense e já um nome incontornável da poesia contemporânea.



Helimagazine - Como defines Poesia e qual o seu impacto na tua vida?

Madalena - A poesia, para mim, é difícil de explicar.

Sinto-a, completa-me, faz-me feliz e leve.

Há momentos em que tenho uma necessidade imperiosa de extravasar e esvaziar a minha alma, através da escrita.

Será, talvez, a minha definição de poesia.

Helimagazine - Madalena, a tua incursão na poesia surgiu tardiamente. Porquê?

Madalena - A minha poesia surgiu tardiamente, mas nem eu ainda consigo perceber porquê. Há, precisamente, 6 anos, senti uma necessidade muito grande pôr no papel sentimentos que viviam dentro de mim, no meu coração. Quando a lua cheia "invadia" a minha varanda, que fica sobranceira ao rio Tâmega, ficava com muita vontade de escrever.

Este lugar onde moro inspira-me muito, assim como a lua.



Helimagazine- Publicaste, recentemente, mais um livro, *As quatro fases da Lua*. A exemplo de *Poesia Tardia*, tiveste sala cheia. Fala-nos sobre as tuas obras.

Madalena - Felizmente, tanto o livro *Poesia Tardia* como as *Quatro Estações da Lua*, encheram o Auditório Municipal, aquando da apresentação dos mesmos.

Tanto o primeiro como o segundo livro têm um cariz solidário.

Quanto ao primeiro, os lucros associados à venda reverteram para a Liga Portuguesa contra o Cancro, através da Delegação da Liga do Marco de Canaveses.

O segundo, foi patrocinado, na totalidade, por uma pessoa minha amiga e muito solidária, o que me leva a doar o valor total das vendas novamente à Liga, pois foi o que ficou acordado entre mim e o patrocinador, logo desde início.



Helimagazine - Há mais projetos literários no horizonte?

Madalena – Sim. Há mais projetos literários, mas não para já.

Quero continuar a divulgar este segundo livro e até o primeiro, pois já está na gráfica para sair uma segunda edição.

No entanto, outros livros que venha a publicar terão sempre um cariz solidário.



Helimagazine - Além de escritora, fazes trabalhos manuais que são um sonho. É apenas um hobby ou os interessados podem contactar-te e encomendar?

Madalena - Os trabalhos manuais e o artesanato sempre fizeram parte da minha vida, como

hobby.

Alguns desses trabalhos eram encomendados e continuam a ser oferecidos.

Gosto muito de presentear os meus amigos. Sinto-me feliz ao fazê-lo.

Ultimamente, não tenho tido muito tempo, pois cuido dos meus netos, durante o dia e estou envolvida, desde o início do ano, num projeto chamado Casa dos Avós.



Plano de Atividades

Academia Casa dos Avós



Os avós convidam



Oficina Criativa de Pintura
Com Inês Sousa Cardoso

Os avós ensinam



Oficina de Pão Podre

Os avós convidam



Dia Mundial da Saúde
Pequeno-almoço saudável na Casa dos Avós
Com a Drª Joana Teixeira - Nutricionista Clínica

Os avós ensinam



Iniciação ao Bordado sobre Fotografia

Os netos ensinam



Iniciação ao Macramé
Com Filipa Duarte - autora do projeto Fio de Pipa

Os avós convidam



Dia Internacional da Família
Construir uma árvore genealógica

Os avós convidam



Dia Mundial do Ambiente
Banho de Floresta

Os avós convidam



Dia Mundial dos Avós

As oficinas têm uma duração média de 2 horas e realizam-se durante o fim de semana, à exceção da Oficina Criativa de Pintura (19 de Março, terça-feira).

Marcações  
geral@academiacasadosavos.pt
+351 91 099 27 44
www.academiacasadosavos.pt

Helimagazine- Muitos parabéns pelo teu tão louvável percurso existencial!

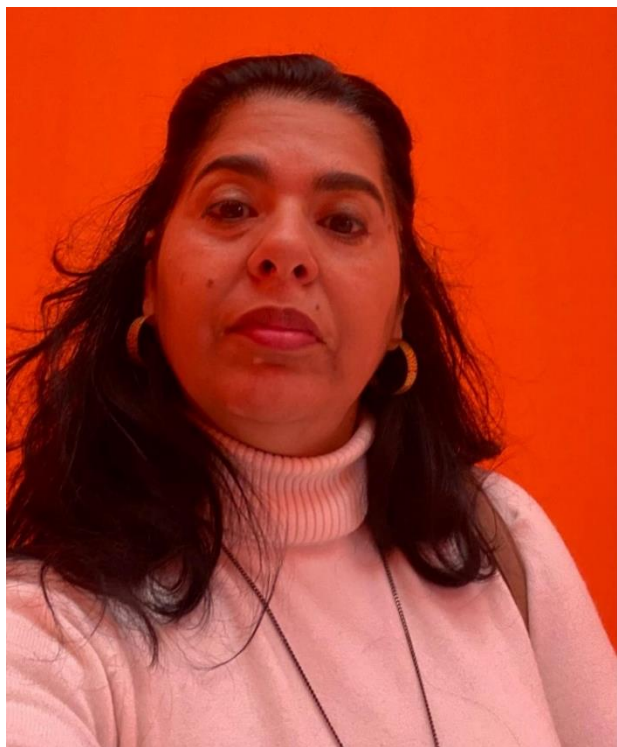
Muito obrigada, minha querida, por o tanto que és e te dás aos outros!



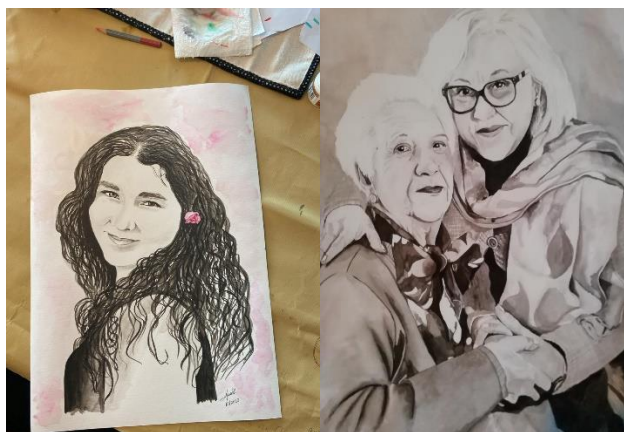
Por Cláudia Monteiro

Chegou a marca AnnA my arte

Helimagazine - És uma artista com provas dadas do teu imenso talento. Como descobriste que este era o teu caminho?

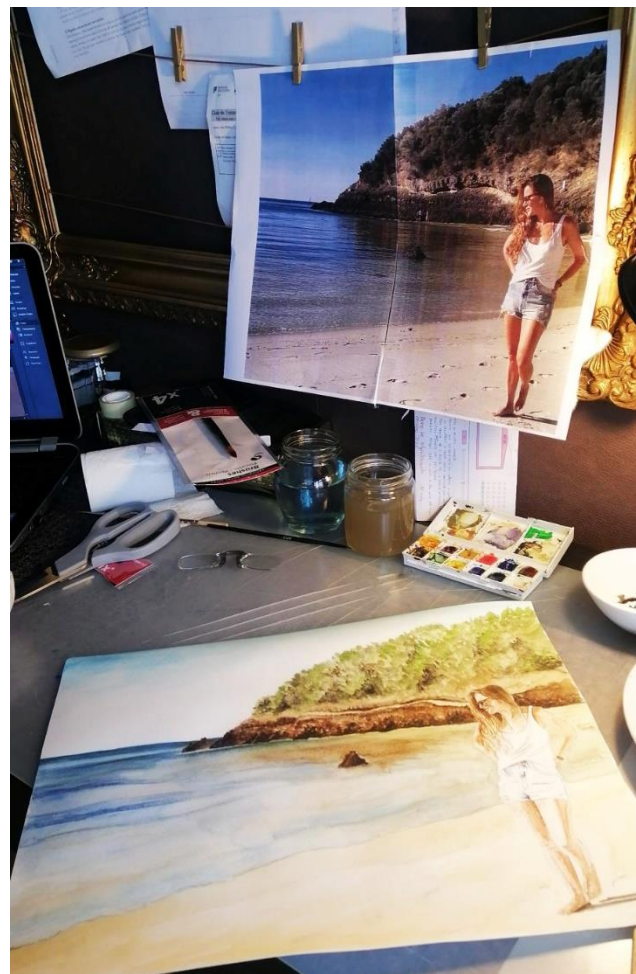


Ana - O caminho da Arte foi sempre um impulso interno que me levou a desenhar, pintar, fazer colagens, desde muito nova. A vertente artística esteve sempre presente dentro de mim, fosse pela área educativa e trabalho no Desenho/Pintura, como pela área da dança e do espetáculo.



Estudei na famosa e centenária escola Artística António Arroio, em Lisboa e resolvi, posteriormente, enveredar pela área das Artes

Gráficas, uma vertente mais técnica e profissional, na Escola Superior de Tecnologia de Tomar, no Curso de Tecnologia das Artes Gráficas.



Profissionalmente, andei pelas Seleções do *Reader's Digest*, em Lisboa, em gráficas como a *Vox*, acabando por perceber que gostaria de passar todas as minhas aprendizagens para os jovens, iniciando, então, a minha carreira de professora, no Colégio Internato dos Carvalhos, onde estou há 26 anos.



Paralelamente, ensino Pintura, há 7 anos, numa Academia Sénior, e vou desenvolvendo trabalho artístico, na área do Desenho e na Pintura.

O Caminho Artístico tem sido como um chamamento, como um sentir profundo que me compele a criar, a imaginar trabalhos e formas de expressão artística. Sempre tive um fascínio por exposições, do ponto de vista da sua montagem, ideias e composições estruturais e, para mim, o Caminho, o meu Caminho, passa por criar as minhas exposições, as suas linguagens e formas de apresentação, dando origem a reações, interações e formas de ver e sentir.

Helimagazine - Como referiste, a tua profissão de professora de Artes Gráficas permite-te estar em contacto com jovens e transmitir-lhes a tua arte. O que lhes ensinas, exatamente?

Ana - Como Coordenadora e Professora no Curso de Artes e Indústrias Gráficas do Colégio Internato dos Carvalhos, tenho lecionado várias disciplinas no mundo das artes e das artes gráficas. Do Desenho A, às práticas dentro da área gráfica, que abarcam todos as vertentes do percurso de produção gráfica, desde a fase de criação até aos acabamentos.

Motiva-me muito estimular a criatividade dos alunos, ajudando-os a cultivar/desenvolver capacidades de adequação aos objetivos de um trabalho, seja ele um cartaz, uma embalagem, uma ilustração, uma tela, permitindo a investigação, a exploração, a conceção e aprofundamento dos saberes e do saber fazer. Tento, cada vez mais, ligá-los às manualidades e artes finais retirando-os, de forma exclusiva, das criações somente digitais, cativando-os para um mundo gráfico e artístico mais vasto, mais aberto e mais criativo.

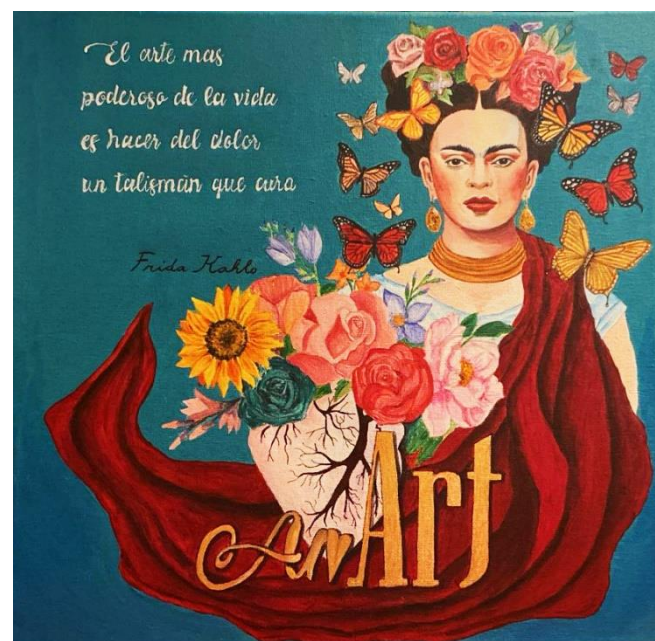
A visita a exposições, gráficas e abertura a projetos alternativos é, para mim, primordial na docência na Arte e nas Artes Gráficas e, desde 1998, que tenho organizado visitas de estudo à ARCO – Feira Internacional de Arte Contemporânea em Madrid, entre outros sítios, proporcionando aos alunos diferentes visões no mundo artístico.

