

HELIARTES MAGAZINE

2025

Nº 20

Saúde e bem estar

Personalidades

Solidariedade

Poesia contemporânea

SETEMBRO A DEZEMBRO DE 2024

Miss Cabo Verdiana

A Magia do Nascimento

Nirvana Studios

Pigmentos de cor,
traços de Amor

Desafio fotográfico mensal

Oeiras AirShow

Momentos da Vida

Perspectiva zero resíduos

Desfile de Fátima Lopes

Inverno Colorido

Trapos e Palavras
em Movimento

Mercado de Natal

Gala de Natal

STREET SHOTS

Paulo Mascarenhas

Capa by Paulmask	1
Editorial – HeliMagazine nº 20.....	2
Ficha técnica	3
UM DOCE E INTEMPORAL CONTO DE NATAL	3
Um conto de Natal	6
O dia em que me tornei casa	7
CRÍTICA LITERÁRIA	8
“HISTÓRIA FANTASIADA DE UMA CANTORA BAILARINA” ...	9
Magazine da Cristina.....	10
“Art: Life and Peace – No Space for War” - Arte e Paz:	11
Viajar – México	15
Passeios de domingo	16
Compromisso: VIDA	18
Maria Paula Lourenço - HeliTeam.....	22
Joana Gomes – Enfermeira – fotógrafa	23
António Girão – Fotógrafo	24
Bombeira – Tânia Abrantes, by PaulMask	26
Lucas Certo – Artista plástico.....	29
Torricado, Rei do Ribatejo	31
Marmita do 100 Abrigo.....	33
Poesia Contemporânea.....	35
Miss Cabo Verdiana	47
A Magia do Nascimento.....	49
NIRVANA STUDIOS	50
Pigmentos de cor, traços de amor	51
Oeiras AirShow 2024.....	53
Momentos da Vida.....	54
Artiset - Perspetiva Zero Resíduos	56
Fátima Lopes – Desfile no Museu dos coches.....	58
Inverno Colorido - KELÊ.....	59
EXPOSIÇÃO, FOTOGRAFIA.....	61
4.ª EDIÇÃO “TRAPOS E PALAVRAS EM MOVIMENTO”	63
Pharmalirios - Mercado de Natal Red Weekend.....	66
A Magia do Nascimento	67
Gala de Natal 2024 - HeliArtes.....	67
Street Shots – Victor Henriques - HeliArtes	70
HeliArtes – Desafio fotográfico mensal	73

Periodicidade: Trimestral/Quadrimestral

Email: helicyenne@gmail.com

Site: <https://heliartes0.wixsite.com/paulmask>

Facebook: **Heli Caiena**

Facebook page: **Helicyenne**

Instagram: **@helicyenne**

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

Nota: Revista internacional solidária e motivacional, sem fins lucrativos.

A responsabilidade do conteúdo dos textos é dos respetivos autores, sendo todos revistos com as regras do Acordo Ortográfico em vigor.



Editorial – HeliMagazine nº 20

O ano de 2024 foi um marco para a nossa organização, repleto de eventos memoráveis que trouxeram à tona a criatividade e a união da nossa comunidade. Realizamos diversas exposições e atividades que cativaram e inspiraram muitos. Cada evento foi uma celebração da arte, cultura e inovação, refletindo a riqueza e diversidade das nossas expressões criativas.

Gostaríamos de expressar a nossa profunda gratidão a todos os que colaboraram na organização e execução destes eventos. Sem a sua dedicação e esforço incansável, nada disto teria sido possível. Aos visitantes e participantes, o nosso mais sincero agradecimento, por fazerem parte desta jornada e por contribuírem para o sucesso dos nossos eventos. A vossa presença e envolvimento foram fundamentais para a energia e vitalidade de cada atividade realizada.

Não podemos deixar de agradecer, também, aos nossos apoiantes e patrocinadores. O vosso apoio financeiro e logístico foi crucial para a concretização dos nossos eventos. A vossa confiança e compromisso com a nossa visão permitiram que cada evento fosse não apenas uma realidade, mas um verdadeiro êxito.

Por último, mas certamente não menos importante, gostaríamos de destacar a importância desta nossa revista, que não apenas divulga, mas também motiva e ajuda na concretização destas atividades. Através das suas páginas, partilhamos histórias inspiradoras, promovemos talentos emergentes e conectamos a comunidade com as novidades do mundo cultural. A revista tem sido uma ferramenta essencial para o crescimento e desenvolvimento dos nossos projetos, servindo como um farol que guia e ilumina o caminho para novas possibilidades.

À medida que avançamos neste **2025**, ganhamos entusiasmo e prontidão para continuar esta trajetória de sucesso. Continuamos a contar com o vosso apoio e participação ativa, para tornar cada evento ainda mais espetacular e impactante.

Obrigado, a todos, por fazerem parte desta incrível jornada!

Bem Hajam e bom Ano 2025.

Paulo Mascarenhas

Ficha técnica

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

**Responsável Organizacional do Grupo Helicaiena
HeliMagazine e HeliArtes
VP da Associação Paço de Artes**



Paulo Mascarenhas

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



Cláudia Monteiro

Apoio organizacional e coordenadora



Alice Figueira

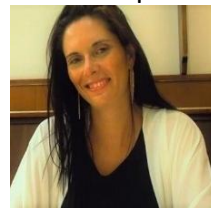
Presidente da Associação Paço de Artes



Ana Oliveira

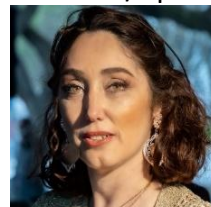
HeliTeam

Formada em psicologia



Mafalda Ascensão

Relações Públicas/Apresentadora



Maria João Ramos

Escritora



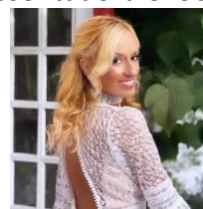
Paula Gonçalves Batista

Escritora



Carla Pimenta

Apresentadora e locutora



Cristina Caeiro



UM DOCE E INTEMPORAL CONTO DE NATAL

Era uma vez.... adiante, adiante, que está quase a amanhecer e é véspera de Natal...

As manas Constança e Benedita demoraram muito a adormecer. Finalmente, o dia mais esperado do ano estava a chegar...

Pouco passava das oito horas, quando Constança, geralmente a mais dorminhoca, começou a abanar suavemente a irmã, para irem tomar o pequeno-almoço. Em casa dos avós, nas férias, a primeira refeição do dia era servida, religiosamente, às oito horas e meia. Não custava nada acordar cedo, os dias ficavam mais longos, e como o da véspera de Natal era o mais mágico, todos os minutos eram preciosos.

Depois de se arranjarem, chegaram à sala de jantar, onde o pai e o avô já estavam sentados. Correram para a cozinha. O quê, já tinham começado a fazer as iguarias sem elas? Já se sentia o cheiro do leite creme e da aletria. “Ai, que bom aspeto!!! Posso comer já um bocadinho?” perguntou Benedita, sempre impaciente no que toca às doçuras. “Guardei-te um bocadinho no tacho, com as cascas de limão, que sei que gostas, sua gulosa!”. Mas Constança também não conseguiu resistir. O pequeno-almoço começou bem, de pé, a rapar o fundo do tacho, e a rirem de contentamento.

Ao longo da manhã, puderam dar os seus préstimos, o que muito lhes agradou. Começaram por levantar a louça da mesa do pequeno-almoço e colocar a toalha de Natal. Sempre a mesma, neste dia. Linda, tão especial! Com o azevinho bordado pela avó, e por si brunida e vincada com todo o preciosismo. A louça era agora a do armário que só se abre nas festas. Branca, com uma lista dourada. “Cuidado, Benedita, se partirmos alguma coisa a avó mata-nos!” Os copos davam um ar aristocrático à mesa, e Benedita, tagarela, começou a imaginar que estavam num palácio e que, em breve, os seus príncipes encantados chegariam para o almoço. Mais gargalhadas,

quando pegou num dos guardanapos e fez uma coroa que colocou por cima dos seus cabelos ruivos. O vermelho do pano avivava, ainda mais, a cor de fogo dos seus caracóis, e escapuliu-se para a cozinha a pedir nova tarefa.

“Vão aprender a fazer rabanadas, já têm idade para isso!”. A avó estaria a fazer a sério? “Mãe, podemos, podemos?” Com a sua anuência e vigilância, as meninas colocaram a panela com um litro de leite no fogão, a que juntaram sete colheres de açúcar e três cascas de limão. “Mal comece a ferver, desligam e demolham o pão que já cortei às fatias”. “Oh, Constança, não deixes o pão muito tempo no leite, senão desfaz! Chega para lá que eu faço!”. Benedita colocou as fatias de pão numa travessa e enquanto aguardavam que o leite excedente sumisse, pediu à irmã o açucareiro.

O avô entrou na cozinha com um braçado de tronchudas para a ceia, que acabara de cortar no quintal, e ficou encantado ao ver a alegre azáfama natalícia das “suas mulheres”. Estava velho, mas continuava a ajudar no que podia, e, sempre bem-humorado, chamou o genro para registar o corrupio do “mulherio” na cozinha, a quem se juntou para a fotografia, de língua de fora, abraçado às duas netinhas.

Eram felizes e não precisavam de muito.

Depois de fritas e regadas com o molho de vinho do Porto e mel, as rabanadas douradas foram colocadas na travessa antiga da avó, que só tem esse uso anual. É pesada e continua imaculada, como se fosse usada pela primeira vez.

Estava quase tudo pronto para a chegada dos convidados, tios e primos, quase vinte, que, na véspera de Natal, eram sempre corridos a bacalhau. Ao almoço, assado na brasa, com alho e azeite, e, ao jantar, cozido com todos. E ninguém reclamava, bem pelo contrário. Em casa da avó, sabia tudo tão bem!!!

A tarde foi passada em amena cavaqueira, entre um filme na televisão e os vídeos familiares das peripécias desse ano.

A árvore de Natal da sala de jantar estava mais bonita do que nunca, a iluminação era nova e as luzinhas cintilavam com mais intensidade, ou era o brilho dos corações que iluminava aquela ceia de Natal?

“Já todos colocaram o sapato na chaminé?” Pergunta desnecessária, porque era tradição jantarem só com um pé calçado. Todos os anos, alguém ficava destacado para, disfarçadamente, colocar os presentes nos sapatinhos alinhados, sob a árvore de Natal no escritório do avô, decorada com as cores do seu clube de eleição e que mostrava aos amigos e vizinhos, como se de um tesouro se tratasse.

A euforia da abertura dos presentes era transversal a novos e velhos. Não eram presentes caros, mas eram escolhidos ou confeccionados com amor. Anualmente. Obrigatoriamente. Deliciosamente.

O jogo do loto era acompanhado pelo ruído do quebranozes, que só tinha descanso na hora de todos se recolherem aos seus aposentos, o que acontecia sempre a altas horas da madrugada, mas que não era impeditivo de, no dia seguinte, o pequeno-almoço ser, pontualmente, às oito e meia.

No dia seguinte, dia de Natal, ecoavam músicas tradicionais por toda a casa. A mãe entrou no quarto das meninas a cantarolar “A todos um bom Natal”, do Coro de Santo Amaro de Oeiras. “Vamos preguiçosas, espreitem à janela, está a nevar!” Que surpresa bonita fizera o Menino Jesus. Parecia um postal! As árvores, vaidosas, mostravam a sua força, erguendo os braços cheios de neve. “Mamã, podemos ir para a rua fazer um boneco de neve?” O entusiasmo era tanto, que nem se lembravam do pequeno-almoço, nem da missa das onze, de que tanto gostavam, por beijarem o Menino Jesus no final. Bastou a mãe falar nisso, e, imediatamente, foram vestir as fatiotas novas, para a Missa de Natal. A igreja estava fria, mas quase nem se apercebiam, tanta era a alegria da celebração. Benedita aventurava-se a acompanhar o coro da aldeia, apesar de se enganar

frequentemente, Constança, nisto, era mais recatada e cantava baixinho. No fim, a fila interminável para a bênção do beijo do Menino. Ambas pediam saúde e sorte para o ano inteiro, era o que lhes tinha ensinado o avô, quando eram pequeninas, e mantinham sempre o mesmo desejo. O que pediriam as outras pessoas?

Já em casa, tiveram tempo ainda para umas brincadeiras com os primos, antes do almoço. O cheiro a cabrito assado no forno a lenha chamou-os para a mesa, e que belo banquete de Natal foi! Estava tudo delicioso! “Avó, devias abrir um restaurante!” E, como sempre, a modéstia levava a velha senhora a sorrir e a responder “Come-se, já fiz melhor!” E todos diziam que não, que estava mesmo fantástico.

A tarde era sempre passada a jogar à sueca. Fizeram duas equipas. Os restantes, preferiram jogos de tabuleiro. Mas todos se divertiram.

A noite ia-se instalando. Os jogos iam terminando e as conversas também. Os abraços apertados e os beijos demorados sucediam-se. “Vistam os casacos, está muito frio lá fora!” Um ano inteiro à espera do Natal, e passava tudo tão depressa. Mas as recordações ficavam bem gravadas no coração de cada um...



Cláudia Monteiro

Um conto de Natal

Há muito, muito tempo, numa aldeia pobre no norte de Portugal, nasceu um menino, na noite da véspera de Natal, gelada e ventosa. Os pais embrulharam-no numa mantinha de lã e puseram-no num berço de madeira à beira da lareira. Todos os vizinhos o foram visitar, levando um presentinho para aquela que era a única criança da aldeia, devido a uma maldição que se tinha abatido, há quase uma década.

À medida que o menino crescia, também a solidão era cada vez maior. Um dia, perguntou aos pais por que motivo não havia crianças para brincar com ele. A mãe tentou fugir à pergunta, mas o pai sentou-o no colo e contou-lhe a história mais assustadora que ouviu na vida. “Há cerca de 20 anos, uma mulher deu à luz um bebé com duas cabeças, e os aldeões, com medo de que fosse obra de Satanás, queimaram a criança numa enorme fogueira, numa noite de natal. A mulher, despedaçada, amaldiçoou todas as mulheres da aldeia, dizendo que só viveriam as crianças que nascessem na véspera de Natal.

O menino, assustado, apertou com força as mãos do pai e segredou-lhe que já sabia o que queria de presente do Pai Natal. Habitualmente, recebia um pacote de chocolates embrulhado em papel brilhante e colorido. Nesse ano, o presente que queria era bem diferente. Pegou em papel e caneta e escreveu uma carta ao Pai Natal.

“Querido Pai Natal, sou o João, o único menino da aldeia que fica entre as duas montanhas banhadas pelo Rio Verde. Todas os anos te peço guloseimas, mas, este ano, tenho um pedido muito especial. O meu pai contou-me o que aconteceu na nossa aldeia e eu queria muito quebrar a maldição lançada pela mãe de um bebé que foi morto pelos vizinhos. É uma historia triste e eu queria pedir-te, porque tu és o Pai Natal e consegues dar-nos sempre aquilo que te pedimos, que no próximo Natal nascessem muitos bebés na minha aldeia.

Um beijinho, Pai Natal. Gosto muito de ti “

Os meses demoraram a passar ... e, tal como nos anos anteriores, as mulheres da aldeia mostravam orgulhosas as suas barriguinhas, mas o medo era grande. Os bebés tinham de nascer na véspera de Natal!

Chegou o tão esperado dia! O menino parecia um passarinho a esvoaçar pela sala de jantar a enfeitar o pinheiro que tinha ido cortar ao monte com o pai. O

musgo tinha vindo num cesto que ele mesmo trouxera ao ombro, enquanto o pai tinha trazido a árvore às costas e o machado na mão.

João estava invulgarmente feliz. Não tinha contado a ninguém que tinha feito um pedido muito especial ao Pai Natal.

O presépio estava quase pronto, quando a mãe pediu ajuda ao João para colocar canela por cima das rabanadas, a única iguaria de Natal que a família, de poucas posses, podia por na mesa.

Um nervoso miudinho misturado com uma alegria que os pais de João nunca tinham visto no filho, apoderavam-se do rapaz. À meia-noite, o João continuou sentado à mesa e os pais perguntaram se ele não ia buscar o presente que estava no sapatinho. Aí, João contou que, nesse ano, o seu presente não cabia num sapato e que ia ser distribuído por muitas casas da aldeia. E foi dormir, sem passar pela chaminé.

No dia seguinte, acordou muito cedo. Nevava a noite toda. A aldeia estava coberta com um manto branco e os sinos repicavam sem parar. O seu coração quase explodia de alegria. Todos os bebés tinham nascido nessa noite. A maldição tinha sido quebrada pelo Pai Natal!! Vestiu o casaco, pôs o gorro e ia a calçar-se apressadamente, quando viu ao lado do sapatinho dois pacotes de chocolates brilhantes e um bilhete que dizia:

“Tens um coração de ouro. Feliz Natal! Ho - Ho – Ho!”

O rapaz nem queria acreditar. Além dos bebés, ainda havia guloseimas? Até os pais ficaram admirados, pois só lá tinham colocado um pacote!

E assim, esse Natal do João foi inesquecivelmente feliz. Visitou os seus futuros amiguinhos e percebeu que, quando se é bom, é-se sempre recompensado. As pessoas da aldeia voltaram a ouvir as gargalhadas das crianças e a festejar o Natal com a alegria de outrora.



Oriana Sofia

O dia em que me tornei casa

Ser cuidadora é, por vezes, uma dança silenciosa entre o ser e o dever, onde o coração se torna casa para outro ser humano, e o corpo se desfaz em gestos que são mais do que simples cuidados. Há algo de quase místico na entrega, algo que transcende a lógica e invade a essência da vida. Cada dia, por mais simples que pareça, é um lembrete de que o amor não se resume em palavras, mas se revela nas pequenas ações.

Lembro-me do primeiro dia, quando entrei naquele espaço, estranha na intimidade de outro corpo, uma presença que ainda não sabia como ocupar. O medo do desconhecido misturava-se à sensação de que algo ali, naquela fragilidade, me transformaria. A primeira mão que segurei tremia, mas com um toque, percebi que não era só a pele que se alicerçava. Era o meu ser a ser dado, pedaço por pedaço, sem saber onde ele começava ou onde acabava. E, no entanto, algo me dizia que ali estava a verdadeira entrega.

Ser cuidadora não é uma ação que se faz de boa vontade, mas uma escolha que se refaz a cada minuto, a cada respiração. Cada sorriso que nasce em meio à dor, cada olhar que ilumina um rosto cansado, é como se cada gesto fosse um fio invisível a costurar a alma do outro à minha. No início, eu via o corpo fragilizado, e era ele quem eu tentava curar. Mas, com o tempo, vi que o que precisava de cuidado não era apenas o corpo, mas as sombras que moram dentro de nós. As memórias que não se apagam, os medos que não se dizem, as saudades que se disfarçam no silêncio.

Havia dias em que os cansaços se amontoavam como pedras, onde a exaustão me afligia, e eu me perguntava onde se encontrava a linha entre o meu eu e o que havia deixado para trás. Mas o momento seguinte sempre me mostrava que ser cuidadora é também aprender a dar o que não se tem. Porque em cada gesto, por mais imperfeito que fosse, recebia uma gratidão que não se dizia, mas se sentia, como se o universo sussurrasse que o amor tem a forma de tudo o que é invisível.

