

HELIMAGAZINE

MAIO 2025

Nº 21

CUIDAR, VIVER E EXPLORAR

PERSONALIDADES

SOLIDARIEDADE

POETAS CONTEMPORÂNEOS

F'OEAMAS II

HELITEAM

PARCEIROS - SUÍÇA

EXPOSIÇÕES

EVENTOS

ATIVIDADES

Paula Maccarenhas 
PHOTOGRAPHY



Capa by Paulmask – Cantora - Carla Pereira	1
Editorial – HeliMagazine nº 21 – maio 2025.....	2
Ficha técnica	3
Heliteam - https://heliartes0.wixsite.com/paulmask	3
Magazine da Cristina.....	5
O Grande Amante	6
Livro Magia do Nascimento	7
O <i>Glamour</i> do Carnaval de Veneza:.....	9
Prevenção, Humanidade e o Futuro	11
Vitamina D: quando o sol toca o nosso bem-estar	12
Validação académica.....	14
"Gays, Por que Vos Quero?"	16
Carla Pereira: Uma Vida de Talento e Paixão.....	19
Maria Paula Lourenço	20
A Ascensão de Tessa Tavares	22
Uma história de Resiliência e Estilo	22
Carina Santos – Mundo dos Casamentos.....	24
Paulo Miguel Santos – Artista	25
Daniel Silva.....	27
Olívia da Costa	28
Feira das noivas, by Alice Figueira	31
Exposição e evento de Carnaval, by Alice Figueira	33
Desfile Encantado:	35
Entrevista na Rádio, By Alice Figueira	37
Dia da Mulher	38
Lançamento do livro de Paula Lourenço OZ	40
Exposição de Fotografia: Três Olhares.....	41
Exposição de Arte “Infinito Olhar”, by Alice Figueira.....	42
RTP África, by Alice Figueira.....	43
Moda Benfica	44
Liberdade em Movimento	45
Festa da Liberdade.....	47
A Magia do Nascimento.....	53
Renascer de Rituxa.....	56
Dia da Mulher, em Payerne	57
Zurique.....	58
Apresentação do Oráculo Suíça	58
Poetas contemporâneos	60

Email: Helicayenne@gmail.com

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

Facebook: Heli Caiena

Facebook page: Helicaiena

Instagram: @Helicaiena

Revista online gratuita:

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

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

Periodicidade: Trimestral/Quadrimestral

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



Editorial – HeliMagazine nº 21 – maio 2025 (atividades de janeiro-abril)

Conexões Criativas na Arte e Moda

Na interseção vibrante entre arte, moda e cultura, o início do ano tem trazido uma série de eventos que não apenas celebram a criatividade, mas também promovem diálogos relevantes sobre identidade, igualdade e expressão artística.

Carnaval: Uma Celebração de Cores e Culturas

O Carnaval, com sua explosão de cores e ritmos, é uma manifestação cultural que transcende fronteiras. Neste ano, as festividades trazem à tona não apenas a tradição, mas também inovações artísticas que refletem a diversidade de nosso país. As fantasias desenhadas por estilistas emergentes são um espetáculo à parte, unindo o artesanal ao contemporâneo e desafiando as normas estéticas. Esse é um momento para que artistas e *designers* se unam e demonstrem a força da cultura popular, refletindo a identidade de um povo que reivindica o seu espaço.

Dia Internacional da Mulher: Celebrando o Empoderamento

O Dia Internacional da Mulher, celebrado a 8 de março, convida a refletir sobre os avanços conquistados e os desafios que ainda permanecem. Neste mês, a arte e a moda tornam-se ferramentas de empoderamento, com iniciativas que destacam o trabalho de mulheres artistas e estilistas. Exposições e desfiles dedicados a esse tema ressaltam a resiliência feminina, dando voz a narrativas que, muitas vezes, permanecem silenciadas. É uma oportunidade para todos nós reverberarmos essas histórias e celebrações, reconhecendo as contribuições essenciais das mulheres em todos os campos.

E outros eventos...

Concluindo:

À medida que celebramos esses eventos, somos lembrados do poder transformador da arte e da moda. Eles não são apenas formas de expressão, mas também meios de resistência e reflexão sobre temas urgentes no mundo. Que possamos continuar a apoiar e valorizar essas iniciativas, contribuindo para um futuro onde a criatividade e a diversidade sejam sempre celebradas.

Paulo Mascarenhas

Ficha técnica

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



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



Paulo Mascarenhas



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



Cláudia Monteiro

Gestora de Imagem

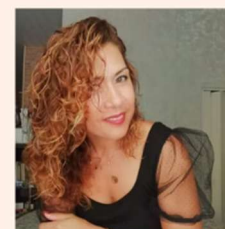


Alice Figueira

Escritores/cronistas



Jorge Manuel Rodrigues
Escritor e Poeta



Paula Miguel
Escritora



Mafalda Ascensão
Escritora e Psicóloga



Paula Gonçalves Batista
Escritora e Poetisa



Célia Evaristo
Escritora e Poeta



Paula Oz
Escritora / Crítica Literária



A nossa equipa organizacional é responsável pela gestão integrada da revista, bem como pela coordenação de exposições, eventos e atividades culturais. Composta por voluntários experientes em diversas áreas, como comunicação, *marketing*, *design* e produção, a equipa dedica-se a criar e atuar com conteúdos de alta qualidade, bem como a proporcionar experiências memoráveis para os nossos leitores.



Alice Figueira
Apoio organizacional

Paulo Mascarenhas
Resp. Heli/Helimagazine e VP Paço Artes

Maria Beja
Organizadora de eventos



Ana Oliveira
Presidente Ass. Paço de Artes

Cláudia Monteiro
Resp. Rev. Revista, Cronista e...

Cristina Caeiro
Apresentadora e Locutora

Paula OZ
Organizadora eventos Literária

Sviatlana Budko Belykh
Estilista

Maria Paula Lourenço
Estilista

Cris Geraldo
Estilista Ibérica

Tesha Tavares
Estilista

Sofia Fernandes
Presidente Ass. Recreativa...

Olívia da Costa
Arquitecta | Research, Visual art...

Rituxa Afonso
Representante na Suíça

Teresa Lourenço
Representante na Suíça

Mónica Lima Veiga
Estilista

Sandra Silva
Estilista/Designer de Moda

Halyna Shcherban
Estilista

Carina Lourenço
Partner - Noíves Encantadas

Paula Miguel
Coordenadora | IeliArtPoetry

Ana Rita
Repres. Países Baixos

António Simões
Presidente G.D.R. São Lourenço

Maria João Ramos
Organizadora de eventos

António Girão
Fotógrafo

Da Cruz Lima Kris
Cinegrafista

Carla Pereira
Cantora

Victor Henriques
Fotógrafo

Carlos Rolo
Fotógrafo

Alice Figueira
Modelo

Carla Pereira
Modelo

Vanessa Pires
Modelo

Patrícia Silva
Modelo

Eva Oliveira
Modelo

Fidel Cardoso
Fotógrafo

Fernando Pineza
Fotógrafo

Iris Oliveira
Modelo

Magda Gomes
Modelo

Lisa Libano
Modelo

Maria João
Modelo

Mafalda Ascensã
Modelo

Gil Simões
Fotógrafo

António Alfredo
Fotógrafo

Adriana Freitas
Modelo

Rhanna Ferraz
Modelo

Nicole Lazário
Modelo

Marisa Cristina
Modelo

Carolina Reis
Modelo

Catarina Ribeiro
Fotógrafa

Natércia BC -Té
Fotógrafa



Magazine da Cristina

O programa **Magazine da Cristina**, transmitido pela Rádio Ultra Fm 88.2, teve a honra de acompanhar a peça teatral *Insônia*, dirigida e estrelada pelo renomado apresentador da RTP, **Fernando Mendes**. O evento aconteceu na **Academia Almadense** e foi recebido com entusiasmo pela comunidade local.

Um Grande Sucesso

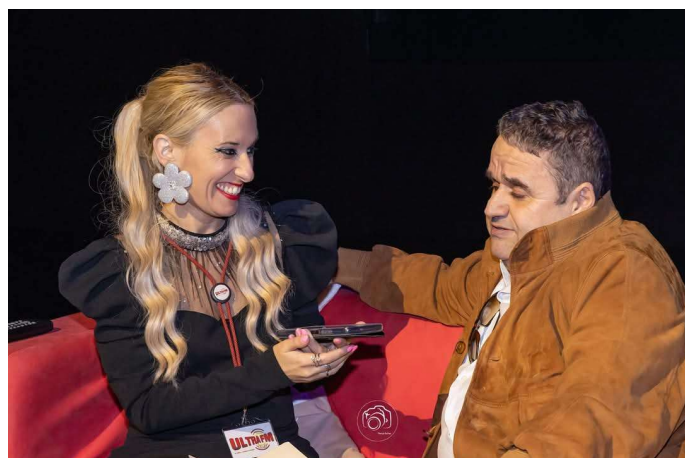
Desde o início da apresentação, ficou evidente que o público estava ansioso e animado. A peça *Insônia* trouxe uma mistura única de humor e drama, refletindo as experiências cotidianas de várias personagens que lidam com as complexidades da vida moderna. Fernando Mendes, com seu talento inegável e carisma cativante, conseguiu prender a atenção de todos os presentes.

O *feedback* dos espectadores foi extremamente positivo, elogiando a *performance* de Mendes e a qualidade da produção. O ambiente acolhedor da Academia Almadense contribuiu para a experiência, permitindo que o público se conectasse ainda mais com a história.

A cobertura do programa Magazine da Cristina sobre este evento realçou o papel da rádio na promoção de eventos culturais e artísticos. O sucesso da peça *Insônia* não apenas destacou o talento de Fernando Mendes, mas também enfatizou a importância de iniciativas que incentivam a arte e a cultura na sociedade.

Com certeza, a *equipe* do Magazine da Cristina continuará a apoiar e divulgar eventos de grande relevância, contribuindo para o enriquecimento cultural da comunidade.

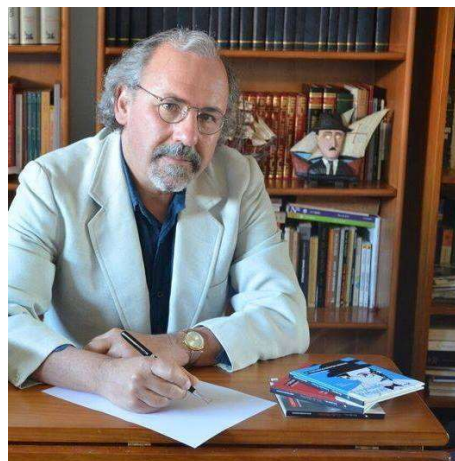
Cristina Caeiro - Apresentadora e Locutora



O Grande Amante

O grande amante sabe exatamente o que a mulher quer e do que a mulher gosta na sua intimidade. O grande amante sabe exatamente os pontos sensíveis em que deve tocar na mulher, depois de ter passado por uma aprendizagem prévia que o fez conhecer intimamente aquela com quem se deita, para que os seus corpos se unam. O grande amante sabe que, no ato amoroso, cada segundo conta e dele há a tirar o máximo proveito. O grande amante quer levar a mulher amada ao céu e põe o prazer dela à frente do seu, mas sabe, também, que o ideal é subirem os dois juntos ao céu, o que é uma suprema arte que, depois de aprendida, acontece naturalmente. O grande amante não é uma máquina fria que dá prazer à mulher, mas um ser afetivo e sensitivo que usa as palavras de forma subtil de modo a surpreender a amada, acrescentando-lhe cada vez mais prazer até ela chegar ao *clímax*. O grande amante é um criado, mas é também um senhor, e sabe com perícia quando deve ser uma coisa e outra. O grande amante sabe fazer da sua amada um mar que geme, uma lua que brilha, um sol que resplandece, ou uma flor que irrompe no meio de um bosque. O grande amante é perfeito em cada palavra que pronuncia, em cada movimento que faz, em cada desafio que lança à amada, para que ambos se sintam plenos e realizados no ato de amor. O grande amante não deixa nunca a mulher insatisfeita, porque isso representaria o seu fracasso como homem. O grande amante é fascinado pela mulher, porque só com ela a sua vida faz sentido. O grande amante, quando chega a ser marido da mulher amada, faz do casamento uma aventura constante, onde não entra o tédio, mas, pelo contrário, as surpresas agradáveis fazem parte do dia a dia.

O grande amante sabe bem o que quer, não se distrai nunca do ato do amor, é nele que está inteiro, é nele que se realiza plenamente, como se tivesse nascido para unir o seu corpo ao da amada. O grande amante também sabe oferecer as prendas certas à amada, porque conhece os seus gostos e os seus caprichos; como conhece os segredos do seu coração. O grande amante só se sente bem se vir um sorriso de felicidade no rosto da sua amada, porque ele é que lhe provocou esse sorriso. O grande amante vive para a mulher amada, em segundos que se tornam eternidades, quando os seus corpos se fundem e são um só. O grande amante não sabe senão ser um grande amante, porque isso lhe está na pele e lhe é tão natural como o sol nascer todos os dias ou a primavera chegar todos os anos. O grande amante é aquele que as mulheres, tantas vezes sem o dizerem, desejam, porque ele lhes dará o que nenhum homem comum lhes saberia dar. O grande amante morre em cada ato de amor, para ressurgir mais forte no próximo ato de amor – porque, sabe-o ele melhor do que ninguém, amar é a arte suprema, em constante crescendo, e não sabe ser completo no amor aquele que não tiver a competência de levar a amada ao clímax e de subir a seu lado ao céu onde anjos tocam harpas para dois seres que se esquecem que são humanos e passam a ser deuses em êxtases de amor.



JORGE CHICHORRO RODRIGUES
MARÇO DE 2025

Livro Magia do Nascimento

A Magia do Nascimento

(Exposição Fotográfica em Curso)



Convidamos-te a celebrar a beleza e a transcendência do começo da vida por meio de arte!



Desafio: Elabore uma poesia, prosa ou verso original de autoria própria, com o tema "**A Magia do Nascimento**" (veja exemplo em baixo).

As suas palavras devem evocar a essência desse momento mágico e especial. O texto deve ter o máximo de 20 linhas (fonte calibre 12).