Helimagazine - Além da docência, sei que abraçaste outros projetos. Ainda é cedo para falares deles ou podes levantar o véu e falar publicamente daquilo que te faz sonhar?

Ana - O que me faz sonhar...

Encontro-me numa fase muito bonita e intensa da vida: 26, quase 27 anos de docência, 50 anos, um cancro e uma vitória, 2 filhas emancipadas, autónomas, e uma família que me acompanha e uma vontade incrível de criar, de pintar e explorar esta veia artística que está cá, desde sempre, mas que tem estado um pouco adormecida.

E como fonte de inspiração e porque tenho algum fascínio por esta mulher pintora artista, resolvi abraçar esta vontade e criar uma marca minha, inspirada na Frida Kahlo.



A marca **AnnA my arte**

E porquê a Frida Kahlo? Porque, para mim, é uma figura inspiradora, não apenas pelo seu talento artístico singular, mas, também, pela coragem que teve em partilhar as suas vulnerabilidades e verdades mais profundas, sempre através da sua arte e das suas palavras. A sua franqueza ao abordar temas como a dor física, a identidade, o amor e o sofrimento permitiu que as pessoas se conectassem emocionalmente com as suas obras de maneiras profundas.

E é por isso que este novo projeto, para mim, é um ato de coragem, uma vontade de interligar emoções, de abraçar as singularidades e imperfeições, as minhas singularidades e as minhas imperfeições, indo encontrar força na honestidade comigo mesma e com os outros.



Helimagazine - Como é ser artista, em Portugal? Sentes-te apoiada, valorizada?

Ana - Como sempre me entreguei à docência das Artes, acabei por colocar em segundo plano a minha representação artística. Isto também por questões financeiras, que é um fator que interfere muito no que é ser artista em Portugal, nos dias de hoje. A maior parte das vezes, o artista não consegue subsistir através, exclusivamente, da sua arte, e tem necessidade de diversificar a sua área de trabalho, afetando a produção criativa, os momentos de criação de novas ideias e, até, podendo inviabilizar a possibilidade de ter tempo para explorar novas abordagens. Muitos artistas enfrentam dificuldades para encontrar apoio financeiro e reconhecimento público para o seu trabalho. Isso pode levar a uma falta de estabilidade financeira e à necessidade de equilibrar a prática artística com outras formas de trabalho para sustento.

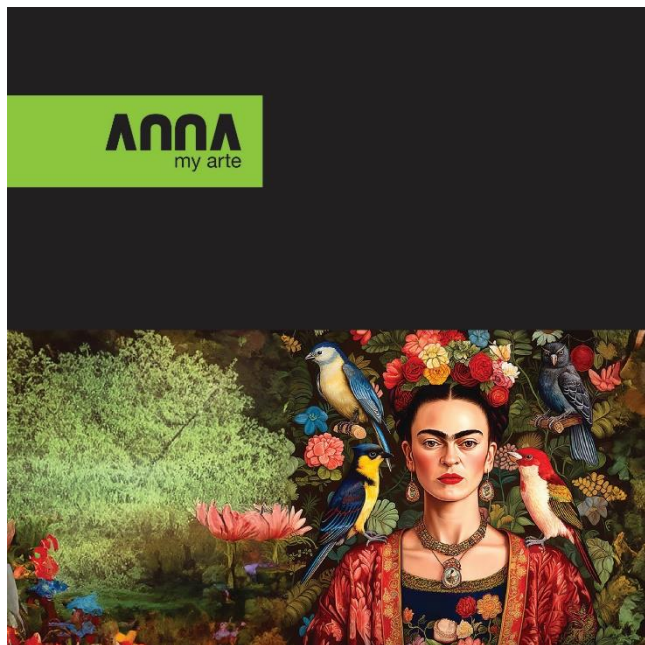
Sendo que este início não é na totalidade um começo, torna-se desafiador e um pouco intimidante expor o meu trabalho ao público. No entanto, um percurso de vida rico, o desenvolvimento da minha autoconfiança e o comprometimento com a minha própria arte e a arte que quero e sinto que tenho de fazer vai, com certeza, permitir-me alcançar o sucesso e a minha realização pessoal.



Helimagazine - Os teus retratos a tinta da china têm sido um sucesso. Como é que funcionam as encomendas?

Ana - Nestes projetos de representação de retrato a tinta-da-china, tenho feito trabalhos essencialmente de amor. Trabalhos que representam pessoas lindas, que me são solicitados ou simplesmente surgem como manifestações de carinho e amizade.

Adoro pintar retrato através de técnicas de aguada (tinta da china, aguarela, biochene) e, normalmente, os contactos são feitos diretamente ou através do meu *instagram* (anapinto1848) e, em breve, através do meu *site*.



Helimagazine - Para quando uma exposição?

Ana - E porque 2024 é um ano muito marcante de forma pessoal (50 anos, tempo de remissão do cancro), pretendo realizar uma exposição de pinturas inspiradas na Frida Kahlo e no empoderamento feminino, trazendo a esta exposição um conjunto de experiências visuais complementadas por uma dinâmica expositiva diversificada.

Para mim, uma boa exposição é aquela que obriga a sua audiência a fazer conexões, que liga os trabalhos entre si em estimulantes e inesperadas combinações. Que envolve o espectador em constantes mudanças de perspetiva e múltiplos climaxes, elevando e enriquecendo a experiência de toda a arte que apresenta.

Sendo assim, pretendo trazer uma exposição diferente, que irá ao encontro do meu sentir e vontade e que pretende demonstrar que a verdadeira beleza, muitas vezes, reside na autenticidade e na capacidade de transformar desafios em expressões artísticas poderosas.

A inauguração da exposição ocorrerá, no dia 13 de julho, na Casa da Beira, em horário a anunciar.

Helimagazine – Minha querida Ana, em nome da Helicayenne Magazine Portugal, desejo-te o maior sucesso neste teu (re)nascimento artístico, que tanto promete! Ficamos a aguardar, ansiosamente, quer pelo teu *site*, quer pela exposição. Fica a promessa de que a Helimagazine lá estará a fazer a cobertura do evento!



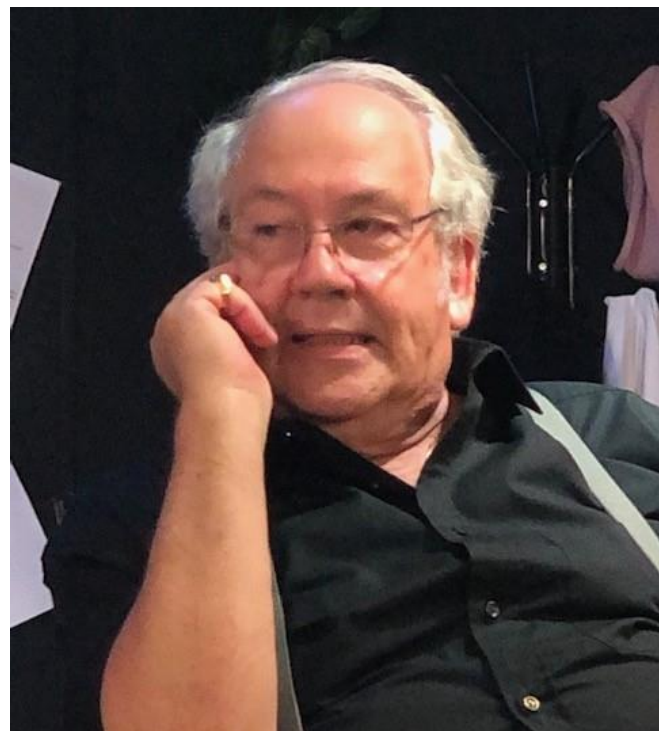
Por **Cláudia Monteiro**

Ana Albergaria e Carlos Ogando Revez - *Poiésis*

Helimagazine - Começando por vos dar a conhecer a leitores oriundos das mais variadas áreas de interesse, começarei pela vossa apresentação. Quem é a Ana Albergaria e quem é o Carlos Ogando Revez?



Ana Albergaria - A Ana Albergaria, antes de tudo, é um ser humano em construção, sabendo que nunca se completará, mas que não desiste do prazer da eterna busca por tudo o que a transcende. Depois, sou a mãe (e aí fico quase toda). Depois, só depois, sou esta mulher, como quase todas as outras que tiveram a infelicidade de nascer num século onde ainda têm de lutar mais, saber mais, fazer mais... para alcançar cada vez menos. Como se vive? Fazendo contratos vitalícios com o sonho, com a fé, com a arte e com os meus ideais, dos quais não abduco. E, concomitantemente a tudo isto, sou a socióloga, que pega numa lupa enorme, para tentar compreender melhor o mundo que a rodeia, procurando ver para além das fachadas, e contribuir, com algum conhecimento, para a reconstrução constante da realidade. Amo mesmo a minha profissão!



Carlos Ogando Revez – Bem, sem querer remeter a resposta a essa questão para as nossas biografias, que constam do *booklet*, o livrinho que acompanha o CD que estamos a lançar, posso dizer que somos amantes de poesia e que traduzimos essa nossa paixão através da nossa voz e da interpretação dos poemas que declamamos, além de que a Ana também escreve poesia, o que não é o meu caso. Perguntar--me--ão por que não escrevo e a resposta é simples: Porque, em consciência, acho que não tenho jeito. E, embora considere que escrevo bem, em termos de redação, isso não é, obviamente, suficiente para poder desenvolver uma arte poética através da escrita. Assim, prefiro dedicar-me àquilo de que gosto e acho fazer bem, e procuro, constantemente, aperfeiçoar, e que é declamar a poesia que outros fazem, com a minha voz e interpretação. No meu caso, penso que terá a ver com os meus genes. Do meu pai, que, além de bancário, era locutor de rádio, terei herdado a voz e, da minha mãe, a sensibilidade e o gosto pelo teatro e pela poesia, que, aliás, o meu pai também cultivava. Então, depois de ter vivido em Lisboa, onde nasci, em 1954, e onde me licenciiei em Direito, tendo aí desenvolvido uma grande parte da minha atividade profissional como advogado e assessor jurídico de empresa, enveredei depois pela magistratura judicial e foi nesse contexto que o destino me trouxe ao Norte do país, residindo, atualmente, na Póvoa de Varzim, há 23 anos.

Enquanto vivi em Lisboa e durante a juventude, fiz teatro amador e sempre fui um espectador assíduo até hoje, podendo dizer-se que foi sempre essa a minha verdadeira paixão. Embora tenha estado sempre ligado à poesia, digamos, de forma latente, só depois de me ter aposentado, em 2012 e já a viver no Norte do país é que, a partir de 2014, desenvolvi a atividade de declamador ou “diseur”, quando o saudoso Joaquim Lopes, já falecido, me introduziu no meio poético que ele já frequentava como declamador. (Além do mais, era uma prática artística que, além de igualmente me encantar, se tornava mais acessível e menos absorvente do que o teatro). Desde então, tenho participado em diversos eventos de poesia: lançamentos de livros, tertúlias, organização de eventos (mais inicialmente) gravações de poemas para o programa “Hora da Poesia”, da Rádio Vizela, dirigido pela Dra. Conceição Lima, do qual sou colaborador assíduo, gravação de poemas ilustrados por vídeos por mim concebidos e editados e, mais recentemente, em colaboração com a Ana Albergaria, participando em espetáculos de poesia encenada, além da gravação de dois CD’s de poesia, o segundo dos quais em parceria com a Ana e em fase de lançamento.

No entanto, ao longo desses anos de atividade, passei a distinguir entre o trigo e o muito joio que, infelizmente, por aí pulula em matéria de arte poética, tanto escrita como declamada e, hoje em dia, posso dizer que me prezo de participar apenas nos eventos que me interessam e que eu considere com qualidade, rejeitando, inevitavelmente, o resto.