Era no momento em que, ao ajudar alguém a vestir-se, os seus olhos se encontravam com os meus, que entendia que o real valor de ser cuidadora não está no que se faz, mas naquilo que se é capaz de ser. Um porto, um abrigo, um espelho onde o outro vê sua humanidade refletida. O “obrigada” que não era dito em palavras, mas no peso de um olhar cheio de histórias não contadas. E, ali, no peso daquele olhar, percebi que cuidar também é ser cuidada, talvez mais profundamente do que imaginei. Não em palavras, mas no ressoar da alma.



Ser cuidadora é, portanto, um paradoxo: entregar-se sem esperar nada, e ao mesmo tempo descobrir que é impossível não esperar algo, nem que seja o reconhecimento silencioso que se sente, mais do que se diz. A cada dia que termina, o silêncio que se instala na casa parece mais denso, mais cheio de significados. Porque, ao cuidar, não há apenas o gesto físico, há a reconstrução de algo que o tempo e a dor tinham tentado apagar. E, ao final de cada dia, sei que, ao ser casa para outro, acabei por me descobrir lar para mim mesma, onde a fragilidade se torna força e onde o amor se traduz em presença.



Paula Miguel

CRÍTICA LITERÁRIA

Após uma leitura intrínseca dos sonetos que afloram a obra "Canto da Palavra", fiquei deveras rendida à musicalidade dos mesmos. Habita-lhes o vôo da palavra numa rima fluente extraordinária!

Um parecer editorial em relação à poesia de Joaquim Pereira Marques é deveras ainda pouco para tudo o que senti no fado do Poeta. Numa crítica literária mais aprofundada, é importante mencionar que escrever um livro de sonetos, para além de ser desafiante requer conhecimento, dar alma à palavra cantada e erguer ao céu a chave de ouro! Magistralmente o faz nesta obra, com o coração nas mãos.

Foi-me um enorme deleite ouvir o amor envolvido na sua escrita - o horizonte da felicidade, o sol da esperança e a estrela do renascimento. Uma poética intensa e tocante, reflexiva e atenta, dando um alerta e simultaneamente transmitindo a paixão necessária para quem a lê.

Há sonetos vestidos de memórias, sonhos e saudades, uma ode ao tempo sem idade, não esquecendo, porém, o cordão umbilical entre as suas origens, o orgulho das raízes e a terra. Há luas onde a melancolia assim como o agradecimento é respirado em cada soneto.

Predominante, o constante desassossego interior do espírito, a interiorização e a reflexão, o pássaro constante das suas "fugas" sentimentais, porém libertada pelos reflexos da sua própria inspiração.

Ao ultrapassar a linha ténue entre a incógnita da vida e a permanente sensibilidade ao mundo que o

rodeia, o autor Joaquim Marques faz um apelo necessário e existencial:

"Não me roubem a solidão "

Realço particularmente um dos sonetos [camoniano] onde o silêncio ecoa e que pessoalmente são como rubis sagrados e sua essência entoada a Era do Ser e Sentir no sentimento que voa.

***"Adentra-se um poeta no meu ser
Que se agita e revolta sem ter medo
Às vezes o silêncio acorda cedo
E ensurdece-me a alma sem o ver"***

Curiosa continuei a viajar pela obra e descobri flores e Vênus num sorriso aberto, altares em loucuras onde o coração grita sem exaustão à mocidade e maturidade em oração.

Na casa do poeta há sempre uma aguarela colorida onde a humanidade e a bondade rezam à felicidade. Por fim encontrei-me na paz da paz do autor.

Finalizo-me com o cravo da liberdade na mão num hino intemporal ao amor como salvação! Eis esta obra prima!



*Escritora Paula OZ
Crítica Literária*

“HISTÓRIA FANTASIADA DE UMA CANTORA BAILARINA”

De cariz solidário, o livro de Anabela Mafra Bastos viu a luz do dia no passado dia 17 de novembro, pelas 15h, no repleto Pavilhão Municipal Alto do Moinho, em Corroios, no Seixal.

Trata-se de um livro didático que fala do CCRAM e de Corroios, e que dá a conhecer os participantes e familiares da Classe TALENTOS SEM FRONTEIRAS, e de vários festivais, sendo a vencedora de uma das edições do Festival “Moinho de Ouro” do Alto do Moinho.

Com um título impactante, o livro, que tem um custo simbólico de 10€ que revertem, na integra, a favor da Santa Casa da Misericórdia de Paços de Ferreira, não apenas resume a essência da história fantasiada, como integra uma realidade vivida, incentivando o leitor a querer descobrir mais. Tendo como foco as canções, está dividido em duas partes, os temas com história nas páginas do livro e um CD com os temas cantados. No decorrer da história “desta cantora bailarina” há um misto de realidade e fantasia. Nessa realidade, a autora descreve o percurso musical da neta Inês, envolvida ela também na dança (neste caso o *Ballet*) e, curiosamente, a avó Anabela escreveu para a neta, num passado recente, um tema sobre estas duas vertentes “uma cantora bailarina”, que lhe deu alguns prémios.

A autora nasceu em 1954 e licenciou-se em Artes Plásticas, em Escultura, na Escola Superior de Belas Artes do Porto. Deu aulas de Educação Visual do Ensino Básico e de Expressão plástica no ensino secundário.

Foi presidente da Associação de Pais da escola EB2,3 de Paços de Ferreira.

Fez parte da Associação de Comissão de Menores de Paços de Ferreira...entre outras atividades.

Começou a escrever canções infantis, sempre com temas didáticos, inicialmente para os seus filhos Rodrigo Bastos e Raquel Bastos, que, na sua grande maioria de participações, foram premiados com lugares de pódio e a autora com prémios de melhor Música e Letra, e assim se foi transformando

numa "letrista" nata, já muito premiada. Mais tarde, começou a escrever para a sua neta Inês Bastos Nunes.

Em 2019, a Anabela foi desafiada a participar num festival internacional, como autora, a Inês Bastos Nunes (como concorrente) e a mãe Raquel a acompanhar a comitiva Portuguesa, na representação do CCRAM e, com a nossa camisola vestida, rumo à Polónia.

Em 2023, concretizou o sonho de realizar um festival da canção INFANTIL de cariz solidário (todas as verbas dos ingressos) a favor da Santa Casa da Misericórdia de Paços de Ferreira, onde alunas da Classe ArteMusical do CCRAM já tiveram o privilégio de participar.

A apresentação do livro contou com a presença da personagem principal do livro, a cantora Inês Bastos, que brindou os presentes com um belíssimo momento musical, da autora e compositora Anabela Mafra Bastos, e, ainda, do presidente do CCRAM, Aurélio Fernandes, do sr. Presidente da Junta de Corroios, Hugo Constantino, da Vice-Presidente Cultural, Carla Pereira, da Prof. Arte-Musical do CCRAM, Ana Cristina Videira, e do fotógrafo Carlos Rolo, e, finalmente, dos Talentos Kids, num muito agradável momento musical.



Ana Cristina Videira

Autora, Coordenadora e Prof. Arte-Musical
Jury Member - WAPA "World Association of
Performing Arts"

Magazine da Cristina

O Magazine da Cristina foi até ao Casino Lisboa para acompanhar a espetacular peça "Cheque Mate". O elenco conta com grandes talentos, incluindo as atrizes Sara Barradas e Carla Andrino, além dos atores Marcos Caruso, José Raposo e Rui Unas.



Com o Ator Rui Unas



Com o Ator José Raposo



Com a Atriz Sara Barradas



Com a Atriz Carla Andrino



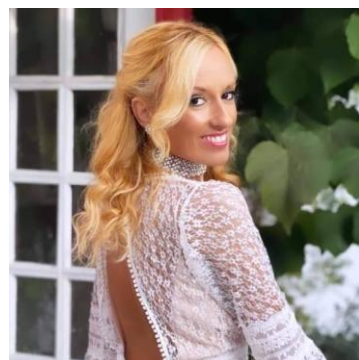
Com o Ator Marcos Caruso



Com o Ator Ivo Lucas



Elenco da peça Cheque Mate Atores José, Raposo, Ivo Lucas, Rui Unas, Marcos Caruso, Atrizes Carla Andrino, Sara Barradas com a Apresentadora Cristina Caeiro



Cristina Caeiro - Apresentadora e Locutora

“Art: Life and Peace – No Space for War” - Arte e Paz:

Exposição Internacional Reúne Artistas de Todo o Mundo, na Galeria Municipal Tony Vitorino, em Vieira de Leiria



A Galeria Municipal Tony Vitorino, em Vieira de Leiria, acolhe uma exposição internacional que promove o diálogo global, através da arte: “Art: Life and Peace – No Space for War”. Este evento singular, organizado pela ARTCMO Expo Internacional Association of Artists, celebra a arte como um instrumento de união e resistência à violência. Mais do que uma simples exposição, trata-se de uma profunda reflexão sobre a importância da criatividade na construção de pontes entre culturas.

Patente até ao final de 2024, a exposição reúne obras de 150 artistas provenientes de 25 países, incluindo Albânia, Angola, Argentina, Brasil, Canadá, Colômbia, Congo, Croácia, Egito, Índia, Itália, Líbia, Luxemburgo, Malta, México, Países Baixos, Noruega, Paraguai, Portugal, Espanha, Escócia, Rússia, Reino Unido, Ucrânia e Estados Unidos. A diversidade cultural presente é uma manifestação vibrante do poder transformador da arte. A exposição apresenta um vasto leque de expressões artísticas, desde pinturas, esculturas, fotografia a instalações inovadoras, criando uma experiência imersiva que transcende fronteiras e convida à empatia e à compreensão. Cada obra de arte é um testemunho do desejo comum por um mundo pacífico e harmonioso, onde a arte é um antídoto contra a violência.

A curadoria esteve a cargo da Baronesa Jiselda Salbu, da Noruega, que contou com o apoio de curadores internacionais, incluindo Aquilino Ferreira, Conceição Ruiva, Duart’s, Filomena Morim e Olívia da Costa. A inauguração, realizada no dia 2 de novembro, foi um momento de celebração artística, marcado pela entrega de certificados de participação e críticas de arte (Rosângela Vig (Brasil, Crítica de Arte), assim como pela atribuição de prémios em diversas categorias, como Música, Pintura, Fotografia e Escultura, Trajetória de Vida e Pintura ao vivo.

As obras foram avaliadas por um júri internacional, composto por:

Angela Cardoso (Bélgica)

Alicia Cunto (Argentina)
Conceição Ruiva (Portugal)
Hans Salbu (Noruega)
Marta Von Zeidler (Alemanha)
Olívia Maria da Costa (Portugal)
Rosângela Vig (Brasil)
Vjollca Kola (Albânia)

Prémios por categoria:

Life Trajectory / Visual Arts Category Conceição Ruiva, Portugal
Musical Presentation Trofeu Luís Espírito Santo, Portugal
Life Trajectory / Visual Arts Category
Trofeu Honor to Merit - Visual Arts Category Aquilino Ferreira, Portugal
Duart’s, Brazil Live Presentation / Hors Concours
Paulo Santos, Portugal Live Presentation / Hors Concours
Maria Leonor (Nor), Portugal Live Presentation / Hors Concours
Oksana Kyrychenko, Ukraine Live Presentation / Hors Concours
Best of Show / Visual Arts Category Maria Do Céu Figueiredo, Portugal
Gold Medal / Visual Arts Category Sandra Matias, Portugal
Silver Medal / Visual Arts Category Ericléia Larsen, Brazil
Bronze Medal / Visual Arts Category Mário Rogério Ilha, Portugal
Copper Medal / Visual Arts Category Snježana Mayer, Croatia
Medal of Creativity / Visual Arts Category Bé Machado, Portugal
Honorable Mention / Visual Arts Category Fernanda Azevedo, Portugal
Honorable Mention / Visual Arts Category Maria Nazaré Cavalcanti, Portugal
Category Visual Arts Gold Medal Category Visual Arts Antígona-Clara Ferrão, Portugal
Silver Medal / Category Visual Arts Toia Neuparth, Portugal
Bronze Medal / Category Visual Arts Manuel Luiz Galvão Lucas, Portugal
Copper Medal / Category Visual Arts Leticia Faria, Brazil
Medal of Creativity / Category Visual Arts Ana Mendes, Portugal
Medal of Creativity / Category Visual Arts Tinna Silva, Luxembourg
Honorable Mention / Category Visual Arts Myriam Madelaire, Paraguay
Honorable Mention / Visual Arts Category Maria Conceição Silva, Portugal
Sculpture Category Gold Medal / Sculpture Category Esperança Matos, Portugal
Silver Medal / Sculpture Category Carlos Ferreira, Portugal
Bronze Medal / Sculpture Category Lúcia Luz, Portugal

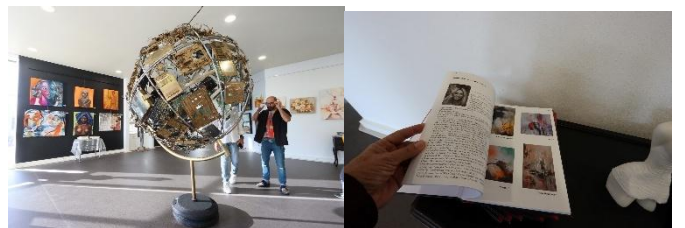
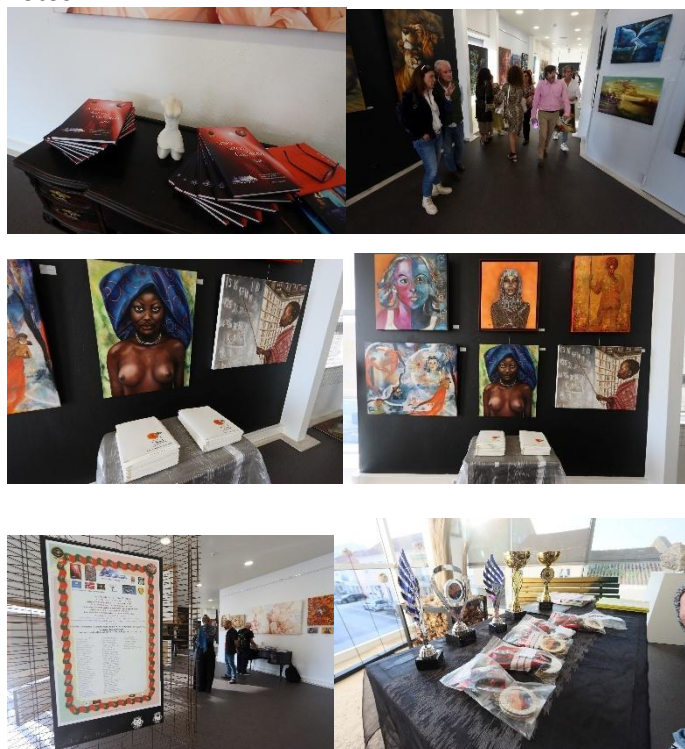
Honorable Mention / Sculpture Category Ceres Panicucci, Brazil
 Photography Category Gold Medal / Photography Category Luís Lobo Henriques, Portugal
 Silver Medal / Photography Category Alcides Neto, Brazil
 Bronze Medal / Photography Category Márcia Cabral da Rocha, Scotland
 Dane Nazareno, Brazil Copper Medal / Photography Category
 Expedito d'Almeida, Portugal Creativity Medal / Photography Category
 Nathalia Larsen Jarentchuk, Brazil Honorable Mention / Photography Category)

A ARTCMO Expo Internacional Association of Artists é uma organização que fomenta o intercâmbio entre artistas de todo o mundo, promovendo a arte como ferramenta de transformação e comunicação. As suas iniciativas, como “Art: Life and Peace – No Space for War”, são verdadeiros manifestos culturais, celebrando a criatividade como um símbolo universal de paz e esperança.

Ao criar redes colaborativas entre artistas, curadores e instituições culturais, a ARTCMO reforça o papel da arte como um ponto de encontro entre diferentes culturas e uma resposta à violência global.

Em Vieira de Leiria, esta visão materializa-se numa exposição que convida à reflexão e inspira a ação. Num mundo frequentemente marcado por conflitos, a ARTCMO demonstra que a arte é capaz de unir, transformar e inspirar um futuro mais harmonioso. “Art: Life and Peace – No Space for War” é, assim, mais do que uma exposição: é uma homenagem à Humanidade e ao poder transformador da criatividade.

Fotos:



"Galeria Municipal Tony Vitorino"

19th November to 07 December 2024

Facebook: **Barozona Roldas Salbu**

12th International Cultural Exchange of Arts - 19th Exhibition "Creating the Cosmos" - 17th Value Project "No Life and Peace - No Space for War" - Launch of the 3rd Edition of the Annual Calendar 2025 - 12th Anniversary of the 10th Country

Classification by Jury:

- Alicia Cuato, Argentina
- Angela Cardoso, Belgium
- Cançocio Raiva, Portugal
- Haas Salbu, Norway
- Marta Von Zeller, Germany
- Olivia Maria da Costa, Portugal
- Rosângela Vig, Brazil
- Vjollca Kola, Italy



Galeria Municipal Tony Vitorino

ARTCOM EXPO
www.artcomexpo.no
02 th november to 07th December



Awards Painters



Best of Show /
Visual Arts Category

Life Trajectory 56 Yars
Visual Arts Category



Maria Do Céu Figueiredo, Portugal

Conceição Ruiva, Portugal

Visual Arts Category

Gold Medal

Silver Medal

Bronze Medal

Copper Medal



Sandra Matias,
Portugal



Ericleia Larsen,
Brazil



Mário Rogério
Iha, Portugal



Sujezana Mayer,
Croatia

Medal of
Creativity

Medal of
Creativity

Honorable
Mention

Honorable
Mention



Bé Machado,
Portugal



Tinna Silva,
Luxembourg



Fernanda Azevedo,
Portugal



Maria Nazaré Cavalcanti,
Portugal

Musical Presentation

Live Presentation



Luis Espirito Santo,
Portugal



Duarte's,
Brazil



Paulo Santos,
Portugal



Maria Leonor (Nor),
Portugal



Oksana Kyrychenko,
Ukraine

Sculpture Category

Honor to Merit

Gold Medal

Silver Medal

Bronze Medal

Honorable
Mention



Aquilino Ferreira,
Portugal



Esperança Matos,
Portugal



Carlos Ferreira,
Portugal



Lúcia Luz,
Portugal



Ceres
Panicucci, Brazil

Photography Category

Gold Medal

Silver Medal

Bronze Medal

Copper Medal

Medal of
Creativity

Honorable
Mention



Luis Lobo
Henriques, Portugal



Alcides Neto,
Brazil



Márcia Cabral da
Rocha, Scotland



Dane Nazareno,
Brazil



Expedito d'Almeida,
Portugal



Nathalis Larsen
Jarentchuk, Brazil

Gold Medal

Silver Medal

Bronze Medal

Copper
Medal

Medal of
Creativity

Honorable
Mention

Honorable
Mention



Antigona-
Clara Ferrão,
Portugal



Toia Neuparth,
Portugal



Manuel L.
G. Lucas,
Portugal



Letícia Faria,
Brazil



Ana Mendes,
Portugal



Myriam
Madelaire,
Paraguay



Maria
Conceição Silva,
Portugal



SAÚDE E BEM-ESTAR

Viajar – México

Uma das 7 maravilhas do mundo, Pirâmide Chichén ITZÁ fica no México.

É uma pirâmide de quatro lados, com templo retangular no topo.

Um dos exemplos mais altos notáveis da arquitetura Maia.



Cenotes são uma maravilha natural exclusivas do México, faz-se mergulhos nestas águas cristalinas e não se pode ter qualquer tipo de creme no corpo. Existem cenotes fechados dentro de grutas e abertos.