As obras selecionadas serão organizadas e impressas em formato A4, divulgadas nas redes sociais e em meios de comunicação, além de serem exibidas em exposições e eventos.

Coroando esta iniciativa, publicaremos um livro que reunirá as extraordinárias fotografias da talentosa Joana **Gomes**, junto aos poemas escolhidos pela equipa da **HeliArtes**.

Prazo para envio: até 10 de Junho.

Para participar, envie o artigo para Helicaiena@gmail.com, incluindo uma foto sua e seu nome.

Os concorrentes que participarem aceitam todas as regras estipuladas acima. O júri selecionará as obras mais criativas para esta celebração única!

Deixe a sua marca e faça parte desta maravilhosa jornada de arte e emoção!

A MAGIA DO NASCIMENTO

Nasce um ser de luz, tão puro, tão sereno,
semente de esperança, broto pequeno.
Nos olhos, um brilho de estrelas no céu,
na pele, o toque suave de um doce véu.

O primeiro choro, melodia encantada,
que traz ao mundo a alma renovada.
Os braços que acolhem com calor repentino,
corações que batem, já têm um só destino.

O tempo se curva, o instante é eterno,
no berço de vida, um amor tão terno.
Pequenos dedos, a segurar o amanhã,
nos sonhos do hoje, a promessa se afã.

E no sorriso, a pureza da aurora,
um milagre que renasce, a cada hora.
Assim se faz vida, em mágico pulsar,
um bebé no mundo, o amor a despertar.



Paulo Mascarenhas
VP Associação Paço de Artes
Responsável do grupo de
criativos da Helicaiena

A MAGIA DO NASCIMENTO

Nascem os dias, nascem as noites,
Tão prenhes de novidade!
Numa ciclicidade intemporal,
impregnada de esperança e de sonhos a
germinar,
que são a luz para o invisível.

Assim é o nascimento de uma flor, um ser,
um poema, ou o Amor,
Numa espontaneidade nua, sem hora marcada,
cheios de sorrisos e cor.

E nesta magia do (re) nascimento,
surge a verdade da vida e a promessa de
continuidade!

Claudia Monteiro
Escritora



A MAGIA DO NASCIMENTO

O nascimento é uma imensa alegria,
Um ciclo de vida que se inicia,
O primeiro choro rompe do nada,
Uma sublime promessa delicada.

Há algo de eterno nesse instante,
Um amor infinito e brilhante,
Cada batida do seu coração,
Ecoa como uma doce canção.

O milagre da vida é tão delicado,
Um mistério abençoado e sagrado,
Um florescer eterno, que nunca finda,
No suspiro da alma, a essência brilha.

E assim o milagre no momento traduz,
Nasce uma estrela, cintila a luz,
O mistério divino brilha no infinito,
A magia da vida, o ser bendito.

Mafalda Ascensão
Formada em Psicologia



A MAGIA DO NASCIMENTO

Nascermos todos os dias quando acordamos.
Nascermos cada vez que nos apaixonamos.
Nascermos nas asas do amor, quando amamos.
Não há nada mais mágico do que o nascimento.
Que beleza existe nesse primeiro e fundador momento!
É de pura poesia, quando nascemos, o nosso sentimento!
Nascer é abrir os olhos pela primeira vez para o mundo.
Nascer é ouvir pela primeira vez os sons diversos do mundo.
Nascer fica para sempre gravado no nosso ser profundo.
Flor, regato, fonte, sol, lua, assim nos sentimos ao nascer,
e em tudo sentimos o amor de quem nos fez florescer,
nossa mãe, que sempre recordaremos em cada amanhecer.



Jorge Chichoro Rodrigues
Escritor

A MAGIA DO NASCIMENTO

De uma pequena semente
Germinada pelo amor
Nasce um pequeno ser
Milagre do Criador

Nutrido pelo peito
Pura magia acontece
A semente prospera
Uma bela vida floresce

Sem réplicas possíveis
Nenhuma tem comparação
Todas são fruto singular
Da graça da gestação

Sem afeto podem murchar
Devem-se com moderação regar
Liberdade branda oferecer
E presenciar o amor crescer



Sara Carvalho
Escritora

A MAGIA DO NASCIMENTO

Quando uma vida nasce
a primavera floresce,
as andorinhas regressam,
faz-se luz.

Ao primeiro choro
e ao primeiro passo,
a esperança grita,
a música entra no compasso.
O primeiro sorriso
dá cor ao mundo.

Torna-se uma promessa
de um amor tão profundo.
A magia paira no ar:
em ti,
em mim,
em qualquer lugar.



Célia Evaristo
Escritora

Cuidar, viver e explorar

O Glamour do Carnaval de Veneza:

Uma Experiência Inesquecível

Recentemente, tive a oportunidade de testemunhar um dos carnavais mais icônicos do mundo: o Carnaval de Veneza. Conhecido pela sua elegância e exuberância, este festival não é apenas uma celebração, mas uma verdadeira viagem ao imaginário barroco e à arte da máscara, transformando as ruas da cidade num espetáculo deslumbrante.



A Magia das Máscaras

Um dos aspectos mais cativantes do Carnaval de Veneza são as máscaras. Desde o momento em que cheguei, fui envolvido pela atmosfera encantadora que permeia a cidade. Máscaras elaboradas e coloridas adornam rosto após rosto, cada uma contando uma história diferente, refletindo costumes e tradições seculares. As ruas, cheias de turistas e locais, tornaram-se um verdadeiro desfile de criatividade, onde os trajes luxuosos e as máscaras, meticulosamente confeccionadas destacavam o *glamour* da ocasião.



Desfiles e Eventos

Durante o carnaval, Veneza transforma-se em um palco onde a arte e a cultura se encontram. Assisti a desfiles magníficos na Praça de São Marcos, onde as roupas dos participantes eram verdadeiras obras de arte. Os trajes, muitas vezes inspirados no século XVIII, eram compostos por tecidos ricos, rendas, plumas e bordados elaborados. A música envolvente e a dança vibrante criavam um ambiente festivo que contagiava todos.



Além disso, eventos especiais, como o famoso "Concurso da Máscara Mais Bonita", atraem a atenção de muitos. É um momento em que a criatividade brilha e os mais talentosos artesãos

mostram suas criações, fazendo com que o público fique encantado com a beleza e a originalidade das composições.



A Gastronomia Veneziana

O Carnaval de Veneza é também uma oportunidade de saborear a culinária local, que se destaca por suas delícias. Delicados “**cicchetti**” (petiscos venezianos), acompanhados de um bom **spritz**, proporcionam um paladar autêntico. Não pude deixar de experimentar as famosas **frittelle**, doces tradicionais do carnaval, que combinam perfeitamente com a festiva sensação do evento. Cada garfada era uma celebração por si só, realçando ainda mais a experiência.



A Atmosfera Única de Veneza

Passear pelas ruas estreitas e canais de Veneza durante o carnaval é uma experiência mágica. À medida que o sol se punha, as luzes da cidade refletiam-se nas águas calmas, criando uma atmosfera de sonho. A contemplação da cidade histórica, adornada por pessoas vestidas de maneira exuberante, era como entrar em um conto de fadas.

Cada esquina revelava uma nova cena, um novo personagem, e eu senti-me parte de algo grandioso e atemporal.



Conclusão

Participar do Carnaval de Veneza foi, sem dúvida, uma experiência inesquecível. O *glamour* e a tradição desse festival fascinante não são apenas uma exibição de beleza; são uma celebração da arte, da cultura e da criatividade humana. Para qualquer amante de história, moda ou simplesmente da magia do carnaval, Veneza revela-se como um destino imperdível, onde cada máscara e cada traje oferecem uma nova história para ser contada. Se você ainda não teve a chance de viver essa experiência, não hesite em planejar a sua visita para mergulhar no encantamento do carnaval veneziano.

Nini

Prevenção, Humanidade e o Futuro

Ser cuidadora transcende qualquer definição de trabalho – é uma forma de existir que dilata os sentidos, reconfigurando o olhar sobre o humano, o mundo e o tempo. É acolher a vida como um frágil e sagrado equilíbrio, onde cada gesto, por mais pequeno que pareça, é uma promessa de evitar não apenas feridas visíveis, mas também aquelas que dilaceram o emocional, o social e o ambiental. Cuidar é um pacto silencioso: garantir que as cicatrizes nunca precisem de nascer.



Prevenir não é apenas antecipar – é um ato de audácia. Numa sociedade obcecada por apagar incêndios, persistimos em ignorar as brasas que os alimentam. Escolhemos remendar as fissuras de estruturas moribundas, enquanto negligenciamos os alicerces de um futuro sustentável. Este ciclo de urgência não poupa nem corpos, nem corações, nem o planeta, cujas feridas se expandem como gritos abafados.

Há algo inquietante na nossa cultura: a exaltação da reatividade e o desprezo pela prevenção. Ver a prevenção como um custo, e não como um investimento, é negar a sabedoria do cuidado. É escolher a passividade sobre a responsabilidade. Mas os sinais são ensurdecedores: na destruição ambiental que ameaça legados, nas desigualdades sociais que perpetuam dores, no esgotamento de um mundo que se recusa a morrer sem lutar.

Ser cuidadora ensinou-me que cuidar é um ato de fé. É apostar no invisível, no incerto, no que transcende o “agora”. É plantar sementes em terrenos de incerteza, confiando no florescimento de um futuro que talvez nunca venhamos a testemunhar. Prevenir é um gesto revolucionário – é rejeitar o imediatismo e abraçar o compromisso com a perenidade.



Cuidar é um pacto com a vida. É assegurar que o “amanhã” não será apenas um eco exausto de “hoje” – mas uma promessa de plenitude e renovação. Porque cuidar não é apenas proteger o que temos; é ousar imaginar e construir um futuro que não precise de ser salvo. Um futuro que floresça em força, beleza e propósito.



Paula Miguel

Vitamina D: quando o sol toca o nosso bem-estar

Por Natacha Correia, Health Coach, Senior Manager

Duolife

@natachacorreia.duolife,

<https://natacha.myduolife.com>

Há algo de especial nos dias em que o sol aparece, sentimos isso no humor, no corpo e até na disposição com que enfrentamos a rotina. Mas, nos últimos tempos, o tempo em Portugal tem oscilado entre longos períodos de céu encoberto e poucas horas de luz solar direta. E isso mexe connosco, não só emocionalmente, mas, também, **a nível fisiológico e imunitário.**

É que a luz solar é, de longe, a nossa **principal fonte de vitamina D**, e quando ela falta, o nosso corpo ressent-se. O que muitos ainda desconhecem é que esta vitamina vai muito além dos ossos: **impacta o humor, o sistema imunitário, a inflamação, a saúde cardiovascular e o metabolismo.**

A vitamina D: uma hormona que o sol ativa

Apesar de ser chamada de vitamina, a vitamina D é, na verdade, **uma hormona esteroide**, produzida endogenamente. Quando a pele é exposta à radiação UVB, o organismo transforma o 7-dehidrocolesterol em pré-vitamina D3, que, depois, é convertida no fígado e rins até à forma biologicamente ativa: **calcitriol.**

Esta hormona participa em funções vitais, como:

- Regulação do **cálcio e fósforo**;
- Formação e manutenção de **ossos e dentes**;
- **Função imunitária**, ajudando a prevenir infeções virais e bacterianas;
- **Saúde mental**: há cada vez mais evidência da sua relação com a depressão e fadiga
- **Controlo de processos inflamatórios...**

Mas... o sol nem sempre chega e nem sempre basta

A recomendação geral para uma produção eficaz de vitamina D é de cerca de **15 a 30 minutos de exposição solar por dia**, em horários de menor intensidade solar, com, pelo menos, **25% da pele descoberta** e sem protetor solar, seguida da aplicação de protetor solar para períodos mais prolongados ao ar livre.

Porém, a realidade mostra-nos que mesmo países como Portugal apresentam **índices preocupantes de défice de vitamina D**. Fatores como:

- Trabalho em espaços fechados
- Idade (a produção endógena reduz com o tempo)
- Poluição e latitude

tornam difícil atingir os níveis adequados só com o sol. Estudos indicam que mais de **50% da população europeia tem deficiência ou insuficiência de vitamina D** (Cashman et al., 2016).

A importância da suplementação inteligente

Quando a exposição solar não é suficiente, entra a **suplementação**, mas **nem todos os suplementos são iguais**, nem todos garantem uma absorção eficaz.

Para que a **vitamina D seja bem absorvida e utilizada pelo corpo**, são necessários alguns fatores-chave:

- **Presença de lípidos saudáveis**, já que a vitamina D é **lipossolúvel**;
- **Associação com vitamina K2 (na forma MK7)**, que ajuda o cálcio a ser corretamente dirigido para os ossos
- **Fontes naturais e vegetais** — que reduzem riscos de toxicidade ou contaminação

Liquid Gold da Duolife: uma fórmula completa, natural e segura

Neste contexto, o **DuoLife RegenOil Liquid Gold™** surge como uma **resposta inteligente e consciente**. É um suplemento **100% vegetal e vegan**, formulado para maximizar a absorção da vitamina D e promover a saúde de forma holística.

Por que é diferente?

- ◆ **Vitamina D3 natural** proveniente de líquenes (fonte vegetal);
- ◆ **Vitamina K2 MK7** (derivada de natto) – biodisponível e com papel essencial na saúde óssea e vascular;
- ◆ Base composta por **13 óleos vegetais prensados a frio**, ricos em **ômega-3, 6 e 9**: linhaça, semente de abóbora, noz, girassol, borragem, entre outros;
- ◆ **Vitamina E natural** com função antioxidante;
- ◆ Sem glúten, lactose, corantes, conservantes nem OGM.

Ao contrário de muitos suplementos que contém ômega com base em óleo de peixe, o *DuoLife RegenOil Liquid Gold™* evita a exposição a metais pesados, dioxinas e microplásticos, promovendo uma **suplementação segura e livre de contaminações**.

Além disso, os **ácidos gordos essenciais** presentes na fórmula não só potencializam a absorção da vitamina D, como trazem benefícios adicionais ao **sistema cardiovascular, ao cérebro, à pele e às articulações**.

Conclusão: o sol é importante, mas a nossa saúde também depende de boas escolhas

Sim, o sol melhora-nos o humor, aquece-nos a pele e ativa a vitamina D. Mas quando não está presente ou quando não é suficiente, é preciso saber **escolher com consciência**. Nem todos os suplementos são iguais e a qualidade da matéria-prima faz toda a diferença.

