

# HELIMAGAZINE

ABRIL A AGOSTO 2024

Nº 18 e 19

## HELIARTES

ATIVIDADES E EVENTOS

18º Salão de Abril

Exposição coletiva de fotografia

28º aniversário da Associação Paço de Artes

Noite branca

Ser criança atrás das grades

19º Salão da Vila

## STREET SHOTS

HeliArtes - Cliks Fotográficos

Solidariedade - TentAjudar

Poetas contemporâneos

Personalidades

Crónicas

Exposições

Entrevistas

Espetáculos

Publicações

*Paulo Mascarenhas*

## Editorial – Edições 18 e 19

Capa by Paulmask .....	1
Editorial – Edições 18 e 19 .....	2
Ficha técnica.....	3
Hábitos para uma vida mental sã .....	4
Exposição de fotografia e pintura .....	6
Nas asas da criatividade – desafio artístico .....	9
Exposição de Pintura Frida Kahlo.....	12
Biografia de Frida Kahlo em verso .....	14
Artista Liliana Oliveira .....	15
“Ritmo Urbano” .....	17
Camões e as mulheres .....	18
“Cabo Verde toca e canta”.....	19
Quando é que nasce um poeta? .....	21
Emigrar .....	22
<i>Mulheres e seus Destinos IV</i> .....	23
Viver num mundo extremamente .....	25
Covid19 .....	26
Magazine da Cristina.....	27
Benfica com vida .....	29
Desfile de Fátima Lopes .....	31
Aniversário Pharmalirios.....	33
Natalie - Estilista.....	33
Sandra Silva - Estilista.....	36
KuriakosTV .....	38
A Bela Adormecida.....	40
Bolos da Bella.....	40
<i>Desafio fotográfico – HeliArtes</i> .....	43
<i>Street Shots - Helicaiena</i> .....	43
18º Salão de Abril.....	44
Exposição coletiva – 18 fotógrafos .....	46
28º Aniversário da Associação Paço de Artes.....	47
Kuriakos TV.....	50
Noite Branca.....	53
Entrevista na Rádio Ultra FM 88.2 .....	53
Ser criança atrás das Grades .....	54
19º Salão da Vila – Fusão .....	56
TentAjudar - Solidariedade .....	57
Associação MagnoliaMethod.....	61
Nuno Campilho .....	63
Poetas Contemporâneos.....	64
Exaltação das mulheres em Luís de Camões.....	65
Como ninguém nunca / как никто никогда.....	66
Para onde vamos?.....	67
Vida roubada.....	68
A “outra” .....	69
Sou daqui .....	70
Coisas da terra .....	71
Desamo-te.....	72
Ténue, a linha.....	72
"Mote no terço/verso".....	74
Foste verso de um soneto.....	75
Poema na areia .....	76
Dias que morrem .....	77
Imaginação .....	79
Anjos sem asas .....	80

Após um período de merecidas férias, voltamos com entusiasmo para apresentar mais uma edição da nossa HeliMagazine 18 e 19. Nesta edição, tenho o prazer de assinar a capa da revista, criada com a integração de uma inovadora ferramenta de inteligência artificial para a manipulação de imagens. Esta peça será também parte de um livro em desenvolvimento, que servirá como base para uma exposição intitulada "FACES DA VIDA", a ser realizada na Associação Paço de Artes.

A HeliMagazine é uma revista motivacional e sem fins lucrativos, criada com o propósito de inspirar e valorizar a criatividade nas suas mais diversas formas. Em cada edição, compartilhamos o que fazemos com paixão, ao mesmo tempo que promovemos a criatividade solidária e cultural, além de abrir espaço para a escrita dos nossos leitores talentosos e em ascensão. Muitos deles, aliás, são convidados a colaborar em diversos projetos que estão em andamento ou que estamos ainda a desenvolver.

Este é um projeto construído com base numa rede de amizade, aprendizagem e bem-estar mútuo. Agradecemos imensamente a todos quantos nos acompanham nesta jornada. Afinal, a vida é curta, e nada mais gratificante do que contribuir para torná-la mais bela e alegre, através da arte e da imaginação.

O meu sincero obrigado a todos, e que continuemos a criar juntos!



Paulo Mascarenhas



## Ficha técnica

Grupo Helicaiena – Portugal, Guiana Francesa, Suíça, França, Inglaterra e Brasil.

### Responsável Organizacional do Grupo Helicaiena VP da Associação Paço de Artes



Paulo Mascarenhas

### Administradora, revisora textual, cronista e copydesk:



Cláudia Monteiro

### Apoio organizacional e coordenadora



Alice Figueira

### Presidente da Associação Paço de Artes



Ana Oliveira

**Periodicidade:** Trimestral/Quadrimestral

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

Site: [paulmask.pt](http://paulmask.pt)

Facebook: **Heli Caiena**

Facebook page: **Helicayenne**

Instagram: **@helicayenne**

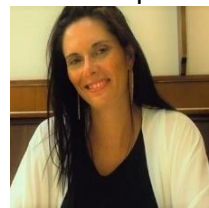
Revista: <https://pubhtml5.com/bookcase/ravo>

ou [helimagazine24.pro](http://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.

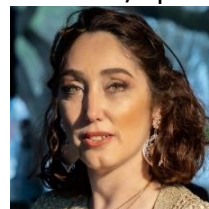
### HeliTeam

Formada em psicologia



Mafalda Ascensão

### Relações Públicas/Apresentadora



Maria João Ramos

### Escritora



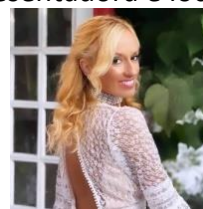
Paula Gonçalves Batista

### Escritora



Carla Pimenta

### Apresentadora e locutora



Cristina Caeiro

Resp. Street Shots



Victor Henriques

Estilista



Mónica Lima

Estilista



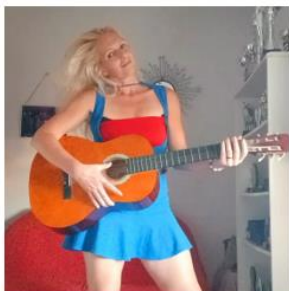
Natércia Tavares

Coordenadora revista HeliMagazine - Paz e Amor



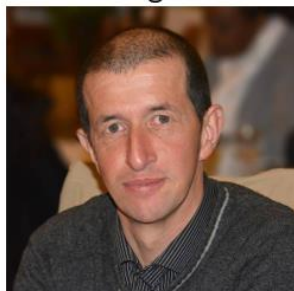
Svitlana Orel

Cantora



Carla Pereira

Fotógrafo



Gil Simões

Apoio Organizacional



José Loureiro

Fotógrafo



António Alfredo

Representante da Suíça



Rituxa Afonso

Fotógrafa e radialista



Catarina Araújo Ribeiro

Estilista



Maria Paula Lourenço

Fadista



Jaqueline Carvalho

Fotógrafo



António Girão

Resp. Grupo solidário TentAjudar



João Paulo

Representante Algarve



Miguel Sousa

Fotógrafa



Joana Gomes

Organizadora de eventos



Claudina Correia

Setembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	19º Salão da Vila														Exposição Fotográfica – A Magia do Nascimento															
Outubro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
	Exposição - Momentos na vida - António Girão																													
Novembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
	Exposição da Artiset na Paço de Artes																													
Dezembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
							Ano Novo																		Dia de Natal		Dia de Ano Novo			

## Hábitos para uma vida mental sã

**Cultivar hábitos para uma vida mental sã é essencial para promover uma vida equilibrada.**

Vou passar a descrever, de seguida, alguns hábitos que podem contribuir para uma vida mental sã:

### 1. Estabeleça limites de exposição aos dispositivos eletrónicos:

- Defina limites de tempo para o uso de dispositivos eletrónicos.

É crucial estabelecermos momentos de desconexão. Reserve períodos específicos para se desligar dos dispositivos eletrónicos, cultivando momentos de tranquilidade e introspeção. Ao definirmos esses limites, estamos a proteger o nosso bem-estar, mas, também, a promover uma relação mais consciente e saudável com a tecnologia.

### 2. Cultive Relacionamentos Saudáveis:

- Priorize relacionamentos que promovam o apoio emocional.

### 3. Aprender a dizer NÃO:

- Defina limites e aprenda a recusar tarefas, quando necessário.
- Priorize o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal.

### 4. Desenvolva *Hobbies* e Interesses:

- Dedique tempo a atividades que proporcionam satisfação.

### 5. Cultive Pensamentos Positivos:

- Pratique o pensamento positivo e a gratidão.

- Foque-se em algo positivo, mesmo em tempos desafiadores.

### 6. Aprenda com a Adversidade:

- Encare os desafios como oportunidades de crescimento.
- Desenvolva a resiliência diante das adversidades.

### 7. Desenvolva o amor-próprio:

- Trate de si com bondade e respeito.
- Aceite as imperfeições e aprenda com os erros.

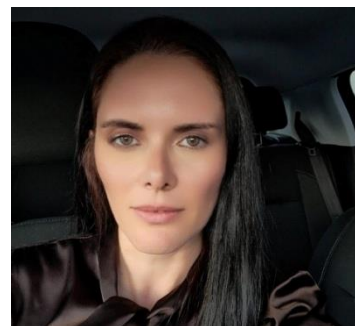
Focar-se nas soluções é uma escolha consciente que tem impacto significativo na forma como enfrentamos os desafios. Essa mentalidade facilita na resolução de problemas, mas também contribui para uma vida mais positiva e satisfatória.

A capacidade de dizer NÃO é crucial para o bem-estar pessoal e contexto profissional.

Dizer NÃO, não significa ser egoísta. É uma prática saudável, que promove relações mais autênticas e um estilo de vida mais equilibrado.

Convido-vos, desde já, a persistir na procura de hábitos que cultivem uma vida mental equilibrada.

Que cada sugestão partilhada hoje se transforme numa semente de positividade na vossa rotina diária.



**Mafalda Ascensão**

Formada em psicologia

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

## Exposição de fotografia e pintura

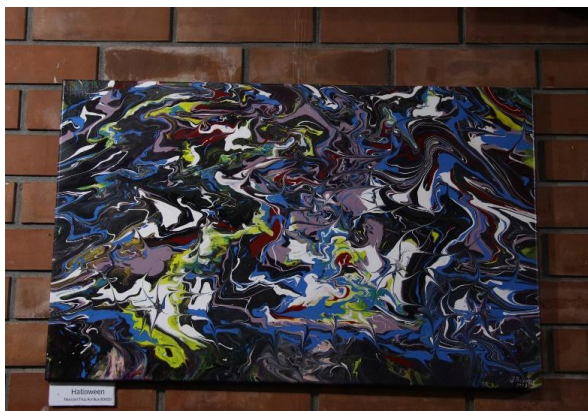
de José Pedrosa

O Bar "Galeria 3 Colunas", no Colégio Internato dos Carvalhos, foi o local escolhido pelo ex-Diretor Pedagógico, Dr. José Manuel Pedrosa, para a EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA E PINTURA, a primeira do artista.

Eram 21h, quando começou o evento, que reuniu um grupo considerável de familiares, amigos e curiosos.

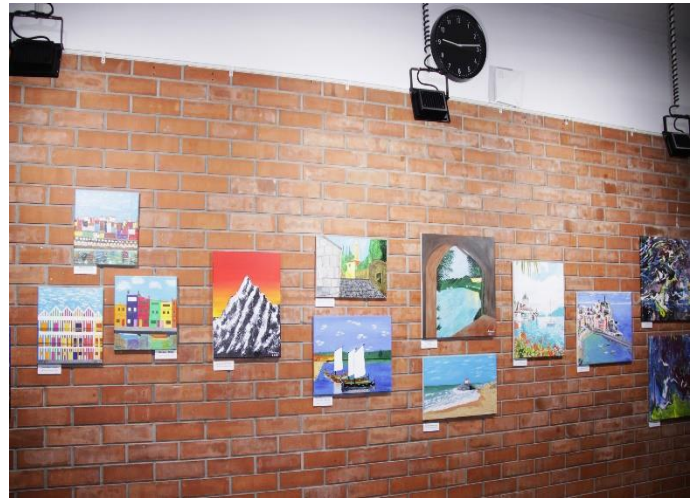
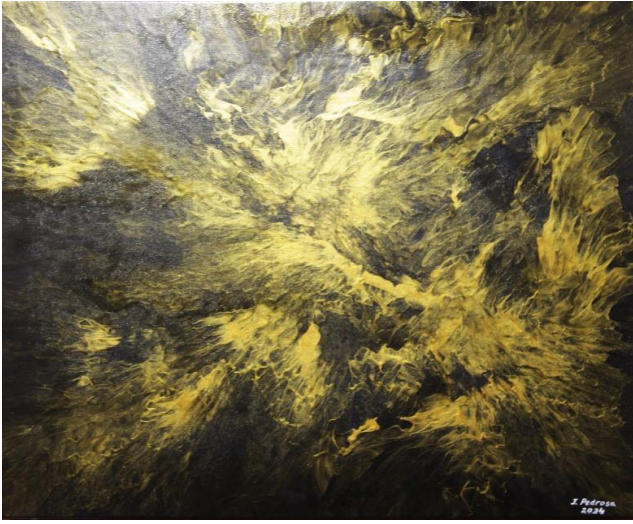
Após um discurso emotivo que clarificou a essência da Exposição que patenteou a sua paixão pelas lentes fotográficas e, mais recentemente, pelos pincéis, o artista fez saber que metade da receita da venda das obras seria para doar à Procuradoria das Missões Claretianas, a que não é, obviamente, indiferente. Além disso, justificou que o gosto é antigo, mas só agora, aposentado, encontrou condições para dar azo à sua criatividade. As paredes do Bar conheceram 35 telas (20 abstratas e 15 naturalistas) e 30 fotografias captadas em diferentes locais dos 51 países que já visitou.

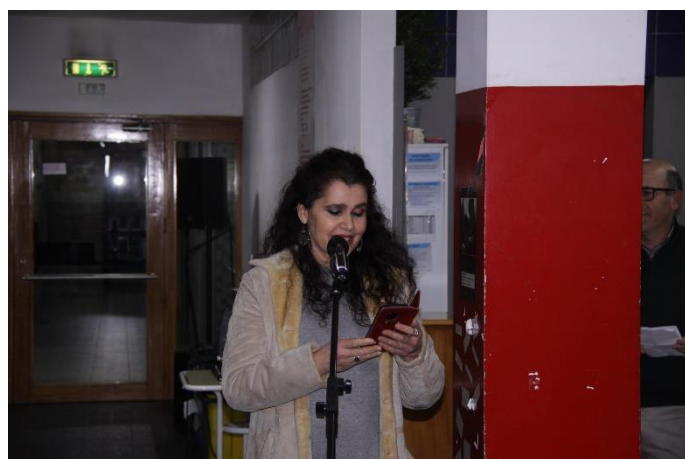
Aliada à fotografia e à pintura, a poesia também marcou presença na efeméride, com um poema original do artista, o pontapé de saída, a que se seguiram várias declamações, por parte de professores e amigos de longa data, Paulo Pereira, Pedro Figueiredo e Cláudia Monteiro. E como as gargantas começavam a ficar secas, brindou os presente com um Porto de Honra, servido pelo Sr. Alberto Duarte, responsável pela cantina, a quem foram cantados os "Parabéns" e que recebeu uma tela por parte do artista. A noite de confraternização não terminou sem o incentivo do Dr. Pedrosa a todos os aposentados a que lhe sigam o exemplo, mantendo-se ativos e criativos.



Exposição  
de fotografia  
e pintura  
de  
José Pedrosa

Inauguração  
dia 3 de maio/24  
21horas  
Bar Galeria 3 Colunas  
Colégio Internato dos  
Carvalhos





Parabéns, Zé-Manel, pela exemplaridade, pela obra apresentada e pelo carácter solidário da Exposição.



Por **Cláudia Monteiro**

## Nas asas da criatividade – desafio artístico

### OGMA

#### Pode dar-nos uma visão geral do evento?

No âmbito do tema: “Adote hábitos saudáveis” foi lançado este desafio. O objetivo principal foi incentivar a criatividade dos funcionários, nas vertentes de fotografia/arte digital e desenho/pintura, assim como proporcionar um momento de descontração e expressão artística, dentro do ambiente corporativo e na comunidade. Fizemos a inauguração da exposição na OGMA, com a participação dos funcionários: António Carneiro, António Paixão, Francisco Rocha, Jorge Saraiva, José Lima, Marco Espanhol, Maria Cabral, Nícia e Paulo Mascarenhas, e atribuímos dois prémios, um à categoria de arte digital e outro à pintura. Levamos a exposição ao exterior, à Biblioteca Municipal de Alverca, e está previsto que também irá estar na Associação Paço de Artes em Paço de Arcos.

#### Quais foram os principais objetivos deste desafio?

Além de promover a criatividade, quisemos fortalecer o sentimento de pertença à empresa, dinamizar os relacionamentos entre os colaboradores e fazer o reconhecimento dos funcionários na empresa e comunidade. Também acreditamos que as atividades artísticas podem ser uma forma importante de fazer prevenção do *stress* e melhorar o bem-estar emocional, que é um dos pilares do nosso programa de bem-estar na empresa.