Uma visita e mergulhos obrigatórios no México



Aldeia Maya

Uma aldeia muito pobre, com habitantes muito humildes.

Vivem dos seus artesanatos que fazem, para venderem aos turistas.

Têm por hábito fazer umas cerimónias de fogo, um ritual de culto à mãe Natureza.

Trata-se de um banho de vapor de pedras vulcânicas para purificar o corpo.



Espero que tenham gostado deste momento



Vanessa Alexandra Matos Pires

Passeios de domingo

Nos meus tempos de criança e adolescente, lembro-me de que, aos domingos, ia sempre passear com os meus pais e com o meu irmão. Era como se fosse uma rotina, algo que acabou por fixar-se no nosso calendário.



Almoçávamos num restaurante ou em casa dos meus avós, no campo. Eram almoços com muita conversa e outras tantas gargalhadas. Falávamos de tudo, partilhávamos como havia sido a semana.

Durante a tarde, seguia-se um passeio, sempre a um lugar diferente.

Nesses passeios em que nos deslocávamos de carro, cantávamos durante a viagem. Era muito raro haver silêncio.

Cada domingo era a certeza de viver uma aventura. Bebi água das fontes, construí castelos na areia, remexi a terra molhada, pisei as poças de lama. Visitei castelos, entrei em casas abandonadas, procurei pontes submersas.



Célia Evaristo

Criei memórias. Memórias estas que permanecerão em mim até o tempo e a vida deixarem. E foram estas

memórias, as experiências que vivi, que fizeram de mim a pessoa que hoje sou.



Não tínhamos grandes brinquedos, a vida não o permitia. Nunca tive as bonecas que estavam na moda e que muitas amigas minhas tinham. Mas nem pensava muito nisso, nem fiz birras por não as ter. Éramos felizes com o pouco que tínhamos. Dava-se muito valor ao pouco que havia, aos momentos que eram vividos.

Hoje, existe uma falsa sensação de felicidade. Achamos que somos felizes com o que temos, quando, na verdade, nos falta tanto.



Ao contrário do meu tempo, tenho a sensação de que, agora, pouco se sai. Aos domingos, as ruas das zonas residenciais das cidades estão cheias de carros. As pessoas permanecem em casa, não saem como dantes. Ou, se saem, vão para os centros comerciais passear de loja em loja. Em casa, a maior parte das crianças e adolescentes estão de volta dos telemóveis, *tablets* ou computadores. As pessoas coabitam o mesmo espaço, mas parecem seres desconhecidos, que quase não conversam. Aparentam existir vários mundos em poucos metros quadrados, entre pessoas que se dizem conhecer tão bem, mas que, afinal, nem imaginam as preocupações, as angústias que nelas habitam. Reina um silêncio ensurdecedor. Ninguém sabe o que atormenta

cada um, o que cada um realmente precisa. É uma companhia fingida ou uma solidão mascarada, como queiram chamar-lhe.



Dizem que não há tempo para grandes passeios, que a azáfama do dia a dia não o permite.



E eu fico a pensar... Mas os dias do meu tempo não têm a mesma duração, a mesma quantidade de horas, minutos e segundos que os dias de agora? Os anos não continuam a ter 365 dias se forem comuns e 366 dias se forem bissextos? O tempo não é exatamente o mesmo?



Começo a achar que as pessoas estão mais cansadas do que antes. Talvez o tempo seja mais exigente.

Há uns anos, as pessoas trabalhavam muito, talvez demasiado. Mas havia tempo para a família também. Pelo menos a minha família tinha esse tempo. Será uma questão de prioridades?

Como será daqui a uns anos? Como lidarão com isto as gerações futuras? Encararão tudo com normalidade, sem qualquer preocupação, pois foram habituadas assim? Estaremos a criar seres solitários, que não necessitam de afetos e que se autoprotegem? Serão seres mecanizados, autossuficientes, que não demonstram sentimentos?



Sou uma pessoa de afetos, preciso dos outros e gosto de me sentir útil também. Sou uma pessoa de toque, de abraços, que abomina a frieza que possa existir entre seres da mesma família. Sou amante das palavras, dos sorrisos, da companhia.

Talvez esta seja apenas a minha visão da realidade. Talvez. Talvez tudo não passe de uma utopia e eu esteja obcecada com as minhas memórias.

Mas no meu tempo não era assim. E que saudades eu tenho desse tempo!



Célia Evaristo

celia.evaristo.1980@gmail.com

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

Compromisso: VIDA

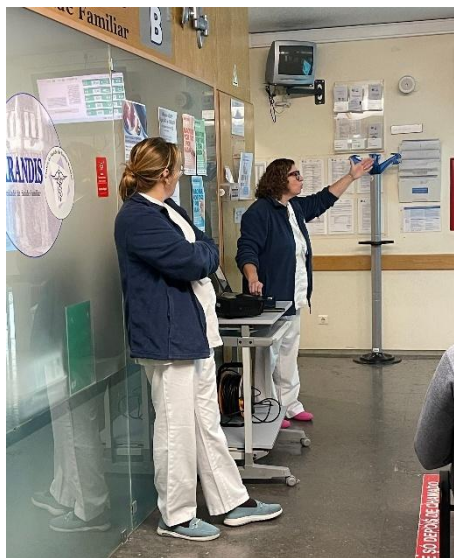
Diabetes, uma realidade, um estigma
Breve abordagem ao tema.



Foto Google imagens

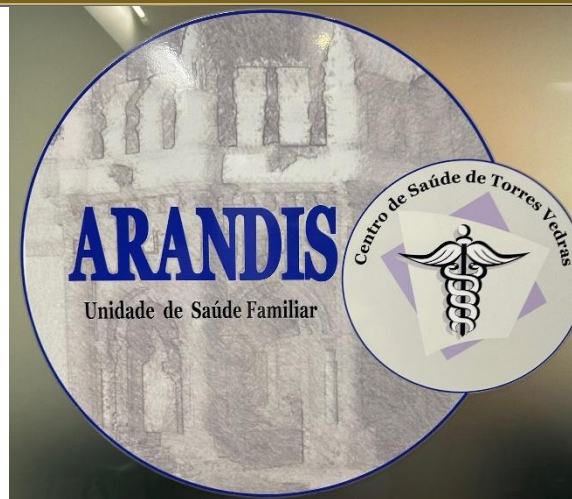
Ser enfermeiro/a é muito mais que prestar cuidados de ambulatório, cuidados paliativos, ministrar injetáveis, vacinar...

Ser enfermeiro/a é o abraçar a vida dos outros como se fosse a sua. É ser solícito, assertivo, empático, cuidadoso.... É saber estar presente nos momentos bons e difíceis de um utente. É elucidar, ensinar, alertar sobre detalhes que podem mudar comportamentos, ajudar a ganhar qualidade de vida, prevenir o aparecimento ou agravamento de sintomatologias que causam sofrimento.



Ser enfermeiro/a é todos os dias dar um pouco de si, da sua essência, da sua sabedoria, dos seus conhecimentos a quem até si chega.

Com base nesta entrega, neste compromisso assumido, equipas de médicos/as e enfermeiros/as da USF Arandis, em Torres Vedras, dão voz a iniciativas que visam alertar os utentes sobre como impedir de ter ou minimizar a Diabetes.



As enfermeiras Ana Nóbrega e Silva e Lina Fernandes foram as porta-voz deste projeto perante uma audiência de utentes desta unidade de saúde familiar, explicando que a Diabetes é uma doença endócrina, em que a principal característica é o aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue. Esta síndrome metabólica deve-se à escassez de insulina no organismo ou, ainda, pela deficiente função da mesma exercida sobre o organismo humano, provocando glicémias (glicose elevada no sangue).



Glicose, o que é? - Tipo de açúcar retirado dos alimentos que ingerimos, ou seja, a nossa principal fonte de energia. Para que essa glicose existente no sangue possa penetrar nas células do nosso organismo, é necessário que a insulina (substância química produzida pelo pâncreas) seja suficiente

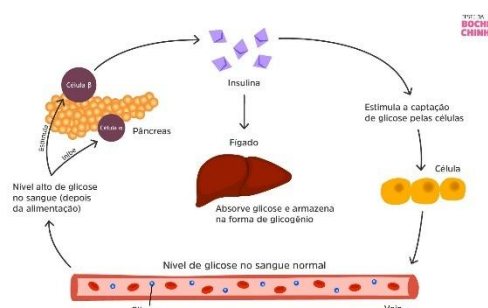


Foto Google Imagens

Todos podemos ter Diabetes? – Sim. No entanto, uma vida saudável, que inclua atividade física, alimentação saudável e controle de peso pode ser um passo para evitar a Diabetes ou para a controlar. Este aumento da glicose, se não for submetido a um tratamento adequado, onde as alterações do estilo de vida são fundamentais, nomeadamente uma dieta controlada em doces, massas e álcool, juntamente com a prática de exercícios físicos, poderá evoluir de forma grave, levando o doente a ter a sua saúde em risco, nomeadamente doenças cardiovasculares (infarto, AVC); Problemas renais; Interferência na visão e mobilidade; Neuropatias; Surdez; Depressão; Problemas na cicatrização de feridas; Hipertensão.

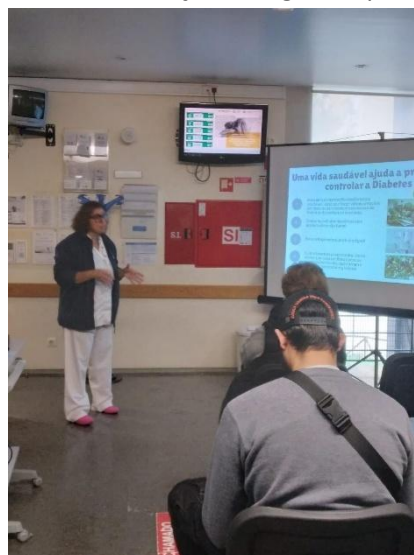
Existem alimentos como os grãos integrais, legumes ou oleaginosas que ajudam a controlar melhor a diabetes. Medicamentos antidiabéticos orais (Metformina, vildagliptina, pioglitazona, sulfonilureia, Glibenclamida) ou a insulina injetável podem, em alguns casos, serem necessários. Os pacientes diabéticos também devem fazer exames frequentes nos pés.

O que causa a Diabetes no ser humano? - A Diabetes pode surgir em qualquer altura da vida de uma pessoa, sendo que existem condições mais propícias a esse aparecimento tendo como principais causas a obesidade, o sedentarismo, alimentação inadequada, distúrbios hormonais (diabetes gestacional), doenças do pâncreas, entre outras. As causas já mencionadas, juntamente com uma incapacidade de produzir a insulina necessária para as necessidades do organismo, ou com o mau funcionamento do mesmo numa resistência à influência da insulina provoca o aparecimento da Diabetes.

É possível evitar a Diabetes? - conforme já foi mencionado, praticar regularmente atividade física (exercício aeróbio - caminhada rápida, corrida, bicicleta, natação - e exercício resistido - peso); Beber muita água; Alimentação balanceada em horários controlados; Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas; Controle da glicemia; Fazer uso de medicações com orientação médica são formas de evitar a Diabetes.

Como todas as doenças, a diabetes também provoca sintomas aos quais devemos estar atentos: Sede excessiva; Aumento de fome; Visão embaçada (Boca seca; Infecções frequentes (como de bexiga, rins e pele); Vontade frequente para urinar; Cansaço fácil; Formigamento nos pés. Nos homens, a diminuição da libido (vontade de ter relações sexuais); Disfunção erétil (impotência sexual) e diminuição da força muscular são

sintomas frequentes, enquanto nas mulheres são comuns as Infecções urinárias; Infecções fúngicas e pele seca.



Como confirmar o diagnóstico da Diabetes? - “O diagnóstico da diabetes pode ser feito com uma série de exames laboratoriais de sangue que permitem avaliar a quantidade de glicose. A dosagem do nível de glicose (glicemia) é feita com uma simples gota de sangue. O resultado desse exame é considerado normal, hoje em dia, quando está abaixo ou igual 99 mg/dl na dosagem feita em jejum de oito horas.



Quando o resultado varia de 100 a 125 mg/dl, significa que a glicemia está alterada e que o paciente pode ter pré-diabetes. Nesse caso, é indicado um teste oral de tolerância à glicose, também conhecido como curva glicêmica: o paciente bebe uma solução açucarada e repete a coleta de sangue de meia em meia hora ou somente após duas horas.

Outro exame de laboratório que tem sido usado no diagnóstico e no controle do diabetes é a hemoglobina glicada (HbA1c), uma média que reflete os níveis

glicêmicos dos últimos três ou quatro meses e que independe do jejum.”

<https://www.valesaude.com.br/doencas-e-sintomas/diabetes/>

Que tipos de diabetes existem? - “A Diabetes pode ser dividida em quatro principais categorias: Diabetes tipo 1: é menos comum e surge desde o nascimento, sendo considerada uma doença autoimune, já que o próprio organismo ataca as células do pâncreas responsáveis por produzir a insulina. Assim, a insulina não é produzida, a glicose não é transportada para as células e acaba se acumulando no sangue;

Diabetes tipo 2: é o tipo mais comum (Mellitus) e acontece devido a uma resistência à insulina que surge ao longo da vida, normalmente devido a maus hábitos alimentares. Essa resistência diminui a ação da insulina no corpo e faz com que a glicose acabe se acumulando no corpo;

Diabetes gestacional: é um tipo de diabetes que acontece apenas durante a gestação e que está relacionado com a produção, pela placenta, de outros hormônios que bloqueiam a ação da insulina; Pré-diabetes: acontece quando o nível de açúcar no sangue está aumentado, mas ainda não é o suficiente para fazer o diagnóstico de diabetes.

Além desses, a doença também pode ser dividida em outros tipos mais raros como a diabetes latente autoimune do adulto ou a diabetes desencadeada pelo uso de medicamentos.

Uma outra condição, conhecida como *diabetes insipidus*, embora possua uma denominação semelhante, não é considerada um tipo de diabetes, já que acontece quando os rins removem líquido em excesso do corpo, não estando diretamente relacionada com a insulina ou o nível de açúcar no sangue.”

<https://www.valesaude.com.br/doencas-e-sintomas/diabetes/>

Ser enfermeiro/a é um trabalho contínuo em equipe, uma entrega em prol da vida do outro.

Uma batalha diária contra a propagação de doenças, uma prevenção contínua que visa mitigar estigmas que caminham lado a lado com o ser humano.

A todas as equipes que diariamente trabalham com o intuito de minimizar o sofrimento humano, a nossa

gradidão, que sejam sempre os profissionais que estamos acostumados a ter ao nosso lado.



Aos profissionais da USF Arandis, o meu muito obrigada pela possibilidade de assistir ao vosso empenho, carinho e profissionalismo e por ter a possibilidade de todos os dias aprender algo novo convosco.

Artigo escrito com base em:

Ação de sensibilização sobre a Diabetes, realizada pelas enfermeiras Ana Nóbrega e Silva e Lina Fernandes, da USF Arandis.

<https://www.valesaude.com.br/doencas-e-sintomas/diabetes/>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/medicina/endocrinologia/diabetes/>

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-chronicas/diabetes/>

<https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/artigos/diabetes-conhecer-controlar-e-prevenir/>

Revisto pela Dr.ª Paula Brandão - USF Arandis



Carla Pimenta

PERSONALIDADES

Maria Paula Lourenço - HeliTeam



Nascida em Setúbal

Neta de artesãos

E filha de costureira de Alfaiataria.

Nascendo nesse meio, esse interesse em trabalhos manuais sempre esteve muito presente, tendo aprendido a maioria deles logo em criança.

Amante da Moda

Tirei o meu primeiro curso de modelagem, aos 15 anos, para começar a minha própria roupa para outras miúdas.

Aos 17 anos, parti na aventura de procurar e trabalhar em *ateliers* de noivas e alta costura, e acrescentando progressivamente conhecimento e valências na moda...

Aos 35 anos, a vida proporcionou-me a oportunidade de ter meu próprio negócio, foquei o meu trabalho na confeção estilizada de exclusivos de alta costura e noivas.

Procuro, ativamente, mais conhecimento, novas formas e soluções na confeção e *design* de moda.

Mantenho a paixão da participação em desfiles, sessões de fotografia de Moda e a criação de peças diferentes e desafiantes.

O meu objectivo a médio prazo é transferir o meu conhecimento e experiência a jovens designers e todos os que tenham interesse em aprender mais sobre esta arte,

para deixar parte da minha experiência como criadora e executante da arte de realçar a beleza Feminina.

O desafio para vestir as candidatas a Miss Cabo Verde Portugal 2024 foi-me colocado num período de trabalho muito intenso, pelo que ponderei a possibilidade de ter de recusar. Para além dos trabalhos em curso de Vestidos de Noiva, com pico entre junho e setembro, também já tinha firmado confirmação da minha participação nos eventos de moda *CPLP Fashion Week24* (agosto) e *Setúbal Fashion Show* (setembro).

No entanto, a beleza cabo-verdiana e a oportunidade de trazer luz "africana" às minhas criações chamaram mais alto. Ainda bem que agarrei este desafio! O carinho e simpatia cativante imediata das candidatas, a alegria e humildade de todo o *staff* foi uma experiência que me encheu a alma.

A forma radiante e a felicidade com que as *Miss* desfilaram com os meus vestidos foi muito recompensadora (para mim, todas foram rainhas, nessa noite).

Parabéns à Organização deste evento, a todas as cabo-verdianas e todas mulheres em geral que promovem o seu desenvolvimento e realização pessoal, contribuindo com a sua alegria e empenho no desenvolvimento da sociedade.



Maria
Paula
Lourenço

 [mariapaulalourenco](https://www.instagram.com/mariapaulalourenco)
 mpc.lourenco@gmail.com



1. O que te inspirou a capturar partos, através da fotografia?

Eu sempre tive uma paixão imensa pela fotografia, desde adolescente...a primeira foto de nascimento que fiz foi de uma forma super espontânea, a pedido de um casal, com o seu próprio telemóvel, gostei do resultado e comecei a olhar para este tipo de fotografia de forma diferente.

2. Como equilibras o papel de enfermeira e fotógrafa durante um parto?

Nunca faço ambas as coisas ao mesmo tempo.

3. Qual o momento mais inesquecível que capturaste numa fotografia de parto?

O olhar emotivo de uma mãe que puxa o seu filho para o seu colo e o ajuda a sair de dentro de si! Mas há algo mais mágico na vida?

4. Como reagem as famílias ao verem as fotos dos partos em que participaste?

Até agora, só recebi feedbacks positivos e felizes sobre todos os trabalhos que realizei!

5. Qual é a importância de registar esses momentos de nascimento para as famílias?

O nascimento é um momento que se vive uma única vez na vida, e poder ter esse registo...de algo tão espontâneo, natural e humano penso ser algo indescritível e uma memória para toda a vida.

6. Enfrentaste algum desafio ou obstáculo ao combinar essas duas profissões?

Sim. Não é um projeto fácil, não é algo bem visto a todos os olhares. Já tive, e continuo a ter, muitas portas fechadas, muitos entraves ao meu trabalho. Cada passo que vou dando em frente é muito

pequenino e já tive que dar muitos passos atrás. Cada pequena conquista vale ouro, e, com cada derrota, também há sempre lições a tirar!

7. Como garantes a privacidade e o conforto das famílias, enquanto fotografas os partos?

Aquando da oficialização da realização da sessão, é assinado pela grávida e/ou casal um consentimento, em que garanto a preservação da sua identidade e dos profissionais envolvidos no nascimento, aquando da partilha das referidas fotografias nas redes sociais. As fotografias em que figurarem o casal são fotografias exclusivamente para os próprios. Relativamente ao conforto do casal, falo com eles, inicialmente, sobre que tipo de fotografias pretendem, e sempre me deixaram à vontade para fotografar todos os momentos que achasse serem cruciais.