O *DuoLife Liquid Gold™* oferece uma **formulação segura, natural, vegan e cientificamente fundamentada** para quem procura cuidar da saúde com rigor e responsabilidade.

Porque a saúde começa nas pequenas escolhas — e esta é uma escolha grande.



Fontes científicas:

- Holick, M. F. (2007). Vitamin D deficiency. *New England Journal of Medicine*, 357(3), 266–281.
- Anglin, R. E. S., Samaan, Z., Walter, S. D., & McDonald, S. D. (2013). Vitamin D deficiency and depression in adults: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 202(2), 100–107.
- Cashman, K. D. et al. (2016). Vitamin D deficiency in Europe: pandemic? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(4), 1033–1044.
- Schurgers, L. J., et al. (2007). Vitamin K–containing dietary supplements: comparison of synthetic vitamin K1 and natto-derived menaquinone-7. *Blood*, 109(8), 3279–3283.
- DuoLife RegenOil Liquid Gold™: <https://natacha.myduolife.com>



Natacha Correia

Natacha Soraia Vieira Mendes Correia é mestre em Ciências da Fisioterapia e licenciada em Educação Física e Desporto, com vasta experiência na área da saúde, exercício físico e suplementação. É formadora, *coach* e líder em projetos nacionais e internacionais, com especializações em terapias complementares, terapia ortomolecular, suplementação individualizada e atividade física adaptada. Com um percurso profissional multifacetado, alia a paixão pelo bem-estar ao conhecimento técnico, promovendo intervenções integradas em saúde e qualidade de vida.

Validação acadêmica

Hoje, discute-se muito sobre a importância de ter avaliações elevadas e excelentes prestações a nível acadêmico.

Coloca-se as premissas da verdadeira importância de uma nota universitária no mercado de trabalho. Uns acreditam que é tudo, e fazem aquilo que têm ao seu alcance para atingir os melhores resultados, outros vivem num “carpe diem” constante e sob o lema “o curso faz-se no recurso” ou “só preciso de um 9,5 para passar”.

A realidade é que se debatermos muito esta temática, entraremos num “loop” constante de argumentos e contra-argumentos que de nada servirão para acabar esta discussão; no entanto, posso expressar a minha opinião.

Estando agora num novo patamar, e ainda há bem pouco tempo preocupada com as médias para admissão na universidade, posso hoje dizer que cedi, muitas vezes, a pressão da validação acadêmica. Revi tantas vezes o site da DGES no meu secundário, que posso até dizer as décimas daquele número tão assustador que limita quase que instantaneamente o pensamento de um estudante para determinada área ou curso. E no fim, aquele em que menos confiança eu tinha para ser aceite, foi aquele curso que me abriu as portas e me abraçou instantaneamente. Mas devo desde já informar, a universidade é, simultaneamente, os piores e os melhores anos da nossa vida...

Validação acadêmica? É uma realidade constante, não por querermos ser os melhores (talvez), mas por querermos “ter um futuro melhor”, e, para isso, necessitamos de ingressar novamente numa instituição do ensino superior, que pode ou não dar-nos uma qualidade de vida melhor, e fazer um mestrado ou uma especialização numa área que, por vezes, nem nos realizará enquanto pessoas.

Deveria ser antiquado falar sobre esta temática, mas a verdade é que é cada vez um tema mais atual, pois está constantemente a ser debatido entre a comunidade

académica, mas raramente é abordada pelos órgãos que o deveriam fazer.

Penso que aquilo que define um Ser Humano não deveriam ser números, mas valores. O problema que se continua a verificar na sociedade é que, muitas vezes, se é esquecido e convertido em “mais um”, não só na área da educação como em tantas outras. Mas hoje decidi focar-me naquela que me é mais próxima, e com a qual me deparo diariamente.

À saída da universidade, e após concluir uma licenciatura, deveria estar apta para ingressar no mercado de trabalho, com competências suficientes para desempenhar eficazmente a minha tarefa e ser remunerada justamente por isso, mas, infelizmente, o que acontece tantas vezes não é isso, como muito provavelmente terei de implorar por um trabalho justo e no qual serei valorizada enquanto pessoa.

Gostaria apenas, e a título de conclusão, deixar a nota frisando que, embora “ter boas notas” seja importante, tudo depende dos nossos objetivos, e do percurso que estamos dispostos a percorrer para os atingir. Nem sempre será fácil, e a vida pode ser muito pouco alegre nesse sentido; mas, se nos mantivermos fieis a nós mesmos e acreditarmos ser possível, um número menos bom na pauta não irá reger de todo o quão bons profissionais podemos ser, até porque nem sempre os excelentes profissionais são aqueles que são alunos de excelência, mas sim aqueles que se apaixonaram pela profissão que desempenham pelo caminho!



Beatriz Miranda

Luís Vaz de Camões.

Todos nós sabemos quem é o gigante do renascimento cultural português. Imortalizado com a sua grande viagem de Vasco da Gama às Índias, e a EPOPEIA nacionalista, os LUSÍADAS.

Passaram-se 500 anos de história.

Poesia.[inicialmente lírica] Constelações multiculturais.

Oremos! Cantemos! Busquemos a voz de Platão ou Dante com a sua paixão entusiasta, a inspiração ao amor sublime do poeta Luís Vaz de Camões numa união à alma e toda a sua humanidade universal.

A sorrir ou a chorar, na sua poesia clássica, predomina esse amor platónico [quem ainda hoje não passa ou passou por isso?] A saudade e o destino. A natureza.

A incógnita constante [interior] entre o bem e o mal da sociedade [o exílio permanente do espírito inquieto de Camões].

O nosso grande Camões...

"Porque amor arde sem se ver!"

Camões foi e é para mim [e penso que para todos nós] um renovador da língua portuguesa e uma multifacetada referência literária.

"Eu cantarei de amor tão docemente Eu cantarei de amor tão docemente, por uns termos em si tão concertados, que dois mil acidentes namorados, faça sentir ao peito que não sente. Farei que amor a todos avivente, pintando mil segredos delicados, brandas iras, suspiros magoados, temerosa ousadia e pena ausente." Luís de Camões

Considerado uma das figuras mais importantes da literatura portuguesa, Camões é o autor d'Os Lusíadas, sendo aclamado como uma das principais vozes da literatura épica mundial.

Sinto-me honrada por ter dado "voz ' neste dia ao nobre e grandioso Camões.

Camões ainda escreveu três obras de teatro cómico mas que nunca foi realmente apreciada por aqueles para quem ele compunha: os portugueses.

Que Nós poetas, escritores, leitores, artistas, sejamos o exemplo no presente para um futuro prestigioso com a lição do passado. Que componhamos um selo de expressão artística. Sejamos uma corrente literária inspirada na liberdade do AMOR.



Escritora Paula OZ

"Gays, Por que Vos Quero?"

Nos últimos dias, os meios de comunicação social foram invadidos por manchetes que destacavam uma suposta “permissão” do Papa Francisco para que pessoas homossexuais possam ingressar no sacerdócio. Esta notícia, amplamente debatida, levantou questões fundamentais sobre o papel da Igreja Católica na sociedade contemporânea, os desafios que enfrenta e, acima de tudo, a relação entre religião, sexualidade e inclusão. No entanto, por trás do aparente impacto da notícia, é importante questionar o que realmente mudou e refletir sobre as razões mais profundas para esta aparente abertura.

Será que a Igreja Católica está, finalmente, a adaptar-se aos novos tempos ou estamos simplesmente perante mais uma resposta pragmática à crise de vocações que ameaça a sua própria sobrevivência?

Um passo em direção à inclusão... ou uma necessidade prática?

Antes de mais, importa sublinhar que esta “permissão” não representa uma revolução teológica. O Catecismo da Igreja Católica, na sua linguagem técnica, reconhece que a orientação homossexual não é, em si mesma, um pecado, embora reforce a exigência da castidade para os que se identificam como LGBTQIA+. O celibato obrigatório, condição essencial para o sacerdócio, serve, assim, como a linha de defesa da Igreja para justificar a compatibilidade entre a orientação sexual de um candidato e a sua vocação espiritual.

Portanto, não se trata de um ponto de partida revolucionário, mas de uma continuação de um discurso que, embora inclusivo na superfície, permanece limitado por estruturas eclesásticas conservadoras. A real novidade, se é que existe, talvez resida no tom mais conciliatório de Francisco, que tem repetidamente desafiado a retórica mais hostil de papados anteriores em relação à comunidade LGBTQIA+. A frase “quem sou eu para julgar?”, proferida pelo Papa em 2013, ecoa aqui como uma

reafirmação de que todos, independentemente da sua orientação sexual, têm um lugar na Igreja.

Porém, este movimento também parece inevitavelmente ligado a uma realidade inescapável: a Igreja enfrenta uma das suas maiores crises de recrutamento de sacerdotes. O número de ordenações está em declínio há décadas, e, muitas paróquias, especialmente em países do Ocidente, enfrentam um envelhecimento dramático do clero. Neste contexto, a abertura a candidatos homossexuais pode ser lida como uma resposta pragmática, uma tentativa de alargar o círculo e atrair aqueles que, por muitos anos, se sentiram excluídos.

O paradoxo de uma Igreja em mutação

A relação da Igreja com a homossexualidade sempre foi marcada por contradições. Por um lado, as suas doutrinas mais conservadoras associam as relações entre pessoas do mesmo sexo a uma violação da “ordem natural”. Por outro, a presença de membros da comunidade LGBTQIA+ dentro das estruturas eclesásticas sempre foi uma realidade, ainda que envolta em silêncio e dissimulação.

Quantas vezes ouvimos histórias de sacerdotes que, apesar de se identificarem como homossexuais, dedicaram as suas vidas ao serviço pastoral e à comunidade? Muitos destes homens encontraram na Igreja um espaço para viverem a sua fé e vocação, mesmo sabendo que a sua orientação era, oficialmente, vista como um “obstáculo”. Agora, ao abrir as portas de forma mais explícita, a Igreja dá um passo tímido para reconhecer o que há muito é sabido, mas raramente admitido.

Contudo, este passo está longe de ser suficiente para reconciliar a instituição com as profundas feridas que causou na comunidade LGBTQIA+, ao longo da História. As suas posições sobre o casamento entre pessoas do mesmo sexo, a adoção por casais homossexuais e os direitos das pessoas *trans* continuam a ser um espelho de uma mentalidade que luta por conciliar a tradição com as exigências da modernidade.

Uma vocação em crise

Além das questões de inclusão, é crucial abordar outro ponto central: a progressiva perda de relevância da vocação sacerdotal. Durante séculos, ser padre era uma das formas mais respeitadas de serviço à comunidade. Contudo, as mudanças sociais, o aumento do secularismo e os sucessivos escândalos de abuso sexual minaram a confiança na Igreja e no clero.

Para muitas pessoas, o sacerdócio deixou de ser visto como uma carreira espiritualmente gratificante e passou a ser associado a uma instituição rígida, desconectada e, em alguns casos, moralmente comprometida. Assim, é fácil compreender por que razão cada vez menos jovens optam por seguir este caminho.

Neste contexto, a notícia de que o Papa Francisco está a abrir as portas do sacerdócio a homens homossexuais pode ser entendida como uma tentativa de revitalizar uma profissão que, apesar de todas as suas dificuldades, continua a ter um impacto profundo em muitas comunidades. Mas será que esta abertura será suficiente para inverter a maré? Ou será necessário algo mais radical, como a revisão do celibato obrigatório ou uma maior inclusão das mulheres no clero?

Porque vos quero: o futuro da Igreja

Ao refletir sobre o título deste artigo, “Gays, por que vos quero?”, é importante destacar que esta frase não deve ser entendida como uma mera provocação, mas como um apelo a um diálogo mais honesto e transparente dentro da Igreja.

Se a Igreja quer, realmente, cumprir o seu papel como espaço de acolhimento e compaixão, deve ir além de medidas cosméticas e enfrentar, de forma corajosa, as questões estruturais que a afastaram de tantas pessoas. Isso implica não apenas aceitar a presença de pessoas LGBTQIA+ no sacerdócio, mas, também, reconhecer as suas relações, as suas famílias e o seu

papel na construção de uma comunidade de fé mais inclusiva.

Mais do que nunca, a Igreja Católica precisa de recuperar a sua relevância num mundo em constante mudança. E, para isso, deve abandonar a lógica da exclusão e abraçar plenamente o espírito de Cristo, que sempre privilegiou os marginalizados e os esquecidos.

Se este passo inicial for o início de uma caminhada mais ampla em direção à inclusão, então, talvez, um dia, possamos olhar para este momento como um verdadeiro ponto de viragem. Até lá, resta-nos esperar que o eco destas palavras encontre terreno fértil dentro e fora dos muros da Igreja. Afinal, o verdadeiro desafio da fé não está em preservar as tradições do passado, mas em adaptá-las às exigências do presente, sem perder de vista a essência do amor e da compaixão.



(Sábado, 11 de janeiro de 2025)

Autor: **ANTÓNIO RICARDO ANTUNES MIRANDA**, 46 anos
Pessoa com Deficiência Auditiva e Visual
Engenheiro Eletrotécnico e de Computadores, de Controlo e Robótica
Presidente e Sócio Fundador da Associação OUVIR
Embaixador convidado para a Semana do Som em Portugal/2025

PERSONALIDADES

Carla Pereira: Uma Vida de Talento e Paixão

Carla Pereira é uma mulher de muitos talentos, residindo em Setúbal, onde encontra inspiração para a sua vida multifacetada. Ela tem a honra de ser mãe, cantora, atleta e modelo, e também se dedica ao trabalho em estudos de mercado. Carla é uma verdadeira força da natureza, cheia de energia e entusiasmo. A sua paixão pela vida é contagiante, e ela faz questão de estar envolvida em tudo o que a entusiasma e lhe traz felicidade!



A Relação com a Música

A sua filha, com 17 anos, é a maior bênção que Carla poderia desejar. O amor e a conexão que compartilham são impressionantes, refletindo a dedicação de Carla tanto como mãe quanto artista. Desde muito jovem, revelou um amor profundo pela música. Começou a sua jornada musical no coro da igreja, onde descobriu a magia de cantar. Desde então, a música tornou-se uma parte essencial da sua vida, permitindo-lhe expressar emoções e conectar-se com os outros. Atualmente, Carla canta com mais frequência e dedicação, e o seu tom de voz divinal ilumina qualquer ambiente, alegrando todos ao seu redor.