#### Falando sobre o programa de bem-estar, quais são os seus objetivos principais?

O programa de bem-estar gostaria de melhorar a qualidade de vida dos nossos funcionários em várias dimensões: física, mental e emocional. É importante o bem-estar no nosso dia a dia, ter um ambiente de trabalho onde sintamos motivação para alcançar o nosso melhor potencial.

#### Como tem sido feita a implementação do Programa na empresa?

O programa bem-estar ainda é recente, por isso podemos dizer que somos ainda uma criança com muito para aprender e crescer. Mensalmente, publicamos uma *newsletter* com conteúdos específicos sobre saúde física, mental e emocional. Abordamos temas que podem ajudar os funcionários no seu dia a dia, como, melhoria do sono, autoconhecimento, gestão do tempo, gestão das emoções, etc. Partilhamos vídeos de *mindfulness*, meditação e exercício físico com regularidade. Oferecemos atividades de integração e lazer, como os desafios artísticos e culturais. Realizamos workshops e *wellnesstalk* nas áreas de saúde física e emocional, cultura, segurança e finanças.

#### Pode falar um pouco sobre as atividades que foram realizadas recentemente e as outras que pretendem realizar brevemente?

Claro! Além do desafio de pintura e fotografia, estamos, atualmente, com o desafio artístico II em aberto, nas vertentes de escultura e poesia. Lançamos, também, o evento “OFICINASÉSASABER” com o qual pretendemos que os funcionários possam partilhar o seu conhecimento em termos de “saber fazer” com os colegas da empresa. Posso destacar, por exemplo, a introdução básica ao *aftereffects* e o saber fazer caça-sonhos. Organizamos a *wellnesstalk* sobre nutrição e bem-estar e prevenção de acidentes no trabalho. Brevemente, iremos ter outras, como, por exemplo, literacia financeira. No âmbito de atividades sociais e culturais, vamos ter, brevemente, a funcionar um grupo de teatro na empresa.



Elsa Figueiredo - OGMA

Fotos do evento realizado pela "OGMA", em exposição na Biblioteca Municipal de Alverca



# EXPOSIÇÃO

De 16 de Julho a 21 de setembro - 2024  
Biblioteca Municipal de Alverca

## EXPOSIÇÃO

DE "NAS ASAS DA CRIATIVIDADE - DESAFIO ARTÍSTICO DA OGMA"

FOTOGRAFIA & PINTURA

Inauguração  
16 de julho  
18h30

Participantes:

- António Carneiro
- António Paixão
- Francisco Rocha
- Jorge Saraiva
- José Lima
- Maria Cabral
- Marco Espanhol
- Níxia Santos
- Paulo Mascarenhas

VOAR 100% A BOM!

OGMA

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ALVERCA

BEEM-STAR





"Tudo"  
Marco Lapinski



EXPOSIÇÃO  
AVIAÇÃO  
1945-1955  
1955-1965  
1965-1975  
1975-1985  
1985-1995  
1995-2005  
2005-2015  
2015-2025  
ICAR

AVIAÇÃO  
1945-1955  
1955-1965  
1965-1975  
1975-1985  
1985-1995  
1995-2005  
2005-2015  
2015-2025  
ICAR



AVIAÇÃO  
1945-1955  
1955-1965  
1965-1975  
1975-1985  
1985-1995  
1995-2005  
2005-2015  
2015-2025  
ICAR



"Sonhando alto"  
José Lima



"Um lugar translúcido"  
Mário Cabral

## A sensação da Arte na emoção Aeronáutica

Nas asas da arte, o céu se abre vasto,  
aeronauta da alma, explorando o contraste.  
Entre o céu e a terra, o sonho é encanto,  
emoções tecidas no voo, num eterno manto.

Terapia da mente, um oásis de calma,  
onde sentimentos dançam com grande melodia.  
Pensamentos ganham asas, como poesia,  
experiências moldam a vida, com muita maestria.

Na tela da vida, há paleta de emoções,  
Onde o piloto da mente traça suas belas visões.  
Com fotos de amor e serenidade,  
navegamos o curso, na sua própria verdade.

No balão dos pensamentos, livre a flutuar,  
um terapeuta do céu nos faz sentir e sonhar.  
Experiências se tornam cores sentimentais,  
e nesta foto artística, demonstro as minhas artes visuais.

Paulo Mascarenhas - paulmask

## Exposição de Pintura Frida Kahlo

A icónica Casa da Beira Alta, na R. de Santa Catarina, no Porto, foi o bonito cenário para a Exposição Frida Kahlo da artista plástica Ana Gonçalves.

A inauguração ocorreu no dia 13 de julho, (dia em que se comemoraram os 69 anos da morte da artista mexicana), pelas 21h, e atraiu amigos, familiares e ilustres desconhecidos amantes de Pintura que foram, ainda, brindados

com uma performance musical e poética.

A marca *anna.my.arts* dá, assim, os primeiros passos, sendo a receptividade dos presentes muitíssimo positiva.

A exposição estará patente ao público até ao final do mês de julho. Horário sob consulta.

Ficam algumas imagens que espelham o talento da pintora.

Muitos parabéns e muito sucesso, minha querida Ana Gonçalves!





Por Cláudia Monteiro

## Biografia de Frida Kahlo em verso

Ah, Frida, grandes são as cicatrizes que mapeiam o teu corpo,

Mas maior foi o talento para disso fazeres teu porto.

És partida e és chegada,

És espelho e és imagem,

És exemplo de coragem.

Símbolo de revolução,

A interior, da mente e do coração,

E a que os olhos nos mostram, de intervenção.

Nada detém a Mulher, quando a força vem de dentro,

Pincelaste de alegres aromas

A negra tela da vida,

Cada uma, um poema, um pensamento,

Em que dor rima com cor e com amor...

Um dia, um acidente brutal quase te foi fatal

Trocou-te o palco da vida

Deitada, quadros pintaste,

Com a mesma entrega com que amaste.

Vivência difícil, mas intensamente vivida.

Tens timbrado no rosto a marca da liberdade,

Eterna inspiração,

duas asas imponentes, negras como o carvão,

que te levaram à imortalidade,

ao sempre agora, onde te fazes presente.

Não tiveste a companhia dos filhos que não tiveste

Saíste da sombra pela mão de Breton,

Conheceste o estrelato,

Fizeste da vontade pessoal

Inspiração universal.

És ícone da resistência,

O símbolo da resiliência.

Encontraste na Arte o caminho,

o empoderamento feminino.

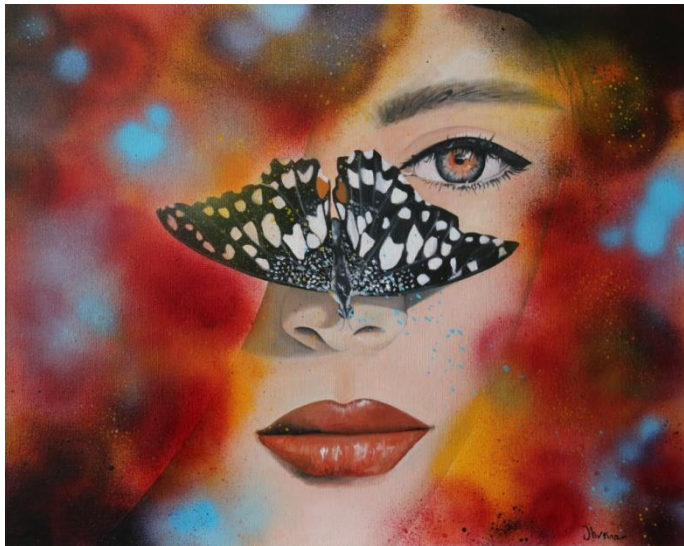


Por **Cláudia Monteiro**

## Artista Liliana Oliveira

Liliana Oliveira é uma artista que, desde cedo, demonstrou gosto pela pintura.

Frequentou o Curso Geral de Artes Visuais e a Escola Superior Artística do Porto, concluindo o Curso de Arquitetura.



Nasceu no Porto, mas reside, atualmente, em Lisboa.



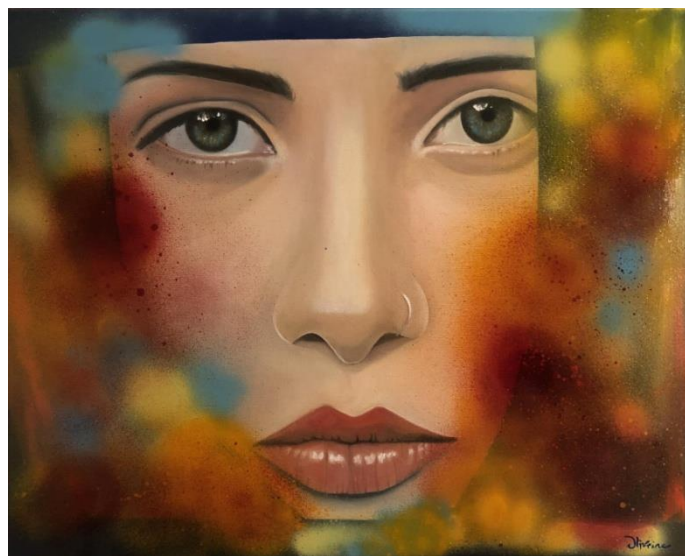
Apesar do seu percurso pela arquitetura e outras atividades, a pintura sempre esteve presente e a fotografia foi surgindo como uma paixão paralela.

As primeiras pinturas são abstratas e com experiências em várias técnicas, como acrílico, óleo, pastel, caneta e aguarela.

Pinta alguns murais e, mais tarde, surgem as aguarelas com o tema animal, assim como a pintura de retratos na mesma técnica.

Com o tempo, a pintura a óleo é o seu meio de eleição e os seus temas, para além de retratos, incluem a figura feminina e o realismo simbólico.

Ao longo dos anos, participou em exposições individuais e coletivas assim como em projetos de ilustração.



<https://oliveiraliliana.pt>

[https://www.instagram.com/liliana\\_oliveira/](https://www.instagram.com/liliana_oliveira/)



Arte de Lilians Oliveira

## “Ritmo Urbano”

No pretérito mês de abril, assisti à peça de teatro “Ritmo Urbano”, no Auditório de Olival, em Vila Nova de Gaia. Confesso que quando recebi o convite, estava longe de imaginar o espetáculo que me esperava, um verdadeiro musical, de um “mano a mano” com La Féria.

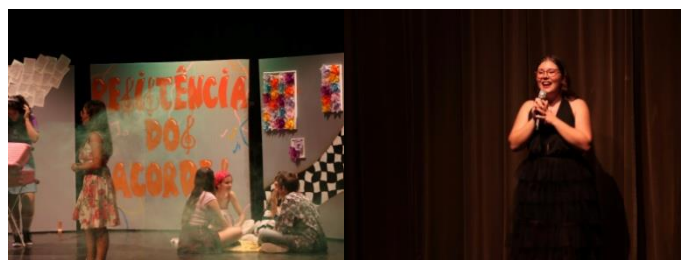
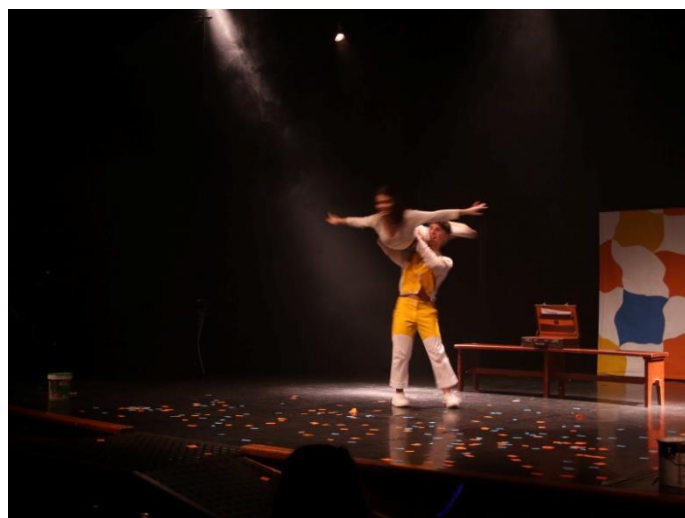


«"Ritmo Urbano" passa-se numa metrópole movimentada e caótica, Mergúria, onde as pessoas vivem imersas nas suas rotinas agitadas e altamente tecnológicas. O enredo segue a vida de Mia, uma jovem talentosa e sonhadora que trabalha num escritório de *marketing* de uma florista, que é capaz de ouvir melodias ao seu redor e criar composições únicas. No entanto, em Mergúria, a arte e a criatividade estão em declínio. A sociedade é dominada pela tecnologia, pela procura incessante por sucesso e pela falta de conexão humana genuína, estando todos os cidadãos presos numa rotina alienante. Certo dia, Mia descobre um grupo secreto de artistas denominado “A Resistência dos Acordes”. Eles são músicos, dançarinos, pintores e poetas que se uniram para preservar a verdadeira essência da arte e da expressão humana. Juntos, eles planeiam realizar uma grande performance que abalará a sociedade, despertando as pessoas para o poder transformador da arte.»



Já dizia Don António Machado, dramaturgo espanhol do século XIX, “O caminho faz-se caminhando” ...E assim é. Após alguns meses de preparação, chegou o dia da apresentação da peça, enquadrada no âmbito da Prova

de Aptidão Profissional (PAP) da Alexandra Lopes, aluna finalista do Colégio Internato dos Carvalhos produto final da minha (PAP), do curso de Línguas e Relações Empresariais.



Os aplausos de um auditório lotado fizeram jus à qualidade da peça. “Põe quanto és no mínimo que fazes” (Ricardo Reis)

Parabéns, Alexandra!



Por Cláudia Monteiro

## Camões e as mulheres

Luís de Camões, o 4º autor representado na minha coleção “Mestres da Língua Portuguesa”, foi um grande apaixonado pelas mulheres e um sublime cantor do amor. Quem não conhece este verso de um seu célebre soneto: *“Amor é fogo que arde sem se ver”*? O grande poeta sabia bem do que falava, quando se referia ao amor, pois não foi, longe disso, um poeta de gabinete. Numa época de grandes descobertas, em que novos horizontes se alargavam graças às navegações dos portugueses, ele mesmo embarcou para o Oriente, onde conheceu na pele a experiência das viagens e das atribulações vividas no plano da realidade e da História.

N’*Os Lusíadas*, a epopeia em que narra a viagem heroica de Vasco da Gama para a Índia, duas figuras femininas se destacam como divindades: Vénus, a deusa do amor, que é a favor dos portugueses, e Thetis, a deusa que, na Ilha dos Amores, leva Vasco da Gama pela mão ao cimo de um alto monte para ver “máquina do mundo”. As ninfas, que naquela ilha mítica se entregam aos nautas portugueses, para os recompensarem pela heroicidade de terem descoberto o caminho marítimo para a Índia, encham-nos de atenções e de amores: *“Oh que famintos beijos na floresta!/E que mimoso choro que soava!/Que afagos tão suaves! Que ira honesta,/Que em risinhos alegres se tornava!”* Situado já na parte final da obra, quando os nautas regressavam triunfantes à pátria, este episódio mostra-nos um poeta entusiasmado com o elemento feminino, e parece-nos que ele próprio se deleita com as ninfas naquela natureza paradisíaca, fora do tempo e do espaço.

Mas o amor, para Camões, não foi sempre um mundo de puro e feliz deleite. Muitas vezes o amor o fez sofrer, ou pela ausência da amada, ou pela partida precoce da mesma, ou por ela ser inacessível. Há um soneto em que tudo o que há de agradável na Natureza perde a sua graça na ausência da amada: *“Sem ti, tudo me enjoa e aborrece;/Sem ti, perpetuamente, estou passando/Nas mores alegrias mor tristeza”*. Noutro, a partida precoce da amada, de origem oriental, é

por ele chorada deste modo: *“Ah! Minha Dinamene! Assim deixaste/Quem não deixara nunca de querer-te! /Ah, Ninfa minha, já não posso verte/Tão asinha esta vida desprezaste.”* A mulher de origem europeia, renascentista e de estatuto social superior, com características ideais para a época, inacessível ao comum dos mortais, como se fosse uma deusa, aparece nestes versos: *“Um encolhido ousar; uma brandura;/Um medo sem ter culpa; um ar sereno;/Um longo e obediente sofrimento...”* Como estava esta mulher longe da atual, emancipada, que não gosta de se submeter às convenções sociais e ao poder dos homens, e que já desempenha tantas tarefas antes atribuídas exclusivamente ao género masculino...

Poeta aberto a todas as experiências, sem preconceitos, Camões, num poema dedicado a uma Bárbara escrava, chegou a encontrar mais beleza na cor negra do que na branca, por se ter apaixonado por uma escrava de cor escura: *“Pretos os cabelos,/Onde o povo vão/Perde opinião/Que os louros são belos./Pretidão de Amor,/Tão doce a figura,/Que a neve lhe jura/Que trocara a cor.”* O grande poeta do Renascimento que, ao modo tradicional e popular, não deixou de cantar uma “Lianor” que ia para a fonte, *“fermosa e não segura”*, não deixou, pois, de atribuir à mulher um valor supremo na sua obra. Apaixonado por ela, Camões encontrou-a no céu, na terra ou no mar, ora deusa, ora extremamente humana e mortal. Quem quis conhecer tão de perto a realidade, experimentando-a, voou nos mais altos céus do sonho, porque a poesia transporta as almas nos mais sublimes devaneios – e, nestes, a mulher ocupa um lugar absolutamente único e cimeiro!