8. Há alguma história particularmente emocionante ou marcante que possas partilhar?

Cada nascimento é marcante, cada pessoa é um ser diferente e vive as coisas de forma diferente. São tantos os momentos que tenho guardados, que não consigo partilhar apenas um. Desde as amigadas que este projeto me trouxe, desde as pessoas que acompanham tão de perto as minhas conquistas e que vivem este projeto como sendo, também, um pouquinho delas.. Tudo isso, para mim, é marcante e merece o meu agradecimento constante a estas pessoas.

9. De que forma a fotografia de partos mudou a tua perspetiva sobre a vida e o nascimento?

O estar a ver “de fora” um nascimento, levou-me a ver certos pormenores com outra visão diferente da visão de enfermeira obstetra. Mas é algo que eu amo fazer, com toda a força do meu ser - ajudar ao nascimento e fotografá-lo - a cada nascimento vou-me apercebendo sempre de algo novo e diferente, captando-o sempre com o ‘lado esquerdo do peito’!

10. Que conselho darias a enfermeiras ou fotógrafas que queiram fazer algo similar?

Não é uma área nada fácil, os acessos são muito limitados ou inexistentes. É das artes fotográficas mais bonitas da vida, isso, sem dúvida, mas de tão difícil concretização!

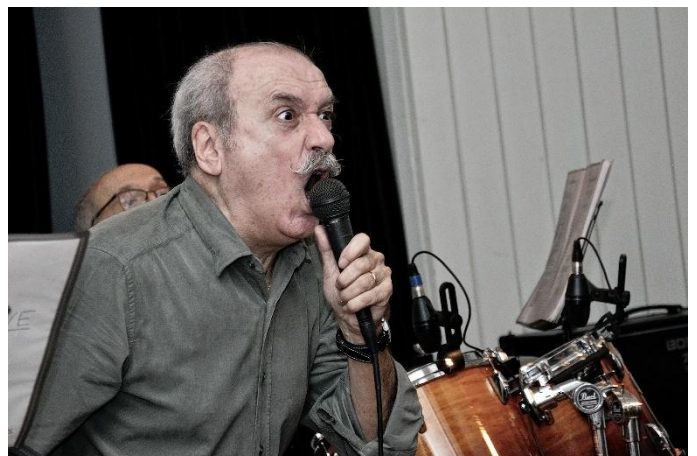
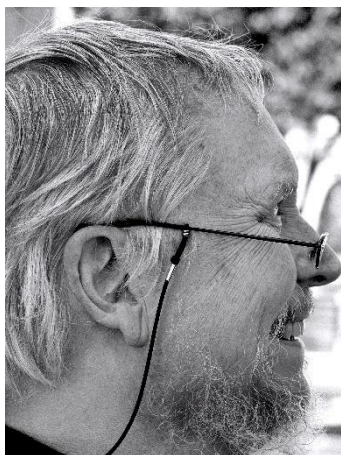
António Girão – Fotógrafo



Nascido em Lisboa, tarde despertei o gosto pela fotografia, sobretudo retratos e fotografias de viagens. Autodidata, tive um pequeno estúdio, e fiz algumas exposições individuais. Continuo hoje a aprender com os outros novas técnicas e novidades.

Para mim, o órgão do Fotógrafo não é o olho (ele me terrifica), é o dedo: o que está ligado ao disparador da objetiva, ao deslizar metálico das placas (quando as máquinas ainda as têm). Gosto desses ruídos mecânicos de uma maneira quase voluptuosa, como se, na Fotografia, eles fossem exatamente isso "apenas isso" quebrando com seu breve estalo, a camada mortífera da Pose.

A Fotografia eterniza momentos.
A Poesia eterniza sentimentos.
A Fotografia é a Poesia da imagem.
A Poesia é a fotografia das sensações.





Tiram-se 30 fotos, apagam-se 27, editam-se 3, gosta-se de 1 e coloca-se nas redes sociais.

Aliás, o bom fotógrafo não tira fotos. Ele eterniza momentos.

Editar fotos, por que não?

Isso não é privilégio só dos famosos.

As fotografias eternizam.

E já que é para eternizar, que nos eternizemos como bem desejarmos.

Não me tentem conhecer olhando fotos, amigos, recados, depoimentos, vídeos...

O que eu realmente sou, vai muito além do que vossos olhos possam alcançar.

Além do mais, só veem o que eu quero que vejam.

Tenho fotos dos meus "ídolos" na parede, mas eles não são famosos, e estão do meu lado quando eu preciso.

O fundo que aparece nas fotos às vezes fala mais das pessoas do que a própria foto.

Ninguém duvida de que uma imagem vale por milhares de palavras.

Más se observarem bem, o fundo de uma foto, ele pode ser ainda mais revelador do que a própria foto.

As pessoas fazem fotos de qualquer coisa bonita...

Os Fotógrafos fazem fotos bonitas de qualquer coisa.

Eu não estou nas fotos, mas estou nos factos.

As melhores fotografias são feitas com espontaneidade. Quando tem aquele sentimento verdadeiro, mesmo que não esteja sorrindo, mas é real, não planejado.

Fotos excepcionais não são apenas clicks, mas, muito estudo e olhar aguçado, fotografia é emoção, é contar uma história.

Eu sei que tudo isto serão apenas histórias algum dia.

E as nossas fotos tornaram-se velhas fotografias.

Mas agora, exatamente agora, esses momentos não são histórias.

Estão acontecendo.

Eu posso ver. E nesse momento, eu juro, nós somos infinitos.

Ultimamente as pessoas querem parecer verdadeiros em fotos, mas numa vida de mentira.

Sou fotógrafo, não vendo apenas fotos, mas sim a lembrança de momentos únicos e eternos.

A exposição de fotos em redes sociais expõe a carência e a necessidade que a pessoa tem de receber mensagens de elogio de terceiros.





1. O que te motivou a tornares-te bombeira e como foi o início da tua carreira?

O meu pai já era bombeiro há muitos anos quando eu nasci, desde que me lembro de ser gente, essa foi a minha grande motivação para me tornar uma bombeira. Eu via o que fazia, o amor que ele tinha por ser voluntário nos bombeiros, a forma como ele vibrava com alguns serviços. Isso foi criando em mim o “bichinho” de ser bombeiro, até que, aos 15 anos, decidi ingressar no Corpo de Bombeiros Voluntários dos Estoris. Não podia ser em outra qualquer corporação, tinha de ser nesta, na minha casa que me viu crescer. Até esta altura, não havia bombeiras no Estoril, e a meu pedido e de outra filha de bombeiro, a minha sempre e grande amiga Filomena Baleizão, o Comandante da altura, Comandante Francisco Felício, decidi abrir inscrições pela primeira vez e criar um corpo de bombeiros feminino, nesta corporação (em 18 de janeiro de 1996).

Foi um início complicado, num meio onde só existiam homens e que, muitas vezes, nos discriminaram, por acharem que não éramos capazes, ou por medo de que nos tornássemos melhores que eles. Alguns acabaram mesmo por sair, como demonstração de desagrado pela decisão do Comandante e da nossa presença, mas mantivemo-nos firmes e sempre superiores a isso e a este tipo de atitudes.

Aqui estou eu, passados 27 quase 28 anos, como Chefe, nesta Corporação, e no topo da carreira de Bombeiro. Neste momento, não temos tanto este problema, a equidade trouxe-nos mentalidades diferentes e mais abertas. Trabalhamos por todos e para todos, ajudando-nos uns aos outros nas dificuldades de cada um.



2. Quais são os principais desafios que enfrentas diariamente no teu trabalho?

Chefiar uma equipa em que todos os elementos têm personalidades muito diferentes e fortes. Conseguir gerir conflitos, e, depois, despir a minha farda, pôr tudo de parte e tornar-me na mulher, mãe e dona de casa. Mas, quando se ama o que se faz e apesar do cansaço, tudo resulta e tudo faz sentido. Não quereria outra coisa, nem me vejo a fazer outra coisa na vida.



3. Podes partilhar uma história marcante ou situação de emergência?

Ficar cercada num incêndio florestal, foi, para mim, o que mais me marcou na minha profissão. Tudo nos passa em breves segundos na cabeça. Pensamos em tudo e todos, pensei no que iria deixar, e, principalmente, na morte cruel e dolorosa que iríamos ter. Mesmo assim, tivemos de pensar numa forma de escapar à força das chamas, e de pôr toda a equipa em segurança para que ninguém ficasse para trás. É um turbilhão de sentimentos e pensamentos, temos de ser frios, o que na maior parte das vezes não é fácil.



4. Como se preparam os bombeiros física e mentalmente para as situações de risco?

Em todos os turnos em que estamos de serviço, a minha equipa tem tempo para exercício físico e também instrução sobre alguma matéria relacionada com os

bombeiros, o que nos mantém fisicamente aptos. São organizados exercício de treino que temos de resolver da melhor forma. Claro nem sempre tudo é perfeito, mas assim é que se aprende.

“Treino difícil, combate fácil” acaba por ser um dos nossos lemas.

Mental e psicologicamente, infelizmente, como bombeiros, não temos muitos apoios, mas tentamos sempre, como equipa, ajudarmo-nos e apoiar quem precisa, acabamos, de certa forma, por nos tornarmos numa família de coração.



5. Qual a importância do trabalho dos bombeiros na comunidade?

Para mim, o trabalho dos bombeiros na comunidade é super importante. Somos os primeiros a chegar, em qualquer situação; mas, como reverso da medalha, muito pouca gente nos dá o devido valor e nos reconhece como importantes que somos. Vivi essa experiência no início da COVID. Nós estávamos na primeira fila das primeiras, e fomos dos últimos a ter direito às vacinas.



6. De que forma a tecnologia tem impacto no trabalho dos bombeiros, nos últimos anos?

Muita coisa, com o passar dos anos, tem evoluído e nós temos de também nos manter a par desta evolução. Há equipamentos novos e temos de adquirir formação específica para operar com os mesmos, nas diversas áreas do trabalho de bombeiro. Um dos exemplos disso é o

aparecimento dos veículos elétricos e de novas tecnologias. Nós, no desencarceramento e na extinção de incêndios desses mesmos veículos, tivemos de aprender a trabalhar com novos materiais e técnicas, pois a sua construção e os materiais em que são contruídos diferenciam dos já existentes.

Temos, todos os dias, de acompanhar a evolução do mundo e do aparecimento de novas doenças e novas técnicas, em termos do pré-hospitalar.

O mundo gira e nós giramos com ele.



7. Quais as medidas de prevenção que achas que as pessoas deveriam adotar mais frequentemente, para evitar incêndios e outras emergências?

As medidas de prevenção, no caso dos incêndios rurais e florestais, passam pela limpeza das matas e nas alturas de maior calor as pessoas não utilizarem fogo em zonas de perigo. A nível dos incêndios urbanos, o maior problema é quando vem o frio, em que as pessoas decidem aquecer-se à lareira, que sabe tão bem, mas se esqueceram de que, durante o verão, deveriam ter mandado limpar as suas chaminés. Nas estradas, nos acidentes, as pessoas têm de pensar melhor e não pôr o egoísmo em primeiro lugar, pensando que podem passar por cima de tudo e de todos, como se não houvesse um amanhã, isso iria resolver muita coisa. Ultimamente, devido às mudanças climáticas, temos sofrido situações de perigos extremos com as chuvas, ventos e até terremotos. Estas são mais difíceis de lidar e de prever, tornando assim também as atuações mais complicadas de gerir. Se todos ajudarmos um bocadinho nas suas prevenções, todos nós nos tornamos em elementos essenciais de proteção civil.

8. Qual a colaboração entre os bombeiros e outras equipas de emergência, durante grandes incidentes?

Em grandes incidentes, todos nós temos de pensar que poderia ser com cada um de nós, ou mesmo com algum dos nossos familiares. Nestas situações, trabalhamos e

temos de deixar as “guerras de capoeiras” de lado, para podermos, em conjunto, fazer com que tudo resulte. Estamos todos cá por um lema, “Vida por Vida”, e todos temos de trabalhar em unísono, porque todos precisamos uns dos outros e todos nós nos completamos, cada um na sua área e na sua especificidade.



9. Como pode a sociedade apoiar mais o trabalho dos bombeiros?

Não criticando com maldade, quando as coisas correm menos bem, mas arranjam soluções para que os mesmos erros não se voltem a repetir.



10. Qual a mensagem que gostarias de passar para as futuras gerações sobre a importância do trabalho dos bombeiros?

Nós, bombeiros, somos exemplo de coragem, dedicação e os primeiros a responder nos momentos mais difíceis de tragédias, catástrofes e emergências, arriscando-nos (com um pouco de loucura e insanidade) em prol da vida e dos bens de desconhecidos. Somos altruístas e bravos, quando nos envolvemos em situações de risco; acima de tudo, praticamos a solidariedade todos os dias da nossa vida, valores estes que são essenciais para uma sociedade justa e segura.

Por tudo isto, apoiar os bombeiros é mais que um dever, deve ser uma forma de reconhecimento!

Que as nossas futuras gerações entendam isto, que valorizem e que percebam a nossa grande importância na sociedade, na forma como protegemos o próximo, para

que, assim, possamos dizer, mais tarde: “Conseguimos criar um Mundo melhor!”



*“A pessoa certa, a tomar as decisões certas,
no momento certo, pelas razões certas”*
Katherine Lamb



Esse deve ser, sem dúvida, o nosso legado!
Tânia Abrantes

Lucas Certo – Artista plástico

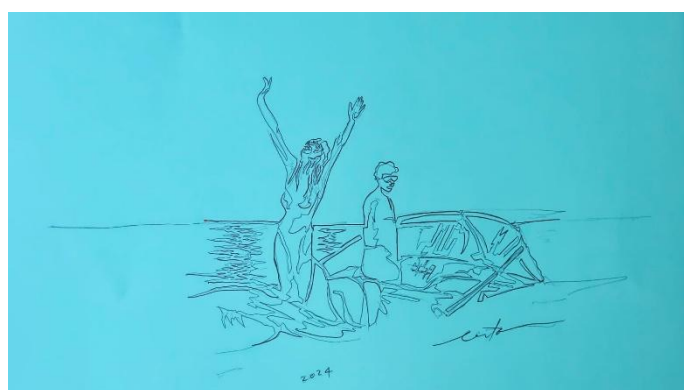
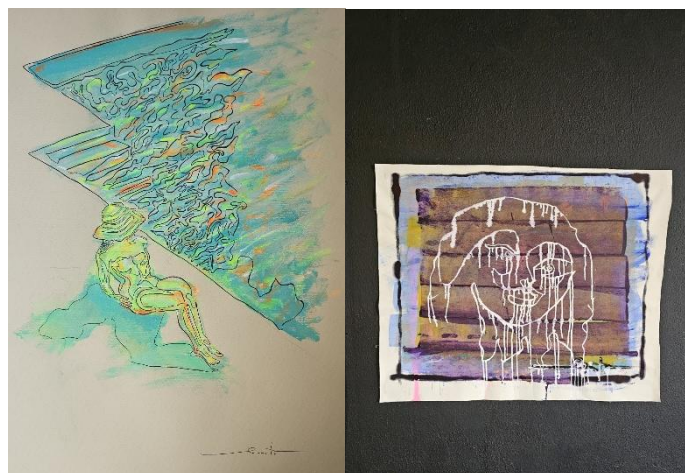
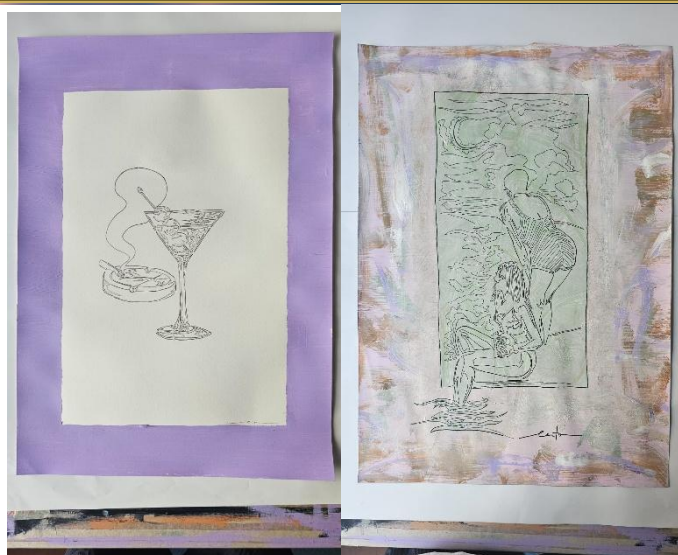
Lucas Certo é um arquiteto e artista plástico cujo trabalho se distingue pela exploração da forma, do gesto e da luz através de uma linha contínua.

A sua prática artística centra-se na criação de composições que sublinham ciclos de movimento e constroem intrincados labirintos visuais.

No percurso do traço único, que sempre retorna ao ponto de origem, o artista descreve as emoções e atmosferas da interação da luz com objetos, corpos e espaços. Esta técnica, descrita como uma espécie de "foto-grafia" ou desenho de luz, reflete a natureza cíclica do universo, onde cada detalhe influencia o próximo, numa fusão entre o acaso e o inevitável.

Quando o movimento atinge o seu fim — que é simultaneamente o seu início — a linha ganha uma qualidade intemporal. A sua vibração parece sustentar o momento, capturando a fugacidade do presente e transformando-o em algo permanente.

A estética minimalista de Lucas Certo, é por vezes é enriquecida com elementos abstratos, surrealistas e, por vezes, figurativos. Entre os seus temas recorrentes estão a figura humana, paisagens arquitetónicas e retratos, tratados com uma sensibilidade e técnica que procura transcender a mera representação, em busca de uma expressão que descreva o invisível.



SOLIDARIEDADE

Torricado, Rei do Ribatejo

O Torricado é uma receita tradicional Ribatejana com séculos de história, remontando ao século XVIII, período em que era amplamente consumido pelos trabalhadores agrícolas. A simplicidade do prato, feito com pão torrado, azeite, alho e sal, nasceu da necessidade de criar uma refeição prática e energética para suportar as longas jornadas no campo.

Assim, a receita existe há mais de 200 anos, preservando a essência da vida rural e a ligação à terra e às tradições ribatejanas.

Para as gentes de Azambuja, outubro e novembro são meses muito especiais, gastronomicamente. Em outubro, temos “A Gula”, com 20 restaurantes aderentes a um prato típico do Ribatejo. O Torricado ganha a sua maior expressão em restaurantes onde o prato é a estrela da mesa.



No Concelho de Azambuja, no que à gastronomia diz respeito, e, particularmente, a nível do receituário local, o Torricado, a manja/marmanja e a Lapardana assumem um papel de destaque. Este património tem vindo a ser explorado pelo município, em ações como a candidatura às “7 maravilhas à mesa”, sessões de *showcooking* e degustações em diversos eventos, bem como por outras entidades locais, em iniciativas que recuperem estes pratos tradicionais e suscitam a curiosidade de um público cada vez maior.

Novembro de 2024 começou com a festa do Torricado, promovido entre duas entidades (Grupo desportivo de Azambuja e Rancho Folclórico Ceifeiras e Campinos de Azambuja) . Evento esse para que tivemos o privilégio de ser convidados a ajudar. Foram três dias acompanhado com gentes de sorriso na cara, mas acima de tudo, mesmo sendo amadores, super atenciosos ao detalhe, no

cuidado e perfeccionismo nas tarefas que estavam a realizar.