Helimagazine - *Poiésis* liga duas vozes incontornáveis, no universo poético contemporâneo.

Como surgiu a ideia deste projeto tão interessante? E o que podemos esperar dele? Afinal, o que podemos encontrar neste CD?

Carlos Ogando Revez - Bom, eu não sei se somos duas vozes incontornáveis. Mas somos, seguramente, duas boas vozes, reconhecidas como tal no meio poético, que dizem, com qualidade acima da média, uma poesia de qualidade, e procurando, dessa forma, valorizar a poesia escrita e declamada. Isso, julgo que podemos afirmar.

Quanto à ideia do projeto do CD *Poiésis*, ela veio na sequência do lançamento de um outro CD de poesia, editado há três anos, com o título “A Duas Vozes”, que foi realizado em parceria com o Rui Diniz e que teve o apoio financeiro da Câmara Municipal de Vizela, além do apoio e incentivo da Dra. Conceição Lima e do apoio da Rádio Vizela. Posso dizer que, em ambos os casos, a ideia partiu da minha vontade em pretender valorizar a poesia declamada, através do seu registo áudio, que não é um meio original (já outros declamadores, esses, profissionais, o fizeram), mas que é inédito no nosso meio poético mais próximo conhecido, e que tem, por essa via, a particularidade de possibilitar a declamação dos poemas com utilização de melhores recursos, permitindo uma melhor qualidade interpretativa e sonora do que as declamações que, habitualmente, se fazem, ao vivo, por assim dizer. Basta referir que, exceto seis declamações acrescentadas no segundo CD, os poemas foram gravados em estúdio, e, tendo-lhes sido acrescentada a música e efeitos sonoros, todas as gravações tiveram depois o som remasterizado, ou seja, melhorado, graças à intervenção do Rui Diniz, que, embora não declamando neste segundo disco, teve também nele a sua intervenção técnica. E isso permitiu que os discos tenham tido uma qualidade sonora muito próxima dos registos profissionais, tendo esse cuidado sido completado, também, com o facto de os CD’s terem sido fabricados por uma empresa discográfica profissional, e esse cuidado, digamos, de qualidade, ter sido, igualmente, observado na parte gráfica das capas, dos *labels* dos discos e nos *booklets* que os acompanham.

Falando deste segundo disco, não podia deixar de convidar, desta vez, a minha amiga Ana Albergaria, para participar nele comigo, atendendo à sua magnífica voz e enorme qualidade de declamadora que é. E foi assim que construímos este projeto. Como título do disco, a Ana sugeriu o nome “*Poiésis*”, que eu desde logo aceitei e que é uma palavra grega que, segundo Aristóteles, significaria “o impulso do espírito humano para criar algo a partir da imaginação e dos sentimentos”, de onde teria emanado a palavra “Poesia”. Por outro lado, uma vez que a Ana também é artista plástica, eu sugeri que a capa do disco fosse um dos seus quadros, e ela concordou, tendo escolhido o quadro “Alegoria”, para esse efeito, o que teve o magnífico resultado

de conferir a este nosso trabalho uma belíssima apresentação. Quanto aos poemas, assentámos que cada um de nós escolheria os que pretendia que figurassem no disco, tendo eu ficado com os poemas dos poetas masculinos e a Ana com os poemas das poetisas. Acresce dizer que são todos poetas de grande qualidade, alguns já consagrados e outros mais contemporâneos, talvez menos conhecidos do grande público, mas igualmente muito bons.

Resta referir que, tal como aconteceu no disco anterior, que gravei com o Rui Diniz, ficou desde logo decidido entre a Ana e eu, que não pretendíamos obter qualquer lucro com a venda do disco e que o produto obtido com a sua venda deveria reverter para causas sociais. No caso do "Poiésis", será a favor da "Associação Protetora da Criança", em Valadares, Gaia. Não irá dar muito, uma vez que limitámos a tiragem a 200 (duzentas) unidades, além de que, - e essa é uma diferença importante em relação ao disco que gravei anteriormente, - desta vez não tivemos mecenas, ou seja, não conseguimos obter qualquer patrocínio em termos de ajuda financeira para a produção do disco, pelo que, nesta fase de pré-venda que lançámos, tivemos que deduzir as despesas relativas aos custos de produção, o que ainda reduzirá mais o produto final. Assim, ainda que esta ajuda social venha a ser uma gota no oceano, também é certo, tal como dizia a Madre Teresa de Calcutá, em relação ao que é dado em benefício dos mais necessitados, que poderá ser uma gota de água no oceano, mas também "sem essa gota, o oceano não teria a mesma quantidade de água". Seja como for, procurámos atingir um duplo objetivo, simultaneamente, de carácter cultural, pela divulgação dos poetas e da sua poesia, e de carácter social, através de uma ação de beneficência.

Helimagazine - Qual é o feedback que têm tido?

Ana Albergaria - É uma pergunta importante. Não só porque o *feedback* tem sido muito positivo, emotivo, até, e gratificante, mas porque o comparo ao *feedback* que raramente se tem, quando se escreve um livro. Já escrevi alguns livros de poesia, muitas pessoas compraram, mas poucas, muito poucas, me deram o retorno. E sei que isso acontece com quase todas as pessoas que eu conheço que escrevem. Já com o CD é

diferente. Chega de outra forma às pessoas. Não lhes rouba muito do bem precioso que é o seu tempo. Dizem que escutam enquanto conduzem e que lhes transmite calma e que nem o tiraram mais do carro... que ouvem repetidamente... ou, então, que colocam enquanto estão a cozinhar, ou antes de dormir, quando já estão deitados... que escutaram confortavelmente no seu sofá, enquanto bebiam um Porto... que se emocionaram a ouvir... enfim, é muito bom saber que contribuímos para momentos aprazíveis e que o *Poiésis* tem sido uma boa companhia poética. Digamos que é mais democrático e inclusivo, do que um livro de poesia, leva a poesia também a quem não sabe ler, a quem não pode ver, enfim... muito gratificante.

Carlos Ogando Revez - O *feedback* tem sido muito bom. Acho que as pessoas têm recebido o disco muito bem e algumas até têm adquirido mais do que um exemplar para oferecerem a amigos.

Pedimos sempre aos adquirentes do disco que nos transmitam a sua opinião crítica sobre este nosso trabalho e, em resultado, temos recebido, com satisfação, imensos elogios.

Creemos, também, que o facto de informarmos que o produto da venda do disco não reverte para lucro nosso, mas se destina a causas sociais, tem, também, contribuído para as pessoas mais facilmente adquirirem o CD.

Perante as despesas de produção que tivemos de enfrentar, fomos obrigados a lançar uma campanha de pré-venda, mediante um custo um pouco mais baixo, que vigorará até ao lançamento oficial do disco, que será no próximo mês de junho, em data ainda a determinar.

Podemos dizer que, com as vendas que temos realizado até à data, já cobrimos, integralmente, as despesas de produção e já começa a sobrar dinheiro para o objetivo benemérito que, além do cultural, temos em vista.

Vocês são artistas multifacetados, na medida em que estão ligados a outras artes, nomeadamente o teatro. Como tem sido essa experiência?

Ana Albergaria - Como eu disse, quando me perguntaste quem era a Ana Albergaria, eu disse que fiz um contrato vitalício com a arte e olhando a esta distância... penso até que ele veio já enrolado ao meu cordão umbilical. Nasci numa

família humilde, mas muito, muito criativa. A minha avó e a minha mãe eram as modistas mais criativas que conheci, especialistas em vestidos de noiva, de festas, guarda-roupa para espetáculos teatrais, marchas populares, eventos religiosos, etc. Além disso, a minha mãe escrevia poesia e desenhava maravilhosamente. O meu pai, tocava guitarra, escrevia poesia, fazia bolos artísticos tão belos, mas tão extraordinários, que não vos consigo descrever. Quer o pai quer a mãe tinham feito teatro na juventude e ambos cantavam muito bem. Está no meu ADN a representação da vida através da pintura, da poesia, do teatro, da música (aprendi a tocar piano na infância, embora durante muito pouco tempo, porque era um esforço financeiro que não podíamos suportar). Não pude ter um piano, mas o meu pai deu-me uma guitarra e comecei a tocar com grupo de jovens da minha idade, nas missas da paróquia e em lares de idosos, onde levávamos alguma alegria e trazíamos o coração cheio de boas memórias. Não tenho qualquer formação artística, à exceção de umas oficinas de teatro – As luas de Baco - que tive o prazer de frequentar com o ator William Gavião. No fundo, gosto da arte espontânea, da genuinidade da dádiva de quem faz só por amor. Respeito todos os profissionais das artes, muito mesmo. Por isso, não me defino como artista plástica, nem como escritora, muito menos atriz. Sou uma artesã de palavras e de cores. Gosto de ser eu a criar os meus próprios espetáculos de poesia encenada, brinco a ser encenadora, figurinista, dramaturga, atriz... e, muitas vezes, uma espetadora exigente de mim própria. Gosto do palco, não por ele, mas pela energia que vem da plateia, pelas pessoas que assistem, pelas pessoas! Escrevo a minha poesia, já tenho alguns livros de poesia, e pinto os meus quadros... já fiz 19 exposições individuais de pintura, ao longo da vida, e espero continuar a fazer um pouco de tudo isto, enquanto me der prazer, ao meu ritmo, à minha maneira, em total liberdade. Esta experiência tem sido muito gratificante, e o impulso de que preciso para continuar a minha construção. Porque, em tudo o que faço, incuto todos os meus ideais, todos os meus sonhos, toda a minha essência. Sou!

Carlos Ogando Revez - Bem, aqui verdadeiramente multifacetada só considero a Ana Albergaria que, além da atividade poética, também é artista plástica, não só na área da

pintura, mas, também, na do artesanato. Quanto ao teatro, podemos dizer que não temos desenvolvido essa atividade, mas apenas a realização de espetáculos de poesia encenada, o que, como se sabe, é substancialmente diferente, embora nesse campo tenhamos possibilidade de pôr em prática uma interpretação, de certo modo, teatralizada dos poemas que dizemos. Até ao presente, além de um pequeno *sketch*, por ocasião da festa do programa de rádio “Hora da Poesia”, em Vizela, apenas fizemos três espetáculos, no ano passado, em locais diferentes e em datas espaçadas, tendo em conta as escassas disponibilidades de tempo da Ana Albergaria, que se encontra a fazer uma tese de doutoramento. Podemos dizer, no entanto, que tivemos uma ótima receção do público, sendo de referir que tudo surgiu por mero acaso, já que estávamos apenas para fazer um único espetáculo para o qual a Ana Albergaria me tinha convidado e que se inscrevia nas comemorações do centenário da “Associação Recreativa e Cultural Conjunto Dramático 26 de Janeiro”, em Ramalde. Como a receção do público foi muito boa, pensámos que, uma vez que o espetáculo já estava montado, o poderíamos repetir noutros lugares e para outros públicos. E, assim, aconteceu em Vizela e, no início de outubro passado, na Cooperativa de Ramalde, em ambos os casos com uma ótima receção do público. Não fizemos mais, até ao presente, por falta de disponibilidade.

Sobre a experiência de trabalharmos juntos, ela tem sido muito gratificante já que nos entendemos bem. E acho que nos completamos artisticamente, digamos. Como temos o mesmo tipo de sensibilidade e de gosto, aceitamos muito bem as sugestões um do outro e até os pequenos reparos. Mas não dá para discutir muito, pois só assim as coisas se podem realizar eficazmente e sem desnecessárias perdas de tempo. E, embora seja tudo aceite por mútuo acordo, com mútua confiança, é, no entanto, a Ana quem, de nós os dois, reconhecidamente encena os nossos espetáculos de poesia encenada, trazendo e colocando em prática as ideias fundamentais para o efeito, mas procurando, contudo, fazê-lo sem me coartar uma certa liberdade criativa, o que considero extraordinário da sua parte.

Há outros projetos já a serem cozinhados?