**Jorge Chichorro Rodrigues**

Escritor

## “Cabo Verde toca e canta”

Residente em Portugal, **Ben do Rosário** não esquece as suas raízes. Prova disso é a mediática exposição “**Cabo Verde toca e canta**”, em Lisboa, no âmbito da comemoração dos 49 anos da independência nacional de Cabo Verde.



A exposição inaugurou no dia 4 de julho e vai ficar patente ao público até ao final do mês, na Galeria de Avenidas – Um teatro em cada bairro, em Lisboa. Conta com a colaboração da Câmara Municipal de Lisboa, da Embaixada de Cabo Verde em Portugal e do Centro Cultural Cabo Verde (CCCV) acompanhada por uma mostra da gastronomia do arquipélago e um *show case*, com música igualmente cabo-verdiana.

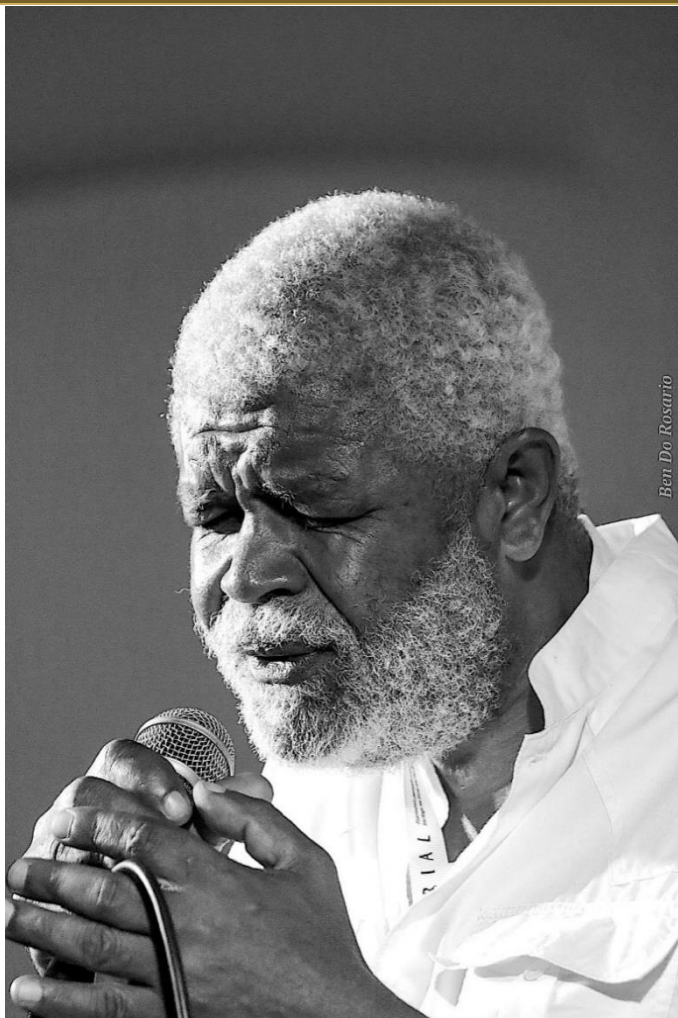
Numa difícil e criteriosa seleção entre as cerca de 300 fotografias de músicos cabo-verdianos ou de origem cabo-verdiana que compõem o seu portefólio nesta área artística, Ben, o “fotógrafo dos sorrisos”, e um dos mais viajados e conceituados da atualidade, expõe o mesmo número de fotografias, 49, admitindo que a ideia já vem sendo cozinhada

há meia dezena de anos, confessando que a maioria dos registos foi feita cá, em Portugal, na capital. Trata-se de um misto de fotografias recentes e antigas, que nos transportam para os anos 70, do século XX. Vários são os retratados, destacando Ana Firmino, Bana, Boss AC, Celina Pereira, Titina, Titinho, SupaSquad, Zé Rui de Pina, a Orquestra Cesária Évora...

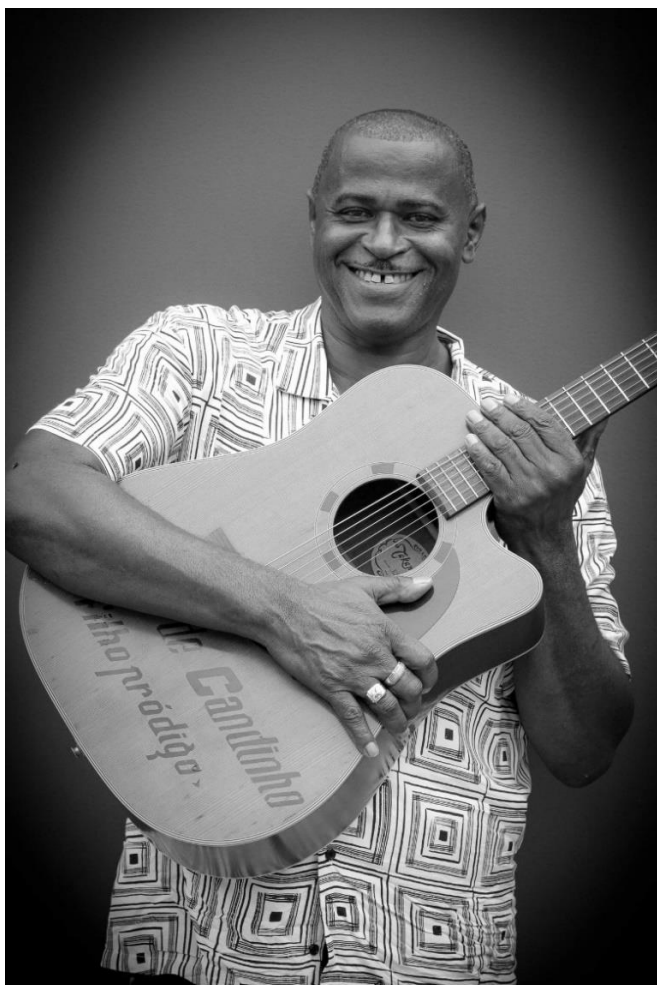


É desejo do artista levar à sua terra natal, a Ilha do Sal, mas também às outras ilhas, as exposições que homenageiam Cabo-verde, já que não é a primeira vez que o faz. Aquando da candidatura da Morna a Património Imaterial da Humanidade foram vários os países que viram patentes registos fotográficos de Ben do Rosário.





Parabéns, Ben, por mais este sucesso que patenteia todo o teu talento e sensibilidade artística.



Por **Cláudia Monteiro**

## Quando é que nasce um poeta?

As palavras são um mistério, se por um lado conseguem, muitas vezes, dizer o que queremos por outro lado, mais vezes ainda, são incapazes de dizer o que precisamos e, aqui é o mistério que também podemos dizer milagre, há umas outras vezes, raras, em que as palavras dizem muito mais do que aquilo que queremos ou precisamos, ganham vida própria e ultrapassam a dimensão do significado passando a ser aquilo que podemos chamar poesia. Uma dimensão inesperada do ser humano, imperfeito mas com pele de beleza.



Acho que é aí que nasce o poeta, nesse instante em que as palavras não são sim ou não, em que não lhes transparece uma verdade ou mentira ética mas antes são os alicerces de uma construção ondelareiras se acendem e aquecem o corpo para que o pensamento possa ser os dedos.



A tarde tinha uma temperatura amena, as pessoas chegavam e o livro, que já tinha encontrado as

mãos, ia sendo lido em folhas ao acaso, na procura de um acaso que definisse o livro num primeiro verso. “Nem tudo tem necessariamente sentido” não quer explicar nada a ninguém, são confissões ou desabaços que saem dos dias somados, inquietações de quem precisa de descobrir o mundo e vai dando conta da necessidade de tomar uma posição, a sua, como âncoras do futuro.

As perguntas foram tentando desvendar as saídas do labirinto e o homem foi respondendo nas incertezas possíveis das emoções e, pouco a pouco, muito mais do que o livro, as palavras atrevem-se à maternidade de um poeta.

Foi tão bonito!

**Fernando Couto Ribeiro**

Fica o registo de algumas imagens da apresentação do livro ***Nem tudo tem necessariamente sentido***, do jovem promissor poeta.



## Emigrar

Emigrar vale a pena se a remuneração não é pequena

Querido leitor, hoje mergulhamos nas águas profundas da emigração portuguesa. O mar salgado que nos une às nossas raízes, às nossas mães que choram e aos portugueses que rezam por um futuro melhor. Sim, porque emigrar é como enfrentar o cabo Bojador: uma jornada que exige coragem, mas que pode revelar o céu para muitos. O emigrante Lusitano é frequentemente o que sonha com a terra prometida, aquela dos salários altos e baixos impostos: o estrangeiro. O desgraçado vai para o exterior e trabalha como um escravo da sociedade moderna, subserviente à grande roda capitalista que faz o mundo corromper. O dinheiro traz felicidade, mas também para isso é preciso pagar as contas a tempo e horas. Os nossos camaradas lá fora estão cientes desse facto. Trabalham arduamente, enfrentam pessoas estranhas e malfeitoras, burocracias e saudades de uma boa feijoada à moda da avó. Contudo, no final do dia, o saldo na conta bancária sorri. E, convenhamos, um “sorriso monetário” é melhor do que um sorriso amarelo. Pelo menos têm dinheiro para comprar um *iPhone* novo e quiçá um BMW no ano seguinte, para além de publicitar o seu novo “cargo de eleição”. Até o Zé Pobretanas que se recusa a martelar na terra natal e apenas retira do tacho dos subsídios já apalpou esta ideia. Esquece-se, no entanto, de que para receber, terá, para seu infortúnio, de trabalhar! O essencial para muitos é falar fluentemente o “portunhol” e conseguir pedir uma cerveja e tremoços sem gaguejar. Se o país escolhido for França ou Suíça, fiquem avisados que o menino Pierre, filho de “portugueses depurados” já está muito bem habituado ao típico aviso dos pais: “Je t' ai déjà dit que tu vas tomber!”. De forma irónica, este surge sempre num típico dia solarengo de praia, encenado próximo à população portuguesa que, aparentemente, “nada percebe do idioma”. E as condições de trabalho? Ah, meus amigos, aqui é onde a coisa fica interessante! Os mais qualificados desfrutam da sorte de encontrar

empregos gratificantes. Não é só o salário, é o ambiente, as oportunidades, o cafezinho na copa. E, claro, a possibilidade de dizer “obrigado” em várias línguas. Afinal de contas, quem não gosta de impressionar os colegas com um “merci beaucoup” ou um “danke schön”? Quanto ao resto, talvez o Pierre vos consiga contar melhor a história. Relativamente às saudades, não se preocupem. Claro, porque o emigrante volta sempre ao Portugal rural. Com a mala repleta de chocolates, perfumes e queijos, quando chega, é recebido como um herói. A família derrama lágrimas, os amigos abraçam-no e o cão ladra. É a glória! Ao fim e ao cabo, Portugal pode ser pequeno, mas é grande no mundo, e há quem tenha a sorte de encontrar o seu próprio céu fiscal refletido no orçamento de estado português, isto é, se certas inclinações para a área política demonstrar.

### “EMIGRAR” EM 1415



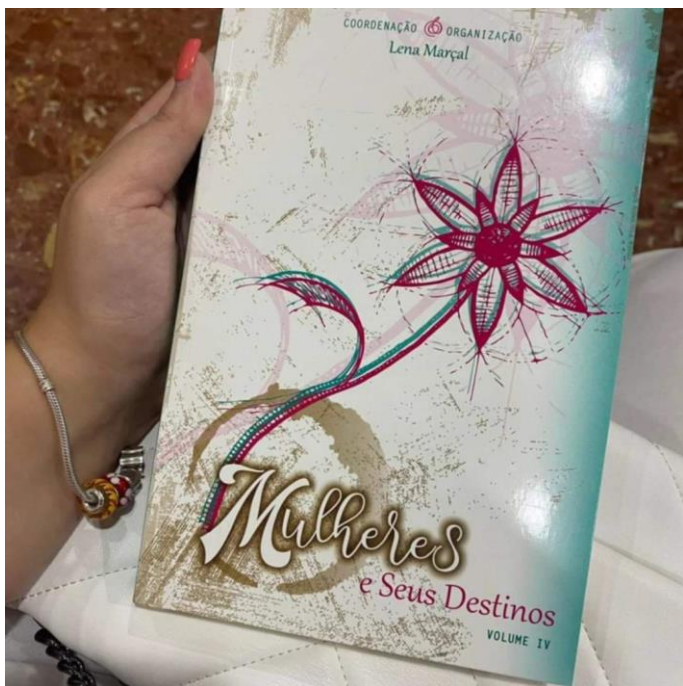
### EMIGRAR EM 2024



Lígia Correia

O dia 31 de maio de 2024 viu nascer a Antologia

### **Mulheres e seus Destinos IV**



O projeto de cariz solidário tem como mentora Lena Marçal, que, mais uma vez, não poupou esforços para fazer acontecer mais uma coletânea de textos em prosa poética e em poesia, em coautoria de homens e mulheres dos quatro cantos do mundo, em cinco idiomas.



A apresentação decorreu no Salão de banquetes da Assembleia Nacional, com uma adesão considerável à causa. Desta feita, as ONG visadas foram a Associação Colmeia – Associação de Pais e amigos de crianças e Jovens com Necessidades Educativas Especiais, e a ACRIDES \_ Associação de Crianças Desfavorecidas, que trabalha na promoção e defesa dos direitos e deveres das crianças e suas famílias, atuando em quatro áreas de intervenção: Educação, Saúde, Proteção Social e Voluntariado.



Cumprindo o propósito de ser uma voz ativa no contexto literário, social e cívico do país e além-fronteiras, o projeto catapultou vozes emergentes, abriu gavetas e sacudiou o pó de trabalhos cuja

timidez vencia o talento. Nunca como agora surgiram tantos escritores em Cabo Verde, e **Mulheres e seus Destinos** foi o pontapé de saída. São cada vez mais frequentes os saraus literários, acompanhados pela tradicional música cabo-verdiana e pela riquíssima gastronomia.



Deixo a **sinopse** da Antologia, de Paulo Ferreira Veríssimo.

Independentemente dos contextos, as mulheres têm ocupado um lugar primordial na literatura e na música, assumindo o protagonismo como autoras, mas também inspirando as criações. Na verdade, os seus destinos encerram jornadas intensas de lutas e trajetórias distintas com finais, muitas vezes, dramáticos, custando, por vezes, a própria vida. Com efeito, o quarto volume desta ontologia continua a embarcar no mar de aventuras que é ser, estar e viver como mulher, nas suas múltiplas dimensões, traduzindo em palavras e cores o seu sentir, os seus feitos e a sua capacidade de resiliência.

Simultaneamente e tendo em consideração o que a humanidade vivencia actualmente, de forma colectiva e individual, esta colectânea retrata outras temáticas, nomeadamente a crueldade humana, os conflitos armados e suas repercussões; a ameaça de terrorismo, a desigualdade e a exclusão social; a migração, criando a separação e a saudade, e o confinamento por causa da COVID 19; a luta contra o cancro e a depressão; a sabedoria da terceira idade e o abandono de pessoas idosas; a opressão e a violência baseada no género, resultando, vastas vezes, em feminicídio; a luta pela igualdade, o assédio sexual e a exploração da mão-de-obra feminina; memórias, sonhos de infância e o assédio sexual a menores.

Todavia, os autores não se limitam apenas a constatação dos problemas, clamando, sobretudo, por um mundo melhor, de paz e mais inclusivo, em

sentido lacto. Este volume, no fundo, acaba por ser um mosaico de temas, autores, textos e cores, que procuram humanizar a Humanidade, chamando os homens à razão, a saber viver em comunhão e a amar profundamente, pois só o amor nos pode salvar da barbárie para a qual estamos a regressar.

Paulo Ferreira Veríssimo

(Texto escrito com o Acordo ortográfico de 1945)



Parabéns, Lena, “mulher-furacão”, pela tua garra e altruísmo. És uma verdadeira agitadora cultural, agente de mudança social. Bem-hajas!



Por **Cláudia Monteiro**

## Viver num mundo extremamente a(anti)pático

Hoje, vivemos num mundo onde os valores são cada vez mais escassos. Uma sociedade desnutrida dos pilares essenciais, e onde tudo se resolve com recurso a violência.

Somos seres ociosos à procura de algo que possamos usar para preencher este vazio que insiste fazer-se presente dentro de cada um de nós.

Uma sociedade apática à espera de acordar e descobrir o que lhe falta...

A ausência da denominada empatia! Popularmente descrita como “saber calçar o sapato do outro” a empatia é algo muito superior. É a capacidade de, perante um percalço, saber olhar mais além, com os olhos dos outros e não os nossos, é saber ouvir o nosso par e aceitar quando estamos errados. É, sobretudo, a virtude de baixar as barreiras, e permitirmos revelar o nosso lado mais humano. A empatia é um termo que cada vez menos tem relevo e é conhecida pelos seres que se denominam humanos, mas, perante a primeira adversidade, deixam a Humanidade de parte, se isso lhes for trazer benefício próprio.

O contrassenso atroz, presente e futuro, de uma sociedade que vagueia sem valores, e que, no

núcleo que a constitui, não encontra o reflexo daquilo que um dia foi. Porquê? É a derradeira questão...