A Paixão pelo Atletismo

O atletismo entrou na vida de Carla mais tarde, mas ela já pratica há 11 anos. Para ela, o desporto é muito mais do que um simples estilo de vida; é uma verdadeira terapia que traz equilíbrio e saúde. Carla valoriza os benefícios físicos e mentais que a

atividade física lhe proporciona e acredita que o atletismo a ajudou a construir uma forte disciplina e resiliência, necessárias tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Moda, Fotografia e Desfiles

Além da música e do atletismo, a moda, a fotografia e os desfiles sempre foram paixões desenvolvidas por Carla. Essas atividades artísticas complementam todas as outras coisas que faz, permitindo-lhe explorar a criatividade de diferentes maneiras. A sua presença marcante nas passarelas e em projetos fotográficos tem a capacidade de cativar e inspirar aqueles que a rodeiam.

Contribuições e Reconhecimentos

Carla faz parte da equipe da Heliteam, onde atua como cantora e animadora de diversos eventos solidários promovidos pela Helicaiena. O seu trabalho nessas iniciativas é incrível, e ela dedica-se a trazer alegria e esperança às comunidades que dela precisam. É merecedora da capa desta publicação, um testemunho do reconhecimento pelos seus esforços e do impacto positivo que causa na vida de tantas pessoas. Agradecemos a Carla por todos os momentos de apoio e pela sua dedicação incansável à causa.

Agradecimento e Considerações Finais

Carla Pereira é uma verdadeira inspiração, mostrando que é possível equilibrar talento, paixão e compromisso em diversas áreas da vida. Ela é um exemplo de como seguir os seus sonhos e fazer a diferença no mundo ao seu redor.

Bem-haja, Carla Pereira, por tudo o que tu fazes!



Maria Paula Lourenço

Desde os tempos de infância, chamavam-lhe *Paulita*, agora carinhosamente chamada de “Paulinha”, sempre teve um espírito criativo e aventureiro. Com meio século de vida repleto de desafios e conquistas, ela destaca-se como uma verdadeira artista da moda. Com quase 40 anos de experiência em costura, Paulinha combina seu amor pela moda com uma criatividade vibrante e um prazer genuíno em executar as suas criações, sempre em busca de novos conhecimentos e experiências que possam enriquecer a sua trajetória.



A sua jornada na arte da confecção começou muito cedo. Formada entre trapos e linhas, Paulinha deixou-se inspirar pela sua mãe, uma talentosa alfaiate, imersa no mundo da costura e dos detalhes elegantes. Aos 17 anos, decidiu formalizar sua paixão e concluiu o curso de corte e costura, estabelecendo as bases para uma carreira que transcenderia gerações.

Com um espírito resiliente e uma ânsia por desafios, ela não demorou a destacar-se, reunindo experiências diversas, tanto na costura, quanto em outros campos, antes de mergulhar na sua verdadeira paixão.



A grande reviravolta na sua carreira aconteceu quando foi integrada na equipe de costureiras de uma renomada Boutique de Noivas. Foi nesse ambiente mágico, cercada por tecidos deslumbrantes e sonhos de noivas, que Paulinha percebeu que, ainda que tivesse acumulado anos de experiência, tinha muito mais a aprender e a

oferecer. A cada criação, ela explorava novos limites da alta costura, dando vida a vestidos que não apenas adornavam, mas contavam histórias. A sua habilidade e sensibilidade foram rapidamente reconhecidas, e durante vários anos, ela dedicou-se à confecção de alta costura para boutiques e ateliês prestigiados, deixando a sua marca em cada peça.



Em 2009, movida pela paixão e pelo desejo de criar um espaço que refletisse sua visão única, Paulinha lançou seu próprio projeto: o “**Atelier Maria Paula Lourenço**”. Um ateliê que se tornou um verdadeiro santuário para a alta costura, onde cada detalhe é meticulosamente

planejado, e cada criação é uma obra-prima. Ali, ela não apenas costura, mas transforma sonhos em realidade, proporcionando experiências inesquecíveis para suas clientes.



Paulinha é uma mulher organizada e dinâmica, que irradia boa disposição e entusiasmo. Sua busca incansável pela excelência a impulsiona a se superar constantemente, desafiando-se a criar peças que façam os corações palpitar e os olhos brilhar. A sua paixão pela alta costura é evidente em cada ponto que costura, em cada tecido que escolhe, e em cada projeto que abraça.



A moda, para Paulinha, transcende o simples ato de vestir; é uma forma de expressão, uma declaração de identidade. A sua trajetória é um testemunho de talento, dedicação e, acima de tudo, amor pelo que faz — a alta costura será sempre a sua grande paixão, florescendo em cada nova criação.

Hoje a Paulinha continua com muitos e grandes desafios e também faz parte da equipa da Helicaiena / HeliMagazine

PaulMask



(nos bastidores)



A Ascensão de Tesha Tavares

Uma história de Resiliência e Estilo

No dia 12 de setembro de 1978, na emblemática Pedreira dos Húngaros, nasceu Tesha Tavares, desafiando todas as probabilidades que a vida lhe impôs. Nascendo quando sua mãe já tinha 51 anos, a sua chegada foi um verdadeiro milagre, uma bênção que iluminou a vida de seus pais, imersos na maturidade, num bairro frequentemente rotulado como degradado. No entanto, a infância de Tesha foi marcada por uma abundância de felicidade e amor, proveniente do cuidado coletivo que a cercava.



Desde muito jovem, a determinação de Tesha para aprender e prosperar era inegável. A escola transformou-se num refúgio onde ela florescia, equilibrando as responsabilidades domésticas com a paixão pela dança, a prática de desportos e a participação entusiástica em grupos de jovens e na igreja. As tardes eram frequentemente passadas ao lado da sua mãe, que a ensinava a costurar à mão, transmitindo valores fundamentais que reforçavam a ideia de que "a mulher deve ser habilidosa, capaz de dominar um pouco de tudo".

O caminho de Tesha, apesar de repleto de desafios, nunca a fez vacilar. A sua teimosia e visão intrépida sempre a guiaram, instilando um desejo ardente pela grandeza. Com a conclusão dos seus estudos, uma miríade de aspirações dançava em sua mente: o seu

sonho era ser advogada ou fazer carreira no vibrante setor de turismo. Contudo, a realidade manifestou-se com suas lições duras, revelando que a trajetória de um filho de emigrantes nem sempre é revestida de suavidade.



Na sua jornada, Tesha ocupou uma variedade de cargos, desde empregada de limpeza e operadora de caixa até camareira e técnica de lavanderia. Apesar de cada desafio, os seus sonhos sempre permaneceram acesos, pulsando como uma chama constante.



Em 2015, no entanto, sua vida tomou um rumo inesperado. Durante o seu tempo numa lavanderia

de hotel, a pressão do trabalho começou a corroer a sua saúde. Gradualmente, ela viu seu corpo tornar-se um adversário, lutando para acompanhar o vibrante espírito que a habitava. No meio desse turbilhão, cruzou o caminho de uma jovem húngara chamada Nikolett, cuja inspiração a impulsionou a criar peças únicas, admirando a forma como combinava roupas e acessórios.

Assim, nasceu a sua página, inicialmente focada em artigos para o lar; embora não tenha florescido de imediato, o destino tinha outros planos.



A pandemia, com as suas adversidades, trouxe consigo a oportunidade de resiliência. Enfrentando o desemprego, Tesha começou a confeccionar máscaras sociais, enviando-as para o exterior e para diferentes partes do país. Essa experiência não apenas despertou a sua confiança, mas também a motivou a aprofundar os seus conhecimentos em modelagem de vestuário, permitindo-lhe materializar as suas próprias criações.



Antonio Alfredo
Fotógrafo

Durante esse intenso período de transformação, a medicação levou-a a ganhar peso, e a desmotivação para sair ou socializar fez com que sentisse que nada a favorecia. Contudo, em vez de se render, Tesha decidiu canalizar a sua energia para desenvolver modelos *Plus Size* e tamanhos ajustáveis, proporcionando às mulheres mais robustas a oportunidade de se sentirem empoderadas e lindas na sua pele.



Assim nasceu a "África by Tesha", um universo vibrante onde o bem-estar, a autoestima e a confiança se entrelaçam, formando a base para uma jornada de ascensão constante. Este espaço não é apenas uma marca; é um movimento que celebra a diversidade e a força das mulheres, inspirando cada uma a alcançar novos patamares de beleza e autovalorização.

Hoje, tem muitos e grandes desafios e também faz parte da equipa da Helicaiena/HeliMagazine



By PaulMask

Carina Santos – Mundo dos Casamentos



Uma História de Paixão e Resiliência no Mundo dos Casamentos

Carina Santos, atualmente com 38 anos, nasceu na charmosa cidade da Guarda, onde, desde cedo, descobriu a sua paixão pelo universo dos casamentos e pela moda festiva. Fascinada por vestidos de noiva desde criança, alimentava o sonho de transformar esse encantamento numa carreira dedicada à realização de momentos especiais. Contudo, antes de ver esse sonho concretizado, trilhou um caminho muito diferente ao iniciar a sua vida profissional como motorista de pesados de mercadorias internacionais. Este percurso, cheio de desafios, proporcionou-lhe aprendizagens únicas e contribuiu para a sua determinação e força.

Apesar dos obstáculos enfrentados ao longo dos anos, Carina contou com o apoio incondicional do seu marido e do seu filho, que foram pilares fundamentais para superar as adversidades e dar vida ao seu grande sonho: abrir a sua própria loja em Alhos Vedros. Este espaço rapidamente tornou-se uma referência, destacando-se pela vasta e requintada seleção de vestidos de noiva, fatos elegantes para homens e mulheres, e trajés adaptados aos mais variados estilos e gostos.

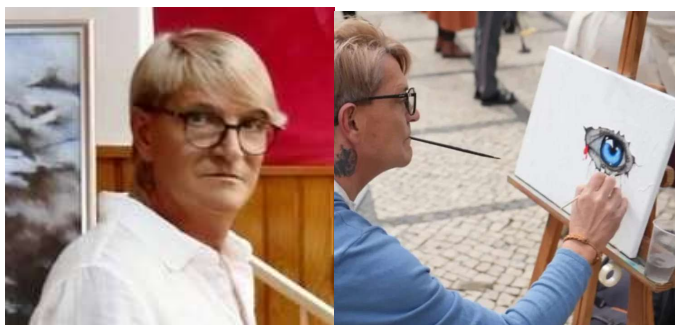
Para além do mundo mágico dos casamentos, a loja das "Noivas Encantadas" também oferece uma deslumbrante coleção de fatos e vestidos para bailes de finalistas e outras celebrações inesquecíveis. Com um olhar meticuloso e apaixonado pelos detalhes, Carina criou um ambiente acolhedor, onde cada cliente encontra a peça perfeita que reflete a sua personalidade e torna cada ocasião ainda mais especial.

Movida por um profundo amor pelas histórias de amor e celebração, Carina sente-se emocionada e honrada por fazer parte de momentos marcantes na vida de tantos clientes. A cada escolha, reforça o seu compromisso com a excelência e continua a escrever a sua própria história, unindo talento, paixão e dedicação.

Carina Santos é, sem dúvida, um exemplo inspirador de determinação e sucesso, mostrando que com esforço e apoio é possível transformar sonhos em realidade e deixar um impacto significativo no mundo da moda e das celebrações.

By **Paulmask**

Paulo Miguel Santos – Artista



Paulo Miguel Santos, nascido em Portugal em 1968, é um artista cuja trajetória singular reflete a força de uma paixão inata pela arte, que superou tanto adversidades pessoais quanto a ausência de uma formação formal nas Belas Artes. Desde muito jovem, a expressão artística foi uma constante na sua vida, conquistando o seu primeiro reconhecimento aos nove anos, quando recebeu um prêmio por um desenho do Homem-Aranha. No entanto, foi um problema físico, que limitou seu convívio social, que o impulsionou para uma jornada autodidata, mergulhando em livros, técnicas e experimentações para dominar o que se tornaria o seu meio de expressão vital: a pintura e o desenho.



Distante das aulas tradicionais, Paulo cultivou um amor particular pelo desenho a entalhe e pela pintura em acrílico, desenvolvendo um estilo

inconfundível, no qual cada pincelada reflete uma fusão de emoção, técnica e sua narrativa pessoal.



As suas obras são permeadas por uma carga simbólica e mística, com uma execução minuciosa que atrai tanto o olhar, quanto o pensamento do espectador. Através delas, ele explora temas que vão desde o universo interior, até questões mais amplas da existência, sempre com uma sensibilidade apurada e um senso de introspeção.



Paulo enfatiza a importância da criatividade como uma forma de liberação emocional e aconselha outros artistas a perseverarem no aprimoramento de seu ofício, acreditando firmemente que a dedicação e a persistência são as chaves para o desenvolvimento artístico. O seu trabalho, repleto de elementos místicos e uma execução detalhada, reflete uma profundidade emocional que ressoa em públicos variados.



Enquanto continua a criar, Paulo Santos mantém a ambição de expandir ainda mais o seu impacto e reconhecimento no cenário artístico global, acreditando que a sua história de superação e a sua arte podem inspirar tanto criadores, quanto admiradores da arte. O futuro de Paulo é, sem dúvida, uma extensão da sua jornada até agora, uma mistura de paixão, técnica e uma visão artística que desafia fronteiras.



Instagram: <https://www.instagram.com/p.santos2p/>
Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100042029094089>

Daniel Silva

Um promissor modelo português, nasceu em 23 de fevereiro de 2015. A sua fascinante jornada no mundo da moda começou aos 5 anos, quando num passeio com seus pais, foi surpreendentemente abordado por uma senhora encantada por sua beleza singular, que o convidou a fazer um *book* fotográfico. Essa abordagem mágica revelou um talento nato e uma paixão que a sua mãe rapidamente percebeu.



Com o apoio inabalável dos seus pais, o Daniel mergulhou no universo da moda, frequentando duas prestigiadas escolas de modelos, onde aprendeu os segredos da passarela, arte da fotografia, poses cativantes e técnicas de maquiagem. Desde então, seu brilho tem iluminado eventos de prestígio, com desfiles internacionais que deixaram a sua marca no cenário da moda.