Pessoas dos 8 aos 80 a trabalhar em conjunto. Os menos novos a passar conhecimento secular aos mais novos. A aposta feita para que a cultura gastronómica não se perca nas nossas tradições foi logo à partida uma aposta ganha. Sempre de sala cheia, não deram descanso aos fogareiros e panelas. Dezenas de quilómetros foram percorridos por aqueles corredores de mesas, para que não houvesse nenhuma reclamação. Trabalho em equipe, como só faz sentido ser. A aposta em grupos musicais, artesanato, escolas de dança, entre outros, foi a cereja em cima do bolo.





Para os mais aventureiros, podíamos deixar a receita de como se faz o Torricado, mas como o segredo não é a receita, mas sim o gosto pelo fazer e a experiência, deixamos o desafio. Venham conhecer a Azambuja e provem-no por quem realmente sabe fazer. Apesar de aos dias de hoje haver várias versões de Torricado, e não temos nada contra, pelo contrário, inovar é preciso para não estagnarmos, temos a consciência, a responsabilidade e o dever de manter vivas tradições e cultura seculares. O Município de Azambuja, suas associações e o povo do concelho de Azambuja, têm essa consciência.



No que diz respeito ao Torricado, esse está garantido por muitos e longos anos, pois nada se iguala ao típico e velho Torricado. Tipicamente acompanhado com bacalhau assado, que, por gerações mais novas, vai sendo posto de parte pela bela da bifana. Na nossa humilde opinião, Torricado, até sem nada, é divinal. A

marca **Azambuja Terras do Torricado**, lançada pelo município, em outubro de 2018, é uma forte aposta na defesa e promoção da identidade e das potencialidades deste território.



O objetivo geral é valorizar e divulgar o Torricado d'Azambuja e todas as manifestações culturais a ele associadas. Para potenciar o mais possível essa promoção, o Município de Azambuja envolveu um conjunto largo de parceiros, desenvolvendo sinergias com as Juntas de Freguesia e diversas associações socioculturais do concelho com esse mesmo fim. Neste âmbito, **AZAMBUJA TERRAS DO TORRICADO**, dinamiza, ao longo de cada ano, uma iniciativa em cada uma das sete freguesias e, ainda, uma aberta a todos os estabelecimentos de restauração - A GULA. Em todas as freguesias, o Amor ao Torricado é evidente.



Fica o desafio. Entre março e novembro, venham aos nossos eventos e aproveitem o dia num dos restaurantes aderentes e/ou numa das oito iniciativas realizadas pelo concelho de Azambuja. Garantidamente, não se iram arrepender.

Ribatejo



Marmita do 100 Abrigo

Marmita do 100Abrigo foi o nome que carinhosamente demos ao evento, onde tivemos o gosto de conhecer pessoas formidáveis, altruístas e com um coração maior que o peito, S+S (Ser + Solidário) é uma associação sem fins lucrativos, que tem como missão ajudar centenas de pessoas em situação de 100abrigo e dezenas de famílias carenciadas.



Juntamente com um grupo de amigos, decidimos ajudar estes guerreiros numa das suas batalhas que travam há mais de dez anos. Com medo do que nos esperava, e principalmente por não nos sentirmos à altura do desafio, devido ao desconhecido, lá fomos nós até à sede da instituição.



Fomos recebidos com a maior atenção do mundo e com um carinho sem igual. É de louvar a alegria com que uma dezena de pessoas estava a cozinhar. Panelas enormes de comida a fim de serem distribuídas nessa noite, por todos nós. Trabalho duro que antecede a distribuição, mas sempre com ambiente quase familiar, alegre e de parceria. Horas a cortar batatas, cebolas, cenouras, enfim, horas a cozinhar para poder, nessa mesma noite, aquecer centenas de estômagos.



Vencida esta fase do nervosismo, parecia-nos que estávamos em casa, tal foi o à vontade com que nos deixaram. Mas, com o decorrer do tempo, a sensação de medo do desconhecido, começou a apoderar-se novamente de nós. Estava a chegar a hora de ir para a rua , enfrentar centenas de pessoas, cada uma com a sua necessidade, carência e problema pessoal. Por termos a consciência de que não seria uma missão ao alcance de pessoas mais sensíveis, este evento não foi aberto ao público em geral, como fazemos sempre que precisamos de ajuda. Fomos num grupo muito restrito, onde, à partida. todos nós estávamos conscientes de que não seria uma missão fácil e de que, em alguma eventual confusão, teríamos de ter a maior calma do mundo, para que todo o nosso esforço terminasse em sucesso.



Chegados ao local, a azafama de montar mesas, colocar comidas, cafés, roupas ao longa da avenida , não deixou tempo para pensar em muito. Quando, finalmente, conseguimos descarregar todos os carros de apoio, já se havia formado uma fila com mais de 100 pessoas.



A sensação de impotência e de que a nossa ajuda seria um grão de arroz na vida de aquelas pessoas foi forte; no entanto, é o nosso grão de arroz que com o grão de arroz da S+S, mais o grão de arroz de muitas outras instituições, faz com que centenas de pessoas não morram à fome.



Ao fim de 5 minutos de nervosismo miudinho, devido ao receio de como seríamos recebidos nas ruas, começamos a sentir calor humano. Agradecimento pelo nosso esforço, afinal os 100 Abrigo que tanto receio nos incutiam foram pessoas muito afáveis, comunicativas, e, algumas delas, com uma cultura geral muito boa. Quase todos sabiam o nome dos nossos amigos da Associação S+S, assim como não havia ninguém da associação que não os conhecesse pelo nome. Este facto, só por si, demonstra o excelente trabalho que se faz pelas terras de Lisboa. Conhecemos casos de vida reais, de pessoas que já tiveram tudo e hoje têm um cartão onde dormir, pessoas que a família abandonou, mas que também choravam de arrependimento por terem deixado as suas. Fanáticos pelo Benfica e Sporting também encontramos

uns quantos, como não poderia deixar de ser. Assunto o qual foi o nosso melhor “quebra gelo”.



Já pela noite dentro, ficaram meia dúzia de pessoas cujo principal interesse não era propriamente a comida, mas sim comunicar. Só ali e depois de ouvir os “Maneis e as Marias” da rua a dizerem que éramos as únicas pessoas com quem falavam ao fim de dias, nos apercebemos da gravidade da falta de um ato tão simples para nós, mas tão valioso para estas gentes, como a comunicação. Em alguns desabafos ouvidos, a angústia de não ouvirem um bom dia, ou a indiferença das pessoas, quando pedem esmola, foi notório nos olhos lacrimejantes de alguns deles. A solidão em que vivem é tão indiferente à maioria das pessoas, quando se deparam com um sem-abrigo. Cansados, esgotados, mas de coração cheio pelas batalhas pessoais vencidas nessa noite, lá chegamos a casa às 03 da manhã. Desde o início do grupo Ribatejo tentAjudar, temos vivenciado experiências que esperamos que não sejam únicas, mas de igual modo a construir parcerias e amizades que ficarão na nossa memória eternamente.

Ribatejo



tentAjudar

POETAS CONTEMPORÂNEOS

E, de repente, acabou a linha com que bordava a vida
em ponto de cruz.
Procurei por cima, por baixo e em todas as gavetas do
meu ser,
Mas tudo estava tão vazio, tão frio...
Então, fui buscá-la aos sonhos,
E tricotei um colossal tapete, que, de pés nus, calcorreio
com graciosidade e leveza...
A vida não pára de agradecer!

DEEM UMA CANETA A UM POETA

E ele tira do bolso o mundo e mete-o num verso,
Num poema pirueta,
Onde a vida é uma roleta
E o poeta é sempre o que quer,
Hoje é homem, amanhã, mulher.
Deixem-no ser aldrabão,
Um polícia ou um ladrão,
Hoje um nobre, mais logo um pobre,
A virgem ou a meretriz,
Uma dama de companhia a quem "non fal" astúcia nem
energia,
Um "diacho" encornado, que nada vê acordado,
E acredita que tudo é Fado.
O trovador coitado, enlouquecido pelo amor,
Que lambe os pés a "sa senhor" e nisso vê "gran sabor".

Deem uma caneta a um poeta,
E (re)nasce a magia da Poesia,
Fingir ser alegria, quando, por dentro... impera a
invernia.
Deixar que o poema fale,
Enquanto o corpo geme e a voz treme...
De vez em quando ser *nim*,

Não ter de ser não ou sim,
Poder começar pelo fim...

Deem uma caneta a um poeta,
E ele volta a ser menino,
A ser feliz pequenino,
A viver num mundo encantado,
Onde tudo é rebuçado,
Pelos seus acarinhado.
A acreditar no Pai Natal
E que não existe o Mal.

Deem uma caneta a um poeta,
E ele pode escolher ser mel, ou destilar o seu fel...

Deem uma caneta a um poeta,
E ele faz uma revolução...

Deem uma caneta a um poeta...



Cláudia Monteiro

Lá fora o carpim chorava.

Instantes ecoavam pela casa. Os passos eram fantasmas.

No vazio do meu olhar, há muito esquecido num porto sem chão, engolia a água num trago e apanhava as migalhas do pão. Durante estações era o meu sustento que sobrevivia naquele soalho.

O espelho devolvia-me a imagem inaceitável de um diálogo excluído com a sociedade, uma mulher melindrada e sem costuras unidas. Quebrava-se-me o corpo na pedra daquele colchão, a pele pranteava no arame dos lençóis.

Na demora intemporal em sequência vertiginosa, à espera que a porta do quarto deixasse entrar a áurea do Sol, perdia-me combalida na prisão em que vivia.

Sem equilíbrio para reconhecer a dança dos pássaros que se ouviam lá fora, adormecia concentrada no abismo que sentia... E os labirintos percorridos sem consistência superavam os sonhos que outrora tive e reconhecia.

Perguntava-me o porquê. Sempre fui uma sonhadora e acreditava no amor eterno, no arco-íris do Inverno.

Mas tudo era negro e gelo. Sem permissões para sombras expressivas, a escrita falecia no solo de ninguém em pesadelo. Fui serra, fogo, pedra, rio, estrada.

Os vocábulos melindravam-se perante o som da tua voz, constantemente embriagado e feroz.

A terra prometida chorava a meus pés...



Paula OZ

Flor da Lama

Lançamento em Março 2025

O ano está no seu término, em esforço, a esticar os últimos dias, é velho, moroso, tem dificuldades em largar, em deixar-se ir.

Eu também tenho dificuldade em deixar ir, não quero largar o bom que a vida me trouxe, a loucura sadia, a breve pitada de emoção.

Atiro pela janela o estorvo, o que impede a minha passagem para um Éden esperado.

Tu...

Não sei se me sabes, se me vês, se me lês, se me acenas de uma ilha em mar ignoto, se já não estás, se já não és, se me conheces ou desconheces...

Desconheço se foste embora, ou se permaneces pendurado num pensamento esfumado, como algodão doce, que se diluiu na boca e só reside no palato da memória.

Talvez te recordes do meu corpo breve, dos contornos, das curvas, do toque, do calor que a minha pele exala, do perfume intenso que não voeja, que se arruma algures nos sentidos, talvez breve, talvez lume, talvez suspiro apenas.

Não sei se te lembras do desejo, da presença intensa, mesmo quando etérea, colada à derme.

Desconheço se guardaste a imagem do meu cabelo longo, feito de noite escura, em cascata pelas costas nuas, fios de água entre os dedos, que em piano, dedilhavam também os meus segredos portadores da dança do vento.

Talvez te lembres do perene olhar vago, porque sonho, e intenso, porque estás ali, nu de artifícios, de pele exposta diante de mim.

Não sei se te retiraste ou se repousas por aí, na espera de uma primavera prometida.

Os silêncios já não falam, e as saudades jovens são entidades de malas arrumadas, que ameaçam partir a qualquer momento, para lugares onde não há sombras. Ilusão de ótica! Há sempre sombras, quando não deixamos entrar a luz.

Que sei eu? A visão que se tem de um arranha-céus, não é a mesma que captamos de um rés-do-chão.

É fim de ano. Apenas avançamos um dia para um outro começo ou recomeço, sem nuvens, sem sobressaltos, sem dores...assim desejamos.

Não sei o que dizer mais... a não ser que o amor é forte e que vale a pena.

Esta história pode acontecer, em qualquer lugar perto de si.

Amem-se e sejam felizes



Anabela Braga Cruz

Se regresso ao tempo das amoras bravas, lembro os linhos da avó, que guardavam o perfume dos ancestrais. Era briosa a Dona Amélia. Teimosa e obstinada, tentou, por anos arrastados, que a sua única neta aprendesse a bordar, a coser, a fazer coisas 'de moça prendada'. Um dia desistiu, de tanto desfazer o que eu fazia (tudo tão tosco e imperfeito!).

Com o toque suave das mãos, aprendi a tecer histórias, não era tecedeira de linhos, mas de fios com memórias de tardes preguiçosas, de conversas lentas, de enleios amorosos, de coisas do mundo, eu em todo o tempo e em toda a parte...

Dona Amélia trabalhava a paciência, quando me via subir às árvores, assobiar com dois dedos na boca, ou correr como um garoto destemido. Barafustava e desistia, sabia (com pena sua) que eu não tinha emenda.

Apesar do corropio pelo mundo, sempre com urgência de viver tudo com avidez, parava a contemplar, fascinada, as arcas onde se guardavam os panos bordados, com odor a alfazema.

Não soube bordar linhos nem acrescentar memórias aos lençóis antigos, tecidos por mãos de fada, só soube bordar palavras em papéis de vento.

Nos dias de verão, quando o calor se arrastava e o tempo parecia querer descansar, as mulheres da casa bordavam, ensaiando um bailado perfeito com o ritmo das agulhas. Essas acrescentaram memórias entrelaçadas, promessas de eternidade, de desafio à fragilidade do tempo. Há beleza em cada ponto, em cada laçada ou pesponto.

Cada dobra de lençol carrega a história de muitas mãos, e das díspares emoções que lhes escorriam do peito. Os linhos da avó não se esquecem, repousam nos bancos da memória, em silêncios perfeitos que não se desfazem.

Eu bordo vocábulos, não tão perfeitos como a arte desses linhos, contudo, tenho a certeza que a senhora minha avó não me pediria para corrigir ou refazer as laçadas que vos ofereço, mesmo que toscas, mesmo que imperfeitas.



Anabela Braga Cruz

AFINAL, NÃO CREIO NA POESIA, OU NOS POETAS!

Houve tempo, porém, em que, ironicamente, sorria perante coisas que, agora, me irritam, e, por isso mesmo, e dada a insistência do absurdo, parece que permanecido, deixei de crer na poesia e nos poetas da nova poesia.

Não. Não creio, é claro, na poesia, quando ela é uma dissonância decorativa com palavras atropeladas e vestidas de superficialidade!

Não creio, é claro, na poesia, quando ela é, desmesurada e sucessivamente, premiada com títulos vindos de sábios intitulados, que são apenas campônios leitores de novelas enfeitadas, mesmo que os tais versos venham da alma, porque há tragédias da alma também!

Não, não creio, é claro, na poesia, quando ela é feita por aqueles que aprenderam a ter tendência para o verso, ou para prosa, como se cumprissem uma vontade de serem poetas e prosadores para subirem à distinta vida da Arte, sem a expressão intelectual da emoção, mas a expressão volitiva da emoção!

Não. Não creio, é claro, na poesia, quando ela é guiada pela suprema ganância, porque esta jamais guiará versos que toquem ou inspirem genuinamente a vida de quem lê poesia (e sabe ler poesia), mas é apenas uma construção vazia e sem a superioridade necessária para ser poesia, o reflexo de algo maior, íntimo e universal!

Mas creio, sim, e é claro, na verdadeira poesia dos verdadeiros poetas, daqueles que NÃO BUSCAM PALCOS, OU APLAUSOS, NEM PROCURAM TÍTULOS, AQUELAS CONDECORAÇÕES – todas estas coisas clamorosas da chama social que arde, e as faíscas querem beijar o Céu, mas naqueles em que a palavra poética nasce no silêncio, sem ruídos externos, e escrevem apenas porque sentem o chamamento da palavra, e jamais a sua arte será moeda de troca, mas o reflexo sincero da verdadeira arte que ecoa nos corações de quem lê (e sabe ler), porque são genuinamente poetas e creem na poesia que leva ao sentir e à reflexão!

Sim, e creio, sim, e é claro, na poesia que nasce na entrega desinteressada de tudo o que jamais poderá ser poesia, mas que é reflexo de algo maior, íntimo e universal!

AFINAL, CREIO NA POESIA E NOS POETAS!



Luís Ochoa

Artigo natalício

As mudanças nas nossas vidas Natal é sempre Natal

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

Natal, santo Natal, que, muitas vezes, aproxima famílias, amigos, rodeados de algumas iguarias que não podem faltar nesta ocasião.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Agora são dependentes de outros.

Eles recebem as suas prendas que já não é entregue no sapatinho, e sim nas suas mãos, mas é satisfatório ver a sua expressão de alegria ao desembulhar aquele presente, que é sempre uma surpresa. Tão bom vê-los a agradecer pelo que lhes é oferecido, ali, naquele momento, que até nos conseguem emocionar.

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

Escrito por:

Isabel Figueira

Idosos com Alzheimer

E o seu Natal

Um dia ficam esquecidos
Do Natal na sua mentalidade
De tantos momentos vividos
Mas é a sua nova realidade

Os pais que nos dão o ser
Fazem tudo pelos seus filhinhos
Alguns até deixam de os conhecer
Mas estão lá os seus carinhos

Mas que doença degenerativa
Que afeta tanto a mente
Em que a pessoa fica esquecida
E até parece criança novamente

Tem que se ensinar quase tudo
Mas com muito cuidadinho
O pior é que lá no fundo
Esquece tudo num bocadinho

Ter que voltar a dizer
Repetir e repetir
Não ter noção do que está a fazer
Não se sabe o que virá a seguir

É muito triste de se ver
Assim os nossos queridos pais
Nem sequer nos conhecer
Logo que nos amava mais

Eu acredito que o sentimento
Jamais se irá acabar
Estará na mesma lá dentro
Só que não o conseguem demonstrar

Por vezes até dão afetos
Quase sem se aperceber
Aos filhos e aos netos
Mas logo se voltam a esquecer

Nestas situações só há que aceitar
Dar Amor e muito Carinho
Poder sempre acariciar
Como se fosse o nosso bebezinho

A quem tanto nos fez
Nunca é demais retribuir
Chegou a nossa vez
De os ajudar a prosseguir

Poema de:

Isabel Figueira

Viajei no tempo Nesta época natalícia

Soltei o meu pensamento
Mostrei o meu sentimento
Nesta época de tanta harmonia
Transformo as minhas palavras em poesia.
Os anos passam por todos nós
E por vezes temos que ao passado dar voz
Quantas vezes temos recordações longínquas, de
tempos onde tudo era diferente
E tão bom verdadeiramente.
Tantos dias a recordar, o que já não vai mais voltar.
Assim, temos que ao presente dar valor
E fazer para que no futuro tenhamos muita esperança e
Amor.
Natal são famílias em união
Mas também famílias em separação
Quantos não se podem juntar
Porque houve algo que os fez afastar
Como os idosos nos lares
Que acabam por ter outra família
Que não é de sangue e com eles o Natal comemorar.
Algumas pessoas
que até na rua estão a viver
Talvez não fosse a sua escolha
Mas algo fez para isso acontecer.
Por isso vamos todos transmitir a paz e a alegria que
estamos a sentir
Através de um pequeno gesto ou até só com algumas
frases
Se quisermos todos somos capazes.
Também acarinhar as nossas crianças e mostrar que no
futuro há esperança.
Esperança de conquistar um bom caminho, passar-lhe
uma boa energia
e fazê-los acreditar que... Afinal, é sempre Natal...
No passado de muitos de nós fica sempre muito para
recordar
Quantos são também os sem abrigo que só lhe resta
também lembrar
Que um dia talvez tiveram Natal, com aconchego, união
como todos mereciam
e são os mais frágeis e desfavorecidos.
Vamos fazer para haver magia, que o Natal seja uma
simples união e harmonia
e acreditar que pode ser todos os dias.