Novamente nos debruçamos num pilar fundamental da hierarquia dos princípios morais. Quando não vemos empatia nos olhos daqueles que devem dar o exemplo, nós próprios colocamos de parte as nossas crenças.

Inicia-se assim um *loop* de descrentes, que reclamam na esperança de alguém os ouvir, mas que, no dia a dia, permanecem sentados, à espera de que alguém tome a iniciativa.

É a isso que apelo hoje. A cada um de vós que poderá eventualmente ler as minhas palavras. Reflitam um pouco sobre a importância de ser empático com o próximo, e acima de tudo, ajam!



**Beatriz Miranda**

## Covid19

Muito se falou de Covid-19 nos dois anos e pico, desde o primeiro caso oficial conhecido na China que foi identificado em dezembro de 2019, com ligações ao mercado de peixe e marisco de Huanan, localizado em Wuhan. Ainda hoje persistem dúvidas sobre como e onde o vírus desencadeou a pandemia. Os investigadores estimam que a data mais provável para o surgimento do vírus tenha sido o dia 17 de novembro de 2019, apontando que este já estaria globalmente propagado em janeiro de 2020, mas não existem certezas e as investigações e discussões prosseguem.

Na Europa os primeiros casos diagnosticados surgiram no norte de Itália em Codonho, meses depois, a 20 fevereiro 2020, sendo que, em Portugal, o primeiro caso oficial diagnosticado e conhecido surgiu na zona do Porto, no dia 2 de março de 2020. Tratou-se de um paciente que esteve a passar férias em Itália e ficou internado no hospital de São João. E em Lisboa?

Em Lisboa, o primeiro caso de internamento com isolamento próprio, ocorreu 24 horas depois, a 3 de março, no Hospital de Curry Cabral. Nesse dia, à minha volta, o nervosismo e o medo do

desconhecido patente no rosto de todos era avassalador. Falo com conhecimento de causa e ainda me recordo de tremer e sentir a angústia crescer com o receio de ir mergulhar num mundo carregado de incógnitas e formalmente desconhecido. Apesar de todo esse mundo desconhecido, sentia-me orgulhoso por estar a fazer parte da História. Nesse dia, fiz a rápida aprendizagem necessária de utilização de EPI, (Equipamento de proteção individual) tendo tido o privilégio de entrar nos isolamentos para efetuar exames radiológicos a pacientes com Covid-19.

O que na altura para se efetuar um exame radiológico demorava em média 30 minutos para cada paciente sempre monitorizado por alguém para se evitar erros mínimos, hoje uma meia dúzia de minutos são suficientes em boa parte pelo maior conhecimento do vírus e da melhor forma como lidar com ele e as suas variantes, mas, sobretudo, pela maciça vacinação da população.

Se alguns pacientes até estavam autónomos, conscientes e colaborantes, permitindo da minha parte aliviar a reclusão e solidão com dois dedos de prosa, outros infelizmente não o estavam.

**Francisco Silva**

## Magazine da Cristina

Um artigo da Apresentadora e Locutora Cristina Caeiro da Rádio Ultra FM 88.2 e da Revista Helimagazine.



*Os 50 anos do 25 Abril.*

Peça que estreou no dia 28 de abril e que tem como pano de fundo o 25 Abril, e contou com um brinde com diversas figuras públicas.



Cristina Caeiro



Cristina Caeiro na Peça " A Noite "



Com o Ator Diogo Morgado



Foto de grupo



Com o Ator Ruy de Carvalho



Com o Ator João Didelet



Com a Atriz Carla Andrino



Cartaz da Peça " A Noite "



Com a Atriz Elsa Galvão



Com a Atriz Sara Cecília

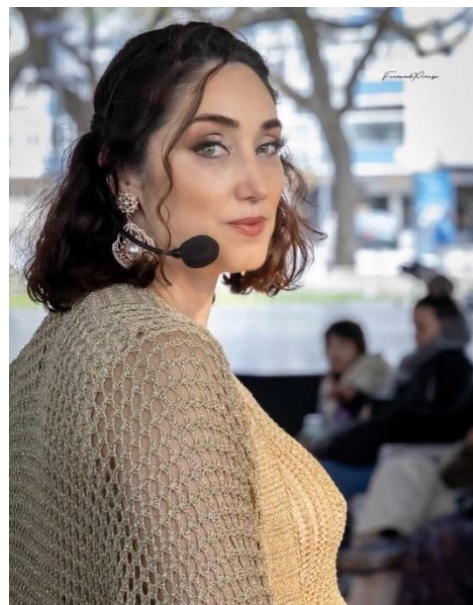
Com o ator Ricardo de Sá



Foto de grupo

## Benfica com vida

By Maria João



Mais um Evento Benfica com (vida), no dia 5 a 7 de abril, na Praça do Fonte Nova.

Desfile organizado por mim, com uma equipa fantástica e com sucesso, a quem agradeço pelo magnífico trabalho.

Evento Benfica Com (vida) pela junta de freguesia de Benfica e com o comércio de Benfica, em que tenho o privilégio de ajudar a divulgar as suas lojas. Apresentado por mim (Maria João Ramos).

Para animar o desfile, o cantor Cristovão de Carvalho com nome artístico Kaminino, Roupas Boutique Oblique, Cadu Moda, Astratto, Pedro Santos, 30 por uma linha, Diva e Corta na Casaca, Cabeleiros GLOW cabeleireiro e estética, Natasha Luca-Vasilev, Cabeleireiro Namur Alice Morgado, Marcell, Manuel Sousa.

Modelos: Alice Figueira, Vitoria Silva, Cíntia Amorim, Antonina Cosmetology, Anastácia, Carla De Abreu Ferreira, Cristina Fernandes, Glória, Arminda.

Crianças: Daniel, Emaly, Arina e Gleb.

Fotógrafos: Carlos Rolo, Gil Simões, PaulMask, António Alfredo, Fernando Pineza e Rui Ferreira, a quem agradeço pelo excelente trabalho e disponibilidade.

Houve surpresas para quem assistiu ao desfile: por baixo de duas cadeiras, estava um envelope a oferecer duas refeições no restaurante Cantinho das Palmeiras, em Benfica.

Aqui deixo o registo com algumas fotos.





Obrigada a todos, pelo vosso excelente trabalho!  
Bem-hajam!

## Desfile de Fátima Lopes

by Alice Figueira

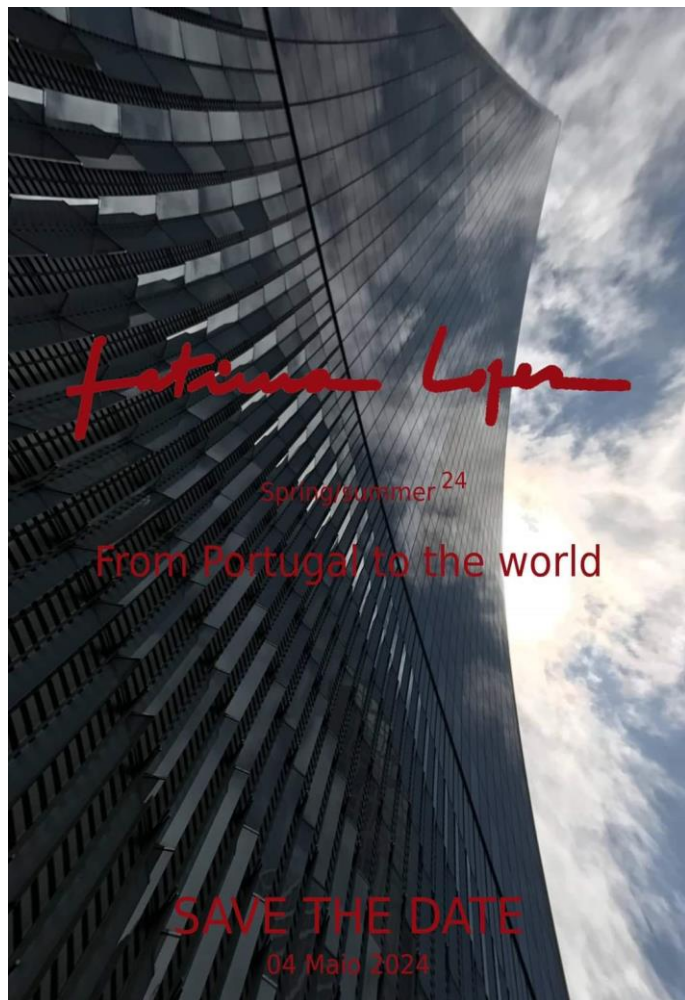
No passado dia 4 de maio, a estilista Fátima Lopes apresentou a coleção primavera/verão num final de tarde marcado com muita chuva, contando com a presença de várias figuras públicas e onde tive o privilégio de estar presente. Entre os vários fotógrafos, a já habitual participação de Carlos Rolo e Paulo Mascarenhas. Deixo algumas imagens que imortalizam o evento.



Estilista Fátima Lopes



Criativo HeliMagazine Paulo Mascarenhas



Cartaz do evento



Modelo Carla Matadinho



Modelo e Atriz Marisa Cruz



Socialite Ricardo Dinis

Empreendedora  
Alexandra Santos



Consultora de Moda Da Cruz Lima Kris



Atriz Cléo Malulo



Atriz Helena Isabel

## Aniversário Pharmalírios

Nos dias 20 e 21 de abril, realizou-se o 7º aniversário da Pharmalírios.

Um aniversário com muita animação, música, rastreios capilares phyto, avaliações nutricionais e, principalmente, boa disposição.

Muitos amigos e clientes fizeram parte deste aniversário, são 7 anos de muita dedicação, esforço e resiliência.

No final, cantamos os parabéns e soprámos as velas.

Parabéns, Pharmalírios

Parabéns, Cátia Silva

Fotógrafo - Carlos Rolo



## Natalie - Estilista

Sempre que crio um vestido dou-lhe um "nome" .

Vestido "PrimaVera".

Quando chega a primavera, a inspiração acontece ... uma saia larga e comprida em cetim e *chiffon*. A parte superior é uma malha transparente, decorada com diversas flores. Peça única. Desenho e produção *Atelier Natalie*.

Um conjunto versátil, "Jasmine", usado num ensaio fotográfico à beira-mar. A saia é confeccionada em tecido de cetim e renda, o top combinado com malha transparente e bordado de pedraria. Desenho e produção *Atelier Natalie*

Um vestido exclusivo de cor rosa suave. As alças são fixadas de diferentes formas.

Desenho e produção *Atelier Natalie*

Vestido azul com acessório, um laço a frente.

Produções *Atelier Natalie* desde 2007.

@MarcaRegistada.

Os meus contactos:

Telefone: 968573384

Facebook: @Atelier de costura Natalie

Instagram: @atelier.natalie

Email: [natali.zilya@gmail.com](mailto:natali.zilya@gmail.com)





Estilista Natalie

## Sandra Silva - Estilista

A CGTP -IN vai atribuir-lhe uma distinção de mérito pelo seu trabalho no Concurso de fotografia, no dia 24/05/2024, por ter entrado no concurso com estas três fotos do Vestido e tela sobre o 25 de Abril.

Sandra Silva nasceu em Almada, residente em Azeitão há 20 anos.

Foi a 1ª estilista de Moda Portuguesa, em 1999, a abrir os Cursos de Estilista de Moda na Escola “Caminho do Sol”, em Ponta Delgada-Açores, em parceria com IEFP de Setúbal.

Completo 30 anos de carreira, como *Designer* de Moda/Formadora de Moda – IEFP Setúbal, Escola de Moda “Ana sobrinho” e “Escola Caminho de Sol, IEFP Sines. Tem Formação Académica na Escola Superior Alcântara Moda; Fundação Ricardo Espírito Santo de Lisboa, com média 18 valores. Desenvolveu atividades em Grupos de Moda/ Desfiles de Moda / Eventos: Fil Moda.

Foi assistente, enquanto estagiária, dos estilistas “Augustus”, Nuno Gama e Rogério Alves e Manuel Alves.

Foi Consultora de Imagem de Artistas, como cantores, nomeadamente “Micaela”, Eurovisão, Novelas “A Herdeira” - Mafalda Marafusta, Jogo Duplo – TVI.

Já conquistou diversos Prémios: Feira do Tecido de Lisboa: Coleção “Cor é vida” – Mulher Cabo Verdiana- Adoro ser Mulher 2017, UCLA e Associação de Cabo Verde –Lisboa 2018.

É de referir os prémios que conquistou no Concurso do Avental – Festa do Morango – Junta Freguesia de Azeitão- 2017/2018 – 1º Prémio e Prémio de Melhor Criatividade.

Tem uma vasta experiência na área do Voluntariado como *Designer* de Moda – em Instituições como a Humana, Farol e Comunidade Cigana. Sandra Silva tem diversos prémios na Moda e Pintura:

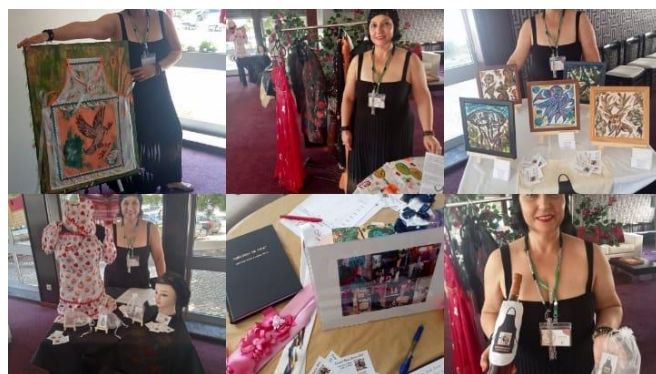
2019 – Mulheres Empreendedoras Europa; África  
2019 – Prémio de Mérito “Categoria Moda” – SANDRA SILVA

2022 - III Gala de Globos de Moda 2022, em Portugal, foi distinguida com o Prémio Globo de Moda, na Categoria de “Formadora de Moda 2022”

–SANDRA SILVA 2022- AAGP 12º Salão Internacional de Arte em Pequeno Formato 20/20cm

–Medalha de Bronze e Menção Honrosa de Bronze

–SANDRA SILVA – PORTUGAL 2023- IV Gala Globos de Moda AWARDS 23, em Portugal, foi distinguida com o Globo de Moda, na Categoria “Estilista Revelação (Moda; Artes Plásticas) - SANDRA SILVA 2024- Concurso de Pintura Internacional “Retratar o Lúpus” – Vencedora com duas obras, artista plástica SANDRA SILVA – Portugal





SHOT ON REDMI 9  
AI QUAD CAMERA

## KuriakosTV

By Alice Figueira

No dia 15 de maio, a convite de Maria João Ramos, estive na kuriakosTv, com a apresentação dos vestidos da loja Diva e também do cabeleireiro Glow, em Benfica, com a Natasha Vasilev.

As modelos convidadas desfilaram com vestidos *glamour* e roupa desportiva, uma nova aposta da loja.

Modelos convidadas - Vitória Silva, Alice Figueira, Sarah Silva e Antonina.





manhasnatv  
Kuriakos TV



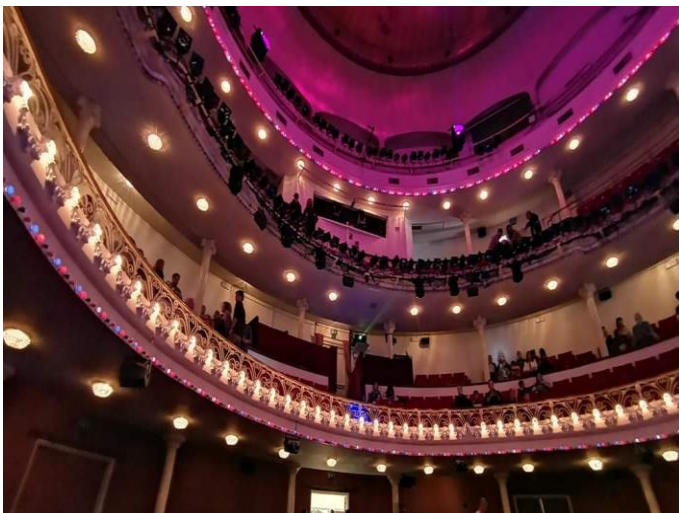
manhasnatv  
Kuriakos TV



## A Bela Adormecida

By Alice Figueira

No dia 7 de abril, fomos ao teatro Politeama ver a peça *Bela Adormecida*, uma peça de Filipe La Feria. Um musical para toda a família a não perder. Obrigada, Filipe La Feria, por dares tanto à nossa cultura.



## Bolos da Bella

Comecei com uma foto nossa, quando a conheci pela primeira vez, quando viajou comigo a Santiago de Compostela, numa das minhas excursões, onde nos divertimos como sempre em todas as minhas viagens. Segunda foto, foi no aniversário da Bela, não fossemos nós do signo gêmeos. Ela faz anos a 3 de junho e eu a 4, por isso, identificamo-nos logo.

Desde que entrei no programa “Quem quer namorar com o agricultor”, tenho cruzado com algumas pessoas fantásticas, a quem posso chamar amigas.

Uma delas é a Cristina Batista. Nasceu em Tábua, numa aldeia nas Beiras, distrito de Coimbra, e veio para Lisboa em 1993, casou e teve dois filhos. Trabalha em orientação de condomínios. Gosta de ser conhecida ou chamada por Bela.