DANIEL, CARLA E RICARDO

O Daniel já esteve presente em capas de revistas de renome nos Estados Unidos, Itália e Brasil, solidificando a sua posição como uma das estrelas em ascensão na indústria. Em 2023, foi titulado como **Melhor Modelo Kids**, nos *Oscars da Moda*, um reconhecimento que atesta o seu talento e dedicação.



Em 2024, conquistou o título de **Mister Beleza Internacional** e recebeu o prêmio de **Mr. Destaque World**, destacando-se entre os mais brilhantes. Neste ano, a sua jornada continua a brilhar, pois ele candidatou-se ao **Mini Mister Star Universo 2025** e foi selecionado para representar Portugal num prestigiado concurso envolvendo 40 países.

A tão aguardada gala será realizada no dia **10 de maio**, e Daniel, cercado do amor e apoio de sua família, está transbordando de orgulho por se destacar de entre centenas de candidatos. Estamos todos com o coração cheio de emoção e expectativa por essa nova conquista! O Daniel também já desfilou várias vezes nos eventos da Helicaiena/HeliMagazine/Associação Paço de Artes. Vamos todos apoiar o Daniel!



António Alfredo
Fotógrafo

PaulMask

Olívia da Costa

Uma figura de destaque no cenário Cultural

Reconhecida por sua capacidade de organizar eventos culturais fascinantes, Olívia da Costa conquistou seu merecido espaço como uma personalidade de prestígio na revista. Sua dedicação à arte e à cultura é evidente em cada projeto que lidera, transformando visões criativas em experiências memoráveis que inspiram e conectam pessoas.

Olívia da Costa Gallery: Celebrando a Arte e o Talento Feminino em 2025

O ano de 2025 nasce com uma celebração de criatividade, onde a Olívia da Costa Gallery assume o papel de farol cultural, iluminando talentos e tecendo diálogos entre épocas e sensibilidades.

Janeiro despontou com um dueto inspirador: na Amadora – Usina Legado, Paulo Santos apresentou "Reflexos do Invisível", uma jornada pela arte que provoca e medita sobre as fronteiras entre o passado e o presente. Simultaneamente, no Hotel NH em Sintra, a artista plástica Bé Machado e o fotógrafo António Alves desfiaram sonhos na exposição "Do Sonho à Realidade", onde imagens e pinceladas se entrelaçam em narrativas de desejo e concretização.

Fevereiro trouxe um olhar infinito e profundamente comovente através da obra de Lena Moura Poinha, revelada na Ninoarte, em Lisboa. A exposição "Infinito no Olhar" transcendeu o espaço convencional ao incorporar uma sinergia artística única com dança de salão, na graciosidade de João Rodrigues e Aida Alpendrinho, criando uma atmosfera em que o movimento dava vida à pintura.

Com a chegada de março, Cecília Vilas Boas encantou corações e mentes através da delicadeza aquarelada de sua exposição individual "O Bouquet", revelando universos emotivos em cada detalhe. Por sua vez, na Casa da Bocadilha em Óbidos, a exposição "Mulheres" celebrou a força, a diversidade e a essência criativa feminina, unindo nomes como Jorge Casal e Lena Moura Poinha numa ode coletiva de inspiração e para terminar o mês a Espaço Santa Casa em Lisboa recebeu a exposição coletiva "Pigmentos de Luz, Pinceladas de Cor" com os artistas Cecilia Vilas Boas, Paula Bravo e Paulo Santos.

O mundo digital também dançou ao ritmo das homenagens, com ARTCOM a reunir vozes e visões globais na exposição "HOMAGE TO ALL THE WOMEN'S OF

THIS UNIVERSE!", onde as artes virtuais transcenderam fronteiras, revelando uma conexão universal de admiração e valorização das mulheres em suas múltiplas dimensões.

Cada evento e exposição reflete o compromisso de Olívia da Costa Gallery em enaltecer a arte e a cultura, proporcionando experiências marcantes para artistas e admiradores. Em 2025, a galeria reafirma o seu papel como um espaço de celebração, diálogo e inovação artística.

Há pensavam que me tinha esquecido, não, ainda em março o Hotel SMY inaugurou uma exposição de fotografia, com os fotógrafos...mas isso é outro artigo!



Exposição individual "Reflexos do Invisível", Usina Legado Amadora – fotografia de Carlos Rolo.



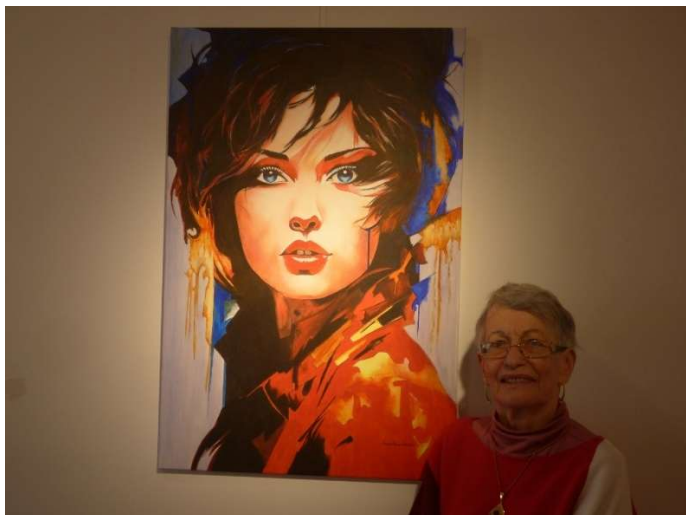
Exposição coletiva "Pigmentos de Luz, Pinceladas de Cor" Espaço Santa Casa - Lisboa com os artistas Cecília Vilas Boas, Paula Bravo e Paulo Santos (com alguns convidados).



Exposição "Do Sonho à Realidade", Hotel NH em Sintra, com a artista plástica BÉ Machado e o fotógrafo António Alves.



Exposição individual "O Bouquet", Casa da Baía em Setúbal, da artista plástica Cecília Vilas Boas.



Exposição Individual "Infinito no Olhar" NiNoiarte - Lisboa, da artista plástica Lena Moura Poinha.



"Infinito no Olhar" contou com os dançarinos, João e Aida. Um evento cheio de glamour e diversão.



Exposição "Mulheres" Casa da Bocadilha em Óbidos, (da esquerda para a direita) Jorge Casl e Lena Moura Poinha

World Record 08th March 2025!

ARTCOM EXPO
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ARTISTS

www.artcomexpo.no

15th Utsaa, 6730 Davik Norway

Artcom Expo International Association of Artists and Partners

"Homage to all the Women's of this Universe!"

"International Women's Day"

137th International Cultural Exchange of Art and 59th Edition Virtual Art Show

95th Artists from the 104th Country

Albania, Algeria, Angola, Argentina, Armenia, Australia, Austria, Azerbaijan, Bangladesh, Belarus, Belgium, Bolivia, Bosnia, Brazil, Bulgaria, Cameroon, Chile, China, Colombia, Congo, Costa Rica, Croatia, Cuba, Denmark, Dominican Republic, Ecuador, Egypt, Estonia, Finland, France, Georgia, Germany, Greece, Guatemala, Guinea-Bissau, Honduras, Hungary, India, Indonesia, Iran, Iraq, Israel, Italy, Jamaica, Jordan, Kazakhstan, Kenya, Korea, Kurdistan, Lebanon, Libya, Lithuania, Luxembourg, Malaysia, Mali, Malta, Mauritius, Mexico, Montenegro, Morocco, Mozambique, Nepal, New Zealand, Nigeria, North Macedonia, Norway, Pakistan, Palestine, Paraguay, Peru, Philippines, Poland, Portugal, Romania, Russia, Saudi Arabia, Scotland, Senegal, Serbia, Singapore, Slovakia, Slovenia, South Africa, Spain, Sri Lanka, Sudan, Sweden, Taiwan, Tajikistan, East Timor, Togo, Tunisia, Turkey, Ukraine, United Arab Emirates, United Kingdom, United States, Uzbekistan, Venezuela, Vietnam, Yemen, Zambia, Zimbabwe.

Partnerships

"International Women's Day"

Cartaz da exposição digital
"HOMAGE TO ALL THE WOMEN'S OF THIS UNIVERSE!"

EXPOSIÇÕES
EVENTOS
ATIVIDADES

Feira das noivas, by Alice Figueira

Nos dias 1 e 2 de fevereiro, a convite de Paulo Alcântara e Paulo Caetano, tive a honra de participar no desfile organizado por Flor Buda, sob a direção de Dália Reis.



Foi um evento repleto de surpresas, *glamour* e requinte, realizado na encantadora Quinta da Azenha, em Vale de Lobos, Sintra.



Os desfiles contaram com modelos vestindo as criações da loja Noivas Encantadas, de Carina Santos. A apresentação foi conduzida por Óscar Romero e incluiu a presença de diversas figuras públicas.



A equipe de maquiagem foi composta por Paulo Alcântara e Kevia Santos, enquanto os cabeleireiros foram Paulo Caetano, Paula Silva e Fátima Pinto. A coordenação da *passerelle* ficou a cargo da modelo Kenya Rodrigues.





Exposição e evento de Carnaval, by Alice Figueira

Exposição do Desafio Aeronáutico da OGMA, Exposição das Melhores Fotos de 2024, Desafio da Revista HeliMagazine e Carnaval Solidário 2025

- **Exposição do Desafio Aeronáutico da OGMA:** A associação teve o privilégio de apresentar diversos trabalhos de uma renomada empresa aeronáutica. Essas obras foram resultado de um desafio fotográfico criado pela empresa, com o objetivo de incentivar e destacar o lado criativo de seus colaboradores.
- **Exposição das Melhores Fotos de 2024:** O grupo Cliks Fotográficos exibiu algumas das suas melhores imagens de 2024, que estiveram em destaque durante o evento.
- **Desafio da Revista HeliMagazine:** Esteve representado pelas fotografias enviadas pelos participantes, aprimoradas com o auxílio de inteligência artificial, conferindo um toque especial às imagens.
- **Carnaval Solidário 2025:** Uma celebração de solidariedade em apoio à associação Ribatejo TentAjudar, com a entrega de um cabaz alimentar para causas sociais.

A apresentação do evento ficou a cargo de **Cristina Caeiro**, que garantiu uma tarde repleta de alegria e diversão. Contamos, ainda, com a presença ilustre de **Paula Lourenço Oz** e **Paulo Jorge Galheto Miguel**, Autor do livro *"Viver na Sombra dos Dias."*

O desfile de Carnaval foi brilhantemente abrilhantado pelas modelos **Alice Figueira**, **Vanessa Pires**, **Magda Gomes**, **Patrícia Silva**, **Carla Abreu** e **Cruz Lima Kris**.

Agradecemos aos fotógrafos **Natércia Barral Correia**, **António Girão**, **Fernando Pineza**, **Carlos Rolo**, **Juvenal Candeias**, **Gil Simões**, **Fidel Cardoso** e **PaulMask**, que capturaram todos os momentos especiais desta tarde memorável.

No encerramento do evento, tivemos a honra de degustar um delicioso bolo de cortesia da **Panialves**.





Natércia Barral Correia



Natércia Barral Correia



Desfile Encantado:

Fátima Lopes brilha com a sua Coleção Primavera/Verão 2025

No dia 1 de março, o majestoso Palácio de Exposições do Instituto Superior de Agronomia, situado na deslumbrante Tapada da Ajuda, em Lisboa, serviu de cenário perfeito para a apresentação da nova coleção Primavera/Verão 2025 da renomada estilista Fátima Lopes. Com um ambiente que exalava sofisticação e um toque de magia, o evento foi um verdadeiro espetáculo que atraiu a atenção de figuras públicas influentes e amantes da moda.



O desfile, sob o tema "Bosque Encantado", transportou os convidados para um mundo idílico onde a Natureza e a alta costura se entrelaçaram. Os tons suaves e vibrantes, que lembravam o frescor das flores em plena floração e a exuberância de um bosque mágico, criaram uma atmosfera encantadora e envolvente. Cada detalhe foi meticulosamente pensado, desde a decoração deslumbrante até a escolha do cenário, evidenciando a mestria de Fátima Lopes em criar experiências memoráveis.



As peças-chave da coleção foram um verdadeiro banquete para os olhos. As linhas de banho combinavam elegância e conforto, perfeitas para aqueles dias ensolarados de férias. O estilo *casual chic* trouxe um toque contemporâneo, ideal para a

mulher moderna que busca aliar praticidade à sofisticação. Os trajes executivos, com cortes impecáveis, foram projetados para transmitir poder e confiança, enquanto os vestidos e fatos para coquetéis exalaram *glamour* e charme, prontos para qualquer ocasião festiva.



No final do desfile, os vestidos de gala deixaram todos boquiabertos, refletindo o requinte e a opulência da Alta Costura. Cada peça contava uma história, com detalhes luxuosos e materiais finos que cativaram os sentidos. Fátima Lopes mais uma vez provou que é uma verdadeira mestra na arte de criar moda, capaz de transformar o simples ato de vestir numa experiência artística.



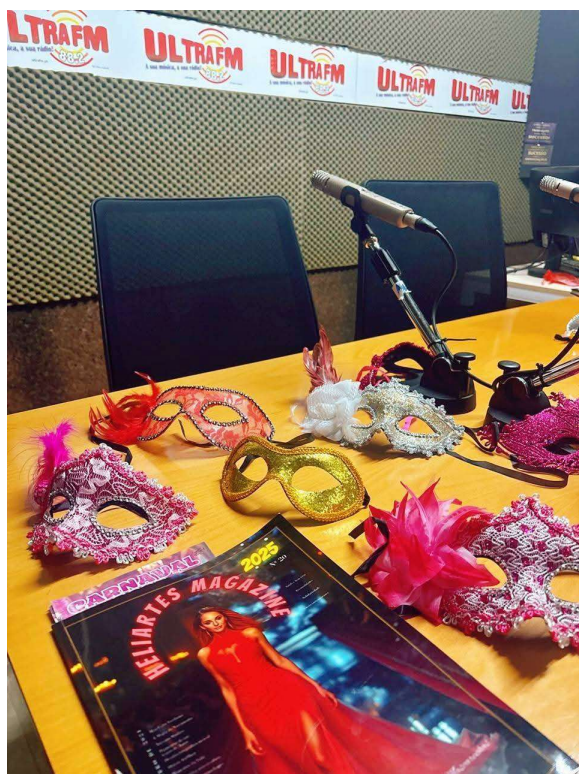
O evento não foi apenas uma *vitrine* de moda, mas uma celebração do talento e da criatividade que Fátima Lopes traz ao mundo da moda. O seu compromisso em a elevar a novas alturas continua a inspirar e encantar todos os que têm o privilégio de experimentar as suas criações.