Ana Albergaria - Em termos de poesia, a prioridade é lançar este nosso CD, no Porto, que, em princípio, será em junho, em local e data a divulgar em breve. Depois queremos fazer algumas apresentações em diferentes locais do país. Abraçamos este projeto com tanta entrega e tanto amor, que queremos que chegue ao maior número de pessoas possível. Tanto mais que o lucro que se angariar com a sua venda reverterá para uma grande causa social, para a Associação Protetora da Criança, em Valadares, porque reconhecemos o mérito da instituição, da equipa que a torna possível e, sobretudo, acreditamos que aquelas crianças estão ali a preparar-se para um futuro melhor. Saber que estamos a contribuir, de alguma forma, para os projetos de vida destas crianças, enche-nos de orgulho e de esperança.

Não tenho, para já, novos projetos. No momento, o meu foco está na socióloga, com um doutoramento em mãos sobre Inteligência Artificial e Direitos Humanos. Não o disse atrás, mas sempre adorei estudar. Dizia, muitas vezes: se me pagassem, só estudava. E, agora, pagam-me para isso, tenho a sorte de ter uma bolsa da FCT. Estou grata e a tentar cumprir com os compromissos que assumi, porque não sei estar na vida de outra forma. Contudo, não sei viver sem poesia, sem pintura e sem o palco; por isso, novos projetos virão, mal os possa abraçar em plenitude, com o tempo e a dedicação que exigem e que merecem.

Carlos Ogando Revez - Por agora, o nosso projeto mais imediato e que temos de preparar com algum cuidado, em termos de logística e publicidade, é o lançamento do CD, assim como algumas apresentações do mesmo, que contamos fazer segundo as nossas possibilidades e disponibilidade. Depois disso, logo se verá. Pessoalmente, gostaria de fazer mais uns espetáculos de poesia encenada com a Ana, variando um pouco o repertório, mas é desejo cuja concretização não depende só de mim, obviamente.

Helimagazine - Como é que as pessoas podem adquirir o CD?

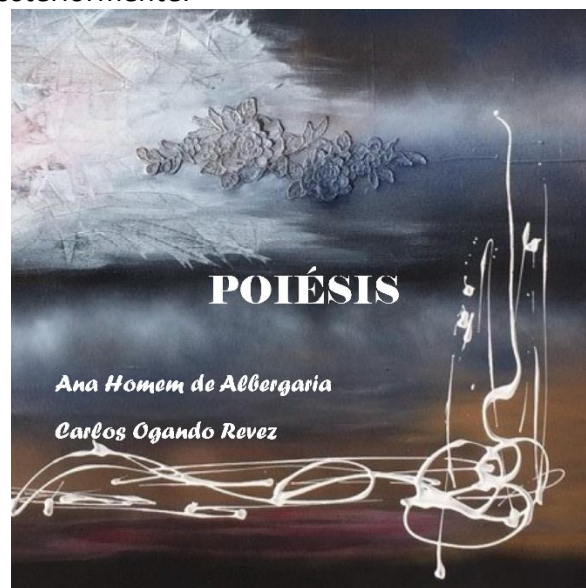
Carlos Ogando Revez - Em distribuição de tarefas, eu e a Ana assentámos que, por ter maior

disponibilidade, as vendas seriam centralizadas em mim.

Assim sendo, as pessoas interessadas na aquisição do disco poderão manifestar o seu pedido, endereçando-o para o meu *e-mail* (carlosrevez@gmail.com) ou para o "Messenger", informando como desejam recebê-lo. Os pedidos serão satisfeitos após pagamento, a efetuar por transferência bancária, para o seguinte NIB: 0035 0127 0003 4179 5007 0 (CGD), ou, então, via MBWay para o telem. Nº 96 453 98 93.

Em alternativa, poderão adquiri-lo, pessoalmente, na data de lançamento do disco (a anunciar) ou, posteriormente, nos locais onde forem anunciadas apresentações, podendo, em qualquer altura, pedir o seu envio pelos CTT para a morada que for indicada pelo adquirente. Nesse caso, além do preço do disco, acrescerão os portes de envio pelo correio.

Nesta fase de pré-venda, que vigorará até à data de lançamento do disco, o seu custo será de € 12,00 e de € 15,00, se for adquirido posteriormente.



! Por decisão inequívoca da Administração da revista, todos os artigos estão escritos com o Acordo Ortográfico de 1990, ficando a ressalva de que o entrevistado é totalmente contra o novo AO.



Por **Cláudia Monteiro**

Que todas as portas que sejam para cada um de nós entrar, se abram de par em par.

As outras que não se abrirem não são nossas para atravessar.

Não devemos por isso insistir no caminho que não é nosso, entristecer porque a porta certa tarda em se abrir ou desistir de entrar por aquela que nos leva onde queremos ir.

.....

Será hoje ?

Amanhã ?

Se não foi já.. Há de ser..

Um dia...

E esse dia vai chegar..

A vida sabe sempre o que faz..



@na Brito

O grande problema do amor é que exige tempo, exige entrega e dá trabalho..

E infelizmente, a maioria das pessoas até nisso quer um emprego.

Hoje em dia, é mais fácil enviar uma mensagem a alguém com corações, ou imagens automáticas, do que se dizer cara a cara o que se sente.

Hoje em dia, é tão fácil mentir, manipular e fingir sentimentos que não se tem por detrás de um ecrã de um telemóvel ou de um computador, ao invés de o fazer olhando nos olhos de alguém.

É fácil estar hoje presente e amanhã desaparecer para sempre, sem sequer se pensar no que sente quem está do outro lado.

Simplesmente apagar com a tecla do "delete", uma história que antes seria escrita a tinta permanente, e nem sequer se pensar mais nisso.

Consequências de já não se viver o amor com entrega, com verdade, intensidade e sentimento.

Consequências de se viverem relações como se fossem apenas para passar o tempo, como se fosse um emprego que se tem das 8h as 5h, até que te aborreças e procures outro que seja novidade e te dê mais adrenalina.

Já não se vivem relações como antes, e nada me deixa mais triste do que perceber o desapego com que tudo se sente por estes dias.

@na Brito

“A vida é a dançarina e tu és a dança”

Eckhart Tolle

O corpo errante recolhendo meses, sem nulo pudor. Azul índigo em pupila especta, alma no tapete a provocar a vida.

Leão faminto à caça do medo, sussurro em colo morno, derme exposta, rubra!

O rio brota calmo da veia. Depois serpenteia, escorre pelo dorso. Ímpeto feroz, desembestado, em mil entardeceres. Gesto inventado, corda de harpa na falange meiga.

Desajeitado, de gestos imperfeitos, matizados em inventados leitos, em dobrares de esquinas aguçadas, finas.

A seda, o brocado, o gosto do pecado plasmado em laivos subtis, restos de mãos e olhos perdidos, confuso abarcar do infindo.

No lugar do recomeço é noite e já ninguém quer voltar ali.

Gemem violinos nos abrigos. Cordas feitas cordões umbilicais em Terra dolorida, enraizamento animal difuso, explosão em mil centelhas de existir, plurais de sermos.

Nesse peito, onde pousam aves mortas, passa a brisa de odor a mosto, ementando pele lasciva de mulher.

anabela braga da cruz



Anabela Braga Cruz Dias

Sem aviso, o assombro, a estranheza.

Um vulto, ao virar da esquina, desacontecido.

Uma película antiga, a preto e branco, cruza a alma com dedos cegos de memórias.

Imóvel, absorta, presa ao arдил de imagens usurpadoras, obsidentes, que teimam em ficar.

E as cores volteiam! Sorriso em canto de lábio, promessa de nada, decifra tudo.

Aromas de pomares em cestas recolhidas por mãos generosas, fruto por retirar, ainda oculto, ‘desapetecido’.

Pelos braços goteja o néctar de todas as estações.

Perdeu-se o tempo, a hora, o azo. Nada ao acaso se ausenta ou fica, morre, adocece ou permanece, mormente quando os olhos plantam flores sem a alma perceber. Gota a gota sem existir entidade neurovegetativa, simetria entre não apetecer e desejar, beijar e morder, persistir e inacabar. Desviver tudo, derrapar pelo obsoleto de vida nua, ser amálgama de entardecer, quando a noite acontece e o raio de sol resiste na persiana dos olhos.

Rosto indivisível, infrangível, sustém um átomo pendente, no seio entorpecido, desmemoriado de si.

Só eu recordo por onde andamos.

Olho-me de fora para dentro, sopro de vento que conta estórias à sua passagem.

Sentir deleite em descerrar as mãos, deixar escorrer sem medos o vácuo, e fechar, no íntimo, toda a plenitude do desconhecido adivinhado.

Aí, a vida será colhida, sem fruto oferecido, então, subtraída, a existência apenas acontecerá!

anabela braga da cruz

“Eu sou nostálgica demais, pareço ter perdido uma coisa não se sabe onde e quando.”

Clarice Lispector, in 'Um Sopro de Vida'

De invisíveis traços se desenha a vida,
vinda de oriente, ao nascer do dia,
quando o sol, sem o ser ainda,
anuncia as cores, que ainda não.

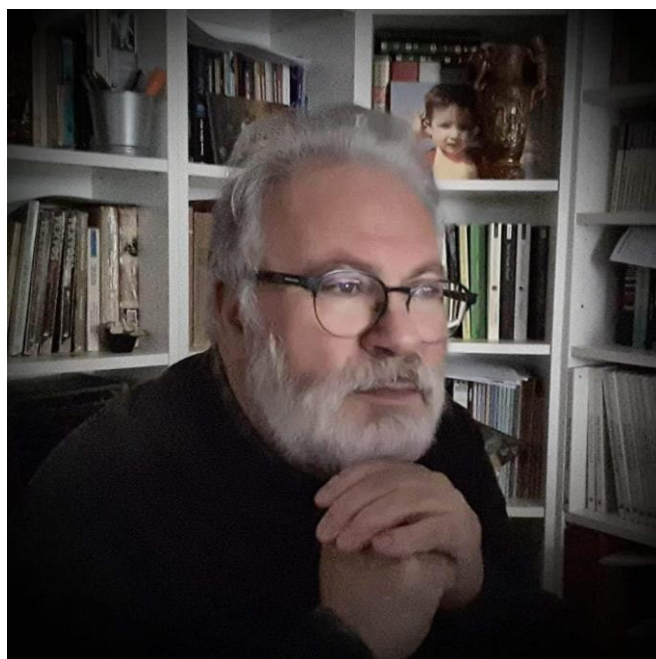
Nas sombras do tempo devolutas
Faíscam as palavras do poeta
E acende o pintor as cores do dia.
E o dia vem e o dia passa e o dia vai
para a noite que vem e o apaga.

Assim as sombras se apagam das folhas
que tombam das árvores no chão.
Há um barco, de partida, no rio atracado,
onde caem as sombras abandonadas.

Noite vem e dia vai, noite vai e dia vem.
E nesta cadência se engendra da natura
uma luz sempre que acende o dia,
E das sombras renascem as folhas
tombadas no chão, mas as nossas não.

Está o barco de partida. Sombras
vêm, sombras vão.
Há um silêncio profundo
na noite escura da nossa solidão.

É aí que é urgente acendermos
uma luz nova de esperança e salvação.



DA FONTE PELO CAMINHO

1.

Eu podia, meu amor, se tu quisesses, levar-te à fonte dos amores, onde eles nascem, dos amores, onde eles crescem, onde alegres e leves se decantam e esvoaçam, só de ver-te, meu amor, e nos encantam. Descalça pela verdura, o perfume fica, da tua brancura prometida, e o desejo, e eu vou contigo. Se quiseres, meu amor, se tu quiseres.

2.

Se quisesses, meu amor, pelo caminho, eu podia colher flores de bem-querer, para pôr nos teus cabelos, no teu rosto, nos olhos, no seio e no pescoço. Encantadas de ternura, blusa abaixo dentro, desfraldada na cintura, vão as mãos, de flor em flor, a ponta dos dedos debicando do teu corpo o encantamento. Se quiseres, meu amor, se tu quiseres.

3.

Eu podia, meu amor, se tu quisesses, levar-te ao colo pelo bosque mais sagrado dentro, onde, em segredo, cantarinhas matam sedes rituais. Nas lajes consagradas do templo ancestrais ardem fogueiras. Deito-te suave no encanto delas e ajoelho. Da cinta escarlata abro o laço do amor à espera, e acendo a chama. Se quiseres, meu amor, se tu quiseres.