Parece que já nos conhecemos há anos, chama a minha mãe de tia.

A terceira foto nossa, e não será a última, no meu aniversário (é a última depois de todos os bolos).

É uma pessoa divertida, alegre, comunicativa, fantástica e criativa.

Começou o gosto de fazer bolos há 14 anos e eu resolvi, desta vez, escrever sobre ela, para mostrar a sua criatividade. Eu não podia deixar passar

despercebidas as suas obras de arte, por isso fiz-lhe uma pergunta. Porquê os Bolos?

Sobre os bolos, de modo geral, gosto de tudo, é algo que me distrai, é quase uma terapia, é quase como ir ao mar Vermelho ouvir as ondas, o barulho que nos acalma.



A pedido do Paulo Mascarenhas, a Bela fez o bolo de Natal e dos 7 anos da Helicaiena.

Tem tido encomendas de várias formas e feitios para aniversários, casamentos, despedidas de solteiros, bonecos que estão na Moda, Profissões, Temas, eventos e até bolachinhas de Gengibre e canela, entre outros.

Vamos, então, meter mãos à obra e mostrar a sua criatividade. É tudo feito por ela, desde a massa, o recheio, a decoração com excelente bom gosto e perfeição e é tudo comestível ... foi difícil a minha escolha das fotos dos bolos.

Para quem quiser seguir ou fazer algum pedido pelo Facebook



Começamos com o Bolo da Gala de Natal da Helicaiena, Helimagazine e a Associação Paço de Artes.



Bolo do 7º aniversário da Helicaiena, da homenagem a António Mascarenhas e do aniversário de PaulMask.



Para quem adora Futebol...



Natal, Festas Festivas e outros...



Bolo de aniversário da Associação Paço de Artes



# Desafio fotográfico – HeliArtes

Grupo - Cliks fotográficos

## HELIARTES

CLIKS FOTOGRAFICOS

ABRIL 2024



2 VENCEDORES

Rui Ferreira

Nuno Xavier Moreira

Ouriço-cacheiro, European Hedgehog (Erinaceus europaeus)  
Murtosa, Portugal



## HELIARTES

CLIKS FOTOGRAFICOS

MAIO 2024



VENCEDOR



João Brojo MindShots

Em direção ao Sol!  
Aldeias, Gouveia



## HELIARTES

DESAFIO - CLIKS FOTOGRAFICOS

JUNHO 2024



3 VENCEDORES



Alexandre de Sousa  
Tema: Eiffel



Nuno Xavier Moreira  
Tema: Borboleta Maravilha, Clouded Yellow (Colias croceus) S.M. de Infesta, Portugal




Xavier Moreira  
Tema: Salamandra-de-pintas-amarelas, Fire salamander (Salamandra atra) Urra, Portugal



## HELIARTES

DESAFIO - CLIKS FOTOGRAFICOS

JULHO 2024



VENCEDORA



Dina Da Cruz Leitão

Arte Xávega...  
Costa de Caparica



## Street Shots - Helicaiena

By Victor Henriques

"Street Shots" é um convite ao sempre apreciado estilo de "street photography", onde a imprevisibilidade e o acaso fazem parte da descoberta e da energia palpitante da cidade. Um desafio para todos!!!

Organização:



Victor Henriques

**Street shots**

Data: 19 julho às 20h  
Local: Cais das Colunas  
Terreiro do Paço

Organização :  
**VICTOR HENRIQUES**

HELIARTES  
by PAULMASK  
HELIMAGAZINE  
HELICAIEA

PACO DE ARTES  
OERAS VALLEY

**Street shots**

Especial  
Data: 04 julho  
Local: FIL- FIA

Organização :  
**VICTOR HENRIQUES**

HELIARTES  
by PAULMASK  
HELIMAGAZINE  
HELICAIEA

PACO DE ARTES  
OERAS VALLEY

**Street shots**

Data: 21 junho as 20h  
Local: "Cais-das-Colunas"  
no Terreiro do Paço!

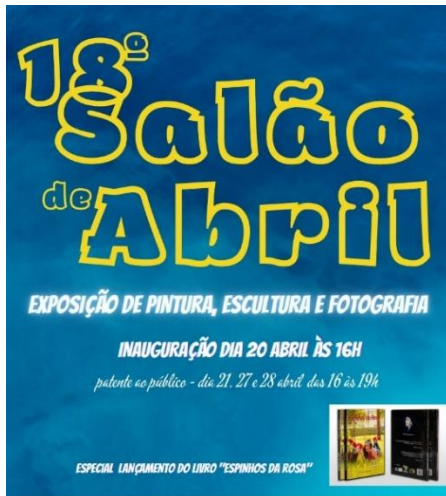
Organização :  
**VICTOR HENRIQUES**

HELIARTES  
by PAULMASK  
HELIMAGAZINE  
HELICAIEA

PACO DE ARTES  
OERAS VALLEY

## 18º Salão de Abril

18º Salão de Abril na Associação Paço Artes com a parceria da Helicaiena contou com a presença da Exma. Dra. Madalena Castro Presidente, da UFOPAC e Ana Oliveira Presidente da Paço Artes.



Salão de Exposições da Paço de Artes  
Associação dos Artistas Plásticos da Paço de Artes  
RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA 19A PAÇO DE ARCOS - 2770-107 PAÇO DE ARCOS



### Exposição coletiva – 18 fotógrafos

Uma exposição repleta de grandes fotógrafos, os agradecimentos de todos por esta enorme adesão e participação.

Fizemos uma homenagem ao futebolista António Mascarenhas que nos deixou aos seus 92 anos de muita luta e muitos momentos de alegria.

Tivemos o aniversário de **Paulo Mascarenhas** e da **Helicaiena** com fado, música diversificada e muita animação. Houve ainda um desfile da Miss Cabo Verdiana - vestido pela estilista Mónica Lima.

Bolo, beberete e diversão para todos os participantes







# Homenagem a António Mascarenhas

**GIL SIMÕES**  
**LUIS MASCARENHAS**  
**VICTOR HENRIQUES**  
**JOANA GOMES**  
**JUVENAL CANDEIAS**  
**FIDEL CARDOSO**  
**CATARINA ARAÚJO**  
**CARLOS ROLLO**  
**RIBEIRO**  
**EDUARDO SOUSA**  
**PAULO SEMBLANTE MENDES**  
**JOEL GENTIL MARTINS**  
**ZOOMIDEPHOTO**  
**FERNANDO PINEZA**

**EXPOSIÇÃO COLETIVA**

CONVIDADA ESPECIAL  
**ANA ABRÃO**

Fotografos com calma fotos com Alma

NO  
**7º ANIVERSÁRIO HELICAIEANA**

**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

**PAULMASK**

Logos: OEIRAS, PAÇO DE ARTES, and others.

**PAÇO DE ARTES** **7º aniversário Helicaieana**

**Cristina Caeiro**  
Apresentadora e locutora

**Jaquelin Carvalho**  
Fadista

**Maria João**  
Relações Públicas

Homenagem a **António Mascarenhas**

**PAULMASK**

Logos: Gil Simões, Tópico da Dança, CARLOS ROLLO FOTOGRAFIA, AFRICA WTESHA, and others.

## 28º Aniversário da Associação Paço de Artes

Um aniversário da Associação Paço de Artes e simultaneamente da Presidente Ana Oliveira, com exposição de Arte. Teve como apresentadora Cristina Caeiro, a cantora Carla Pereira. Como fotógrafos, contamos com António Rutes e Fernando Pineza. Tivemos a presença da representante da UFOPAC - a Dra. Susana. O Bolo Artístico de dois andares de aniversário foi criado pela nossa parceira Bela Babau. By PaulMask





 Paulmask.

  
HeliCayenne



## Kuriakos TV

Escrever um livro pode não ser fácil, mas também não é impossível de ser feito, divulgar a sua existência num canal televisivo é um passo para o sucesso!



Paula Gonçalves Batista, poetisa e autora da biografia de Maria João Ramos é a prova de que os desafios são superáveis quando existe empenho, entrega, cooperação e trabalho em equipe entre todos os intervenientes do projeto.

*Espinhos da Rosa*, livro solidário patrocinado pela Junta de Freguesia de Benfica e pelo Município do Cadaval, com o intuito de ajudar os refugiados resgatados por Maria João Ramos e outras dezasseis pessoas, aquando do início da guerra na Ucrânia e atualmente a viverem nessa mesma freguesia, conta algumas das aventuras e desventuras de Maria João Ramos, desde a infância até aos dias de hoje.

Lançado a 25 de fevereiro, no Palácio Baldaya, em Benfica, contou também com duas apresentações, uma a 23 de março, na Biblioteca Municipal do Cadaval, e outra a 20 de abril, na Associação Paço D'Artes em Paço De Arcos.



Após as apresentações efetuadas, era imprescindível que a divulgação fosse realizada num nível mais mediático. Das várias hipóteses colocadas em cima da mesa, a equipe constituída por autora, protagonista, prefaciador e editora parte para uma divulgação mais abrangente e enfrenta as câmaras televisivas da Kuriakos Tv.



O nervosismo inicial de estar fora das suas zonas de conforto vai desaparecendo ao longo do curto tempo de espera, onde são recebidos pela Produtora Marlene e pela simpática Jacira.

Sem rede, ou seja, sem guião, aceitam conversar com o Zé e a Sara, numa conversa animada, amistosa, emocionada, onde, de uma forma simples, despretensiosa, falam abertamente dos receios, das dificuldades encontradas pela autora Paula Gonçalves Batista para conseguir captar todas as informações que Maria João Ramos lhe ia transmitindo via mensagens, aquando da sua ida à Ucrânia resgatar vítimas da guerra e, posteriormente, com relatos de acontecimentos significativos sobre a sua vida, de todo o trabalho de pesquisa efetuado sobre Maria João Ramos, tendo em conta que a autora e a visada eram duas ilustres desconhecidas, dos testemunhos ouvidos vindos de familiares e amigos; de como Carla Pimenta entra neste grupo e com ela surge a escolha das Edições O Declamador para a publicação da obra. Estando o “livro” escrito, surge a necessidade de uma editora. Tendo uma relação literária com a autora e com as Edições O Declamador, Carla Pimenta torna-se parte desta equipe ao ser o elo entre a autora, a protagonista do livro e

Jorge Manuel Ramos, o editor das Edições O Declamador.



Do apoio dado por Paulo Mascarenhas em todo o processo de escrita, ficando o prefácio da biografia a seu cargo; da confiança depositada por Maria João Ramos na autora e do seu trabalho árduo com os refugiados ucranianos que veem Maria João Ramos como uma bênção nas suas vidas, ocupando muito do seu tempo livre.

A conversa fluiu de forma natural, tocando outros pontos como projetos pessoais e comuns a todos, nomeadamente a revista HeliMagazine ou de como pode o livro ser adquirido através do e-mail mariajoaoramos@jf-benfica.pt



O objetivo de levar *ESPINHOS DA ROSA* e quatro dos elementos que compõem a equipe que deu vida à obra, ao programa Manhãs na Tv da Kuriakos Tv foi tão somente a divulgação da obra solidária de uma forma que chegue o mais longe possível para que outros leitores fiquem a saber da sua existência e a desejem adquirir; ao dar a sua opinião sobre a leitura do livro, Carla Pimenta pretendeu despertar o interesse nos potenciais leitores sobre o conteúdo do mesmo.



Sendo um livro de cariz solidário, toda a equipe trabalhou de forma gratuita, não estando o livro registado na Sociedade Portuguesa de Autores, pois a autora não pretende receber qualquer valor monetário sobre as vendas do livro.

*ESPINHOS DA ROSA*, uma obra de valor simbólico, onde o amor ao próximo está patente na história de Maria João Ramos, uma mulher onde as 24 horas do dia não são suficientes para todos os projetos que abraça.

Se voltarmos a este mundo da televisão, talvez... Se voltarmos a escrever um livro nestes contornos... o tempo o dirá.... Temos a certeza de que continuaremos a ser as mesmas: Simples! humildes! Humanas!!!!



Carla Pimenta – maio 2024

NOTA: Texto original escrito de acordo com o Acordo ortográfico de 1945

## Noite Branca

A nossa representante da Suíça organizou o evento Noite Branca na Costa da Caparica. Um evento Cultural com muita música, alegria e diversão. Houve também tempo para fado e ainda bolas de Berlim para todos.



**NOITE BRANCA**  
**Tarquinio 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.

Apresentadora  
**Cristina Caeiro**

**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



## Entrevista na Rádio Ultra FM 88.2

A HeliArtes foi convidada para o programa de rádio da nossa apresentadora Cristina Caeiro. Obrigado pelo convite.



*Análise do Euro 2024*

15h às 16h



Treinador de Futebol  
Wilson Teixeira



Ex. Jogador SLB  
Daniel Kenedy



Comentador da Eurosport  
Luís Cáceres Monteiro

## Programa

### Magazine da Cristina

Com a Locutora Cristina Caeiro



Produtora de Eventos  
Rituxa Afonso



Diretor Revista  
Helimagazine  
Paulo Mascarenhas



Presidente da  
Associação Paço de  
Artes  
Ana Oliveira



16h às 17h

Cantora  
Carla Pereira



## Ser criança atrás das Grades

Exposição de Catarina Araújo, na Associação Paço de Artes. Uma exposição de cortar a respiração, onde a emoção nos faz refletir sobre o momento fotografado...



## 19º Salão da Vila – Fusão

Realizou-se no dia 24 de agosto a exposição coletiva de pintura e fotografia na Junta de freguesia de Paço de Arcos. Evento organizado pela Associação Paço de Artes, contou com a presença de vários artistas orientados pelas Professoras Iryna e Lorna Silva.



19º Salão da Vila  
**FUSÃO**  
Exposição coletiva na Paço d'Artes  
De 24 de Agosto a 1 de Setembro

Inauguração dia 24 pelas 17h  
No Salão da Junta Freguesia de Paço de Arcos  
Todos os dias das 20.30 às 23.00 h, Sábados e Domingos das 16.00 às 19.00h  
Presença de alguns artistas convidados e orientados pelas professoras Iryna e Lorna Silva.



[www.pacodeartes.pt](http://www.pacodeartes.pt)





## TentAjudar - Solidariedade

Tivemos conhecimento da Paula, através de uma chamada de atenção de uma amiga para a situação em que ela vive. Dizemos vive, porque, infelizmente, não temos o poder de alterar vidas com os nossos eventos, apenas conseguimos dar “bolhas de Ar” que permitam, de alguma forma, melhorar a situação da Paula, no momento.



Paula, uma rapariga com 34 anos e que, em 2016, com 25 anos, devido a complicações com a diabetes, ficou cega. Tem glaucoma e retinopatia diabética, acrescentando, ainda, neuropatia diabética, hipertensão e arritmia cardíaca. Foram-lhe retirados os dois olhos.

O desafio de ajudar a Paula era enorme, pois, além de todos os problemas que tem, a autoestima era inexistente. Ao primeiro contacto que realizámos, afim de começar a sondar o que poderíamos fazer

para a ajudar, frases tipo” ... eu quero é morrer”; “não ando cá a fazer nada”; “qualquer dia, mato-me” foram as que mais ouvimos.

Ponderámos muitas vezes se a conseguiríamos ajudar, se tínhamos conhecimentos/capacidades para tal. Mas, se há algo de bom neste grupo, é que não deixamos cair a toalha ao chão no primeiro desafio ou contratempo. Decidimos fazer reuniões presenciais e pelo menos dar a conhecer à Paula que existia um grupo de pessoas que queriam ser seus amigos.

Nas duas primeiras reuniões, a resistência foi enorme, principalmente aos desafios que lhe propusemos. Desafiamos a Paula a vir a uma tarde solidária, cujo valor angariado reverteria a favor de bens que ela identificasse como uma mais-valia para o seu dia a dia. A recusa foi imediata, pois a vergonha de ser vista em público era enorme. Paula é uma pessoa bastante reservada e com muito medo de tudo o que a rodeia. Mas nós fomos mais longe, desafiámos a Paula não só a vir passar a tarde connosco, como em futuros eventos vir ajudar dentro do que fosse possível. Para nós, Ribatejo tentAjudar, a ajuda nunca será demais e certamente em algo a Paula se sentirá útil , principalmente se estiver a ajudar outras causas. Aos poucos, lá se foi deixando levar pelos nossos desafios e com muito orgulho, quando ela disse sim, que nos ajudaria, conseguimos ouvir da sua boca “... mereço ser feliz novamente, voltar a dançar a sentir-me novamente a Paula Oliveira” . Para nós, o evento, mesmo sem sabermos bem qual seria , já estava conquistado .

A participação da Paula neste, ou em futuros eventos, nunca pôs em causa o que queríamos

realizar para ela, pois paralelamente às reuniões que íamos tendo com a Paula, íamos trabalhando também num desafio enorme que seria uma tarde cultural. Cheios de incertezas, lá fomos nós a uma reunião na Câmara Municipal de Azambuja, que, ao tomar conhecimento do nosso grupo e das nossas ações, se prontificou de imediato a ajudar e sem contrapartidas, disponibilizando, assim, o espaço pretendido para a realização de uma tarde cultural. Ainda muito havia a fazer, pois, nesta altura, tínhamos causa e espaço, faltavam os verdadeiros artistas. Em todos os nossos eventos, desafiamos instituições /Coletividades para fazerem parte do mesmo. Temos como objetivo também dar a conhecer a todas as pessoas que nos acompanham o que temos nas nossas terras e o que tão bem fazem, muitas das vezes a custo zero. Apenas por amor à camisola e tantas vezes desprezados, muito por culpa das vidas agitadas que todos levamos nos dias de hoje.