By Alice Figueira & PaulMask

Entrevista na Rádio, By Alice Figueira

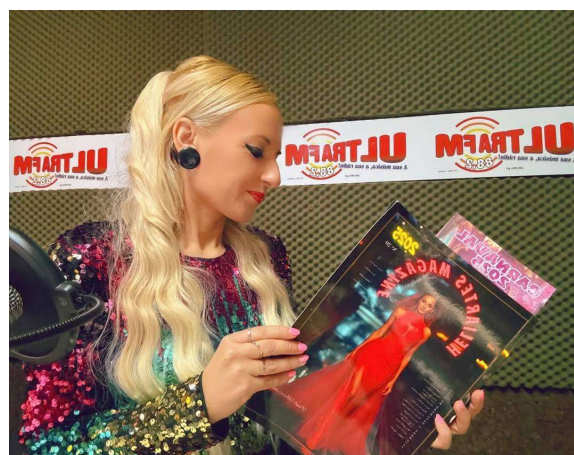
No dia 2 de março, tive a honra de ser convidado por Cristina Caiero para participar no programa **Magazine da Cristina**, transmitido pela rádio 88.2 Ultra FM. Neste empolgante episódio, estive acompanhado por figuras influentes do mundo da arte e da moda: o criativo e responsável pela revista *Helimagazine/Helicaiena*, Paulo Mascarenhas; a talentosa *designer* de moda Da Cruz Lima Kris; e a artista plástica Nancy.



arte e cultura, e discutimos as inovações e as inspirações que guiaram as nossas criações.



Além disso, exploramos as diversas participações em outros eventos, durante o ano, e os planos entusiasmantes para 2025. O tom leve e descontraído da conversa permitiu uma troca rica de ideias e visões, destacando a importância da colaboração nas artes e na moda.



Foi uma experiência enriquecedora que me deixou ansioso pelas futuras iniciativas e eventos que temos pela frente.



Durante a entrevista, tivemos a oportunidade de refletir sobre o vibrante evento de Carnaval, realizado em fevereiro, na Associação Paço de Artes. Compartilhamos detalhes sobre o sucesso do evento, que reuniu uma comunidade apaixonada por



Dia da Mulher

Uma tarde diferente para celebrar o Dia Internacional da Mulher!



No dia 8 de março, a UF-SSB organizou o evento Dia da Mulher. Teve o apoio da Sofia Fernandes e equipa da Associação Desportiva e Recreativa do Bairro da Fraternidade e o grupo de criativos da HeliArtes/HeliMagazine. Comemorou-se de forma diferente o Dia Internacional da Mulher, no espaço acolhedor do bar da Associação. Foi uma celebração fantástica e memorável!



Houve passagem de modelos, com propostas de moda sustentável criadas pela **Designer de Moda e Estilista Sandra Silva**, em que a preocupação com o ambiente e a preservação do nosso património

esteve sempre presente. As modelos desfilaram com elegância e brilho, num ambiente descontraído e cheio de boas vibrações.



Tivemos música ao vivo, com a talentosa cantora Carla Pereira, que encheu o espaço de energia e pôs toda a gente a cantar e a dançar!

A poesia também marcou presença, com declamações que emocionaram todos os que estiveram presentes.

E, claro, não faltou a prova de vinhos e o delicioso bolo do Dia da Mulher, que fizeram as delícias dos participantes. Obrigado Sofia Fernandes pelo teu carinho e de toda a tua equipa.





**Dia da Mulher
na Associação Desportiva e Recreativa
do Bairro da Fraternidade**

Esta celebração foi uma verdadeira festa de arte, partilha e espírito comunitário, demonstrando que, quando unimos forças, somos capazes de fazer a diferença! Cada momento vivido reforçou os laços entre os participantes, criando memórias que ficarão para sempre nos nossos corações.

Queremos expressar um agradecimento muito especial à União das Freguesias de São João da Talha, Santa Iria e Bobadela (UFSSB), cuja dedicação fez deste evento algo memorável e promove ações que valorizam a cultura e o bem-estar da população local, que contribui para um ambiente de diversão e alegria que beneficia a todos nós.

Estamos orgulhosos de ter participado na concretização deste projeto, que não apenas celebra a comunidade, mas também incentiva a união e a felicidade de todos. Que possamos continuar a construir juntos um futuro repleto de eventos que inspirem a criatividade e a cooperação entre os cidadãos.

By Alice Figueira & PaulMask

Lançamento do livro de Paula Lourenço OZ

* FLOR DA LAMA *

Destacamos o lançamento de um livro que promete agitar o cenário literário. Com uma poesia instigante e imagens cativantes, a obra traz à tona temáticas contemporâneas que ressoam o espírito da nossa época. A autora, conhecida por sua prosa envolvente, irá participar de uma sessão de autógrafos e debate, promovendo uma troca rica com o público. Este evento é uma chance não apenas de adquirir uma nova leitura, mas de participar de um diálogo essencial sobre arte e sociedade.



Exposição de Fotografia: Três Olhares

A recente exposição de fotografia que reúne o trabalho de três talentosos fotógrafos é um marco imperdível. Cada artista traz uma perspectiva única sobre a condição humana, capturando momentos que falam sobre amor, luta e transformação. As imagens, que vão do retrato íntimo ao registro de eventos sociais, convidam-nos a refletir sobre a sociedade em que vivemos e a complexidade de nossas relações. Este projeto não apenas valoriza a fotografia como forma de expressão, mas também une diferentes vozes artísticas num diálogo enriquecedor.

Obrigado, Olívia da Costa, pela iniciativa e pelo convite. Foi uma exposição Magnífica.

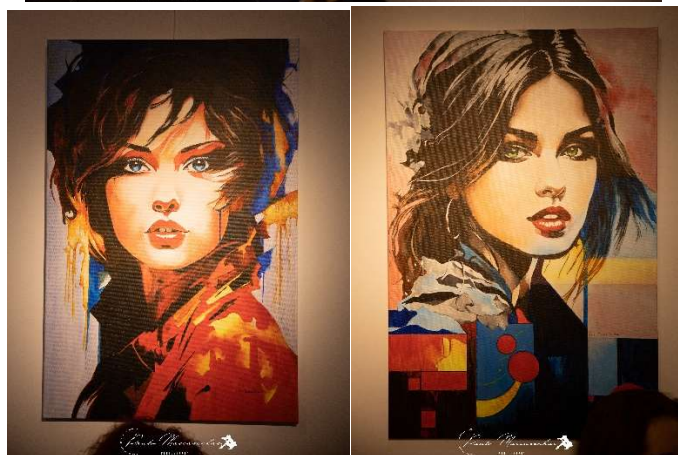


By Alice Figueira & PaulMask

Exposição de Arte “Infinito Olhar”, by Alice Figueira

Realizou-se no dia 22 de março na Galeria Ninóiarte, a exposição Infinito Olhar da artista Lena Moura Poínha. Uma exposição onde as telas se enaltecem ao som da dança realizada pelos artistas, João Rodrigues e Aida Alpendrinho.

Mais uma iniciativa da curadora **Olívia da Costa**. Parabéns à organização e a todos os presentes.



RTP África, by Alice Figueira

Foi com grande honra que participamos no dia 27 de março, no programa "BEM VINDOS" da RTP África, que contou com a presença dos renomados fotógrafos **António Alfredo**, **Carlos Rolo** e **Paulo Mascarenhas**. Esta oportunidade especial foi inspirada pelo êxito da exposição "**TRÊS OLHARES... UMA EXPOSIÇÃO**", realizada no Hotel Smy, cujo impacto continua a ressoar.

Expressamos os nossos mais sinceros agradecimentos à equipa de produção do programa pela calorosa receção e pela atenção dedicada ao nosso trabalho. Foi um privilégio contar com tamanha hospitalidade e interesse na divulgação da arte fotográfica.

Um agradecimento especial à curadora **Olívia da Costa**, cuja incansável dedicação na organização da exposição foi fundamental para o seu sucesso. Reconhecemos e apreciamos profundamente o compromisso da Olívia em valorizar e criar espaço para a expressão artística através da fotografia.



PROGRAMA

BEM VINDOS

Smy
Hotel
Rua da Restauração, 107
1050-108 Lisboa

Três olhares...
uma exposição
EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA
16 de março a 05 de abril 2015

Dia 27 - 8 horas
Entrevista aos fotógrafos
António Alfredo, Carlos
Rolo e Paulo
Mascarenhas

RTP ÁFRICA



Moda Benfica

No passado dia 5 de abril, realizou-se o aguardado desfile de moda em colaboração com o comércio de Benfica.

A organização do desfile esteve a cargo de **Maria João Ramos**, membro da nossa dedicada equipa Helicaiena, que convidou diversas lojas locais e talentosos estilistas para participar. Entre os destaques do evento, temos o privilégio de mencionar a nossa estimada estilista, **Tesha Tavares**, cujo trabalho brilhou no desfile.

Tivemos, ainda, a oportunidade de capturar momentos inesquecíveis através de fotografias, que estamos ansiosos por compartilhar para a vossa apreciação.



By PaulMask

Liberdade em Movimento

Passeio e Festa celebram Abril – Parte I

No dia 12 de abril, a UFSSB promoveu, em parceria com a Associação Salgueiro Maia e o GDR de São Lourenço, a segunda edição do Passeio da Liberdade “Salgueiro Maia”. O evento assinalou os 50 anos do 25 de Abril com um passeio de bicicletas e uma caminhada pelas ruas da freguesia, reunindo cerca de 60 participantes de todas as idades.



Com partida do EcoParque de São João da Talha, o passeio contou com a presença ativa da Universidade Sénior, dos grupos de ciclismo locais (BestTeam, Del Toro Team e Ciclo Clube de Santo Agostinho), do Agrupamento de Escolas de Santa Iria de Azóia e da comunidade em geral, num ambiente de festa, saúde e partilha.



A presença do Coronel João Andrade da Silva, Capitão de Abril e presidente da Associação Salgueiro Maia, foi especialmente simbólica. Durante a caminhada, partilhou histórias da Revolução que emocionaram todos os presentes.



No final do percurso, o Grupo Desportivo de São Lourenço serviu um almoço-convívio a todos os participantes, num ambiente de confraternização. Este momento contou com a presença do Vereador Nuno Dias, em representação do Município de Loures.



Também em representação da UFSSB, o vogal José Ramalho sublinhou a importância da iniciativa, destacando que “é uma grande honra podermos organizar este evento em nome de Salgueiro Maia, uma figura maior de Abril que representa os valores da coragem, da liberdade e da justiça social”.

Este ano, estrearam-se no evento dois bombeiros ciclistas da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sacavém, assegurando apoio de emergência ao longo do percurso — uma inovação possível graças a um protocolo com a UFSSB.

A Ecomood Portugal apoiou a organização e dinamização, trazendo os parceiros Unfuel (com bicicletas elétricas) e Crisanima, que proporcionou um momento inesquecível à D. Odete, de 80 anos, transportada numa bicadeira. Como disse, emocionada:

“Senti-me verdadeiramente livre.”



**S^{ta} Iria de Azóia
S. João da Talha
Bobadela**



**DEL-TORO
BIKE TEAM**



Desporto Escolar



Fidel Cardoso



Fidel Cardoso

Festa da Liberdade

Cultura com Sotaque de Abril (Parte II)

A tarde prosseguiu no GDR São Lourenço com uma Festa da Liberdade plena de criatividade. A celebração iniciou com uma oferta simbólica do Município de Loures ao presidente do Grupo Desportivo, António Simões, entregue pelo assessor José Ramalho, que representava o Vereador Nuno Dias e também o Presidente da União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, Pedro Gonçalves de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela. No início do programa, José Ramalho chamou ao palco os vários intervenientes, para partilharem algumas palavras, reforçando o espírito coletivo e participativo da celebração.



Música ao vivo (Carla Pereira e DJ Nuno Veloso), poesia, exposições de arte e fotografia completaram uma celebração viva e participada, onde a cultura foi expressão de liberdade.



O dia encerrou com o corte de um simbólico bolo de aniversário pelos 50 anos do 25 de Abril, partilhado entre abraços, sorrisos e os “parabéns à Liberdade”.

Um agradecimento a todas as entidades envolvidas e amigos, neste dia tão icónico, com um abraço especial ao amigo Paulo Mascarenhas, que com a sua equipa ajudou



a comemorar Abril de outra maneira; ao amigo António Simões, presidente do GDR de São Lourenço, que nos recebeu de forma exemplar – sem ele, este evento não teria sido possível; ao amigo António Gonçalves, presidente da Ecomood Portugal, pela parceria habitual nestas atividades de mobilidade suave, pelas bicicletas elétricas da Unfuel e à Crisanima pela bicidadeira.



Um agradecimento, ainda, aos companheiros e amigos da BestTeam, Del Toro Team e Ciclo Clube de Santo Agostinho, parceiros sempre presentes; ao Grupo de Caminhadas da Universidade Sénior da UFSSB, sempre ativos e com espírito participativo; ao Agrupamento de Escolas de Santa Iria de Azóia, representado pelo seu Diretor, Professor Ivo Cardoso, e por um grupo de alunos do Desporto Escolar – Desporto com Rodas, acompanhados pelo Professor Mário Reis, sempre disponíveis e presentes nas atividades do ciclismo; um agradecimento aos dois bombeiros ciclistas da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sacavém; um abraço ao Vereador Nuno Dias, ao Presidente da UFSSB Pedro Gonçalves e aos restantes colegas do executivo da UFSSB; e, por fim, uma enorme honra com a presença do Capitão de Abril e Coronel João Andrade da Silva, presidente da Associação Salgueiro Maia, e do Capitão Fernando Frederico.