4.

Eu podia, meu amor, se tu quisesses, deitar-me devoto a teu lado, tão completamente abandonado, percorrer-te no carinho dos caminhos encantados, e acordar-te ao meio sorridente a flor a abrir-se perfumada, no brilho orvalhado dos seus filamentos, rente ao chão da água. Eu podia, meu amor, e eu podia. Se quisesses, meu amor, se tu quisesses.

5.

Cantariam, então, meu amor, se tu quisesses, os sinos todos do universo. Da terra inteira brotariam nonas sinfonias da alegria, sagrações, primaveras, hinos e boleros. E as aves todas do mundo diriam, e as árvores e os rios, da beleza tua muita, e da lenda do maior amor alguma vez havido da fonte pelo caminho. Se quiseres, meu amor, se tu quiseres.

Viver a Aprender

Todos os dias que vivemos,
Podemos ser um dia luz!
Aprendemos uma lição,
De aquecer o nosso coração,
Pode ser uma cicatriz, uma cura!
Na prática de experiência na nossa existência.
Às vezes as maiores recompensas da Vida,
Vêm trazer-nos sustos!
Ser forte é uma obrigação,
Pois uma tempestade é passageira!
Ser feliz ou triste são fases de vida,
Não há quem seja sempre feliz!
Não há quem seja sempre triste!
A vida é feita de altos e baixos,
Por tal ser vivida como é possível!
Ser grato ao dia, agradecer à noite,
Ter uma visão das riquezas ao despertar,
Oportunidades que nem todos têm!
Viver na esperança de dias melhores,
Um objetivo de quem vive,
De quem tem a seu cargo a alma de ser.

Brazídio César

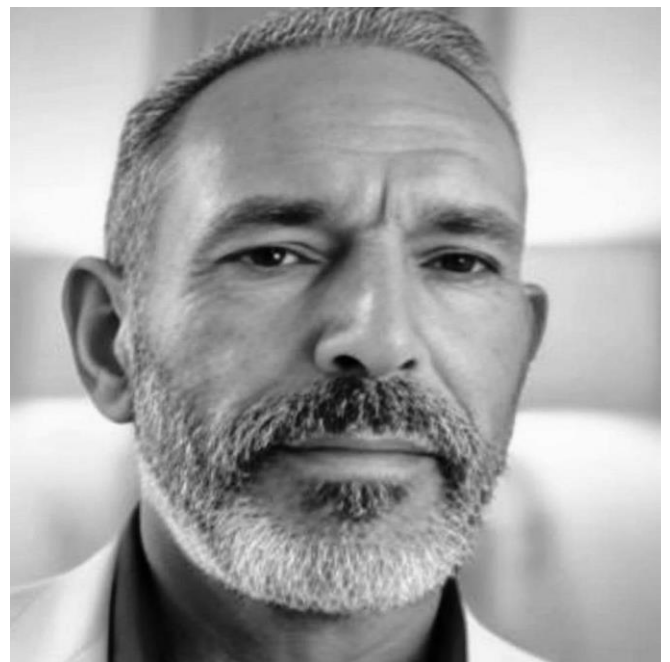
Amar

Amar nunca é um erro;
Amar nunca é um desperdício;
Amar nunca é tempo perdido.

Amar é partilhar momentos;
Amar é uma cura da alma;
Amar é único!
É essencial à vida.

Amar é amar;
Amar é gesto;
Amar a vida.

Amar o dia;
Amar a noite;
Amar a ti!
É vida amada.



Brazídio César

Contigo levaste tudo...

Eras bálsamo nos dias agitados
A paz que m' acalmava e m' adormecia nas
noites de insónia
Eras o mundo em que me movimentava e
onde perfeitamente m'encaixava
O meu sorriso mais espontâneo
Eras a utopia tornada real numa falácia
apenas nossa
O acordar renovado para mais uma batalha
diária...
Contigo levaste tudo
Deixaste a tempestade numa noite chuvosa
O ruidoso barulho do teu silêncio
O desmotivante rodar dos carros na calçada
O impiedoso ronronar do gato que por ti
ainda espera
Deixaste o caos e a desordem
O medo... o terror...
Apenas foste embora com um sorriso de até
já
Com a esperança de um novo encontro
Com o crescer de um desejo latente...
Foste embora...
E contigo foi todo o meu ser...

Carla Pimenta

Sete saias

(Homenagem às Nazarenas...
Mulheres dos pescadores da Nazaré,
Portugal.
E a ti minha mãe, que de Nazarena te
vestistes e por elas foste criada.)

Sete saias vestem
Sete lágrimas choram
Sete ondas contam enquanto seus amores
esperam
Sete dias da semana de tormento olhando o
mar
Marinheiros
pescadores
aventureiros
homens de família que os mares cruzam
As tempestades enfrentam por amor a sete
saias
Levam sonhos... medos... vontade de triunfar
Sete virtudes em sete saias representadas
De sete cores coloridas
Navegantes de amores no areal
Que em prantos desesperam na fúria de sete
ondas
Cruel destino que no mar têm
Faina dolorosa de quem a vida assim ganha
Sete saias esperançosas de seus homens
abraçar
São pais... são filhos que do mar querem
voltar
Sete saias que te cobrem
Que do frio da espera te protegem
Sete saias de amor bordado
orgulhosamente por ti, Nazarena, é usado!!



Carla Pimenta

Leva-me contigo

Leva-me contigo
nos teus sonhos,
nos teus pensamentos,
nos teus devaneios.
Arrasta-me para os teus enleios
e foge comigo.

Leva-me à aventura,
sem malas ou bagagens
e, com um pouco de loucura,
leva-me por essas paisagens.

Serás o cais
onde quero ancorar
o meu corpo,
a minha mente,
mesmo que estejas ausente
entre os demais.

Leva-me contigo,
faz-me sonhar.
Protege-me do perigo,
ensina-me a mergulhar.
E o mar nada dirá
se nos encontrar.

Serás o ninho
que me irá abraçar,
seja eu um passarinho,
ainda incapaz de voar.
Empresta-me as tuas asas
e voa comigo,
sem ninguém olhar.

Leva-me contigo, esta noite,
enquanto aparece a lua
e as estrelas brilham
ao sentir-me tua.

Leva-me...
Deixa-me fazer parte do teu pensamento,
ser mulher no teu corpo,
sentir o teu desejo ao passar do vento.
E, num beijo,
roubar-te o coração.

Célia Evaristo

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

Gestos

Um pequeno gesto
e seria o suficiente
para te fazeres notar.

Um pequeno gesto
e encontrar-te-ia
sem te procurar.

Porque há gestos
que marcam,
que falam,
que sentem
a emoção de um olhar.

Há gestos calmos e serenos,
doces e amenos,
que nos tocam a alma.

Há gestos inconsequentes,
que provocam tempestades
e acabam com qualquer calma.

Há gestos
capazes de mudar o universo,
em cada palavra,
a cada verso.

E há ainda gestos com aroma a alecrim
que te beijam os lábios
e, secretamente,
falam-te de mim.



Célia Evaristo

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

caixa de costura para a alma

o meu coração é uma caixa de costura
onde cabem, tresmalhados, pensamentos,
alguns alfinetes, botões órfãos.

há fios de nomes cedo tesourados,
novelos já sem gatos que os persigam,
uma fita de medir o fim aos dias.

tenho os olhos exaustos de costurar
poemas noite dentro,
os dedos feridos de picadas em falso,

mas vou cosendo farrapos e memórias,
e, ponto a ponto,
remendo a minha alma.

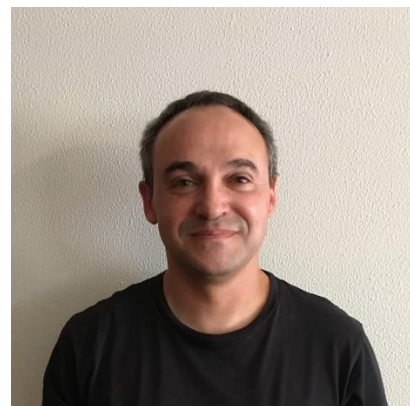
regressarei contigo

regressarei contigo, da noite mais longa,
com as mãos a transbordar de lume,
sabendo que nunca morreremos.

por ti, enfrentarei a chuva, a pólvora,
o deserto, o pânico, o negrume, a cinza,
quando todos os castelos arderem.

e, pelos teus olhos verei, cego de luz,
nascer a seara azul
na primeira onda da madrugada.

contigo, atravessarei os arcos do futuro,
rumo às planícies onde riem e brincam
as mais belas crianças do infinito.



Mancelos, João de. O pó da sombra.
Lisboa: Colibri, 2014.

(...)

O poema do dia dos meus anos tem todas as letras de todos os outros poemas de todos os outros dias em que não faço anos. Tem as mesmas letras, mas confundidas por outra ordem de mente, por outro sentido de outro dia porque o poema do dia dos meus anos fica também lá atrás no olhar fixo do calendário que assinala que a minha mãe, naquele preciso dia, há mais anos, me colocou no mundo. E eu fico ainda aqui muitos desses anos depois, a reunir e a aconchegar as letras por todos os outros dias, mas particularmente nas noites em que não são as noites em que faço anos. Porque ainda há sempre escritos para fixar ao olhar de quem passa por mim passados esses anos e passadas essas pessoas...

E onde é que eu estou, afinal, durante este dia durante estes anos enquanto duram estes escritos? Estou no vento e na brisa e na aragem fabricada pelo soprar das velas do bolo do meu aniversário. Nunca lá estou a soprar porque é tudo de mente... E porque já disse que eu sou, afinal e apenas, esse sopro e onde ele se perde sem se encontrar.

O poema do dia dos meus anos fica por aí, no meu próprio voo desequilibrado por aquele sopro às velas enterradas no bolo do meu aniversário. Nascem os tais escritos dos muitos anos que alguns chamam de poemas. E eu, sem asas para manter esta viagem pela perpetua imaginação de escritor, continuo mesmo assim a fazer das letras uma cama e uma forma anormal de insónia onde pelas noites me devolvo...

O poema do dia dos meus anos poderá, um dia, trazer todas as letras carregadas com a descrição de solidão e de angústia porque os poetas são, no seu divã imaginado e demente, seres eternamente solitários e angustiados.

Os escritos são as listas elaboradas pelas próprias memórias que já não apanharam o transporte de volta. São todos os mundos paralelos perdidos entre os sopros das velas dos bolos de aniversário que sabem sempre aos olhares e aos abraços e aos beijos do que no meu corpo se fez molde e eco de coração louco.

Perco-me na vida, na vida toda das noites em que a escrita aparece entre os soluços do meu coração, entre a falta da fome de sono e entre as linhas do meu espelho de letras amontoadas a que chamam bloco de notas

O escrito desta noite talvez seja um poema, aquele do dia dos meus anos. E que fica por aqui sem nunca se terminar. Talvez noutra dia ou noutra noite me consiga devolver completamente. Talvez entre o soluço das pálpebras ou entre a gaguez da minha caneta que faz de todas as minhas noites um caminho de discurso da maldita insónia! Discurso em papel de alma...

Discurso que, esta noite, é apenas um papel com um poema de quase aniversário.

(...)



João Dórdio in *A Paixão - Escritos e Demências*
(In-Finita, 2019)

Sabes quem sou?
o som é alma, tu e eu
dó ré mi onde sempre estou.
[suspiras e não respiras a melodia]

Beija a flor do coração...
bebe-me gota cristalina
orvalho no céu da língua em paixão.

Anseio apenas descobrir-te,
livre e sem dor

Sabes quem eu sou?
o nosso amor.

Paula OZ

.....

Há um telhado de nuvens
onde sonham, acordam
as nossas miragens.

A casa corpo destemida
suada intimidade e confissões
a língua doce enlouquecida
na união da pele com ambições.

[olhar dentro de um olhar]

Apoderas-te sem pudor
e húmida beija-flor.

[nas tuas mãos
o pólen do nosso amor]

Aceita.
Paula OZ - Escritora



Paula Lourenço Oz

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

Sou louca, sim!
Por insistir,
em acreditar, em mim,
Por teimar e não desistir!!!!