Desafiámos uma companhia de teatro local “Contra - Regra” (Um grupo de amadores, mas com um profissionalismo que é um exemplo para todos nós).



A Banda Juvenil do Centro Cultural Azambujense. (Um grupo de adolescentes que deram o seu melhor, não querendo em nada demonstrar nervosismo, levaram a lição bem estudada),



E, por fim, um quinteto de músicos amigos “Azambuja Brass Quintet” ( um grupo de 5 pessoas com amor enorme à musica . Todos eles vieram em nosso auxílio, sem contrapartidas . Apenas com a intenção de ajudar e de se divertirem .



Ninguém conhecia a Paula, no entanto, realizámos um evento com mais de 25 artistas em palco e 100 pessoas a assistir.



Se isto não é compaixão, empatia, amor pelo próximo, não sabemos o que seja. Num mundo cada vez mais cruel, Azambuja deu uma prova de amor mais pura que poderia dar a esta causa. Com sala cheia e dezenas de pessoas que não podendo

comparecer no dia do evento , acabaram por participar com doações nos pontos de comércio que mais uma vez se disponibilizaram na divulgação e distribuição de bilhetes, permitiu-nos, no início do evento, anunciar que o nosso objetivo de pagar uma prótese ocular à Paula estava alcançado. Com o nosso primeiro objetivo cumprido e ainda com algum valor em caixa, decidimos ir um pouco mais além . Afinal, o nosso compromisso era fazer daquela tarde a melhor “bolha de ar “ possível para melhorar a vida da Paula . Conseguimos, ainda, pagar a medicação que a Paula tinha por aviar nesse mês, e, ainda, oferecer-lhe dois cabazes mensais de bens de primeira necessidade.



Foi mais um evento em que as pessoas que nos acompanham e participam nos nossos eventos fizeram a diferença . Sem elas, nada disso era possível . A todas elas, o nosso mais sincero e sentido obrigado, por nos permitirem fazer ações como estas. No fim da tarde, e mais uma vez, dezenas de pessoas nos vieram dar os parabéns, quando, lá no fundo , elas sim , estavam de

parabéns por serem diferentes, por ultrapassarem tabus, por não quererem ser iguais, por não julgarem . Não negamos que ficamos muito agradados pelo reconhecimento do nosso trabalho, mas não é esse o nosso maior objetivo . O nosso objetivo foi conseguido, mas poucos o presenciaram, uma vez que a Paula regressou a casa minutos após o *terminus* do teatro, poucos tiveram a oportunidade de sentirem o que nós sentimos, pois a melhor recompensa por uma boa ação não se faz expressada aos olhos de todos. A verdadeira recompensa de todos estes meses de desafios constantes é representada pelo sorriso de quem recebeu, e esse sentimento não o conseguimos descrever, só mesmo estando presente. Vamos acabar este relato desafiando todos a virem participar e sentir na primeira pessoa tudo o que temos vindo a escrever nestes dois anos e meio de grupo . Venham participar na nossa próxima caminhada solidária que irá reverter para uma criança Portadora de uma mutação genética que lhe causou o Síndrome de West (forma severa)

A poster for a solidarity walk event. At the top, it says 'Ribatejo' and 'CAMINHADA SOLIDÁRIA'. Below that, there is a logo with a heart shape and the text 'tantos ajudas'. The main title is 'CARMINHO UM ANJO SEM ASAS'. Below the title, it says 'UMA MENINA DE 6 ANOS QUE É PORTADORA DE SÍNDROME DE WEST. TEM ATRASO GLOBAL DO DESENVOLVIMENTO.' There is a circular photo of a young girl smiling. Below the photo, it says 'DADOS' and '28/06/2024 10:00'. The location is 'Mata Nacional das Virtudes / Azambuja'. It also says 'Inscrições até dia 23/06/2024'. At the bottom, it lists 'Adultos - 6 Passos' and 'Crianças dos 4 aos 13 -3 Passo'.

Venha ser diferente e fazer a diferença.

# #BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23-30 setembro

## CAMINHADA SOLIDÁRIA

Morning  
Smile  
with  
Constança



**28 SETEMBRO 09:30**

**6 KM Mata Nacional  
das Virtudes**

**Inscrições até 20/09/2024**

adultos : 6 caminhadas ▪ crianças dos 4 aos 12 anos : 3 caminhadas  
+info: [ribatejotentajudar@gmail.com](mailto:ribatejotentajudar@gmail.com) | 91 97 84 215



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Associação MagnoliaMethod

Levou a cabo o evento "Liberdade para ser", no dia 27 de abril, na Praça do Beato, para o qual tive o prazer de ser convidada pela Presidente da Associação, Cristina Oliveira. Não hesitei em dizer que sim, pela causa que foi e pela amizade que temos.



Fui a convidada surpresa para poder falar da minha experiência de ter ido buscar ucranianos quando começou a guerra, e pelo livro *Espinhas da Rosa*, por ser uma obra de cariz solidário para os refugiados ucranianos. Quando começou a palestra com as refugiadas ucranianas, eu entrei para me juntar a elas, para incentivar as mulheres ucranianas que chegaram a Portugal após a guerra e querem ser empreendedoras.



Este evento reuniu uma centena de pessoas num só espaço de partilha e inspiração, onde a arte, a criatividade, a resiliência e a inclusão foram os guias. A programação incluiu apresentações, discussões interativas, performances musicais, dança, atividades para crianças e muito mais.

Aqui estão alguns destaques do evento:

Palestras *ARTEntrepreneur*: Especialistas em arte e terapias comportamentais

Mulheres Empreendedoras sobre Resiliência, Liberdade, Criatividade e Empoderamento:

Desfile de moda "Ser Tu": Uma celebração da liberdade e autenticidade, através da moda.

Arte, nas suas muitas formas, cores e sabores.

Arte, como expressão de liberdade, habilidade e transformação social.



Resumindo, o evento "Liberdade Para Ser " proporcionou um ambiente acolhedor e inclusivo para conexão com pessoas de mentalidade semelhante que abraçam a sua verdadeira essência. Foi uma oportunidade única para celebrar a diversidade, a autenticidade e a liberdade de poder ser *Naturalmente!*





Conheci mulheres Fantásticas de várias nacionalidades e culturas.

Estão todas pelo mesmo projeto onde acabei por juntar-me a elas na Praça do Beato e tenho orgulho de ser MULHER.

Criar um espaço seguro e transformador, onde a natureza se torna a tela para despertar, desenvolver e evoluir a arte e a criatividade...

Onde poderá ser LIVRE PARA SER...a melhor versão de ti NATURALMENTE

Queremos oferecer oportunidades àqueles cuja liberdade ainda precisa ser descoberta, reconhecida ou até mesmo restituída.

*Di Nos Terra* - um projeto inovador que visa estabelecer um espaço especial onde poderás desenvolver as tuas ideias e projetos.

Este espaço será uma residência artística e incubadora de ideias, situada numa Quinta em Torres Vedras, será um refúgio off-grid, onde os residentes terão acesso a recursos naturais, ferramentas criativas e uma comunidade inspiradora.

O " Di Nos Terra" é de todos nós...é da nossa terra!  
É onde a arte e a liberdade se entrelaçam

**Maria João – Heliteam**

## Nuno Campilho

Isto de me pedirem para escrever sobre mim é um drama... ou seja, e se quiserem utilizar uma expressão recorrente, um pau de dois bicos.

Se, por um lado, fico sem jeito e pode não sair nada... de jeito, por outro lado, temo entrar num desenfreamento imparável.

Atendendo ao que me foi pedido, começo por dizer que sou uma pessoa vulgar; portanto, se estão à espera de uma 'bomba', podem desistir já.

Meia idade (se em crise, confesso não fazer a mais pequena ideia), contribuinte para a taxa de natalidade com dois garotos (um pré e um pós-adolescente), para a sociedade como ex-autarca e para as finanças do país enquanto assalariado.



Dedico-me, desde há mais de 20 anos a esta parte, ao setor da água e do saneamento, entrecortados por um inesquecível período em que tive o privilégio de ser o último presidente da Junta de Freguesia de Paço de Arcos e o primeiro presidente da União de Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias.

Considero-me uma pessoa solidária, generosa e altruísta e, porque não assumi-lo, ingénua. Acredito na bondade das pessoas e, por muito que isso já me tenha causado dissabores, hei de morrer assim.

Custam-me as injustiças que vejo um pouco por todo o lado e, ainda mais, a incapacidade (ou indisponibilidade) de quem tem mais, dar um pouco de muito, a quem tem pouco, ou nada. Na minha área profissional, então, é um absurdo observar como é que continuam a morrer tantas crianças por insuficiente acesso à água potável. Mais do que miséria, é uma vergonha!

Preocupa-me o futuro do mundo, envolto em conflitos estúpidos, e as alterações climáticas, que podem tornar inviável um futuro tranquilo e de qualidade aos meus filhos.



Gosto muito de viajar e, ainda mais, de escrever, mas, o que eu gosto, mesmo, é de passar música e de futebol, sobretudo, do Benfica.

Vai daí e lá vou dando uso aos dedos (que isto agora é tudo digital) e aos ouvidos, quando os ouvidos dos outros estão suficientemente sãos e disponíveis para me ouvir e para me aturar.

E para quem goste de futebol e, sobretudo, para quem seja do Benfica (embora me orgulhe de saber que há quem seja de outros clubes e me acompanhe), é sintonizar a BTV, todas as segundas-feiras, às 21h30 e deleitar-se com um belo de um comentário futebolístico (esqueci-me de dizer que a modéstia não é uma das minhas características).

Deixo-vos um forte abraço e a gratidão por me permitirem fazer uma das coisas de que mais gosto... escrever.



Nuno Campilho

# Poetas Contemporâneos

Esperas-me se  
 for de corpo, se  
 for de meu pe-  
 to. Mas, espera  
 que se  
 comparem os  
 dentes, que se  
 abra a boca  
 para dentro de  
 mim. Deste  
 no fundo, estas  
 as mãos e os  
 braços, que se  
 abraçam a  
 minha boca.  
 Corra de olhos  
 fechados e tu  
 perceberás a  
 minha boca que  
 me dá a vida  
 que te comprime  
 no meu.

Amarro-te a  
 língua com os  
 meus dentes,  
 neste mar agitado  
 de peles  
 arrepladas. Sugo-  
 te a saliva como  
 quem bebe água  
 fresca. Solto-te a  
 boca segurando-te  
 pelos cabelos  
 encaminhando-te  
 corpo abaixo para  
 que cheires o meu  
 dorso suado. Na  
 ânsia de chegares  
 abres os dentes  
 afiados à espera  
 de morder-me,  
 mas guardas-me  
 todo dentro de ti,  
 sem espaço para  
 respirares,  
 sufocando o nariz  
 e engolindo  
 avidamente o  
 meu fogo.

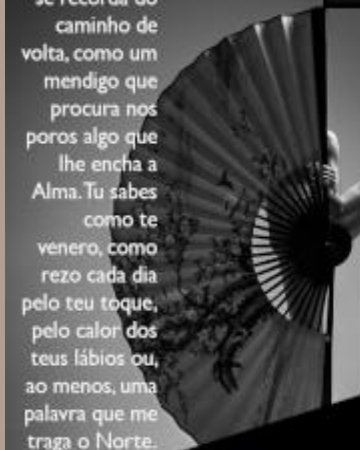
a<sup>1</sup>



Recebe a palma da mão contra a  
 pele macia, num afago de euforia.  
 Segura com a boca a minha língua,  
 num passo de acrobacia. Deixa que  
 te conduza o corpo para o desejo  
 perfeito num deslizar húmido e  
 lânguido. Submete-te ao poder da  
 luxúria que numa vaga de mar te  
 invade as entranhas e te inunda.  
 Sente-te fêmea, sente-te viva!

a<sup>2</sup>

Perco-me na  
 pronunciada  
 geografia da tua  
 pele, como um  
 louco que não  
 se recorda do  
 caminho de  
 volta, como um  
 mendigo que  
 procura nos  
 poros algo que  
 lhe encha a  
 Alma. Tu sabes  
 como te  
 venero, como  
 rezo cada dia  
 pelo teu toque,  
 pelo calor dos  
 teus lábios ou,  
 ao menos, uma  
 palavra que me  
 traga o Norte.



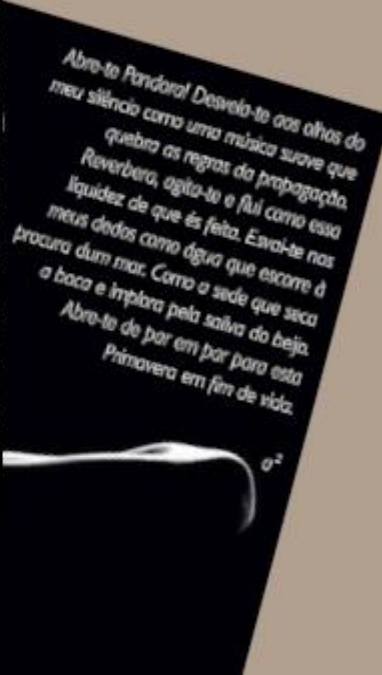
A minha mão  
 imóvel sente o  
 resvilar da tua  
 pele que foge  
 da ponta dos  
 meus dedos.  
 Deslizas com a  
 suavidade do  
 tempo, com a  
 ternura dum  
 momento que  
 não acontece,  
 mas precede o  
 êxtase. Roças-  
 me como o faz o  
 vento, num  
 lânguido  
 lamento de  
 quem provoca,  
 mas não se  
 permite sentir  
 esta horda de  
 emoções  
 escondidas em  
 mim.

a<sup>2</sup>



Perdo-me se te  
 mordo o corpo, se  
 é febril o sopro, se  
 é árido o goso. A  
 fome imensa  
 devora-me e  
 mente e vejo-te  
 constantemente  
 tomada pela lascívia  
 e com vontade de  
 ser comida.  
 Tu sabes como te  
 imagino, como me  
 fascino pelas  
 delírios insanos de  
 te ver possuída por  
 outros tantos. Essas  
 minha vontade de  
 te sentir saciada,  
 te sentir saciada,  
 plena e cheia de  
 sêmen alheio faz  
 me queirer-te mais  
 profundamente, tão  
 pura, tão pura, tão  
 gostosa.  
 Só posso estar  
 demente!

a<sup>2</sup>



Abre-te Pandora! Desvela-te aos olhos do  
 meu silêncio como uma música suave que  
 quebra as regras da propagação.  
 Reverbera, agita-te e flui como essa  
 liquidez de que és feita. Enraiz-te nos  
 meus dedos como água que escorre à  
 procura dum mar. Corro a sede que seca  
 a boca e implora pela saliva do beijo.  
 Abre-te de par em par para esta  
 Primavera em fim de vida.

a<sup>2</sup>



António Lamas

## **Exaltação das mulheres em Luís de Camões**

### **NUM MUNDO DE LOUCOS...**

Num mundo de loucos, é preciso nunca perder a lucidez;  
num mundo de violência, é preciso nunca perder a calma;  
num mundo de mentiras, é preciso nunca abdicar da verdade;  
num mundo de ignorância, é preciso nunca aceitar a estupidez;  
num mundo de tentações, é preciso nunca vender a alma;  
num mundo de falsidade, é preciso nunca perder a autenticidade;  
num mundo de desigualdades, é preciso nunca perder a compaixão;  
num mundo de invejas, é preciso nunca deixar que nos deitem ao chão;  
num mundo de ilusões, é preciso nunca ser enganado por elas;  
num mundo de escuridão, nunca percamos de vista a luz das estrelas.

### **GOSTO DAQUELAS PESSOAS...**

Gosto daquelas pessoas inabaláveis na sua vontade.  
Gosto daquelas pessoas que não transigem com a mentira.  
Gosto daquelas pessoas que fazem prevalecer a verdade.  
Gosto daquelas pessoas a quem o brio ninguém tira.  
Gosto daquelas pessoas que sabem morrer de pé.

Gosto daquelas pessoas incapazes de abdicar da sua fé.

Gosto daquelas pessoas frontais e sólidas como montanhas.

Gosto daquelas pessoas que são capazes de grandes façanhas.

Gosto daquelas pessoas que nunca renunciam a ser quem são.

Gosto daquelas pessoas que se entregam com todo o seu coração.

Gosto daquelas pessoas que preferem morrer a viver na falsidade.

Gosto daquelas pessoas que enfrentam com coragem a adversidade.

Gosto daquelas pessoas que fazem sonhar com um mundo melhor.

Gosto daquelas pessoas que espalham boas energias ao seu redor.

Gosto daquelas pessoas que só admitem viver puras e inteiras.

Gosto daquelas pessoas que, como tu, são genuínas e verdadeiras.



**Jorge Chichorro Rodrigues**

Escritor

## Como ninguém nunca / как никто никогда

Deixe a Starfall circular, nevpopad deixando o universo,  
Deixe o calor lilás cair instantaneamente no planeta!  
Sou cativado para sempre por cativos voluntários e doces,  
Apenas sonhando: "um dia estarei com você!"