Escrito por:
Isabel Figueira

Biografia Loucas Poetisas

Loucas Poetisas é a união, cumplicidade, harmonia e boa disposição.

Elas são criatividade em movimento, através de três mulheres por meio de palavras escritas.

Mesmo distantes, elas escrevem vários poemas e histórias juntas.

Participam com a sua poesia presencialmente em alguns locais, através de convites que lhe são feitos.

Isabel Figueira é de Elvas, Maria João Abreu de Setúbal e Isabel Branca do Porto.

Nasceram como Loucas Poetisas, em dezembro de 2023, e já têm muitos poemas escritos em conjunto. Escrevem na revista HeliMagazine, e no grupo Loucas Poetisas, no Facebook.

Diariamente, publicam na sua página de Facebook também reflexões para alguém tocar, sempre construtivamente e pela positiva.

Participaram ainda na coletânea em Vila Viçosa “Coletânea Solidária 2024 – A palavra em vez da espada”, entre outras.

Todas têm livros editados e escrevem individualmente nas suas páginas de Facebook e demais grupos de poesia.

Têm um projeto em andamento de dois livros: um de reflexões e outro de poesia.

Num programa de radio WEB, onde se conheceram virtualmente, Rádio Setubalsado, fazem ouvir as suas vozes e até criaram uma novela de rádio.

Elas mostram que a distância não impede de haver realização e forte ligação. Sonhar faz parte da vida.

Juntas realizam projetos e fazem destes sonhos uma linda realidade, a qual espelham para o mundo como sementes para desabrochar, ou seja, nada mais nada menos que uma loucura saudável.

GRATIDÃO

Gratidão é um rio que flui tranquilo
Entre as pedras, sereno e profundo,
É a força que se esconde no frágil fio
Que sustenta o equilíbrio de todo o mundo.

É o brilho no olhar de quem recebe,
E a mão que, com gentileza, oferece,
É o som suave que a alma descreve,
Quando o coração, em paz, se enriquece.

Gratidão é sentimento de humildade
É o verdadeiro reconhecimento
É a beleza da pura sinceridade
A sentir-se naquele agradecimento.

Num abraço transmite boa sensação
É a verdadeira simpatia a existir
Quando em cada gesto há gratidão
É reflexo da alma para o corpo a transmitir.

É ser premiado pelo sentimento de ser grato
E Grato por ser Grato
É como um recheado e rico prato
Que eleva o próprio a um sentir feliz no palato.

Sem gratidão, não há feliz coração
Só se manifesta o queixume e o lamento
Tudo de bom vai com o vento
Miseráveis do que temos de melhor e que é alento!

Que a gratidão nos guie, sem fim,
Por caminhos de luz e compreensão,
Pois ela é o que mantém o ser em si,
Em paz, amor e renovação.

Loucas Poetisas

Isabel Figueira
Isabel Branca
Maria João Abreu

RESPIRAR NATAL

E se o Natal fosse todos os dias,
Com gestos pequenos e alegrias,
Se em cada amanhecer, ao abrir os olhos,
Víssemos o mundo como abraços nossos?

E se a paz habitasse os corações,
Sem precisar de datas nem celebrações,
Se o amor fluísse como o ar que respiramos,
E cada palavra fosse a que sempre esperamos?

Em cada rua, em cada olhar,

Haveria mais compreensão a brotar,
Não apenas no inverno, mas em cada estação,
E a fraternidade seria a nossa canção.

E se todos os dias fossem Natal,
O ser mais gentil, mais generoso, seria normal,
E com as mãos estendidas, sem esperar retorno,
A vida se tornaria num bem eterno, um tesouro.

Somos a cada dia natal em vibração,
Em cada batida do coração
Amigos e família com o amor no ar,
É preciso sentimento e confraternizar.

Natal é o que está no pensamento,
Há que espalhar alegria a mais alguém,
Às crianças em cada momento,
Aos sem abrigo e velhinhos também.

Natal é em nossos corações, em nossa alma que brota
como fértil nascente,
Faz efeito em muita gente só na época que se faz,
E como um portão mágico que sempre está,
Revela-se lamentavelmente só na época que se apraz,

Como tréguas ou como folga de um ano inteiro que se logra,
Reina Amor e Paz com luzes em renascimento, que só
por pouco tempo vence
E de volta tudo retorna como se um estreito mágico que
se abre,
seja essa data que culmina no fosso de um ano inteiro,
que esquece esse tratado de Paz.

Alegria e folia, começar novamente,
Que pena ser por pouco tempo,
E que bom esse interregno festa que é loucura saudável,
acima de qualquer consumismo que só serve como
manifesto alento.

Em cada alma há o gene dessa festa simpática,
Se cada um o cuidasse
Todo o ano era melhor,
E contratemos só faziam moça que baste.

Então, por que esperar uma data, um momento?
Que o Natal esteja em cada pensamento,
E que, em cada passo, em cada luz,
Todos os dias, o amor seja sentimento que conduz.

Loucas Poetisas

Isabel Figueira
Isabel Branca
Maria João Abreu

O VERDADEIRO EU

Estava eu no meu jardim solitário

Quando uma flor te vi colher

Fiquei curioso e zangado

Mas decidi esquecer

No mercado da cidade

A rosa contemplei

Desta vez mais calmo

Me aproximei

Olhei na reflexão do eu melancólico

Frio e julgado

Ainda que pareça

Quero ser desejado

Então uma nova invenção crio

Com veracidade e coragem

Estou pronto para lutar

Mas a espada não consigo desembainhar

As minhas mãos estão cortadas

Com feridas do meu eu esforçado

Os espinhos da minha tentação

Não me levaram a nenhum lado

A tua beleza e simpatia

Fizeram parte da minha harmonia

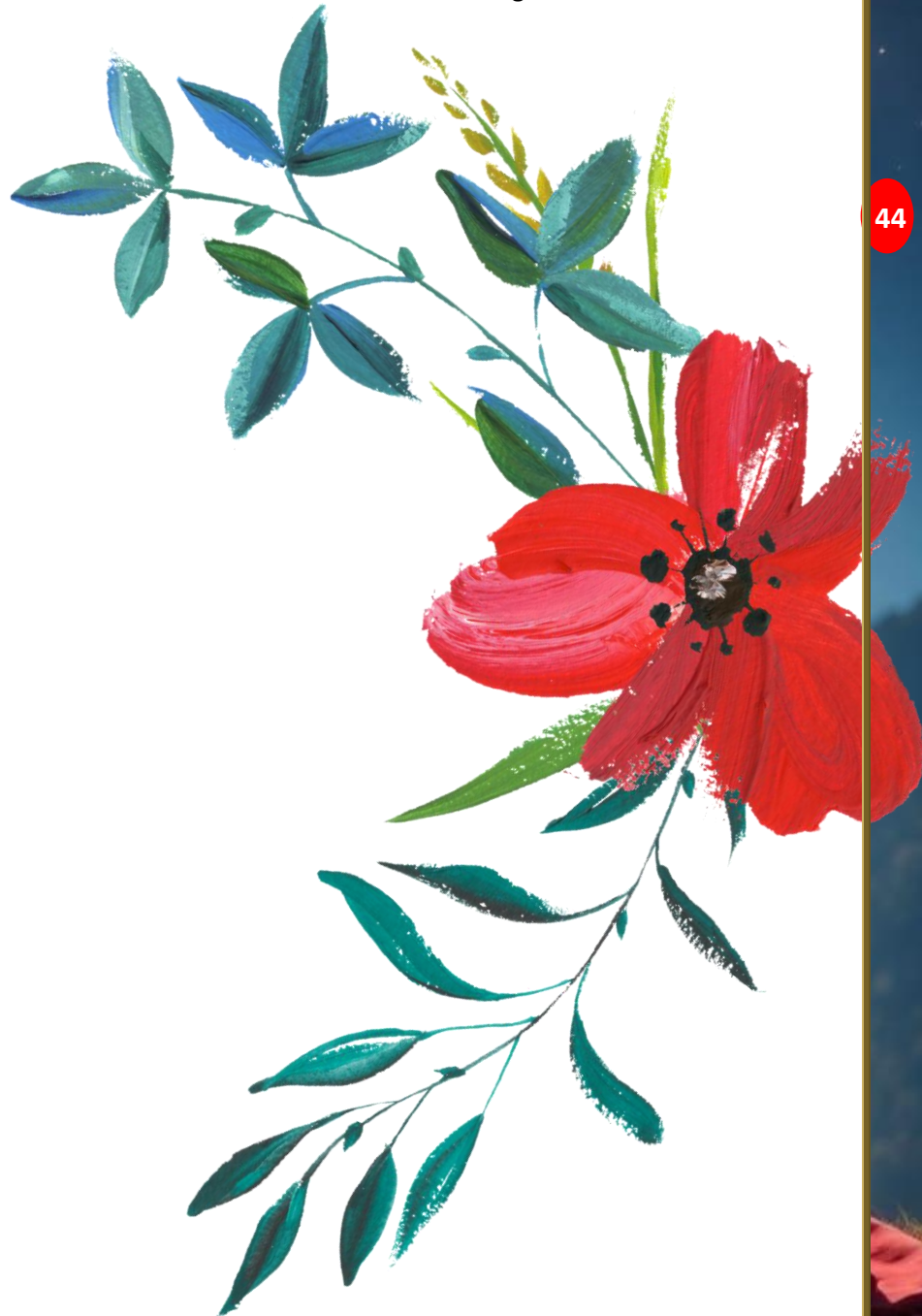
Porém as flores que floresciam no meu coração

Destinos horríveis tiveram

Nunca tas poderei entregar em mão

Pois agora não passas de uma ilusão

Lígia Correia



O amor é de quem ama

O amor...
Pudesse alguém explicar
o que afinal tanto é.

O amor vive nas pedras da calçada,
na água que corre da nascente,
nas ondas que baloçam no mar.

O amor existe nas profundezas,
nas estrelas que brilham sem cessar,
nas sementes que acabam por germinar.

O amor é meu,
é teu,
é nosso.
O amor é de quem ama
e que mantém acesa esta chama.

O amor é leve,
perfumado,
voa nas asas das gaivotas
e está em todo o lado.

O amor refresca a alma,
faz sorrir o coração,
que numa doce calma
dança ao sabor de uma canção.

O amor, quando sincero,
anda ao lado da verdade.
Deixa cair uma lágrima
e planta em nós a saudade.

O amor grita,
chora,
esperneia no seu sentir.
Por vezes demora,
como flor a florir.

O amor...
Ai, o amor!
É tão meu também.

Célia Evaristo

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

Eu era menina, encontrei-me mulher

Encontrei-me na incerteza do meu ser.
Estava há muito desaparecida,
por vezes esquecida,
perdida entre lembranças
guardadas no meu viver.

Não me conheci,
estava visivelmente diferente.
Com um olhar distante,
ausente,
não me senti.

Corpo transformado
de curvas adornado,
objeto de desejo
e um coração maior que o mundo,
palpitando forte,
num sentir profundo.

Delicada,
serena.
Pelas flores perfumada
a cada madrugada.

De sorriso fácil
e de tamanha beleza,
irradiava a loucura
que me percorria com leveza.

Inocência perdida
no fogo de um beijo,
na volúpia de um ser.

Eu era menina,
encontrei-me mulher.



Célia Evaristo

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

EXPOSIÇÕES
EVENTOS
ATIVIDADES

Miss Cabo Verdiana

A Miss Cabo Verdiana simboliza a beleza, cultura e resiliência do povo cabo-verdiano. Ela é uma embaixadora que promove não apenas a beleza física, mas também os valores culturais e sociais de Cabo Verde¹. Além disso, a participação em concursos de beleza internacionais destaca a força e a determinação das cabo-verdianas, inspirando muitas pessoas e mostrando ao mundo a riqueza e diversidade do país. Obrigado, Claudina, pela parceria e pelo convite.





Miss Cabo Verdiana 2024



A Magia do Nascimento

Fotografia! Uma arte que abraço cada vez mais, aprimorando meu trabalho a cada clique, sempre buscando o melhor e guardando bonitas recordações em cada imagem que consegui 'congelar'. Realizei a minha primeira exposição! **A Magia do Nascimento** ganhou ainda mais vida, em Paço de Arcos. Muitas portas foram fechadas, e alguns olhares desviaram-se ao vislumbrar algo tão puro e natural que poderia ser visto de forma tão sutil e única por todos, mas ainda não é... e será que algum dia será?

A Magia do Nascimento esteve exposta na Sala de Exposições da Paço de Artes, em Paço de Arcos. Nunca é demais agradecer a cada pessoa que caminhou ao meu lado, a cada um que acompanhou meu projeto, a cada um que falou da minha **Magia do Nascimento** com orgulho, como se fosse algo seu! Agradeço especialmente ao Paulo Mascarenhas, por me abrir a porta para minha primeira exposição!

Agradeço também a cada meio de comunicação social que, sem medos, e sem as mãos em frente à cara, falou do meu trabalho... mostraram que se pode fazer bonito com algo natural e genuíno! Que por cada porta que me foi fechada, uma pequenina janela se abriu, possibilitando mostrar ao mundo que as coisas difíceis da vida também são possíveis de realizar, mesmo que seja preciso descer muitos degraus para dar dois passos adiante.

JG



NIRVANA STUDIOS

FICOU PARA A HISTÓRIA!

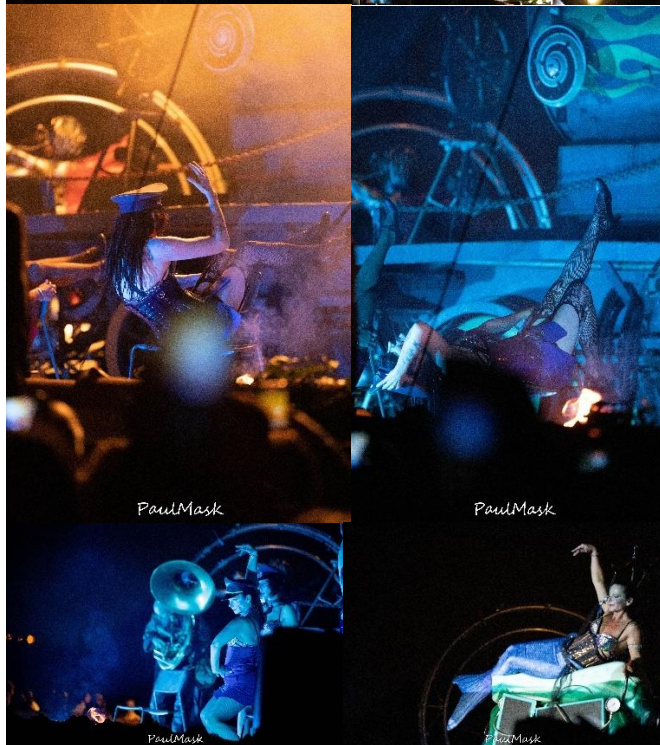
Quando milhares de membros da grande família nirvaniana se juntam, acontece sempre o impossível.



A 21ª edição do Open Day ficou marcada por outro incontornável sucesso comunitário, pela Arte sem fronteiras nem idades, por sinergias inesperadas, paixão, partilha e, até, na cerimónia de fecho dedicada à Revolução de Abril, com a distópica locomotiva da Estrada Militar a navegar num mar de gente feliz, impulsionada pelos ventos da Liberdade.



Brindou-se, assim, a este histórico marco dos 50 anos, com as chancelas da Câmara Municipal de Oeiras, da Associação 25 de Abril e da companhia Custom Circus, num espectáculo Loco'Motive onde teria sido realmente difícil albergar mais público.



Obrigado pelo convite!

Pigmentos de cor, traços de amor

Uma excelente produção e organização. Realmente, valeu a pena ver... Parabéns a todos!

Por Olívia da Costa - Curadora:

Da fusão entre a moda e a arte, nasceu uma coleção que encapsula os pigmentos de cor e traços de amor. Cada peça de roupa foi cuidadosamente pintada à mão, sobre tecidos nobres, como seda e musselina, transformando-se numa celebração da individualidade e criatividade. As tintas utilizadas são de origem alemã, conhecidas por sua intensidade e resistência.

Inspirada na temática africana, a coleção trouxe elementos de Angola e Brasil, com desenhos intrincados que decoram o tecido. Cada linha foi delineada e isolada para garantir que as áreas não pintadas permanecessem intactas, assegurando a pureza dos detalhes. Após a pintura, as peças foram deixadas a secar durante 72 horas, permitindo que as tintas se fixassem e ganhassem vida. Depois deste período, as roupas foram submetidas a um banho para remover o isolador, revelando a beleza e a vivacidade das cores que agora fazem parte do tecido.

O resultado foi uma coleção que transcendeu o vestuário, transformando-se em verdadeiras obras de arte que refletem amor e paixão. Cada peça contém uma história única, e, ao usá-las, não se escolhe apenas uma roupa, mas afirma-se um estilo individualista e sofisticado.

Artista Plástica e Designer: Arlette Marques

Agradecimentos:

- **Setúbal Fashion Show:** Aires Muscate
- **Patrocinadores do Evento:** Fernando Oculista - Rafael Silva, Pharmalirios - Cátia Silva e Miguel Pessoa

Desfile:

- **Produtora do Desfile:** Maria Beja
- **Modelos:** Maria João Ramos, Alice Figueira, Melissa Peixe, Vitória Silva, Antonina Cosmetology Vilma, Joana

Fotógrafos: António Alfredo, Carlos Rolo, Paulo Mascarenhas

Imprensa:

- **RTP África:** Jornalista da Rumos - Sandra Salgueiro
- **Revista HeliMagazine:** PaulMask
- **Galeria Ninoiarte:** Vera Furtado



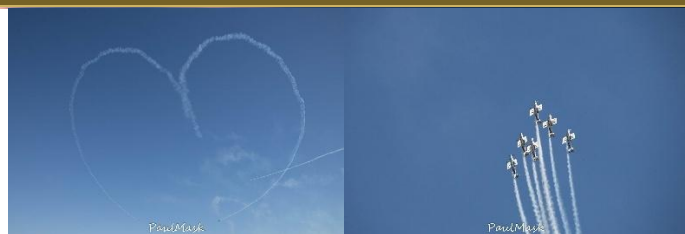
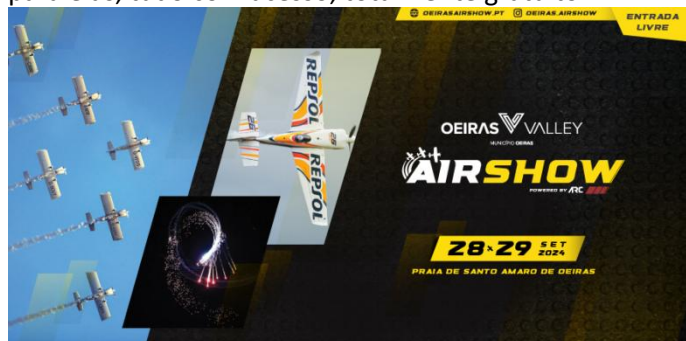


Oeiras AirShow 2024

O OEIRAS AIR SHOW não foi apenas um simples *display* de aviões, foi uma plataforma de entretenimento aeronáutico para toda a família. Combinaram-se o desempenho excepcional dos melhores pilotos do mundo com a inovação e tecnologia das aeronaves mais modernas do mercado.