José Ramalho

Vogal da Junta de Freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela e Assessor da Câmara Municipal de Loures



A celebração no GDR São Lourenço, com organização da UF-SSB, contou com o valioso apoio do GDRSL e da Helicaiena/HeliMagazine.

Destaques do Elenco da Equipa Helicaiena:

- Responsável: Paulo Mascarenhas
- Apresentadora: Cristina Caeiro
- Estilista: Maria Paula Lourenço
- Cantora: Carla Pereira
- DJ: Nuno Veloso
- Fotógrafos: Fidel Castro, António Girão, Gil Simões e PaulMask
- Modelos: Adriana Freitas, Alice Figueira, Carla Pereira, Lisa Libano, Magda Gomes, Maria João, Nicole Lazario e Patrícia Silva
- Cinegrafista: Kris Lima
- Declamação de Poemas: Paula OZ, Paulo Galheto e Marta Monika

Arte e Fotografia na Festa da Liberdade contou com quadros artísticos/fotografias cedidas pela Associação Paço de Artes, de Paço de Arcos - Oeiras, que proporcionou momentos culturais e reflexivos.



GRUPO DESPORTIVO
S. LOURENÇO



Famílias premiadas por boas práticas ambientais em cerimónia do Eco-Famílias XXI

A cerimónia de entrega dos prémios do Concurso Eco-Famílias XXI 2024 celebrou, no passado dia 17 de abril, o compromisso ambiental de dez famílias da freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela. A iniciativa foi promovida pela Junta de Freguesia em parceria com a ABAAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação.



O evento teve lugar na Loja da Esquina – Ponto Já, em São João da Talha, e destacou-se pela participação ativa das famílias vencedoras, que foram homenageadas pelas suas boas práticas ambientais e contributo para uma comunidade mais sustentável. A cerimónia contou com a cobertura da comunicação social, nomeadamente da Revista de Loures, do *Olhares de Lisboa* e da HeliMagazine, que registaram os principais momentos do encontro.



A abertura ficou a cargo do Presidente da Junta de Freguesia, Pedro Gonçalves, seguindo-se uma intervenção da Câmara Municipal de Loures, através do assessor José Ramalho. Na sua apresentação, destacou

quatro projetos estruturantes que evidenciam o compromisso do município com a sustentabilidade:

- Expansão da rede municipal de postos de carregamento elétrico;
- Criação do novo Parque Verde de Loures;
- Chegada da linha Violeta do Metro;
- Implementação da linha elétrica urbana 6E na Frente Ribeirinha.

Seguiu-se um momento de partilha de experiências, num ambiente descontraído e enriquecedor, onde as famílias abordaram temas como a separação de resíduos, reutilização da água dos banhos e redução do consumo energético. Pedro Gonçalves respondeu a várias questões colocadas, com destaque para os acessos à Frente Ribeirinha, hortas comunitárias e recolha de resíduos.



Dora Pereira, coordenadora do Laboratório da Coesão Social da UFSSB, aproveitou a ocasião para lançar a ideia de desenvolver um perfil de “freguês sustentável”. A proposta visa recolher práticas das famílias premiadas e transformá-las num estudo local sobre hábitos sustentáveis, com potencial para orientar futuras ações de educação ambiental.



Também presente esteve o Movimento de Bicicletada de Santa Iria, representado por António Rocha, que convidou os participantes a juntarem-se ao passeio de bicicleta comunitário que acontece no primeiro domingo de cada mês, às 10h00, com partida junto ao Castelo de Pirescouxe.

Os prémios atribuídos – entre os quais uma bicicleta elétrica desdobrável, trotinetes, capacetes infantis e cadeados – foram adquiridos no comércio local, reforçando a aposta da Junta de Freguesia na economia de proximidade.



Este foi mais do que um momento de entrega de prémios – foi a celebração de uma comunidade que acredita num futuro mais sustentável e participado. A cerimónia terminou com um copo de Bucelas d’Honra, seguido de um lanche-convívio em ambiente de celebração e partilha.



Um agradecimento muito especial ao amigo e fotógrafo Paulo Mascarenhas (PaulMask), gestor da HeliMagazine, pela sua presença e suas fotos.

José Ramalho

Vogal da Junta de Freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela e Assessor da Câmara Municipal de Loures



SOLIDARIEDADE

A Magia do Nascimento

Ribatejo



*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



O nascimento é, sem dúvida, um dos momentos mais significativos da existência humana. Marca o início de uma nova vida, uma nova história que se desenrola num mundo de infinitas possibilidades. Nesta exposição, exploramos a grandiosidade e a complexidade do nascimento, desde os seus aspetos biológicos até aos seus significados culturais e aspetos emocionais.

A Magia do Nascimento foi, até hoje, o evento, no qual mais pessoas tivemos a ajudar-nos.



Foi através da magia de uma fotografia, apresentada por um amigo, que decidimos fazer uma exposição fotográfica desta temática.



Após o contacto com a fotógrafa - Joana Gomes -, convidamo-la a fazer uma exposição das suas fotografias, sob a nossa organização, no âmbito dos nossos eventos solidários. Sem ter conhecimento prévio dos nossos eventos, não hesitou, assim que soube que o nosso foco é ajudar. Sem espaço onde expor, sem conhecimentos na área e sem a mínima noção de como poderíamos fazer este evento, lá partimos para várias reuniões com algumas entidades de Azambuja - Câmara Municipal, Junta de Freguesia, Bombeiros e Biblioteca -, enfim, nunca foi e esperamos que nunca seja por falta de conhecimento que algum evento nosso, proposto, não se concretize. Entre inúmeras reuniões e telefonemas, fomos recebidos, aconselhados e motivados a fazer mais do que uma exposição fotográfica. Assim, a Exposição rapidamente evoluiu, tornando-se num projeto repleto de atividades associadas à mesma temática. Arregaçámos as mangas e convidámos médicos, parteiros, fisioterapeutas, psicólogos, osteopatas, bombeiros, enfermeiras e escritores a falarem sobre o assunto. Decidimos desafiar pessoas que nos acompanham ao longo dos anos a escrever sobre o nascimento, e profissionais de saúde a apresentar pequenas palestras sobre o que de melhor sabem fazer. Foram dois “tiros no escuro”, pois estávamos a entrar em campos completamente desconhecidos para nós.



Com agradável surpresa, não só apareceram escritores, que voluntariamente escreveram mais de duas dezenas de poemas, versos e pensamentos, assim como 90% dos profissionais de saúde contactados aceitaram o nosso pedido para colaborar. A partir da belíssima fotografia de Joana Gomes tínhamos conseguido motivar mais de 20 escritores e cerca de 13 profissionais de saúde, ligados ao nascimento, a participar nesta homenagem conjunta à magia do início da vida.

A MAGIA DO NASCIMENTO

Sessões Maternais com:
Cátia Mateus
Nutricionista

A ALIMENTAÇÃO NOS PRIMEIROS 1000 DIAS DO BEBÉ

Biblioteca Municipal de Azambuja

Dia : 12/12/2024
Hora : 16:00-17:00

catalia.ss.mateus@gmail.com

Sessões Maternais com:
Rafael

SUPORTE BÁSICO DE VIDA PEDIÁTRICA
Biblioteca Municipal de Azambuja

Dia :13/12/2024
Hora: 15:30-16:30

Bombeiro Voluntário de Azambuja / Formador

A MAGIA DO NASCIMENTO

Conversas PARA GRÁVIDAS E PAIS

11 DEZ.
15H30 | **BANHO DO BEBÉ**
DIANA BELO E FILIPA TRALHÃO, OFICINA DA PARENTALIDADE,
ENFERMEIRAS ESPECIALISTAS EM SAÚDE MATERNA E OBSTETRICIA

12 DEZ.
16H00 | **ALIMENTAÇÃO NOS PRIMEIROS 1000 DIAS DE VIDA**
CÁTIA MATEUS, NUTRICIONISTA
17H00 | **DESENGASGAMENTO DO BEBÉ**
TERESA MOURA, FISIOTERAPEUTA

13 DEZ.
15H30 | **SUPORTE BÁSICO DE VIDA PEDIÁTRICA**
RAFAEL, BOMBEIRO VOLUNTÁRIO AZE E FORMADOR
17H00 | **LAVAGEM NASAL E INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS**
TERESA MOURA, FISIOTERAPEUTA

14 DEZ.
10H00 | **VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO (VSR) E VACINAÇÃO**
ANA TORCE, MARISA MARRUZ, SUSANA CASCAO E SYLVIE SAMPAIO, ENFERMEIRAS
11H00 | **AMAMENTAÇÃO**
MÓNICA SANTOS, ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM SAÚDE MATERNA E OBSTETRICIA

GALERIA DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE AZAMBUJA

Conversas PARA GRÁVIDAS E PAIS

18 DEZ.
17H00 | **A IMPORTÂNCIA DO TUMMY TIME E DESENVOLVIMENTO NOS PRIMEIROS TEMPOS DE VIDA DO BEBÉ**
TERESA MOURA, FISIOTERAPEUTA

20 DEZ.
17H00 | **DIÁSTASE ABDOMINAL E PAVIMENTO PÉLVICO**
TERESA MOURA, FISIOTERAPEUTA

21 DEZ.
10H00 | **MOBILIDADE DURANTE O TRABALHO DE PARTO**
MARITAL, ENFERMEIRA E MESTRANDA DA ESPECIALIDADE EM ENFERMAGEM DE SAÚDE MATERNA E OBSTETRICIA
11H00 | **OSTEOPATIA PEDIÁTRICA**
MARIA JOÃO, FISIOMEDICAL, OSTEOPATA
12H00 | **AS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS DO NASCIMENTO DE UM BEBÉ**
ANDREIA RODRIGUES, PSICÓLOGA

GALERIA DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE AZAMBUJA

Com o nascer do dia 7 de dezembro, chegou também aquele nervoso miudinho que nos acompanha desde o início destas grandes aventuras. O pensamento de que algo podia correr mal e de que não estávamos na nossa zona de conforto era avassalador. No entanto, a confiança que foi depositada em nós pelas pessoas que nos acompanharam, assim como a vontade genuína que tiveram em ajudar-nos eram muito gratificantes e nós não queríamos dececionar ninguém. As nossas forças são sempre alentadas e incentivadas por quem caminha connosco na concretização dos nossos objetivos. Na nossa primeira exposição tivemos sala cheia, com mais de 80 pessoas, numa terra onde a cultura tauromáquica é rainha, o que foi um orgulho enorme. A forte adesão a uma exposição fotográfica sobre o nascimento surpreendeu-nos.

Com tudo isto, um grupo de seis amigos, juntamente com uma dezena de profissionais e amadores fizeram um evento onde o conhecimento, a cultura e a curiosidade do desconhecido, para alguns, chegou à população geral a custo zero. A exposição esteve patente entre 7 e 31 de dezembro, na Galeria da Biblioteca Municipal de Azambuja. Foi, até hoje, certamente, o evento que mais ajuda externa exigiu e um dos mais reconhecidos. Com a Magia do Nascimento abriu-se uma porta para novos conhecimentos, amizades e desafios.



Esta exposição foi o espelho do que o Ribatejo tentou sempre concretizar - União, Apoio e Desenvolvimento, em prol de terceiros, nem sempre com condições para atingir, mas com uma vontade inabalável de ultrapassar todos os desafios que vão surgindo.



Parceiros Suíça

Renascer de Rituxa

“Fevereiro Roxo” destaca Fibromialgia, Lúpus e Alzheimer, Buscando Sensibilizar e Apoiar

Durante o mês de fevereiro, as cores roxa e laranja são amplamente utilizadas em diversos meios de comunicação para aumentar a conscientização e o combate a algumas doenças. A cor roxa foi escolhida para simbolizar a fibromialgia, o lúpus e o Mal de Alzheimer, enquanto a cor laranja representa a leucemia, um dos tipos mais graves de câncer.

Fibromialgia

A fibromialgia ataca especificamente as articulações, causando dor generalizada, principalmente nos músculos e tendões. Além da dor, a síndrome provoca cansaço excessivo, alterações no sono, ansiedade e depressão. A doença pode se manifestar após eventos estressantes, como traumas físicos, psicológicos ou infeções. A causa exata da fibromialgia ainda é desconhecida.

Alzheimer

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa que provoca o declínio das funções cognitivas, reduzindo as capacidades de trabalho e as habilidades sociais. Com o tempo, também interfere no comportamento e na personalidade da pessoa, resultando em perda de memória. É a causa mais comum de demência, um grupo de distúrbios que levam à perda de habilidades intelectuais e sociais.

Leucemia

A leucemia é uma doença maligna que afeta os glóbulos brancos e, em sua maioria, possui origem desconhecida. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), em 2019 foram registrados mais de 10 mil novos casos de leucemia. Os sintomas incluem anemia, palidez, sonolência, fadiga, palpitações, manchas roxas na pele, pontos vermelhos, inchaço dos gânglios linfáticos, perda de peso, febre e dores nas articulações e ossos.

Provavelmente, você já se deparou com campanhas como o outubro Rosa e o novembro Azul. É comum que campanhas de promoção da saúde sejam associadas a meses específicos e cores. Em fevereiro, celebramos as campanhas de fevereiro Roxo e Laranja. A campanha "fevereiro Laranja" foi criada

em 2005 pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS). O seu objetivo é promover a conscientização sobre a leucemia e incentivar o diagnóstico precoce.

Além disso, a campanha busca conscientizar e incentivar a doação de medula óssea, fundamental para o tratamento da doença.



Dia da Mulher, em Payerne

O grupo **Renascer de Rituxa** esteve presente no maior evento do Dia da Mulher, promovido por Miguel Andrade, no mês de março. Sem dúvida, foi uma ocasião especial, reunindo mais de 1.000 mulheres – sim, mil mulheres! O evento destacou a presença de Cláudio Ramos, que moderou um debate inspirador com convidadas que compartilharam os seus testemunhos sobre câncer e saúde mental. Cada palavra, cada história e cada detalhe emocionaram todos os presentes, celebrando a força das mulheres guerreiras. Um grande “bem-haja” e muita força a todas!