Não há sentimentos mais bonitos! Acalme minha alma rebelde!  
Se o pecado é amar assim - Estou doente há muito tempo com esse pecado!  
Apenas na esperança de olhar e sorrir seu branco como a neve,  
Eu lambi as feridas até serem enganadas com vinho pecaminoso.

Estou apaixonado pela tua bela alma.  
Ah, por que meu Deus na vida de um pecador me recompensou?  
Deu - me a tua imagem com os olhos inocentes e brincalhões,  
Eu te amo de uma maneira que ninguém nunca amou!

Eu suplicarei todos os pecados, eu pequei completamente neste planeta!  
Haverá primavera circulando... Eu vivi em segredo com esperança...  
Espantado para contar às estrelas sobre o novo enredo eu,  
Que te amo tanto como ninguém jamais amou!

### REFRÃO:

Adoro-te pela pureza da minha alma pecaminosa!  
Não é comparável a qualquer mágica e sua voz, sua risada,  
Há muito tempo alcancei a mais alta felicidade dos picos.  
És a minha luz!

Poeta, romancista, ensaísta, compositora alemã. Autora de 8 coleções de poemas e mais de 100 músicas, bem como coautora em mais de 50 almanaques internacionais e 60 jornais e revistas de diferentes países. Os poemas estão traduzidos em 24 idiomas do mundo. Membro das academias internacionais de desenvolvimento literário e artístico (Marley) e Literatura Russa (Marte). Membro de várias uniões internacionais de escritores, vencedora de muitas competições internacionais, Cavaleiro de medalhas e ordens literárias internacionais, título de "Pena De Ouro Da Rússia". Vencedora de concursos de música, com o título de maestro. As músicas são tocadas no rádio "radar", "Retital", "Phoenix", "wetogether", autoradio, OceanPlus, no projeto de vídeo "intriga-show". Participante de programas de TV no canal "Artist TV".



**Natalie Bisso**

## Para onde vamos?

Centelhas de luz optaram por esquecer o dança dos corpos. ELA calada por dentro, entrecortada de medos que ELE estranharia.

Confusões silentes na alma em movimento, e o eterno assombro face à beleza do que vivia, ELA sabia-Lhe o mundo onde não cabia.

Era o baliado de ser menina, boca de carmesim e corpo em flor, frágil para o vento agreste que se adivinhava. ELE só a viu passar, rubra como uma papoila, sem lhe adivinhar o tanto que levava dentro.

ELA vivia a embriaguez de o ter por perto, com a garganta apertada pelo que não dizia. Na imaginação, andavam por ruas análogas, de dedos entrelaçados, matando a sede imensa, infinita. NADA aconteceu e foi tudo.

ELA esquisso para ELE, ELE tanto (e não sabia!) Era fácil optar pelo fácil. Cair num colo que não queria mundo, que não tinha asas, ELE era do vento e nela não demoraria.

Erro de cálculo, os dois eram sopro, uns dias furacão os outros brisa. ELE uma Wattieza<sup>1</sup>, ELA não tinha raiz, e o medo de se perder era maior do que o de se encontrar.

O tempo sem tempo passa, absurdo e demolidor.

ELA traz muito mais no fundo dos olhos do que ELE vê, mesmo que veja tão longe e veja tanto.

ELE regressa, ELA também. Nenhum percebeu que nunca tinham partido, porque a luz pertence-se e não se pode fazer nada para contrariar isso.

Olharam-se.

Começa assim...

(1) Wattieza, também conhecida como árvore de Gilboa, com idade estimada de 380 milhões de anos



**Anabela Braga Cruz**

## Vida roubada

Tive na vida um coração e não abri  
Deixei de mim partir a felicidade  
Tive esperança no amor e não vivi  
Momentos de alegria que senti  
Tive sonhos que hoje são saudade...

Tive por mim uma alma sofrida  
Que se viu perdida  
Quando por mim rejeitada...  
Porque me queixo eu desta vida  
Se a dor pelo caminho vivida  
Eu sem querer a deixei destroçada!

Tive vida perdida e Renasci  
Vivi sorrisos lindos e rejeitei  
Fui poeta amado e amei...  
Houve fogo dentro de mim  
Deslumbramento e tristeza que mereci  
Numa leal vida por mim abandonada...!

Hoje sou poeta de uma vida roubada  
Um pulsante coração adormecido  
Vivendo sem certezas de nada  
Num roteiro de via estagnada  
Preso em letras de encontro fingido...

Sou arremesso em poesia  
Sou tendência que não queria  
Um sentimento em sobressalto contido...  
Sou castigo de noite sem vontade  
Destino de mar sem liberdade  
Em voz rouca de palavras sem sentido!

António Almeida

## REENCONTRO DE SORRISOS

Haverá algo mais emocionante e nostálgico  
Que um reencontro de duas almas  
que estremecem num sorriso puro de prazer,  
Revivendo sonhos inocentes e imaginando  
Sensações de partilha e comunhão...  
A pela estremecida os faz lembrar sabores meigos,  
carinhosos, salgados e intrigantes,  
Outrora desafiantes pela maresia...

Fechando os olhos...  
Esperam que a onda os atinja,

Até que os gestos se dissolvam  
num mar doce de espuma.

Uma experiência nova de realidades e emoções  
sentidas, que após iniciadas,  
Não haverá mais lugar para almas inertes,  
Silenciosas e adormecidas...!

Por isso, entre o estremecimento da alma e a  
inércia dos gestos...  
Admito os dois!



António Almeida

## A “outra”

Gosto de ser a “outra”  
Pois quando somos “outra”, na vida de alguém,  
Somos a mais importante.

Gosto deste elo... do tudo temos em comum!  
Está falta de obrigação que me faz querer-te...  
Gosto de ser a outra nos intervalos que me dou,  
contigo...  
Serei sempre a primeira...

Gosto da clandestinidade que nos faz sentir cada  
momento,  
Como se fosse o último  
Que nos faz perder no tempo, perder na noite, e  
ganhar o dia!  
Gosto de ser a “outra” ... porque sendo a “outra”,  
sou tua...

Cris.V 01/1986

## Quando me lêš...

Sinto-me despida de tudo..  
Alma despida.. só tu sabes tão bem fazer... e sim  
despes-me a alma... enquanto me despes a roupa!!!

Nesse teu beijo erótico e profundo, que me arranca  
o mais íntimo de mim... leva-me para um caminho  
sem volta!!

São toques que só tu apenas tu... tão bem o sabes  
fazer para me deixar rendida aos teus encantos...

Foi e será sempre o beijo, o combustível para nós  
sermos o que somos... uma paixão e desejo  
avassaladores... onde até o diabo se envergonha!  
Na verdade, somos um do outro..., mas, nunca  
somos de ninguém!!!  
O nosso querer é forte.. enraizado e sem forma de  
se descolar... assim o temos conseguido manter até  
hoje!!!

Mais momentos de encantamento... desejo...  
paixão, cumplicidade e sentido de humor... pois

somos tão, mas tão felizes assim...  
Lês- me... despes- me a alma... e eu amo estar  
despida de tudo... aconchegada no teu abraço!!

Cris.V

## Os meus orgasmos

Os meus orgasmos, tem início assim que ouvem a  
tua voz....

Incendeiam-me o corpo... queimam-me a pele e  
entram na alma!!!

A tua voz ... o teu sussurrar... a tua língua no meu  
ouvido...

elevam a outro patamar este desejo insano de te  
possuir!!!

Múltiplos que se desencadeiam num frenesim  
galáctico

Levam-me á loucura prazerosamente de um  
explosivo e doce prazer!!!

A tua voz...

o teu sussurrar...

a tua língua no meu ouvido...

levam-me por caminhos onde jamais andei!!!

Eu vivo e bebo de ti,  
todo o amor e paixão de uma vida de mil anos!!!

Orgasmos milenares,  
de uma vida nova,  
repleta de amor e sussurros!



Cris. V



## Coisas da terra

Coisas da Terra vitimam conveniências de hospício  
personagens de cenas que um dia quis viver  
despedidas sorradeiras precipitaram das janelas ao  
submundo

mas, o ócio levou p'ra mais longe de você

guardei junto ao crucifixo segredos de como sou  
imundo  
dores de cabeça arranco pelos cálculos frios e jogo  
no ar  
para que desapareçam borboletas pintadas de  
ferrugem,  
furibundo é nome de senador do crime escalando  
amontoados ossos para que urubus em nuvem

anunciem: o ônibus que embarca ao inferno não  
retorna  
e as coisas da Terra emudecem quanto maior o  
rombo no olhar do rei  
qual o sentido da manhã quando o vampiro brinca  
com a codorna?  
o silêncio sirva de resposta nada do que digo é  
porque sei

só quando teu corpo rejuvenescer meu delírio  
na guitarra aparecerá uma nova Escritura  
quando olhos de mártires brotam nas paredes  
cheirado o lírio  
a ordem universal reclama reforma sem frescura

porque tiro do pulso uma gota de sangue  
e decoro tua nudez com sal e sonho  
a hora é de seguir para longe da alfândega livres de  
declaração e bangbang  
a estalagem exige apenas provérbio e o pouco que  
ponho

seja boa menina e me entregue amor porque ouro  
eu manho

## MANTO DO AMOR

Era um louco dormindo sob as estrelas  
o tempo nunca veio  
ninguém chegou

Era pouco, mas o amor minha única riqueza  
o trem vai tão longe que já veio  
só a sombra ficou

Era tanto o querer que eu deixei na oferta  
quem sou não creio  
apenas o andarilho que sobrou

É longo o sonhar na pedra  
o mar testemunha o veio  
de loucura - o meu olhar capenga

a noite é o manto do amor que me deixou  
eu sei da queda e o céu se foi



Erico e Alvim

## Desamo-te

Se algum dia, passar por ti e disser... «Amo-te!»  
Peço desculpa, não ligues, não era isso que eu  
queria dizer.

Queria apenas perguntar... «Como estás?»

Mas enganei-me e disse... «Amo-te!»

Peço desculpa mais uma vez, retiro o que disse...

Era «Desamo-te!» que queria dizer. «Desamo-te!»

«Desamo-te!» para que não fiques zangada.

«Desamo-te!»

«Desamo-te!» para que não fiques desconfortável.

«Desamo-te!»

Se algum dia te disser... «Amo-te!» Peço desculpa.

Não era isso que eu queria dizer. Não te queria  
ofender.

Enganei-me, faço «*mea culpa*».

Eu queria apenas dizer... «Desamo-te!»

«Desamo-te!» para não fiques aborrecida,  
incomodada.

Para continuarmos apenas a poder ser amigos.

«Desamo-te!» «Desamo-te!», para sermos apenas  
amigos.

Diz-me também um «Desamo-te!» e voltamos a ser  
amigos.

Se alguma vez te disser... «Amo-te!» Peço desculpa,  
não ligues.

Não era isso que eu queria dizer.

Queria apenas perguntar: «Como estás?»

Para a próxima vez, digo apenas, «Bom dia!»

Ou apenas, «Como estás?»

E tu já sabes...

«Amo-te!»



“Desafinador” de Palavras

**Está a pensar em  
comprar ou  
vender o seu  
imóvel?**

**Fale comigo!  
Juntos vamos  
encontrar a melhor  
solução.**

**Maria João Campos**  
**+351 936 093 302**  
(Chamada para a rede móvel nacional)

**zome**  
REAL ESTATE  
Licença AMI 4662

  
**MARIA JOÃO CAMPOS**  
ZOME REAL ESTATE



## Ténue, a linha

Como é ténue

A linha

Entre amar e perder

Desejar e não ter

Possuir e arder

Como é ténue

A linha

Entre amor e ódio

Lealdade e traição

Liberdade e prisão

Como é ténue

A linha

Entre perfeição e defeito

Sanidade e loucura

Violência e respeito

Como é ténue

A linha

Entre anjos e diabos

Na ternura dos afetos

E pecados carnis

Como é ténue

A linha

Entre o viver e morrer...

## NEVOEIRO

Como gosto

De te olhar

E surpreender

Na neblina

Desvendando

O teu perfil

Terno e doce

De menina...

Como gosto

De te adivinhar

Nas veredas

Do meu jardim

No sorriso

A vida toda

Na alegria

O nosso fim...

Como gosto

De te saber

Entre a pele

E o beijo

Nos olhares

Ancorados

Na esperança

E desejo...



João Pinho

## "Mote no terço/verso"

num olhar lindo  
as vozes expelindo  
com as rugas de veludo  
é como um grito mudo  
onde namoram  
as palavras que choram  
ao receber impressões  
do sono imenso de paixões

\*  
o gosto de conversar  
(pensamentos profundos)  
é notório,  
a ironia que não se expressa  
num olhar lindo  
sem correntes nem grilhos  
que se fixam na resposta  
por vezes tão atarefada  
pensando naquilo que desejo alcançar

\*  
premeio sempre,  
o encontro que regressa,  
são as vozes expelindo  
numa troca de trocadilhos  
que tanto se gosta,  
assentes na almofada  
por aconchegar

\*  
um frente a frente, amistoso  
esboço do sorriso leigo  
com as rugas de veludo  
dum gajo ordinário  
que louve  
a sólida nobreza conservadora

\*  
esse retorquir silencioso  
do teu jeito meigo  
é como um grito mudo  
de folgo sedentário

eco que se ouve  
no azul do céu a toda hora

\*  
no reflexo, nadando  
do espelho d'águas escaldantes  
onde namoram  
as longas conversas lidas  
sem retrocesso  
do prazer assim devorado

\*  
onde os olhos gravando  
as odes vibrantes,  
as palavras que choram  
quando são ditas  
escritas num campo sem nexo  
de lágrimas de choro plantado

\*  
e quando leio alguém,  
gosto de conversar  
ao receber impressões  
do nosso vislumbre  
aceder ao ritual imaginário  
por longos segundos

\*  
assim alimenta-se o bem  
e a culta alma ao acordar  
do sono imenso de paixões  
que nunca assombre  
a inspiradora musa do visionário  
no despertar de pensamentos profundos

in, palavras vãs no anonimato



José Fernando Machado

### **Foste verso de um soneto**

As nossas línguas já foram versos de um soneto,  
Os beijos tinham a métrica perfeita  
E os nossos corpos encontravam sempre a "chave  
d'Ouro".

Mas tu perdeste a chave num jardim qualquer,  
seduzido pelas pétalas de uma flor que te sorriu.  
Hoje, és Dédalo, perdido em labirínticos jardins  
infinitos,  
no desespero de me encontrar...

### **Chove cá dentro**

Quando a chuva me invade por dentro,  
E o temporal faz ninho nos ramos da minha tristeza,  
É a tua voz a corda que me iça e me traz a confiança  
macia,  
a segurança do olhar firme que abana, acorda e  
acaricia.  
É a presença que quero (de) presente,  
Porque cansar-me de ti  
Seria cansar-me de respirar, ou de abrir os olhos e  
ver...  
Seria ter uma só asa,  
seria nunca regressar a casa...

### **Fome de viver!**

São as madrugadas prenhes o berço do  
renascimento.  
Saboreio-lhes os gomos, minutos doces, vivos e  
irrequietos.  
Escorrem-me dos lábios profusas sinestésias, num  
entrelaçar de quem vive sofregamente sem medos.  
E amo os desiguais e o desconcerto e a voragem dos  
limites, néctar sacro num trapézio sem rede...  
Pena não serem duas laranjas!

Esta noite, vou mostrar-te que o Amor é feito  
da extravagância da inteligência dos sentidos,  
da sensibilidade das sinestésias vulcânicas e da  
sabedoria de ser plural.  
O tempo vai parar e delicadamente bordar o  
segredo de sermos impetuosamente amantes  
discretos,  
de vidas entrelaçadas nas linhas das mãos,  
onde germinam os sonhos que só os teus olhos  
sabem ver.



**Cláudia Monteiro**

## Poema na areia

Foi um abraço quente  
Sem voz, sem rasto, sem receio de pensar  
Achava-me oxigenar em pensamentos cruzados,  
capaz de dar corpo, a um sonho perfeito  
Senti-me professo, refém do meu passado, que me  
sorria entre as nuvens  
Consolado, como um reflexo airoso e sedutor, da  
minha própria vida  
Como se de uma razão de sobra para viver, se  
tratasse

Lembro-me de tudo  
Baloçava nos teus sonhos, vagueava no teu  
horizonte, onde cabiam os céus, os afetos, bem  
como todos os nossos passos marcados na areia  
Via-te tantas vezes por perto, mesmo com os olhos  
fechados  
Num repente, abaladiça, de peitos dourados, quase  
instável, estavas a sair-me das mãos, como um  
corpo enfeitado de um ventre que respira  
Como um interior inóspito que se rompeu  
Como uma lágrima pungente, em pedaços, que nas  
tuas faces arrefeceu  
Tudo isto, um ensejo de vida, que num mar cheio  
de nevoeiro e de correnteza, por si, se afogou  
A saliva das ondas amotinadas, fez um tropel do  
meu pensar

Levaram-te de mim, como um segredo pagão, que  
sem saber, se move  
Outra paz, agora se busca  
Renascido e com tempo, outro céu de uma outra  
boca, numa qualquer aventura, voltarei a incendiar  
De algum modo e sem tocar o chão, um outro voo  
sem recato, ardendo numa qualquer asa, pelo sopro  
dos ventos, farei  
Por me achar um homem indefetível na lapela,  
lascivo e profundo libidinoso, que dos nós dos meus  
dedos; desatado ...