Foi um espetáculo aéreo único, criado para responder aos novos desafios do setor aeronáutico, através de um conceito mais tecnológico e sustentável.

Um evento para todos, que atraiu audiências massivas. Desenhado numa localização *premium* sobre a água, com excelente alcance visual e incríveis apresentações paralelas, tudo com acesso, totalmente gratuito.



Momentos da Vida

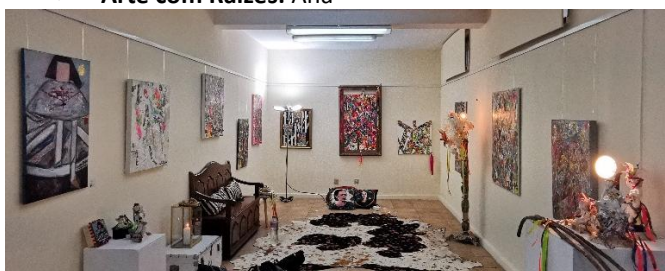
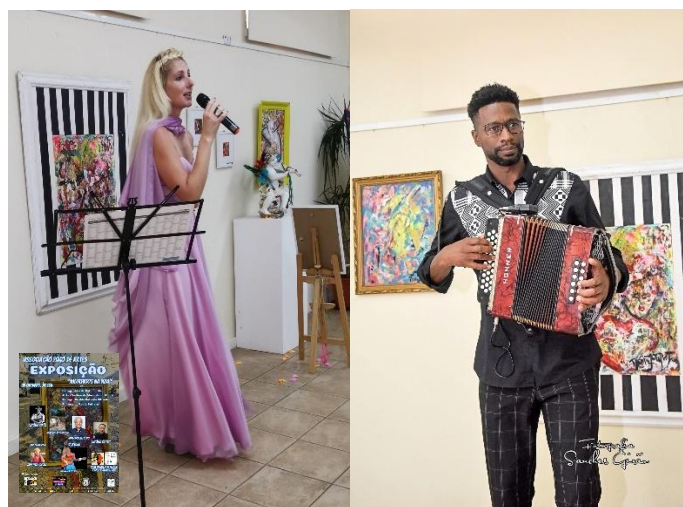
Foi um evento espetacular, repleto de cor, fascínio e emoção. A exposição de arte encantou todos, enquanto a música elevou o espírito do público. O desfile de moda vibrante trouxe cores alegres e dinâmicas, que acrescentaram um toque de classe ao evento. Para finalizar, um delicioso lanche foi compartilhado com todos os presentes, promovendo momentos de convivência e celebração.

Destaques Artísticos:

- **Fotografia, Pintura e Arte Plástica de:**
- Antonius Rute, António Alfredo, Maria João Mantra e António Batista
- **Cantora:** Carla Pereira
- **Apresentadora:** Cristina Caeiro
- **Estilistas:** Tesha Tavez e Maria Paula Lourenço
- **Fotógrafos:** António Alfredo, António Girão, Carlos Rolo e PaulMask
- **Modelos:** Alice Figueira, Eva Oliveira, Maria João Ramos, Melissa Peixe, Vanessa Pires Da Cruz Lima, Kris Patrícia Silva, Daniel Silva, Carla De Abreu Ferreira e Magda Gomes

Convidados Especiais:

- **Concertina:** Antonino Monteiro
- **Desenho com Uma Linha:** Lucas Certo
- **Arte com Raízes:** Ana





Artiset - Perspetiva Zero Resíduos

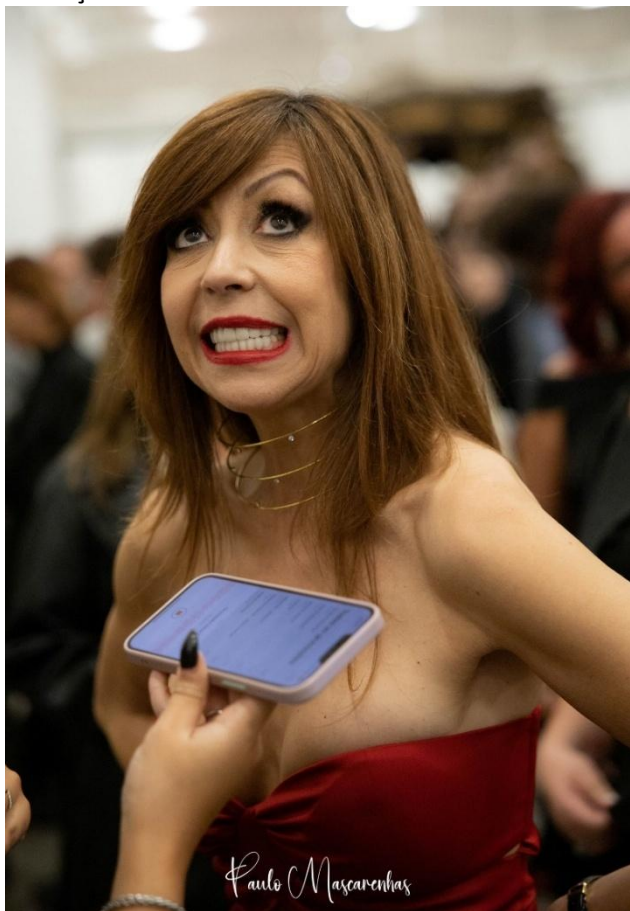
Uma exposição que transcende a beleza tradicional, combinando a arte visual com a moda sustentável. As criações artísticas da Designer de Moda Sandra Silva foram um verdadeiro sucesso, transformando lixo e desperdício em deslumbrantes obras de arte. Este evento inovador demonstrou como o desperdício pode ser reinventado com criatividade e sensibilidade artística.





Fátima Lopes – Desfile no Museu dos coches

Tive a oportunidade de fotografar um evento nacional incrível, cheio de momentos marcantes e inesquecíveis. Foi uma experiência única, que capturei com entusiasmo e dedicação.



Inverno Colorido - KELÊ

O Desfile de Moda Inverno Colorido foi uma verdadeira celebração das tradições africanas, onde cada peça de roupa contou uma história de cultura, herança e inovação. Com tecidos luxuosos e designs arrojados, a coleção trouxe um sopro de vida ao inverno, transformando a estação num vibrante festival de moda.

KELÊ
afriquet@fricana

APRESENTAÇÃO DA
NOVA COLEÇÃO
Inverno Colorido

Horário 15h:30
30 de Novembro

Entrada Grátis

Show ao vivo com
Tonecas Prazere

LOCAL DO EVENTO:
Centro Comercial Nevada, loja 4/4
Estrada de Benfica Lisboa, Portugal





EXPOSIÇÃO, FOTOGRAFIA

AUSÊNCIA ou
Fantasmas do
Vazio
Moderno
de
Catarina Araújo Ribeiro
na FBP

A Fábrica de Braço de Prata encheu-se de amigos, curiosos com a nova exposição fotográfica de Catarina Araújo Ribeiro. AUSÊNCIA ou Fantasmas do Vazio Moderno é um espelho da nossa própria existência, onde o banal se confunde com o surreal e o humano com o fantasmagórico.

Na luz que atravessa os corpos translúcidos transparece o vazio das rotinas que se tornam fardos. Será que, na busca incessante pelo progresso e nos gestos que se repetem sem pensar, descobrimos que nos perdemos e que pouco resta de nós, quando o ruído do mundo se dissipa?

Vivemos, hoje, reféns do tempo (sempre insuficiente e finito), cansados física e mentalmente, sedentários, consumistas, isolados, assoberbados pelo excesso de informação e pela saturação imagética. A beleza das imagens FINE ART contrasta com a dureza da reflexão que despertam: vivemos ou sobrevivemos nas sociedades modernas?

Depois de nos comover com o seu projeto PUNCTUM - ser criança atrás das grades (retratos dos filhos das reclusas tirados nas celas da cadeia de Tires, 2023) - Catarina arrepiá-nos com esta abordagem inovadora de temas tão atuais como a modernidade, a saúde mental, o suicídio, a anorexia, a adolescência ou a infância pós-covid.

"Hoje não está tudo mal, mas há novos aspetos com que temos de aprender a conviver: os tempos mudaram e o TEMPO mudou! Em Portugal, 80% dos trabalhadores têm pelo menos um sintoma de burnout", afirma a fotógrafa, também formada em Sociologia. "Quando eu era pequena, brincávamos na rua, com vizinhos. Eu brincava com muitos primos, a família alargada era visitada regularmente, havia muitas cadeiras nas mesas compridas. Quando os mais velhos desapareciam, um dos primos passava para a mesa dos crescidos: eram sinais naturais da vida, do envelhecimento sem filtros e da

inevitabilidade da morte". A visão quimérica de duas meninas, num parque infantil deserto, desperta-nos memórias cinematográficas, mas a mensagem aqui é outra:

"Hoje, os miúdos dos grandes centros urbanos têm menos irmãos, menos primos, os avós trabalham, ou, noutros casos, o adiar da maternidade faz com que já não os cheguem a conhecer. A maioria das casas é pequena, sem espaço exterior. O tempo de trabalho sufoca os pais. Os miúdos refugiam-se nas novas tecnologias de consolo imediato":

O primeiro videogame com violência (como são a maioria dos videogames mais vendidos atualmente) apareceu por volta do ano 2000. Acreditava-se que ajudaria os jovens soldados norte-americanos a desligar a ferramenta mental que os impedia de matar.

"Hoje, perdidos num faz de conta cibernético e irreal, os miúdos comparam-se à escala mundial, onde há sempre alguém que faz qualquer coisa muito melhor que nós - não é fácil!", reflete a fotógrafa.

Do outro lado da sala, sentimo-nos observados por um espectro que se confunde com uma estante de livros antigos, nos atravessa com o olhar, e nos atrai para um texto de Rita Baldaya. Mais à frente, outro texto, de Leonel Ventorim, acompanha outra fotografia.

Algumas das fotografias mostram gente que parece dissolver-se, porque é assim que a fotógrafa as vê: "Basta andarmos pela rua, nos talhos, nos mercados, nos transportes públicos, para ouvir e perceber como é a vida das pessoas. Estão como sombras, como o coelho da Alice, sempre atrasadas, numa corrida desenfreada contra o tempo, e cada vez mais desconectadas da natureza".

Ao lado de 2 fotografias híbridas em processo (uma enterrada, outra mergulhada em água) podemos ainda ver o nosso reflexo num espelho envelhecido. A legenda cita Bukowski, sugerindo que nos lembremos de quem éramos, antes do mundo nos dizer quem deveríamos ser. E ecoa em nós a pergunta: será que, afinal, os Fantasmas do Vazio Moderno somos todos nós?

EXPOSIÇÃO . FOTOGRAFIA

AUSÊNCIA ou Fantasmas do Vazio Moderno

de
Catarina Araújo Ribeiro
até 24 dezembro
na FBP



A Fábrica de Braço de Prata encheu-se de amigos, curiosos com a nova exposição fotográfica de Catarina Araújo Ribeiro. AUSÊNCIA ou Fantasmas do Vazio Moderno é um espelho da nossa própria existência, onde o banal se confunde com o surreal e o humano com o fantasmagórico.

Na luz que atravessa os corpos translúcidos transparece o vazio das rotinas que se tornam fardos. Será que, na busca incessante pelo progresso e nos gestos que se repetem sem pensar, descobrimos que nos perdemos e que pouco resta de nós quando o ruído do mundo se dissipa?



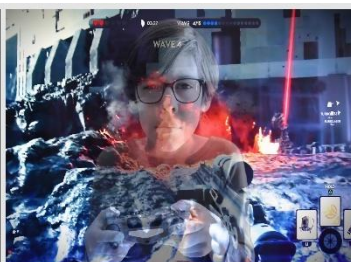
Vivemos hoje reféns do tempo (sempre insuficiente e finito), cansados física e mentalmente, sedentários, consumistas, isolados, assoberbados pelo excesso de informação e pela saturação imagética. A beleza das imagens FINE ART contrasta com a dureza da reflexão que despertam: vivemos ou sobrevivemos nas sociedades modernas ?

Depois de nos comover com o seu projecto PUNCTUM - ser criança atrás das grades (retratos dos filhos das reclusas tirados nas celas da cadeia de Tires, 2023) - Catarina arrepiá-nos com esta abordagem inovadora de temas tão actuais como a modernidade, a saúde mental, o suicídio, a anorexia, a adolescência ou a infância pós covid.

"Hoje não está tudo mal, mas há novos aspetos com que temos de aprender a conviver: os tempos mudaram e o TEMPO mudou! Em Portugal 80% dos trabalhadores tem pelo menos um sintoma de burnout", afirma a fotógrafa, também formada em Sociologia. "Quando eu era pequena brincávamos na rua, com vizinhos. Eu brincava com muitos primos, a família alargada era visitada regularmente, havia muitas cadeiras nas mesas compridas. Quando os mais velhos desapareciam, um dos primos passava para a mesa dos crescidos: eram sinais naturais da vida, do envelhecimento sem filtros e da inevitabilidade da morte". A visão quimérica de duas meninas num parque infantil deserto desperta-nos memórias cinematográficas, mas a mensagem aqui é outra :



"Hoje os miúdos dos grandes centros urbanos têm menos irmãos, menos primos, os avós trabalham, ou, noutros casos, o adiar da maternidade faz com que já não os cheguem a conhecer. A maioria das casas é pequena, sem espaço exterior. O tempo de trabalho sufoca os pais. Os miúdos refugiam-se nas novas tecnologias de consolo imediato".



o primeiro videogame com violência (como são a maioria dos videogames mais vendidos actualmente) apareceu por volta do ano 2000. Acreditava-se que ajudaria os jovens soldados norte-americanos a desligar a ferramenta mental que os impedia de matar.

"Hoje, perdidos num faz de conta cibernético e irreal, os miúdos comparam-se à escala mundial, onde há sempre alguém que faz qualquer coisa muito melhor que nós - não é fácil!", reflete a fotógrafa.

Do outro lado da sala, sentimo-nos observados por um espectro que se confunde com uma estante de livros antigos, nos atravessa com o olhar, e nos atrai para um texto de Rita Baldaya. Mais à frente outro texto, de Leonel Ventorim, acompanha outra fotografia.



Algumas das fotografias mostram gente que parece dissolver-se, porque é assim que a fotógrafa as vê: "Basta andarmos pela rua, nos talhos, nos mercados, nos transportes públicos, para ouvir e perceber como é a vida das pessoas. Estão como sombras, como o coelho da Alice, sempre atrasadas, numa corrida desenfreada contra o tempo, e cada vez mais desconectadas da natureza".

Ao lado de 2 fotografias híbridas em processo (uma enterrada, outra mergulhada em água) podemos ainda ver o nosso reflexo num espelho envelhecido. A legenda cita Bukowski, sugerindo que nos lembramos de quem éramos antes do mundo nos dizer quem deveríamos ser. E ecoa em nós a pergunta: será que, afinal, os Fantasmas do Vazio Moderno, somos todos nós ?

4.ª EDIÇÃO “TRAPOS E PALAVRAS EM MOVIMENTO”

MADALENA TOSCANY

A conceituada e talentosa Madalena Toscany é conhecida pela sua abordagem inovadora, que une arte, dança, moda e música, em prol da solidariedade. A sua visão criativa vai mais além, transformando os seus desfiles e apresentação das suas coleções em verdadeiras experiências artísticas que promovem a solidariedade, focando-se na conscientização sobre questões sociais, mensagens inspiradoras e de inclusão social, utilizando o poder da moda como uma ferramenta de mudança. Neste contexto, Madalena Toscany fez acontecer no dia **30 de novembro**, no espaço **Casa do Povo de Aveiras de Cima**, na localidade de Aveiras de Cima, Azambuja, a **4ª Edição de “Trapos e Palavras em Movimento”**. Esta edição esteve vocacionada na Angariação de Fundos a favor da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Aveiras de Cima e, graças à generosidade e empenho da comunidade, apoiou-se, assim, a Instituição e as famílias mais carenciadas. O evento teve como tema inovador a participação de motociclistas, tanto masculinos quanto femininos. No mercado diário de Aveiras de Cima foi promovido uma tarde de churrasco **“Trapos e Sunset”**, com a participação do **DJ Vassalo**, que garantiu os ritmos cheios de energia e vibrações numa atmosfera contagiante. A noite deu início ao espetáculo **“Trapos e Palavras em Movimento”**, que começou com uma energia contagiante, à medida que os *motards* “Vadiar de Mota” e “Motoclube Raters do Ribatejo - Aveiras de Cima” fizeram a sua entrada triunfal nas suas motos. O barulho dos motores rugindo e o cheiro de borracha queimada criaram uma atmosfera eletrizante, que imediatamente capturou a atenção do público. Foi notável a inclusão dos géneros, promovendo a igualdade na cultura das motos. A *performance* foi guiada por **Maria Rei e João Silva**, que apresentaram com uma energia contagiante e muito carisma, iluminando essa noite memorável e repleta de emoções. Foram convidados amigos e manequins de Madalena que partilham o gosto pela moda e que se reveem na temática da solidariedade, desfilando a nova coleção da Estilista, celebrando a criatividade e a inovação única, colmatando com a presença de músicos e artistas que adicionaram uma dimensão imersiva que abrilhantou o ambiente. Nessa pragmática, subiram ao palco **Dance Life Academy Escola de Dança e Eventos** academia de Vila Franca de Xira - João Condesso, uma escola de dança e eventos premiada, que trouxe um ritmo extraordinário, inovação artística e

muita emoção. Seguiu-se o desfile de moda de criança, intitulado **“TIITUS”**, a fantástica criatividade da **Estilista Ana Santos**, com os sorrisos de luz das crianças que ecoavam no palco, a atuação **Reyz Na Mic**, a Voz do Rap e Hip Hop, demonstrando a cultura urbana, invadiu o palco com energia e atitude, transmitindo uma poderosa forma de expressão artística e social, a ginástica acrobática, **AcroAAS** de Santarém, sob a orientação de Tânia Carapeta, certamente proporcionou momentos de grande entusiasmo e diversão, foi apenas impressionante e hilariante, **Mefafi** (*projeto da criação dos antigos alunos do Chapitô, Margarida Bernardo e Nuno Figueiredo*) os artistas ofereceram ao público a arte circense, transmitindo a alegria e o fascínio dessa cultura tão própria. No silêncio, cantou-se o Fado, na voz de **Maria Rei**, que trouxe uma abordagem contemporânea ao fado, mantendo a essência do género e criando uma atmosfera de frescura aos ouvintes. **Inês Ramos**, para além de uma figura inspiradora, é uma autora reconhecida pelas obras literárias vocacionadas tanto para crianças quanto para adultos, e foi, assim, em palco. A luz concentrou-se e a emoção sentiu-se ao recitar um poema que ecoou no coração da plateia. O talentoso e fantástico **Bruno Correia** que, ao fazer o que mais ama, cantar, com a sua habilidade de interpretar temas musicais extraordinários, encantou e emocionou genuinamente o público. A noite, que estava a chegar ao fim, com enorme reconhecimento e admiração, elogiavam e enalteciam a anfitriã da noite, Madalena Toscany. O evento terminou ao som do **DJ Van Gohen**, com muito ritmo, criando *sets* energéticos que fizeram o público divertir-se e dançar. Neste sentido, o evento contou com o apoio fundamental de diversas empresas, particulares e instituições, a Junta de Freguesia de Aveiras de Cima, a Casa do Povo de Aveiras de Cima e a Câmara Municipal de Azambuja, todos eles unidos em prol de um objetivo comum, fortalecendo laços comunitários na vertente solidária.