Sou louca, sim!
Por não me calar,
Por não me ficar,
Por não me resignar!!!

Sou louca, sim!
Por lutar,
Por acreditar,
Por ousar!
Ousar a discordar,
de tudo, o que nada me diz,
de todos os que me fazem infeliz!

Sou louca, sim!!!
Por apenas querer,
mais e melhor, de mim!
Pena, que tu, nem um dia, vais perceber...
Sou assim!
Sou mulher!!!!



Paula Gonçalves Batista

Espera um momento

Espera,
espera um pouco antes de ires.
Quem me dera
escutar o eco do teu nome enquanto te chamo
e poder dizer novamente o quanto te amo.

Espera,
espera mais um pouco.
Pondera,
Ficou tanto por conversar,
palavras mágicas perpetuadas em momentos de
embalar.

Sei que irás para outro lugar,
onde encerrarás as pálpebras do tempo
e permanecerás à distância, no afastamento.

O turbilhão dos sentidos chegará
e dentro de mim a dor crescerá.
À minha alma permitirei que te procure,
e em desespero te pergunte:
Ainda te lembras daqueles momentos de rendição
inebriados pelo intenso aroma a violeta?
Sim, dessa noite que ficámos reféns do tempo
tal como a areia dentro duma ampulheta.

Mas se não puderes esperar mais um pouco,
comparecerei além, imortal, ao reencontro,
no sabor dum carinho vestido de saudade extrema
com magia tal que não caberá nos versos deste
poema.

© Ruben Barbosa, do livro "Astronomia com
Poesia"

Por aí

Vieste em silêncio encantar a minha noite,
devolver-me o sorriso outrora perdido.

No suave aroma de orvalho matinal,
derramado na nossa colcha de linho,
em poema te desnudaste
para que de poesia te envolvesse.

Trouxe-te cerejas
para degustarmos aquela alvorada voraz,
louca e freneticamente.

Despertei,
ao entrar no quarto,
no deslizar melancólico duma lágrima
que se soltou do rosto
enquanto olhava entristecido para a cama deserta,
palco de desígnio
onde os meus sonhos alienados têm renascido.



© Ruben Barbosa, do livro "Poesia das Estrelas"

META-FISICAMENTE!

Em meio ao seu encantamento pelo que está entre duas luas crescentes, você retornará às questões cósmicas, sem omitir o discurso sobre o Big Bang e os contos dos antigos...

No reino da imaginação, você atravessa entre misticismo e o continuum espaço-tempo...

E no grande momento, você se libertará como os filósofos do existencialismo...

Cada ausência em si sendo uma composição cósmica, e cada ilusão em seus laços um vazio metafísico...

Ainda assim, os fins permanecem identidades desconhecidas!!

Quando o espectro da morte se avizinha, o véu da ilusão escorregará e o vazio se dissolverá em contradição!!

Como se um síndrome darwiniano girasse em um *loop* vazio!!

A recorrência eterna foi uma coincidência na filosofia de Nietzsche ou sombras de cada um em todos!!?

E enquanto você tenta fundir intuição profunda e misticismo absoluto, você se aproximará de conceitos metafísicos e transcenderá o eu...

E para saltar além da maior questão, você se voltará na direção oposta para ouvir e ver!!

©® TAGHRID BOU MERHI - LEBANON – BRASIL

E SE...!

Num momento intocado pela imagem do universo, as gargantas das mães eram preces e fé, e seus olhos estavam alinhados com fios do sol, fadiga de anos e paciência...

A aurora paira no limiar de seus pés, fazendo de seus desejos um travesseiro para o brilho da manhã.

A água de sua iluminação precede seu chamado, e sua voz é o minarete do amor e da ternura...

Uma verdade brilhante caminha sobre os picos dos pacientes, e a vida escorrega para destacar a questão da identidade...

E se eu não tivesse uma mãe...?

O tempo me atingiu, eu me lembrei da busca por perguntas eternas...

Lembrei-me de suas palavras... enquanto repetia: Tudo está bem com a mãe...

Lembrei-me dela como se estivesse comigo...

Oh... suas preces... seu abraço... sua voz... Um paraíso para os piedosos!

©® TAGHRID BOU MERHI - LEBANON - BRASIL



Taghrid Bou Merhi

A cumplicidade e a união à distância dum click

Das Loucas Poetisas

O palco da vida, onde, por vezes, desfilamos, como se fosse uma passarela, tem surpresas guardadas sem se esperar.

Nesse desfile, quantas vezes somos surpreendidas por grandes revelações.

Foi o que aconteceu com as Loucas Poetisas.

4 mulheres que se encontraram em dezembro de 2023, através da união das palavras escritas na distância de um olhar, mas na proximidade de sentimentos de novas descobertas, revelações onde se envolve a escrita em junção.

Com os mesmos ideais,

Mesmo sem se conhecerem, já confiavam umas nas outras. Iniciaram o seu percurso no final do ano e começaram 2024 com a certeza e motivação para que as suas palavras cheguem mais longe. Sendo assim, criaram um grupo no *Facebook*, onde partilham, diariamente, um *post* de reflexão e poemas das 4 poetisas e fazer perceber que não é preciso estar próximo para alcançar objetivos.

Todas já eram reconhecidas individualmente, através de participações em coletâneas e com livros da sua autoria já publicados.

Começaram com as palavras de improviso, num programa de rádio e onde se uniram tanto nas palavras, como na amizade.

Hoje em dia, escrevem as 4 juntas e têm projetos em mente.

Tudo começou numa partilha de uma grande aventura, onde parecia até uma loucura, por serem de tão longe umas das outras.

E, assim, decidiram assumir o nome de Loucas Poetisas.

Afinal, todo o poeta tem um pouco de louco, e que loucura saudável a que elas querem partilhar com o mundo em geral.

A sua escrita é versátil, desde a mais intimista, passando pela realidade do dia a dia e, até, incluindo comédia, já que a boa disposição faz parte da personalidade de cada uma delas.

Mulheres com histórias de vida de grande superação, aliás como a maior parte das pessoas.

Os primeiros poemas que por improviso aconteceram vão ser aqui divulgados, sem se conhecerem, foram as primeiras palavras que elas juntaram, sem ser nada programado.

São naturais de cidades muito distantes umas das outras.

Isabel Figueira, vive em Elvas

Paula Miguel, vive nas Caldas da Rainha

Maria João Abreu, vive em Setúbal

Isabel Branca, vive no Porto



Telepatia de sentimentos

Somos como o vento,
Escrevemos com o sol,
Ao som de músicas maravilhosas
Que nos dão alento
E aquecem o coração,
Que nos fazem reviver o passado,
o amor...
Num mar de saudade.
Paragem para sentir, ouvir, respirar, junto a ti...
Onde o tempo passou
Tão rápido se faz nesta chama,
que chama gente como a gente, de todo o lugar,
em que o Amor impera
Assim parámos a noite
Onde muita coisa mudou
E o sentimento ficou
Nesta paragem Noturna
Para renascer, comigo, contigo, com outro ser...
Seremos um só,
Em entrega e paixão,
Onde não há ilusão, mas um verdadeiro bater
sinfónico do coração
Que ficamos aqui com a nossa loucura de
pensamentos,
que um dia se foram
Agora voltaram nestes belos serões
Aguentem corações
Aguentem, venham os foguetes e os trovões, que
nos dizem VIDA
Nesta entrega há muito sentida
Viajar e recordar
Que bom, sem sair do mesmo lugar
Voar, sim, voar
Vida, ai, vida,
É por isto que vale muito
a pena ser vivida
Inexplicável emoção
Uma doce e terna sensação
Que nos acalenta e nos une em poesia e harmonia
Em amizade traduzida em escrita
Telepatia de pensamentos distantes
Sintonia viciante
Fluir... Deixar acontecer
Então, vou acordar
Porque já estava a sonhar.

Isabel Figueira
Maria João Abreu
Paula Miguel
Isabel Branca

Abraça-me nesta dança

Hoje
Hoje quero dançar
Até o dia raiar
Quero sentir as tuas mãos
Passearem na minha cintura
Quero dançar ao som da lua
Abraçada em carícias
Como se mais nada existisse
Sentindo-me toda tua
Dar sentido ao que faz sentido, ao que atravessa
tempos e galáxias
O que nos faz perceber, em verdade, que estamos
vivos
E, danço com a chuva, viro pirueta no ar, como
quem quer abraçar o melhor do instante
Que dança
Que bom aquele sentimento
No nosso maravilhoso sentir
Se entregando
Se entrelaçando
Naquela dança
Que era só nossa
Era, e é.
E somos bailar.
Espero-te, sei que vais chegar.
Está dito ou escrito.
Não sei como, não sei quando,
mas sei que esse é o meu querer
Sei que isso vai acontecer.

Isabel Figueira
Maria João Abreu
Paula Miguel
Isabel Branca



HELIUMAGAZINE

SUPLEMENTO ESPECIAL 17-2024



Artigo editorial - uma ponte entre culturas e experiências

Amigos leitores,

Temos o prazer de apresentar um suplemento especial dedicado à nossa amada Suíça, cujo espírito e inspiração estão a ser representados pela talentosa Rituxa Afonso. Este suplemento é um olhar enriquecedor sobre a vida e as conquistas dos nossos concidadãos que se aventuraram além das fronteiras e estão a realizar maravilhas na Suíça, bem como uma celebração das contribuições que continuam a moldar a nossa sociedade aqui, em casa.

Neste suplemento, descobriremos histórias de sucesso, adaptação e crescimento, compartilhadas por aqueles que tomaram a corajosa decisão de viver fora da sua terra natal. As experiências e as habilidades adquiridas pelos nossos compatriotas na Suíça não só têm impacto nas suas próprias vidas, mas também têm o potencial de inspirar e enriquecer as nossas comunidades.

Enquanto exploramos as conquistas e os legados deixados pelos nossos concidadãos na Suíça, também dedicamos espaço para destacar os esforços e as realizações dos que continuam a trabalhar, incansavelmente, para melhorar a nossa sociedade cá. Essas histórias de dedicação e determinação lembram-nos de que, independentemente de onde vivemos, todos nós temos um papel importante a desempenhar na melhoria do mundo.

Nesta edição especial, acompanhe as mensagens e depoimentos que mostram o quanto a Suíça se tornou uma segunda casa para muitos dos nossos compatriotas. Juntos, vamos celebrar a força, a resiliência e a generosidade de espírito que nos unem, tanto aqui como lá, e continuar a enriquecer as nossas vidas e as nossas comunidades com as lições e experiências compartilhadas por aqueles que representam o melhor de nós mesmos.

Aproveite esta jornada fascinante, através das páginas deste suplemento, um testemunho vibrante da capacidade humana de se adaptar, prosperar e construir pontes entre culturas, experiências e sonhos.

Paulo Mascarenhas

Ficha Técnica

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

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.pt

Facebook: **Heli Caiena**

Facebook page: **Helicayenne**

Instagram: **@helicayenne**

Revista: <https://pubhtml5.com/bookcase/ravo> ou helimagazine24.pro

Nota: Revista internacional solidária, sem fins lucrativos.

A responsabilidade do conteúdo dos textos é dos respetivos autores e foram revistos com as regras do Acordo Ortográfico em vigor.

Organização, imagem e criatividade:



Paulo Mascarenhas

Edição, revisão textual e copy desk:



Cláudia Monteiro

Presidente Paço de Artes Apoio Organizacional



Ana Oliveira



Alice Figueira

O Renascer de Rituxa

O *Renascer de Rituxa* esteve presente no grandioso desfile da Moda Prado, uma loja de roupa feminina e calçado de qualidade, assim como os acessórios. A proprietária Sónia Prado fez questão de apresentar a sua coleção Primavera/Verão, onde desfilaram diversos modelos. A apresentação do desfile teve voz de Ana Pica e Rituxa Afonso, que também foram vestidas pela Moda Prado, neste evento cheio de *Glamour*. O desfile foi realizado no mais conceituado restaurante Kelly's, no centro de Emmenbrücke, com bastantes convidados que se impressionaram com as tendências da Moda Prado. De seguida, realizou-se o desfile da Kamakosa 51, que apresentou o tema Raízes, onde desfilaram e mostraram com bastante sucesso a coleção. Foi, sem dúvida, uma noite inesquecível e de muito *Glamour*.