Jamais me resignarei à sorte, como uma pena de  
morte; a de perder de vista, esta razão de guardar  
irrespondíveis memórias e ... Como um naufrago  
entre anéis de um fumo baço e furtivo; VIVERE!...

Paulo Galheto Miguel  
julho de 2024

## Não mais sou eu

Vivo sem nome  
Sinto as faces dormentes  
Deste corpo pungente, que me queima sem dó  
Desta diferença de ser, envolta numa consciência  
pouco clara, que chegou até mim, por ou sem eu  
querer  
Cabe ao tempo esclarecer, se realmente existo  
Esqueço-me amiúde de mim... Ainda de ser feliz  
Cravo os dentes em ilusões que não procriam  
Tenho as mãos vazias, lícitas de um nada que seja  
Tão pouco decididas a despertarem nas horas  
certas, que o fossem esporadas, para terem pressa  
de serem denunciadas  
Tão unidas ou dadas a preces, que a mim sequer se  
assomem  
Para que eu lhes agradeça, por palavras

Que fossem apenas a metade, deste, que é o meu  
grito  
Que fossem, no mínimo, a metade de um gomo de  
um lábio, de um beijo resgatado a um sorriso ...  
Mesmo sem nada, mesmo sem um olhar mimoso,  
que me aliviasse do frio  
O meu olhar (ainda) não aprendeu a mentir  
Como uma marca de luz transparente, eu quero ir  
nessa correnteza  
Assim é a nudez de uma alma que algures vagueia  
... De momento tão ausente de uma breve ou  
sequer suave pulsação, que no corpo trémulo,  
vagueia...

Tenho a minha vida à minha espera, apenas como  
um vício de memória líbida, neste que é o meu  
caminho, onde as andorinhas são eternas  
Nem eu entenderei, como em algum dia ou porque  
razão ... MUDAR!...



Paulo Galheto Miguel / Julho 2024

## Dias que morrem (em horas que não chegam a nascer)

Fiquemos por aqui, lado a lado  
No reinventar das horas novas no resgatar da ternura,  
dos sonhos devolutos que quase deixávamos morrer  
na praia,  
Nas gravatas que arrancámos a tempo do pescoço  
E que o vento levou para longe sem queixume,  
Ainda faltam tantas vidas por viver, tantos mergulhos  
sem rede...  
Tantos dias que morrem (em horas que não chegam a  
nascer)...  
Fiquemos os dois de porta aberta na nudez da  
essência,  
No despir do embaraço, da púdicia e do cansaço,  
Fugindo à rotina dos dias iguais, antes do ódio, do  
rancor,  
do rasgar das promessas desfeitas, enquanto ainda  
nos amamos  
fiquemos... no desejo húmido que corre dilatado em  
nossas veias  
Em condomínios abertos e revoluções adiadas para  
depois  
à falta de ditaduras que nos oprimam a vontade,  
Fiquemos... em silêncio abraçados a assassinar a  
fome,  
A desafiar as pedras íngremes e escorregadias da  
saúde,  
No desabrochar da flor, no trincar da carne macia  
pelo garfo,  
A namorar com a vida sem pensar nas palavras que  
não foram ditas,  
Mestres do nosso próprio destino numa embarcação à  
 deriva,  
Sem porto de partida nem horário de chegada,  
Feliz aquele, que não é refém de outro amor, de outra  
fé,  
além do simples saber amar, sem ciúmes, sem o  
estigma da posse,  
que desvirtua o sentir da pele que se entrega num  
gemido.  
Fiquemos... de malas feitas prontos a partir,  
no desamarrar dos nós de quem se desprende do cais,  
Sem a utopia do chegar ou do dever cumprido  
Nas garrafas que lançamos ao mar sem destino  
Na esperança de quem não quer ser encontrado.

### QUASE

Cheguei, fim de Outono quase Inverno, ainda sóbrio,  
de tantos crimes que não cometi à falta de coragem,

De coração leve quase novo à falta de uso, a este dia  
quase findo  
Despercebido de todos, sem glória, quase sem  
histórias para contar  
e na esperança quase vã de ser engolido num mar de  
afetos,  
que me leve em braços sem saber para onde vou,  
apenas ir, pertencer  
que não interessa o destino quando o caminho se faz  
por gosto.  
Cheguei, cansado de tanto me entregar quase virgem  
de pouco receber.  
desenganado pelo destino que aos poucos mata quem  
não vive,  
sentenciado no branco que já não me foge dos  
cabelos,  
Pálido deste Sol que ao nascer não brilha para todos  
por igual.  
Cheguei, para muitos erudito de um amor que sempre  
me escapou,  
Dum talento nos dedos a destilar palavras que nunca  
tiveram eco,  
Num corpo exilado da sombra que há muito emigrou  
sem deixar morada.  
E resguardo-me em solilóquios sem graça, num lugar  
secreto  
que não existe e só eu conheço, num abraço sentido,  
num beijo intenso  
na ternura de quem sente como eu a ausência de  
sentir, do toque na pele,  
da palavra que se nos abraça tantas vezes silenciosa  
num olhar,  
deste tão pouco quase nada que para quem nada tem  
tem para mim... sabor a quase tudo.



De Cristina Guia e Miguel Ângelo Teixeira

## É mordido

já não me perco  
de amores é o caminho feito  
o canto das dores  
são para que tiver jeito

já não te encontro  
as esperanças morreram de medo da terra  
as saudades nas noites sem céu  
são a penas uma lembrança que ferra

®Rodrigo Barros

## de repente...

deu-me para isto...  
nem vou tentar procurar o porquê... :)

histórias que rimam

fiz de mim um trovador  
fiz de ti uma princesa  
fiz da areia um castelo  
fiz da liberdade a presa

de um sorriso fiz a dor  
do estar sereno a ansiedade  
com quatro letras fiz amor  
e dele impossibilidade

escrevi o futuro só numa frase  
mesmo no fim tinha o teu nome  
o predicado de ti diz quase  
simples presença de alguém que some

daquele encontro fiz um jardim  
que rego sempre que por lá passo  
e dos momentos escrevi um livro  
da capa fiz o teu abraço

tanto que fiz que até nem sei  
de que é feita a minha rua  
mesmo do nada eu já cansei  
da minha vida eu fiz a tua

© Rodrigo Barros 15/07/2013

## dá-me um motivo para dizer sim

que eu dou-te três e não sais mais de mim

oferece-me a brisa que me tira o chão  
eu ofereço-te a porta do meu coração

compra-me um bilhete para ti só de ida

para a fila da frente da tua vida

são poucos os dias  
são bastas as horas  
as vagas são suaves  
como tu adoras

os beijos são de hoje  
são de nós os dois  
são prioridade  
não são para depois

@Rodrigo Barros

## Bom dia

E depois de um sono muito pequenino... :)

fugaz...mas não devia:)

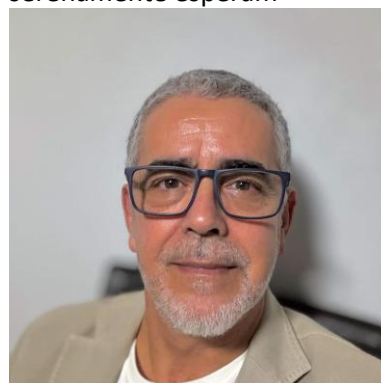
de repente uma brisa sussurrou  
um brilho estremeceu  
um perdido se encontrou  
um encontro se perdeu

uma gota se fez gelo  
bem perto de ser vapor  
num gesto simples cedeu  
não aguentou ser amor

um ignorante falou  
mandatado pelo saber  
uma flor desabrochou  
logo voltou a morrer

uma vida sem futuro  
quis nascer sem permissão  
aguas serenas que gritam  
em forma de turbilhão

este sentado renega  
elas serenas alegram  
outros mantendo a esperança  
serenamente esperam



@ Rodrigo Barros 07/06/2013

## Imaginação

Neste mundo  
E no outro  
Vagueamos  
Mais presentes  
Mais ausentes  
Corremos  
Tropeçamos  
Caímos  
Sonhamos  
Almejamos  
Suspiramos

Neste mundo  
Somos vagabundos  
Sem abrigo  
num casulo global  
de detritos  
e podridão

No outro  
Flutuamos  
Brincamos  
Rimos  
e abraçamos

Somos carne  
Somos sonhos  
Neste mundo  
e no outro

Brincadeira de crianças  
Inocentes até ao âmago

Disparamos e matamos  
Maldade em crescendo

Neste mundo  
E no outro  
Somos tudo  
Somos nada  
Somos um  
Somos todos

Fomos paixão  
Fomos luxúria  
Duas almas que apenas  
viviam para o momento  
da entrega  
Mal respirávamos  
Sorvíamos os beijos  
As mãos inquietas  
percorriam quilómetros de pele  
Fugazes momentos  
Atiçavam a imaginação  
Que apenas acalmava  
Na entrega do corpo e coração



Sara Carvalho

## Anjos sem asas

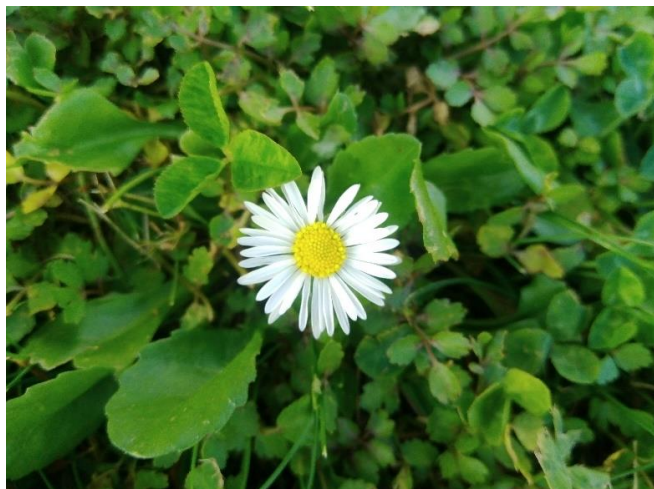
Sempre pensei que os anjos estariam no Céu.

Que teriam o cabelo loiro, os olhos azuis, a pele clara, um vestido branco e umas longas asas da mesma cor. E que tocariam harpa ou violino.



Seriam anjos que nos seguiriam sem os vermos, protegendo-nos de cada obstáculo.

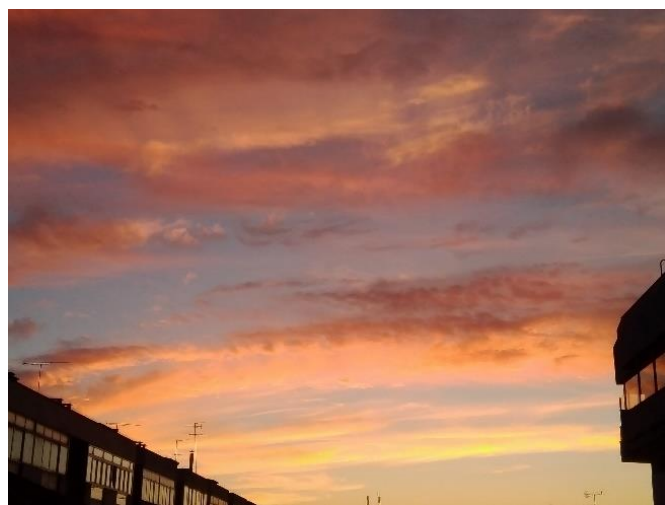
Já me cruzei com várias pessoas que são autênticos “anjos” na Terra. “Anjos” estes que, tantas vezes, em surdina, me deram a mão e transformaram o pesadelo em sonho, a lágrima em sorriso, a escuridão em luz.



Há tantas pessoas que marcam a diferença. Pessoas comuns, normais, iguais. Um amigo, um vizinho ou um conhecido. Um simples gesto.



Há pessoas que agem sem esperar um retorno ou favorecimento pessoal. Não têm asas, não voam, não conhecem o Céu. Mas têm o dom de, em cada gesto, serem mais.



“Anjos” da cor da esperança, da amizade, da autenticidade, da alegria, da simplicidade.

“Anjos” de rosto delicado, tantas vezes marcado pela dor e pelo sofrimento com que já se debateram. “Anjos” imperfeitos, com uma vida parecida com a nossa, com túneis sombrios, escadas íngremes e estradas escorregadias onde já caíram e ficaram magoados. São “anjos” que sentem, que sofrem e que choram, mas que têm sempre a porta aberta para receberem.



“Anjos” que cuidam de nós com carinho e nos fazem sentir únicos e especiais. Mostram--nos o caminho a seguir, apoiando-nos e amparando-nos nas nossas quedas.

“Anjos” que têm um coração enorme, capaz de abraçar a felicidade de um mundo inteiro.

Talvez, um dia, eu também venha a ser um “anjo”, sem asas, mas capaz de voar pela vida de alguém.



**Célia Evaristo**

celia.evaristo.1980@gmail.com

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

ra

### **Anjos sem asas**

Há anjos que não têm asas,  
mas voam sem cessar.

Alguns bem parecem tê-las  
feitas de algodão doce, em pleno luar.

Cuidam de nós sem percebermos,  
são luz, calor, imensidão.

Com perfume a alecrim e madressilva  
são fonte de qualquer inspiração.

Quando estamos prestes a cair,  
amparam-nos com as suas mãos delicadas.

Protegem-nos o coração sem pedir,  
conselhos sábios, palavras abençoadas.

Um dia destes irei tecer-lhes umas asas  
com finos fios de seda e de cetim,  
bordados a sonhos e esperança  
no olhar de cada criança,  
nas flores de cada jardim.

Os meus anjos, não os vejo,  
mas andam sempre comigo.

E sempre que preciso  
são o meu porto de abrigo.

Anjos que me acompanham  
de noite e de dia.

Anjos que me abraçam  
com a própria maresia.

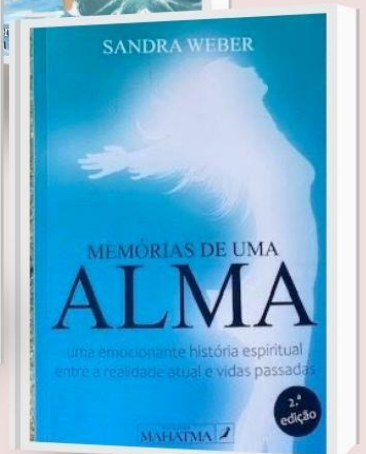
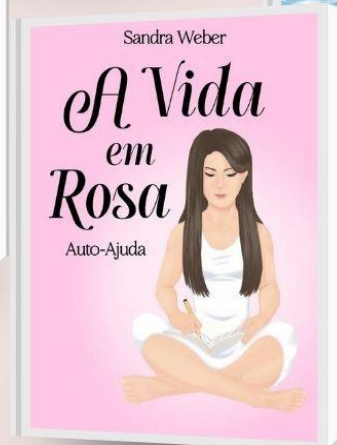
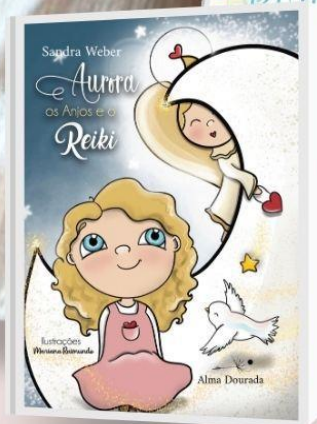
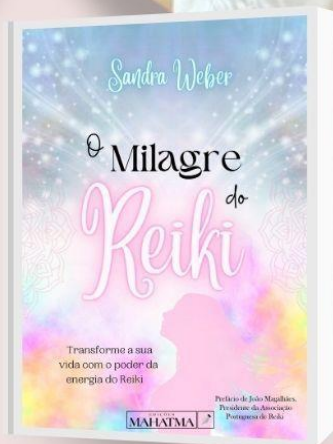
Talvez um dia lhes possa agradecer  
tudo o que por mim  
têm andado a fazer.

Sandra Weber  
Autora

OS *Livros* QUE DESPERTAM  
*Almas* ADORMECIDAS

SANDRA WEBER

Escritora • Mestre de Reiki



Facebook: Sandra Weber Autora  
Instagram: @sandraweber.alma

# ASSOCIAÇÃO PAÇO DE ARTES

APRESENTA

# EXPOSIÇÃO

## "MOMENTOS NA VIDA"

05 OUTUBRO, ÀS 16H

COM

Fotografias de António Girão

Arte Plástica de Maria João Mantra

Fotografia de Antonio Alfredo

Pintura de Paulo Batista



**ANTÓNIO GIRÃO**



**MARIA JOÃO MANTRA**



**ANTÓNIO ALFREDO**



**ANTÓNIO BATISTA**

**APRESENTADORA**



**CRISTINA CAEIRO**

**CANTORA**



**CARLA PEREIRA**



**COM DESFILE DE MODA  
E MUITA ANIMAÇÃO**

Organização:



PATENTE AO PÚBLICO ATÉ 20 OUTUBRO - 4ª E 5ª FEIRA DAS 10H ÀS 17H, SAB DAS 16 ÀS 19H

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

**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**