Madalena Isidro

Trapos e Palavras em Movimento

Quero, humildemente agradecer a **TODOS** os que acreditaram neste projeto...

Este pano de fundo, foi feito com as mãozinhas desde os jardins de infância de Aveiras, das escolas, lar de idosos e Cerci... muitas mãos, muito trabalho...

Um profundo agradecimento.

Todo o evento foi feito com muito esforço de todos mas acima de tudo com a Paixão de fazer acontecer coisas maravilhosas na nossa terra, no nosso concelho.

Espero ter força e equipa para mais loucuras...

Já vi milhares de visualizações.... Obrigada...

Pessoal... vamos fazer acontecer...

Um muito obrigada

(Madalena Toscany)

Obrigado Madalena Toscany pelo convite, foi um evento divinal e cheio de carisma solidário. Parabéns a ti e a toda essa tua enorme equipa.



TRAPOS E PALAVRAS EM MOVIMENTO 4ª EDIÇÃO

ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

30 NOV 20:30H

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

LOCAL: Casa do Povo - Aveiras de Cima

ORGANIZAÇÃO: MADALENA TOSCANY

PATROCINADORES: [Logos of various sponsors]

Não faltes amanhã e apoia a Cruz Vermelha de Aveiras de Cima

@traposepalavrasemmovimento @madalenatoscanyatelier





Paulo Mascarenhas



Paulo Mascarenhas



Paulo Mascarenhas

Paulo Mascarenhas



Paulo Mascarenhas

Paulo Mascarenhas



Paulo Mascarenhas

Paulo Mascarenhas



Paulo Mascarenhas

Paulo Mascarenhas



Paulo Mascarenhas

Paulo Mascarenhas



Pharmalírios - Mercado de Natal Red Weekend

Mais um encantador Mercadinho de Natal organizado pelos nossos parceiros! Confira algumas fotos para relembrar esses momentos mágicos:



A Magia do Nascimento

A Magia do Nascimento



Exposição DE FOTOGRAFIA, JOANA GOMES
7 A 31 DEZEMBRO
Conversas PARA GRÁVIDAS E PAIS
11, 12, 13, 14, 17, 20 E 21 DEZEMBRO
GALERIA DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE AZAMBUJA



A Viagem Continua

Na mala, levei cada pequenino momento mágico que fotografei, cada pequeno ser que, a cada dia, foi capaz de ser tão singular e de me marcar num "para sempre" tão indescritível! O caminho é longo, com pedras e buracos na estrada, mas meus pés estão habituados a trilhas sinuosas, por vezes escorregadias e repletas de obstáculos!

A minha **Magia do Nascimento** foi exposta nas belas paredes da Biblioteca Municipal da Azambuja. A inauguração ocorreu no dia 7 de dezembro, às 11h. Estive presente e foi um prazer receber todos aqueles que tiveram a curiosidade de conhecer um pouco melhor o meu trabalho, além de compartilhar um abraço caloroso! E nunca é demais agradecer aos meus verdadeiros aliados, aqueles que estão comigo nas trincheiras e caminham ao meu lado! A vocês, pelo apoio constante, por acreditarem em mim e por estarem sempre lá! Obrigada pela **Magia da Vida!**

JG



Gala de Natal 2024 - HeliArtes

A Gala de Natal é um convívio festivo que reúne todos aqueles que apoiam e participam nas atividades da HeliMagazine, Associação Paço de Artes e Helicaiena. Durante este encontro especial, desfrutamos de um delicioso jantar e momentos encantadores, com "Miminhos", que incluem **O troféu de talentos HeliArtes**, brindes, música da nossa Carla Pereira, diversão e um deslumbrante desfile de moda. Agradecemos de coração a todos os que ajudaram a concretizar este evento e a todos os que compareceram para se divertir e celebrar este momento especial "NATAL".

Organização

Alice Figueira
Maria Beja
Carlos Rolo
Paulo Mascarenhas (paulmask)

Patrocinadores

Nini
Panialves
Sanjan - Maximo Restauranti
Paço de Paço Artes
Helicaiena

HeliMagazine

Apresentadora

Cristina Caeiro

Fotógrafos

Carlos Rolo
António Girão (Antonius Rute)
Fernando Pineza
Fidel Cardoso
Gil Simoes
Juvenal Candeias

Estilistas

Halyna Shcherban
Leise dos Santos - Kelê Etiqueta Africana
Maria Paula Lourenço
Mónica Lima Veiga
Sandra Silva
Tesha Tavez

Modelos

Alice Figueira
Carla Pereira
Eva Oliveira
Irina Semedo
Maria Coelho Santos
Maria João Ramos
Polina Anderson
Vanessa Pires
Yana Rurak

Cantora

Carla Pereira







Tropico
de Dança
Assoc. sem fins lucrativos

Sugestões
da Chef...
- Bife da Vazio
- batata



Mais um evento de rua! Apesar do frio, a nossa paixão por ver e fotografar Lisboa manteve-nos aquecidos e cheios de entusiasmo. A jornada culminou num belo jantar, repleto de alegria e boa disposição, onde compartilhamos histórias e risadas que aqueceram ainda mais nossos corações.



Alice Figueira Photos

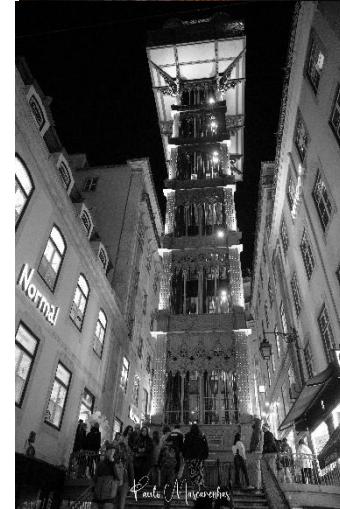


Carlos Rolo Photos





Victor Henriques Photos



Juvenal Candeias Photos



Paulo Mascarenhas Photos



HeliArtes – Desafio fotográfico mensal

Grupo do facebook - Cliks Fotográficos

HELIARTES

DESAFIO - CLIKS FOTOGRAFICOS
NOVEMBRO 2024



Mulheres



Silva Tavares



HELIARTES

DESAFIO - CLIKS FOTOGRAFICOS
SETEMBRO 2024



VENCEDOR



Silva Tavares
Fim da tarde



HELIARTES

DESAFIO - CLIKS FOTOGRAFICOS
OUTUBRO 2024



Antes do banho!



José Manuel Palma



HELIARTES

DESAFIO - CLIKS FOTOGRAFICOS
AGOSTO 2024



VENCEDORES



Rui Correia



Ricardo Rendeiro
bemowo | zone focus
Warsaw



Atividades realizadas em 2024 – Associação Paço de Artes – Helicaiena - HeliMagazine



Exposições individuais e coletivas realizadas no Centro Cultural Dr. Isaltino de Morais:

Exposições, atividades, eventos e apoio em parceria realizados noutros locais:

Data	Tipo
13/01/2024 a 28/01/2024	Exposição de Arte - Professora Lorna Silva e alunas - Criar é viver, com som do Violinista Miguel João
10/2/2024	Carnaval 2024 – Evento motivador com desfile de moda, lanchinho partilhado e convívio
17/03/2024 a 28/03/2024	Exposição de arte “Portais” - Débora Mendes
20/04/2024 a 28/04/2024	18º Salão de Abril – Exposição Pintura, fotografia e lançamento do livro solidário “Os espinhos da Rosa” de Paula Batista
11/05/2024 a 25/05/2024	Exposição Coletiva de Fotografia – “Fotógrafos com calma, fotos com alma” - 17 fotógrafos – Evento comemorativo do Aniversário Helicaiena/Paço de Artes com música, desfile de moda, lanche partilhado e convívio
29/06/2024	Aniversário da Associação Paço de Artes – 28 anos
20/07/2024 a 03/08/2023	Punctum – ser Criança atras das grades – Exposição fotográfica de Catarina Araújo
14/09/2024 a 03/10/2024	Exposição Fotográfica – A Magia do Nascimento – Enfermeira Joana Gomes
05/10/2024 a 20/10/2024	Exposição fotográfica - Momentos na vida – Fotografia de António Girão e António Alfredo, Arte plástica de Maria João e Pintura de António Paulo. Desfile de Moda das estilistas Têsha Tavares e Maria Paula Lourenço
02/11/2024 a 24/11/2024	Exposição da Artiset, na Associação Paço de Artes -Tema: Perspetiva zero resíduos, com desfile de moda com material reciclado/desperdício. Com participação das estilistas Sandra Silva e Têsha Tavares

Data	Tipo
17/02/2024	Parceria - Participação e apoio no evento dos 20 anos do Tropic dança. Com oferta de obras de arte da associação
24/02/2024	Parceria - Atividade Solidária na Solfraterno – Apoio organizacional na Associação de solidariedade social de Oeiras
25/02/2024	Parceria - Lançamento do livro: “Espinhos da Rosa” – Palácio da Baldeia – Maria João/Paula Batista/Paulo Mascarenhas
01/03/2024	Desafio Fotográfico - HeliArtes - Best Photos fevereiro
10/03/2024	Parceria - Rádio UltraFM – entrevista com a locutora e apresentadora Cristina Caeiro – Divulgação de atividades da Associação Paço de Artes
23/03/2024	Parceria - Relançamento do livro: “Espinhos da Rosa” – Cadaval – Maria João/Paula Batista/Paulo Mascarenhas
01/04/2024	Desafio Fotográfico - HeliArtes - Best Photos março
01/04/2024	HeliMagazine n° 17 - Revista solidária internacional de língua Portuguesa - Jan a março
06/04/2024	Parceria - Participação no evento solidário “Moda Benfica”
20/04/2024	Parceria - Apoio e parceria no teatro solidário do grupo Ribatejo TentAjudar, a reverter a favor de uma Rapariga que cegou aos 25 anos, provocada pela diabetes.
20/04/2024	Parceria - Apoio solidário Teatro Azambuja - Uma questão de Tempos - Ribatejo TentAjudar
21/04/2024	Parceria - Aniversário Pharmalijos - Relançamento livro Espinhos da Rosa
01/05/2024	Desafio Fotográfico - HeliArtes - Best Photos abril
07/05/2024	Entrevista - Kuriakos TV - Entrevista sobre o livro lançado na Associação Paço de Artes - “Espinhos da Rosa”
01/06/2024	Desafio Fotográfico - HeliArtes - Best Photos maio
01/06/2024	Parceria - Rádio UltraFM – entrevista com a locutora e apresentadora Cristina Caeiro – Divulgação de atividades da Associação Paço de Artes
08/06/2024 a 20/06/2024	Parceria - Exposição da Paço de Artes na Artiset em Setúbal
21/06/2024	Caminhadas fotográficas – StreetShots
22/06/2024	Parceria - Apoio e parceria na caminhada Solidária a favor de crianças com graves problemas de saúde, com o grupo solidário Ribatejo TentAjudar
01/07/2024	Desafio Fotográfico - HeliArtes - Best Photos junho
06/07/2024	Parceria - Evento com os parceiros da Suíça - “Noite Branca” – Motivação e culturas no meio em que vivemos
14/07/2024	Parceria - Rádio UltraFM – entrevista com a locutora e apresentadora Cristina Caeiro – Divulgação de atividades da Associação Paço de Artes
16/07/2024	Participação na exposição “Voar mais alto” – Biblioteca Nacional de Alverca
19/07/2024	Caminhadas fotográficas – StreetShots
01/08/2024	Desafio Fotográfico - HeliArtes - Best Photos julho
24/08/2024 a 01/09/2024	19º Salão da Vila – “Fusão” no salão da Junta de freguesia de Paço de Arcos
01/09/2024	Desafio Fotográfico - HeliArtes - Best Photos agosto
01/09/2024	HeliMagazine n° 18 e 19- Revista solidária internacional de língua Portuguesa - Abril a Set
14/09/2024	Participação e apoio na Miss Cabo Verdiana - Evento Anual com vertente cultural - música e comida de Cabo
15-09-2024	Início da preparação do Livro “Magia do Nascimento” – Fotos de Joana gomes e poemas de várias poetisas
21/09/2024	Caminhadas fotográficas – StreetShots no 21º Festival open day - Nirvana
27/09/2024	Caminhadas fotográficas – StreetShots
28/09/2024	Parceria - Participação na exposição Pigmentos de cor, traços de Amor na Galeria NinoArte Gallery em Lisboa
28/09/2024 a 29/09/2024	Caminhadas fotográficas – AirShots no Oeiras Airshow 2024
18/10/2024	Participação com o Filme Fil’emas – Filme de Oeiras e poemas declamados, no Moon de Oeiras – Festival Internacional de Poesia
21/10/2024	Entrevista - Participação na divulgação da Associação Paço de Artes na Suíça (“A conversa é nossa” - online)
03/11/2024	Parceria - Rádio UltraFM – entrevista com a locutora e apresentadora Cristina Caeiro – Divulgação de atividades da Associação Paço de Artes
30/11/2024	Parceria - Apoio no desfile Solidário de Moda Xibitoyou – cultura cabo Verdiana
05/10/2024	Parceria - Apoio e parceria na caminhada Solidária a favor de crianças com graves problemas de saúde com o grupo solidário Ribatejo TentAjudar
A realizar 01/11/2024	Participação no concurso “A Arte chegou a Colombo” com trabalho de fotografia IA
A realizar 07/12/2024	Parceria - Apoio e participação na exposição A Magia do Nascimento da Enfermeira Joana Gomes, na Azambuja
A realizar 14/12/2024	Gala de Natal Paço d’Artes e aniversário HeliMagazine (Prémios Cliks Fotográficos e prémios a entidades/parceiros e outros)



PRÉMIO LITERÁRIO OZ

POR UNANIMIDADE, O PRÉMIO LITERÁRIO OZ LEVARÁ O NOME DA INSIGNE ESCRITORA, POETA, ROMANCISTA, CRONISTA, ACADEMICA E HUMANISTA PAULA OZ.

OUTORGADO: AINDA SOB SIGILO

COORDENAÇÃO: ANTONIO ALMAS

JURI: CONSTITUÍDO POR 2 ESCRITORES DE RENOME E A ESCRITORA PAULA OZ .

OBRIGATÓRIO: QUALIDADE LITERÁRIA, VALORES SOCIAIS E HUMANÍSTICOS.

ABERTURA DAS CANDIDATURAS: DIA 1 DE MARÇO DE 2025.

ENCERRAMENTO: DIA 1 DE AGOSTO DE 2025 ATÉ AS 23:59 HORAS.

ANÚNCIO DO VENCEDOR E ENTREGA DO PRÉMIO NO COLISEU DOS RECREIOS DE LISBOA (DATA A CONSIDERAR)

FORMALIZAÇÃO DOS CANDIDATOS:

AS OBRAS APRESENTADAS A CONCURSO [POESIA, ROMANCE, NOVELA E FICÇÃO], TEMA LIVRE, DEVEM SER ORIGINAIS E ESCRITAS EM LÍNGUA PORTUGUESA. SEM O ÂO. NÃO SERÃO ACEITES MANUSCRITOS COM O ACORDO ORTOGRÁFICO.

FORMATOS: PÁGINAS A4, NUMERADAS, NO TIPO DE LETRA ARIAL, TAMANHO 12.

A) A OBRA DEVERÁ SER ENVIADA SEM A IDENTIFICAÇÃO DO/A AUTOR/A, SENDO ASSINADA COM PSEUDÓNIMO PARA O CORREIO ELECTRÓNICO:

EDITAPAUOZ@HOTMAIL.COM

B) APOS A DECISÃO DO/A VENCEDOR/A SERÁ ENVIADO UM EMAIL ONDE DEVERÁ RESPONDER ANEXADO EM FICHEIRO, CONTENDO A IDENTIFICAÇÃO: NOME, DATA DO NASCIMENTO, NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO (CARTÃO DE CIDADÃO OU EQUIVALENTE), MORADA COMPLETA, TELEFONE/ TELEMÓVEL.

C) DEVERÁ SER ANEXADA AINDA UMA DECLARAÇÃO ASSINADA EM FORMATO PDF, ATESTANDO QUE A OBRA É INEDITA, E QUE NÃO FOI APRESENTADA SOB QUALQUER FORMA (LIVRO, JORNAL, REVISTA, ANTOLOGIA).

O PRÉMIO A ATRIBUIR AO VENCEDOR CONSTARÁ DA PUBLICAÇÃO DE 100 EXEMPLARES DE UMA OBRA DA SUA AUTORIA, CONSTANDO DA RESPECTIVA EDIÇÃO A REFERÊNCIA AO PRÉMIO ATRIBUÍDO E O ELO DOURADO.

A ATRIBUIÇÃO DE UM DIPLOMA (CERTIFICADO E ASSINADO PELA NOSSA PARCERIA DA ALIPE), UM ÓSCAR, ENTREVISTA EXCLUSIVA COM A NOSSA PARCERIA REVISTA HELIMAGAZINE E A POSSIBILIDADE DE UMA EXPOSIÇÃO DA SUA ARTE POÉTICA FOTOGRAFADA NA GALERIA PAÇO ARTES.

**ENTREVISTA NA RÁDIO ULTRA FM E NA RDP INTERNACIONAL.
PROMOÇÃO E DIVULGAÇÃO NAS REDES SOCIAIS E OUTROS.**

ATRIBUIÇÃO DE UM CERTIFICADO E MEDALHA DE HONRA AO MÉRITO DA CASA REAL AFONSINA.

ATRIBUIÇÃO DE UMA PIROGRAVURA EXCLUSIVA E ASSINADA PARA O VENCEDOR.

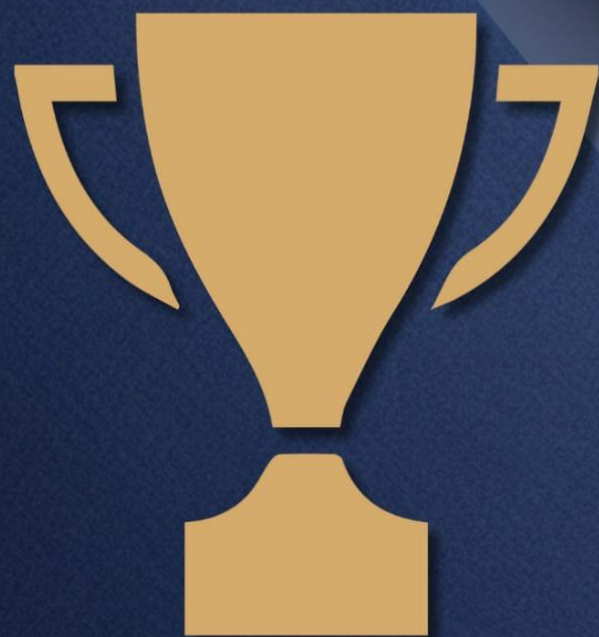
EDIÇÕES OZ

@TODOS

RTP1

BEM-VINDOS - RTP ÁFRICA

RTP



PRÉMIO LITERÁRIO OZ



EDIÇÕES OZ

Paula OZ



A rádio... sempre consigo.