Agradeço a todas as que participaram no desfile e a todos os que nele estiveram envolvidos.

E o *Renascer de Rituxa* agradece a oportunidade de poder divulgar este desfile magnífico. Até breve e boa leitura.

Rituxa Afonso





moda_prado_



Sónia Prado



O *Renascer de Rituxa* destaca, este mês, o quanto é importante todo o tipo de movimento, no local de trabalho. Assim, destaca-se na revista, em que, sem se esforçar a qualquer limite para vencer, conseguiu mostrar que, durante o dia, são dados muitos passos diários. No fim da semana, bateu o recorde de passos dados no Hospital Fricktal AG.

Ficar parado é retroceder, afirmou, certa vez, o estudioso chinês Confúcio. E o filósofo grego Heráclito também resumiu na sua fórmula *panta rhei*: Tudo está em fluxo. Em outras palavras: movimento é vida! Vemos da mesma forma e dedicamos esta revisão ao tema “movimento”.

Mas o que exatamente queremos dizer com movimento no sentido literal e figurado? É o recém-nascido passando pelo canal do parto para a vida? Um paciente sendo mobilizado após um acidente? Ou o movimento do Reno, que ora serpenteia majestosa e confiantemente, ora estrondosamente, através do Fricktal? Estamos convencidos: todas essas histórias são emocionantes, tocantes e comoventes.

E o que o move, caro leitor? Descobrir. Mergulhe nas linhas refrescantes desta comovente revista! Temos a certeza de que você sairá da torrente de leituras inspirado e renovado!

Desafio aceite! Foi o que pensaram 13 dos nossos motivados colaboradores das mais diversas áreas e departamentos: anestesia, lar de idosos, recursos humanos, laboratório, recepção e hotelaria, apenas para citar apenas alguns. Estes 13 colaboradores contaram os seus passos durante uma semana de trabalho (cinco dias) e

submeteram-nos ao nosso “desafio de passos” interno.

Esta campanha amigável lembrou às pessoas a importância do exercício na vida quotidiana - e foram contados mais de meio milhão de passos! Conclusão? Em vez de focar teimosamente na contagem de passos, recomendamos: Incorpore algum exercício na sua vida quotidiana, **TODOS OS DIAS**. Porque mais importante do que o número de passos ou a velocidade é a continuidade!

Simplesmente ótimo: Anna Wyler, terapeuta, registou 34.419 passos, no desafio de cinco dias! Altin Guraziu, da equipa de Recursos Humanos, deu um total de 67.595 passos. Um desempenho forte!

Rita Afonso, a nossa colega da Gestão Hoteleira deu 89.512 Passos em cinco dias - mais do que ninguém, são quase 18.000 passos por dia. Palavras da entrevista da revista *Revue*, que agradece a todos os colaboradores desta edição anual 2023/24.

Desejo-vos uma boa leitura.



Atentamente

Rituxa Afonso

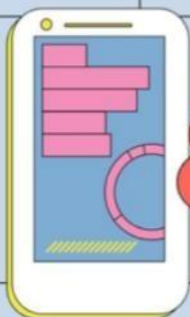


GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

RITA AFONSO

**RITA AFONSO, UNSERE KOLLEGIN
VON DER HOTELLERIE, LEGTE AN FÜNF
TAGEN 89'512 SCHRITTE ZURÜCK-
SO VIELE WIE SONST NIEMAND! DAS
SIND FAST 18'000 SCHRITTE AM TAG!
BRAVO, LIEBE RITA!**



MO → FR

89'512

SCHRITTE

Gesundheitszentrum Fricktal AG
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
gzf.ch

IMPRESSUM

Redaktion: Sibylle Augsburgers Hess,
Miriam Crespo Rodrigo,
Jennifer Küng, Gianna Meisel,
Modulator AG und Anneliese Seiler
Konzept und Layout: Modulator AG
Illustrationen: Emily Wren und Modulator AG
Fotografie: Moritz Schermbach, Anna Shvets,
Wren Meinberg, Büşranur Aydın und Modulator AG
Druck: Gremper AG

Estilista Rosa Varanda

O *Renascer de Rituxa*, nesta edição, com Rosa Varanda, uma Estilista de renome e talento nos quatro cantos do mundo.

Seria tão bom se pudéssemos...

Costurar o tempo, bordando em cima dos erros para que eles desaparecessem.

Costurar as pessoas de que gostamos, para estarmos bem pertinho.

Costurar os domingos, um mais perto do outro.

Costurar o amor verdadeiro, no peito de quem a gente ama.

Costurar a verdade, na boca dos seres.

Costurar a saudade, no fundo de um baú, para que ela de lá não fuja.

Costurar a autoestima bem alto, para que ela nunca caia.

Costurar o perdão, na alma, e a bondade, na mão.

Costurar o bem, no bem, e o bem, sobre o mal.

Costurar a saúde, na enfermidade, e a felicidade, em todo lugar,

e ir costurando a vida, um pouquinho de esperança, em cada dia,

e muita coragem, em cada ser humano...

São palavras dedicadas à grande estilista por admiradoras.

Rosa Varanda, que vive há muitos anos, numa linda cidade, em Sankt Gallen, com cerca de 74.334 habitantes, uma cidade de cultura Suíça, também habitada por muitos emigrantes portugueses. Uma Estilista conceituada e de um profissionalismo de alto nível. A moda, o corte e costura são, para si, um grande prazer, algo que lhe enche a alma. Tem umas mãos mágicas, sem dúvida.

Mais não digo, apenas deixo para vocês descobrirem quem é a Rosa Varanda. O *Atelier* está no centro da cidade e sempre disponível para o atendimento.

Rosa quer deixar-nos umas palavras?

Gratidão sempre... porque só vamos onde nos levarem.

Em Singapura, Portugal, Zurique, Milão.

Com Isa Livramento e Silva Santos, na Suíça.

Rosa Varanda Estilista agradece, igualmente, a quem organiza estes eventos, aos fotógrafos, cabeleireiros e maquilhadoras e a todo o elenco.

Sem dúvida que quando fazemos algo com paixão e Gratidão tudo vem ao nosso encontro.

O *Renascer de Rituxa* agradece e orgulha-se por dar a conhecer um pouco da sua história.

Obrigada, Rosa Varanda, por dar sempre brilho aos desfiles.

Rituxa Afonso

UNIA

Como surgiu a proposta do 13.º salário na reforma?

A iniciativa foi intitulada de

(UMA VIDA MELHOR NA VELHICE)

Uma iniciativa lançada pelos Sindicatos Suíços

A proposta pede a introdução do 13.º salário, para aposentados que beneficiam o seguro básico AHV.

Esta iniciativa tem como objetivo aumentar o poder de compra do aposentado. Com 17 cantões que votam atualmente a favor, a maioria dos cantões foi alcançada! A vitória da 13ª pensão AHV é nossa! Glória!!! Temos razões para festejar. A partir de segunda-feira, será assim, durante os próximos meses!!! Base de discussão em todas as conversas e contactos! Política sindical

..... Política sindical e, mais uma vez, Política sindical e, mais uma vez, o verdadeiro valor do trabalho sindical!!! Pela justiça, igualdade e solidariedade!!! Acompanhado de uma argumentação inteligente e ponderada!!! O que é preciso é agitação e mais agitação, não publicidade de serviços.

O sindicato é a força socialmente relevante.

GANHAMOS O 13 MÊS, NA REFORMA SUÍÇA CH

Ana Maria Pica
Sindicato Unia
Zentralschweiz



Noite branca das Poderosas de Basel Zurique Arredores. Um Evento com muito *Glamour*, que se realizou no passado dia 09.09.23, uma data que jamais será esquecida. Uma noite em que todas brilharam, cada qual com o seu lindo traje branco. As suas alegrias e elegância iluminaram a belíssima sala. Com a boa música da Dj Day Vianna, estavam encantadas. O *Catering* que mais uma vez nos surpreendeu com a sua eficácia, um muito obrigada Ideiafelix.Zh, pela atenção. Noite que se fez acompanhar por um lindo desfile de vestidos da grande Estilista Rosa Varanda e suas modelos Isa Livramento e Anna Jaeckle, seguido de passagem de Malas e Sapatos, artigos de marca portuguesa que se destaca na Suíça com a representação da Catarina Costa e suas modelos Cláudia Carmo, Clara e Juliana. E, durante a noite quente de verão, tivemos a surpresa da grande cantora de Bossa Nova Pipabrasy. Foi, sem dúvida, um lindo momento. Os agradecimentos estendem-se a todos. Uma noite bastante divertida que deu para Renascer através da cor a branca, símbolo de Paz, Pureza e Prosperidade. E, em conversa com algumas Poderosas, deixo aqui as suas palavras:

Marisa Sousa - Como sempre, uma noite, sem dúvida, magnífica! Lindo demais! Só tu, Rituxa, para nos juntares e fazeres este momento mágico. Obrigada.

Cláudia Carmo - Um final de tarde solarengo, uma Noite Branca vestida a preceito, cheia de cor nos nossos corações, alegria e boas vibrações, surpresa com desfile, elegantemente acompanhado com belos sapatos e carteiras, vestidos especiais, tudo isto com boa comida, e animação! A repetir uma noite destas, perto de todas nós.

Grata, Rituxa Afonso



Isa Livramento - Uma noite cheia de *Glamour*, onde Poderosas de Zurique e Basel deram animação e alegria à grande noite. Obrigada, Rituxa.

Ana Maria - Foi um evento com sucesso, apesar de se fazer sentir, nesse dia, uma temperatura de 34 graus, às 19h00, nada deixou de nos mover para a linda noite.

O desfile de roupas, malas e sapatos de senhora foi deslumbrante. O ambiente foi muito agradável e bonito!

O *Renascer de Rituxa* agradece a todas, pela linda presença nesta noite Branca e prepara-se já para a Caminhada do Outono Rosa, que se realizará no dia 01.10.23, que irá ser destacada na próxima edição. E, com um coração cheio, deixo aqui um abraço caloroso a todas as Poderosas que me acompanham há já 5 anos.

Gratidão.

Rituxa Afonso



Para ti e contigo sempre.



O *Renascer de Rituxa* destaca, nesta edição, a Rituxa, juntamente com a Mari Silva, que resolveram juntar-se num magnífico Jantar de Natal, em Basel, com mulheres fabulosas.

A época natalina não é sobre presentes, é sobre presença. Aquilo que podemos oferecer de mais importante aos outros é a nossa atenção, a nossa amizade verdadeira e o nosso carinho e respeito.

O meu maior desejo é que neste Natal possamos irradiar luz e calor para aqueles que nos rodeiam, como estrelas que brilham no céu uns dos outros. Não existe nada mais especial do que juntar, além da família, trocar presentes e palavras carinhosas com mulheres Poderosas. Neste Natal de 2023, estamos gratas a Deus por tudo o que nos foi dado e, principalmente, pelo enorme carinho e respeito que nos une o ano inteiro.

Há mais, muito mais, para o Natal do que luz de vela e alegria. É o espírito de doce amizade que brilha todo o ano. É consideração e bondade, é a esperança renascida, novamente, para paz, para entendimento, e para benevolência do ser humano. Entretanto, para um futuro próximo, deixo aqui algumas sugestões para presentear, num futuro Natal:

Sugestões de presentes de Natal:

Para o seu inimigo, PERDÃO.

Para um oponente, TOLERÂNCIA.

Para um amigo, SEU CORAÇÃO.

Para um cliente, SERVIÇO.

Para tudo, CARIDADE.

Para toda criança, UM EXEMPLO BOM.

Para você, RESPEITO.

Um Feliz e próspero Ano 2024, para todo mundo!

São os votos do *Renascer de Rituxa*.

Sejam felizes.

Rituxa Afonso



Marisa Fernandes Teles

Guarda - Lisboa, Guarda, Aveiro, Porto.

A minha vida na Suíça, posso dizer que é boa, mas também já passei por dificuldades, posso dizer que passei fome, porque o dinheiro que ganhava só dava para pagar as faturas e não restava muito para comida. Mas sempre motivada e com positividade para seguir em frente ... adoro viver na Suíça, sinto-me bem integrada...

Sou cabeleireira e tenho o meu próprio negócio, batalhei muito para chegar onde cheguei e sempre investi muito na minha profissão.

Convivo com muita gente portuguesa e participo em algumas atividades, onde patrocino alguns eventos.

Eu acho que os portugueses são bem recebidos sempre e quando vêm com boas intenções.

Frequento alguns eventos portugueses e adoro.

Tenho família aqui irmãos e os meus pais, sinto-me completa.

Adoro ir de férias a Portugal, é o meu país sinto-me muito bem.

Sou casada e tenho um filho.

A Suíça significa muito para mim, sempre gostei de viver aqui, sempre consegui alcançar os meus sonhos e objetivos....

A imagem que eu tenho de Portugal é o cheiro a casa, onde fui muito feliz também.

Vivo em Allschwil.

O futuro é sempre incerto, mas espero continuar com a mesma garra e motivação, para continuar a alcançar os meus objetivos.

A diferença entre Portugal e Suíça é a de que, aqui, trabalhamos muito, temos pouco tempo

para viver, e, em Portugal, vive-se mais, apesar das dificuldades financeiras.

Mas eu adoro esta vida de *stress*.

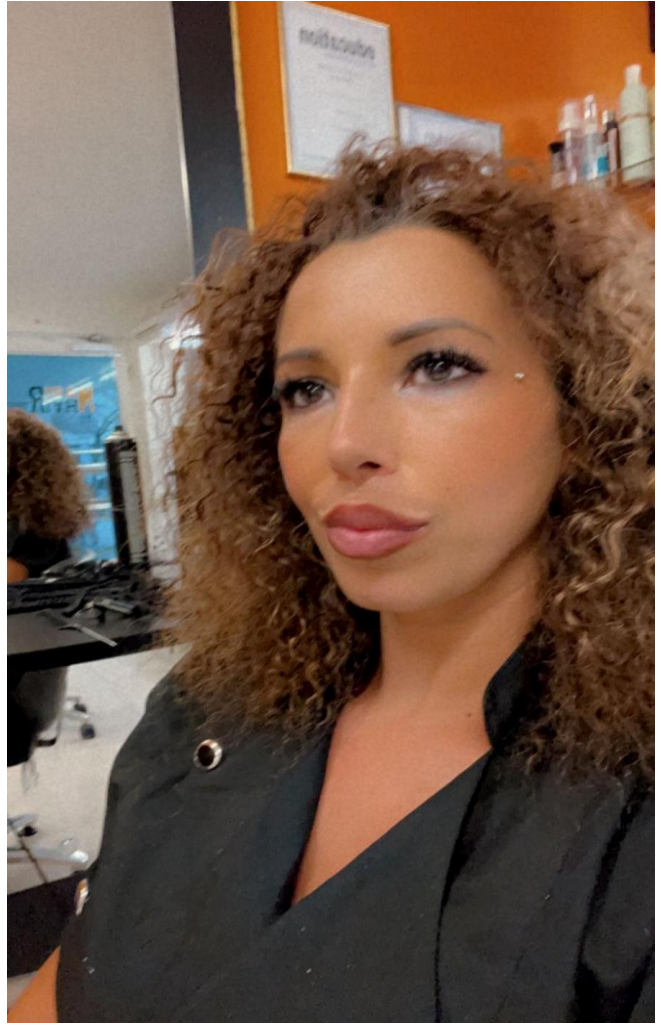
A língua não é fácil e, por vezes, é um problema.

Eu tento sempre aprender mais e mais.

Sinto muitas saudades de Portugal e quando chego a Portugal é maravilhoso, mas, quando estou em Portugal, também sinto saudades da Suíça. Sou portuguesa com muito orgulho, mas também me sinto muito feliz na Suíça ...



Beijinhos da **Mari**



Festa da Ana Beauty

O *Renascer de Rituxa* esteve presente na festa da Ana Beauty, que festejou o primeiro aniversário, com um tema dos anos 20/60, um jantar que juntou algumas clientes de todas as nacionalidades. Um Jantar muito alegre e com música ao vivo, com a presença da cantora Martyna Reys. Agora, vamos lembrar um pouco quem é a Ana Beauty que nos diz com muita alegria que “um ano passou, parece que foi ontem que comecei esta etapa da minha vida. Sou grata por todos os momentos que passei, por todas as pessoas que passaram no meu estúdio e que eu tive o privilégio de poder cuidar e mimar, pois para isso estou aqui, vivi momentos únicos, sempre pronta a ajudar em cada situação, cada problema, sempre na intenção de inovar, aperfeiçoar e aprender, e, o mais importante, sempre melhorar, mimar, cuidar. É maravilhoso ver o sorriso de alguém. Hoje estou de coração cheio, e sei que tenho muito ainda para aprender, e sei que serei capaz de continuar a lutar pelos meus objetivos, que é cuidar de quem tanto trabalha e que, por vezes, tem tanto pouco tempo para se mimar e cuidar, e eu estarei ali disponível para poder contribuir para um momento de tranquilidade, *relax*, harmonia e muita alegria. Gratidão.

O *Renascer de Rituxa* agradece à Ana, pela disponibilidade de entrevista. Desejo tudo de bom e sempre muito sucesso.

Beijinhos

Rituxa Afonso

HELMAGAZINE
PAÇO DE artes
Catena
paulmask.com



HELMAGAZINE
PAÇO DE artes
Catena
paulmask.com



HELMAGAZINE
PACO DE ARTES
CULTURA



A autora do livro de autoajuda “A Vida em Rosa”, Sandra Weber, acaba de criar um curso que complementa a utilização do mesmo livro.

O curso de autoajuda, que foi dividido em três aulas *online* e ao vivo foi um sucesso, já na primeira edição. O curso destina-se a pessoas que queiram modificar a sua vida ou algo em específico, pois visa temas como o amor próprio, os relacionamentos, a importância do dinheiro e, acima de tudo, como transformar a própria vida. Para tal, tem um plano específico de 21 dias que, seguido à regra, é uma garantia de sucesso. Atreva-se a mudar!!



Biografia

Sandra Carla Teixeira Mesquita Weber, nasceu a 9 de setembro de 1977, em Celorico de Basto. Estudou nesta localidade e mais tarde no Liceu Alexandre Herculano, no Porto. Foi promotora e coordenadora na área livreira onde desenvolveu o gosto pelos livros e pela leitura. As terapias complementares surgiram na sua vida aos 26 anos e permanecem até hoje. É terapeuta e mestre de Reiki há 19 anos. Os últimos 17 anos foram vividos na Suíça, país onde criou raízes. Tem formação em várias vertentes das terapias complementares, mas o Reiki é a sua favorita. Tem vários livros publicados em Portugal, Brasil e Alemanha. Concluiu recentemente uma pós-graduação em Storytelling pela Universidade Europeia. Atualmente vive em Portugal com o marido e os dois filhos.

Curso Online de Auto-Ajuda

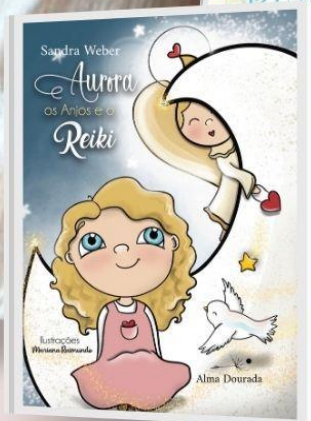
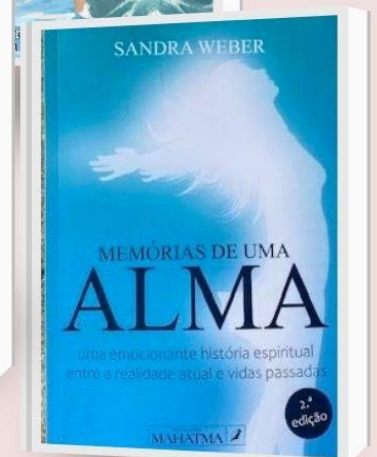
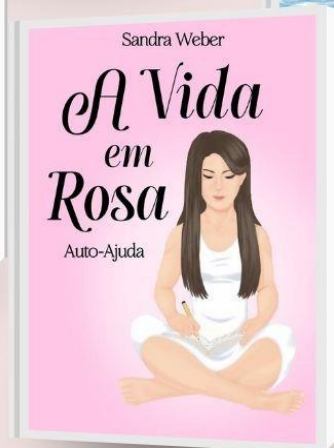
APRENDER A CURAR EMOÇÕES

Sandra Weber
Autora

OS *Livros* QUE DESPERTAM
Almas ADORMECIDAS

SANDRA WEBER

Escritora • Mestre de Reiki



Facebook: Sandra Weber Autora
Instagram: @sandraweber.alma

HELIARTES

Apresenta:



CLIKS FOTOGRAFICOS SOCIEDADE



Desafio Mensal no grupo do facebook "Cliks fotográficos"
Trabalhos a serem expostos na Gala de dezembro, na Associação Paço de Artes

JÚRI:

Presidente
A. Paço Artes



Ana
Oliveira

Coordenadora
Helimagazine



Claudia
Monteiro

Resp.
Helicaiena



Paulo
Mascarenhas

Apresentadora
locutora



Cristina
Caeiro

Estilista



Monica
Veiga

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA

JOANA GOMES

A MAGIA DO NASCIMENTO

INAUGURAÇÃO DIA 14 SETEMBRO AS 16H

SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES

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



RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 14A PAÇO DE ARCOS - 2770-107 PAÇO DE ARCOS



NOITE BRANCA

Tarquínio Beach-Bar

Costa da Caparica

Sábado 6 de Julho pelas 19h

Com a presença de Sandra Weber com a recente apresentação do novo livro e Carla Raimundo com as Fadas d'Coração.



Carla Raimundo



Rituxa Afonso



Sandra Weber

Jantar sujeito a confirmação
reservas através de:
Sandra Weber; Rituxa Afonso
Mbway 912543775

Jantar:
15 luas
(criança 8 luas)
por pessoa s/bebida

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA

SER CRIANÇA ATRÁS DAS GRADES

INAUGURAÇÃO DIA 20 JULHO PELAS 16H

SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES

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

Apoios:



RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 14A PAÇO DE ARCOS - 2770-107 PAÇO DE ARCOS

OEIRAS SUMMER MODE MYSTERIOUS IN GLAMOUR

29 MAIO 2024

EM FASE ORGANIZACIONAL

Organização:

Tareca Dias de Almeida
Paulo Alcântara
Paulo Caetano
Paulo Mascarenhas

Apoios:



GIL SIMÕES

LUIS MASCARENHAS

VICTOR HENRIQUES

JOANA GOMES

JUVENAL CANDEIAS

FIDEL CARDOSO

ANTÓNIO ALFREDO

CARLOS ROLO

CATARINA ARAÚJO

CARLOS RICARDO

EDUARDO SOUSA

NATÉRCIA BARRAL CORREIA

PAULO SEMBLANTE MENDES

JOEL GENTIL MARTINS

ZOOMIDEOPHOTO

FERNANDO PINEZA

EXPOSIÇÃO COLEÇÃO AVULTEIRA

CONVIDADA ESPECIAL

ANA ABRÃO

Fotógrafos com calma fotos com Alma

NO

**7º ANIVERSÁRIO
HELICAÏENA**

PAULMASK

INAUGURAÇÃO DIA 11 MAIO ÀS 16H

SALÃO DE EXPOSIÇÕES DA PAÇO DE ARTES

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



RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 14A PAÇO DE ARCOS - 2770-107 PAÇO DE ARCOS

18^o Salão de Abril

EXPOSIÇÃO DE PINTURA, ESCULTURA E FOTOGRAFIA

INAUGURAÇÃO DIA 20 ABRIL ÀS 16H

patente ao público - dia 21, 27 e 28 abril das 16 às 19h

ESPECIAL LANÇAMENTO DO LIVRO "ESPINHOS DA ROSA"



Salão de Exposições da Paço de Artes



Associação dos Artistas Plásticos da Paço de Artes



RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 14A PAÇO DE ARCOS - 2770-107 PAÇO DE ARCOS