Em seguida, David Carreira e sua banda subiram ao palco, encantando as fãs que aguardavam ansiosamente por esse momento mágico. Numa breve entrevista, David expressou que momentos como esse ficam guardados no seu coração. O carinho das fãs é algo que ele valoriza profundamente, e é por este sentimento que se sente grato e faz questão de compartilhar momentos especiais com elas. Agradecemos ao David Carreira pela sua disponibilidade e pelas suas palavras.

O organizador Miguel Andrade não parou por aí; o evento também contou com a presença de diversas empreendedoras, que tiveram a oportunidade de divulgar os seus produtos. Por exemplo, diretamente de Portugal, Carla Raimundo trouxe suas Fadas D’Coração, que embelezaram e deram um charme especial ao ambiente. Também a renomada escritora Sandra Weber apresentou o seu novo livro, *Vidas além do Tempo*, e a sua coleção de obras publicadas tanto em Portugal, quanto aqui. Sandra também compartilhou um pouco sobre o seu percurso no Mundo *Reikiano*, despertando grande interesse entre os leitores.

Moda Prado, em Lucerna

O Renascer de Rituxa teve o prazer de marcar presença no grandioso desfile da Moda Prado, que ocorreu no dia 26 de outubro de 2024. A Moda Prado é uma loja dedicada à moda feminina, oferecendo roupas, calçados e acessórios de alta qualidade. A proprietária Sónia Prado, juntamente com a sua filha, Fabiana Prado, apresentou com entusiasmo a coleção Outono/Inverno, que contou com a participação de diversas modelos.

A apresentação do desfile foi conduzida por Ana Pica, que também foi vestida pela Moda Prado, conferindo ainda mais *glamour* ao evento. O desfile teve lugar numa magnífica sala de eventos no centro de Lucerna, repleta de convidados que ficaram encantados com as tendências apresentadas.

Além do desfile, tivemos a oportunidade de conhecer várias empreendedoras que divulgaram seus trabalhos — desde bolsas e sapatos até óleos medicinais, produtos místicos, incensos, livros, velas decorativas, perfumes e perucas. A diversidade de produtos enriqueceu ainda mais o evento.

Após o desfile, todos puderam desfrutar de um delicioso apero servido por Lizete Pereira e sua equipa, ao som de Renata Brasil, uma renomada cantora da música brasileira, muito popular na Suíça. Foi, sem dúvida, uma noite inesquecível e cheia de *glamour*. Agradeço a todas as participantes no desfile e a todos os que estiveram envolvidos na sua realização. O **Renascer de Rituxa** também expressa a sua gratidão pela oportunidade de divulgar este magnífico evento.

Zurique

Uma Tarde de Conhecimento e Conexão com o Renascer de Rituxa

O **Renascer de Rituxa** marcou presença numa magnífica tarde de domingo dedicada ao tema das terapias, com foco na Constelação Familiar. Foi um evento repleto de informações e aprendizagens valiosas sobre essa prática transformadora. Tive o prazer de conhecer a terapeuta Eunice Porto, que veio diretamente do Brasil, para participar em vários eventos na Suíça, a convite de Gleide Kummli, uma renomada promotora de eventos, conhecida como "As Pérolas".

Numa conversa com a querida Gleide, ela compartilhou palavras inspiradoras:

"Superação e Resiliência: Desistir nunca!"

A vida é uma jornada repleta de desafios e obstáculos. Muitas vezes, pode parecer mais fácil desistir, deixar de lado nossos sonhos e aceitar a derrota. No entanto, nesses momentos difíceis, é crucial lembrarmo-nos da nossa força interior e do nosso propósito. Adotar "desistir nunca mais" como lema, permite-nos ver os obstáculos como degraus rumo ao sucesso. A persistência e a determinação são as chaves para transformar sonhos em realidade.

Lembrem-se, meus amigos: desistir de VOCÊ nunca mais!

Em conversa com Eunice Porto, ela ressaltou os benefícios do "túnel do tempo". A cosmologia já fazia parte da minha vida há anos, trazendo mudanças significativas. Ao sair do nível de consciência púrpura e integrar rituais na vida cotidiana, libertamo-nos de preconceitos entre colegas de trabalho e familiares. A vida proporciona-nos gratas surpresas e prepara-nos para os desafios que virão, mostrando-nos o próximo passo. Eu confio, aceito, entrego e agradeço.

Eunice também comentou sobre o Encontro das Pérolas, afirmando que existem muitas formas de celebrar a união e o amor com família e amigos. Embora possa ser uma experiência pesada, como foi com os meus ancestrais, ela pode ser leve, feita com amor por eles. Essa será a minha escolha. E você, qual será a sua?

Entre outros temas, foi gratificante observar o carinho das pessoas presentes e o interesse demonstrado por todas as participantes. O evento ocorreu em Zurique, na Suíça, e foi uma verdadeira celebração da conexão e da aprendizagem.

O **Renascer de Rituxa** agradece a todos e deseja o melhor para essas mulheres magníficas.

Gratidão



ENCONTRO DAS PÉROLAS

LIBERAÇÃO ANCESTRAL SUÍÇA

A liberação ancestral trás prosperidade em todas áreas: afetiva, financeira, profissional e familiar.

26 MAIO
14H ÀS 18H

@asperolasoficial
@epm_ch
@euniceportoreal

Apresentação do Oráculo Suíça

Neste mês, tive a felicidade de ajudar a minha amiga e escritora Sandra Weber na organização do seu próximo lançamento, que traz uma proposta um pouco diferente do habitual. Este projeto surgiu de um desafio que a Sandra decidiu abraçar, resultando em numa parceria que lhe trouxe grande satisfação. O “Oráculo: A Magia das Ciganas” foi desenvolvido com um objetivo claro: ajudar as pessoas a protegerem-se das más influências que, infelizmente, surgem diariamente na **internet**. As autoras Alcione Luz e Sandra Weber acreditam que todos têm a capacidade de receber orientação divina, sem a necessidade de buscar respostas externas para seu próprio caminho. Para isso, elas criaram um Baralho Cigano, acompanhado de um livro que contém todas as orientações necessárias para um bom entendimento e uso por parte de qualquer pessoa.

O livro não se limita ao baralho; ele também traz orientações sobre banhos com ervas curativas, rituais com cristais e práticas lunares, além de outras técnicas que serão de grande auxílio para todos.

É um enorme prazer fazer parte deste maravilhoso caminho que a minha amiga nos proporciona com os seus livros e conhecimento, mostrando toda a dedicação que compartilha connosco. A evolução espiritual não é apenas um caminho; é o único caminho verdadeiramente saudável.

O **Renascer de Rituxa** deseja a todos uma boa leitura e não se esqueçam: sejam felizes!



Rituxa Afonso

Rituxa Afonso é a nossa representante na Suíça onde a comunidade portuguesa tem muita importância e está bem integrada.



POETAS CONTEMPORÂNEOS



Cláudia Monteiro

As promessas com que estrelaste o meu céu

já não me fervilham nas mãos,
são estrelas cadentes, fugidias,
que deixam um rasto gradualmente ténue, morno
como a timidez do sol em domingo de inverno,
até desaparecerem no caminho onde nasceram...

Saudade do azul do céu da infância,

Daquele que trazia consigo a certeza de que todas as
horas me pertenciam
e desarraigava as ervas daninhas dos amanhãs.
Um azul azul, com cheiro a mar, a liberdade e a paz
ininterrupta.

Daquele que entra pelos sentidos e pinta a vida de
sonhos...

Não julgues o Amor, é mendigo,

é Sísifo exaurido.

Abeira-se do Abismo e procura a redenção.

Empurra a redonda pedra no peito e nos olhos carrega a
ilusão.

Tropeça a cada momento em coisas do coração...

Sou imperfeita, sim, com todo o gosto!

Concedo à imperfeição a possibilidade dos (re)começos,
dos (re)fazereres é de todos os "re" do esforço e da
teimosia.

Há na imperfeição o salgado do desvio e o doce da
singularidade.

Ser imperfeita é trilhar o meu próprio caminho na
demanda do Absoluto, o que quer que isto queira
verdadeiramente dizer...

E nisto reside a glória da imperfeição,
Nas desilusões, acompanhadas do apontar do dedo da
sociedade, que é como uma arma de tudo e de nada,
dependendo do que eu deixar que seja...

É deixar-me ir em voos à boleia dos sonhos...

Ser imperfeita é a minha maneira de ser...



Sara Carvalho

Tenho saudades minhas

Não de outros,
de mim.

Da menina despreocupada
da felicidade livre de outrora,
dos tempos leves.

Os espinhos têm sufocado

As sombras têm se espalhado

Este mundo não é o meu

Nunca foi.

As nuvens são a minha casa

O azul celeste o meu leito

A copa das árvores a minha paz

O mar o meu conforto

As flores a minha juventude

As borboletas a minha liberdade

As palavras a minha saída

A música a minha droga

A mãe que me tornei

Forçou-me a lutar

A esquecer o sono

A sair de mim

A tornar-me cada um dos três

A absorver as dores

A limpar as feridas

E a lutar

Sempre. Por eles, por amor.

Até um dia poder regressar

a casa, ao ventre, à paz, ao descanso, a mim.

Quando eles souberem lutar

Quando eles souberem vencer

Quando eles voarem

Quando as suas vozes se conseguirem ouvir.

Até lá, se preciso, ficarei rouca,

mas não baixarei os braços.

Por eles, por amor.

Mãe

1.
Os textos que na alma os eleitos têm escritos, ou no coração, serão sempre fonte de inspiração, mas nunca verdadeiramente de dizer, que a decibilidade, quando dita, implica o nascer e o morrer.

2.
Na alma e no coração, o amor dança sempre vivo, e sem idade, porque vem desde antes do princípio, e é a mãe de tudo, apaixonada, e mãe da vida eterna, em todo o lado, sempre.

3.
Quando escritos, são corrente de água bendita, que, de amor emprenha sequiosa a terra apaixonada, até ao fruto, com prazer, que se consome, e na semente, que na terra se enterra, e renascendo, morre.

URGE AVANÇAR COM CONCEITOS NOVOS QUE NOS LIBERTEM.

1.
E porque se trata desta questão ao nível da negação científica dum pensamento político da igualdade inexistente, que o centro da nossa humanidade é combatido continuamente e prejudicado. Há conceitos que urge rever, sem medo, para o avanço da humanidade. E até o conceito de deus, entregue aos cuidados de tantos imbecis

2
Às vezes ponho-me a pensar. Não sei bem se me ponho, o que é pôr-se, nem como é que se. Acontece-me. Acontece-me, ou aconteço-me? Não sei bem. Mas o não sei bem é um eufemismo. Detesto eufemismos. Não gosto que se confunda com subterfúgios nunca a verdade. E a verdade é que não sei. Não sei se o pensamento me acontece, se me aconteço quando penso, ou se penso quando me aconteço.

3.
Pensar é como respirar. Talqualmente. Não pensem, porém, que vou por aí, que eu sou como o que não vai por aí, e não como o que se vai de si sem ir, e se esfuma, e do fumo surge, quando penso, e volta sempre. E é também como o coração que bate, e sem te perguntar vai limpando, regando e alimentando toda a tua pradaria. E será que podemos inverter os termos? E eu te digo que podemos.

4.
Respirar é como pensar. E o bater do coração também. E mais te digo que a respiração pensa, e que pensa o coração, e o sangue que bombeia. E que pensam as vias rápidas do ar que respiramos, e que pensa o próprio ar. E que toda a rede pensa que temos hidrográfica. Somos feitos de pequenas peças, e médias e pequenas, que se engrenam, se atam, se ligam, se misturam, se confundem. E sabemos que funciona, mas não sabemos como, embora pensemos muitas vezes que.

5.
Sabemos da casa toda, como é, e o que nela, e de cada compartimento o que, numa imbricação anormalmente perfeita, que a faz ser a nossa casa, e nos faz ser nela e com ela. E sabemos empiricamente que pensamos. Podemos até ter uma imagem mais ou menos madura da elevação do pensamento, ou profundidade. Mas não sabemos, por certo, como é que tudo isso acontece, numa imagem séria, exacta. Estamos muito perto dos oráculos, nesta matéria, cheios muito de conversa, que, ao calhas, por vezes acerta.

6.
Inventamos os sistemas, e os sistemas provaram a sua eficácia, mas não completamente. Temos o sistema respiratório, e respira. Temos o sistema circulatório, e circula, temos o sistema imunitário, e imuniza quanto pode, e pode muito, mas o muito, neste caso, facilmente se faz pouco. Não temos, porém, um sistema pensatório. Poderemos até pensar que temos. Porque é o tudo do em nós todo conjugado, que nos alimenta o fogo do espírito. E bem-dito seja.

7.
E porque se trata desta questão, ao nível da negação científica, dum pensamento político da igualdade inexistente, que o centro da nossa humanidade é combatido continuamente e prejudicado. Há conceitos que urge rever, sem meso, para o avanço da humanidade. E até o conceito de deus, entregue ao cuidado



António Mota

É gastar em vão, horas ao tempo

É sentir ser irrelevante, plantar medidas, onde faltam ideias

É tantas vezes, falar com aspas, sem ter a preocupação de limar as arestas do próprio raciocínio

É toldar a voz da razão, na nudez da chuva que sacia a matéria do próprio olhar ressequido

É a luz que ilumina, se existir alguém a ser iluminado, sem necessitar de abrir a janela da alma

É sentir por dentro da carne o frio que nasce selvagem, a partir do chão sem dó nem piedade

É arrancar o peito à dor, muito antes de soar a sangue; num abalo de comoção

É sufragar o momento em alvoroço, pela desordem, pela emoção, como um paradoxo, como um reboiço de sentidos

É madurar os instantes, pela garridez de um único beijo a preceito

É alojar no peito, todo o sentir intrínseco do amor sem mando

É o sentimento permanecer do lado de dentro da pele, agarrado á vida, como se voasse preso a uma nuvem cinzenta, à mercê de uma voz desconhecida de comando

É perceber que sonho contigo, por isso não morro

É o gesto espontâneo, indelével e solitário, como se colhe da vida, os prazeres a gosto

É perdoar à medida que crescem novos afectos, como uma era que se estende ao longo do nossos braços e serpenteia pelo corpo, num virtuoso fogo posto

É não saber como se chora, mas ter a noção de como se sente

É perceber a essência de um lugar, de um momento que jamais esqueceremos, onde é superlativa a ausência das palavras

É sorrir de vontade, algum dia que se tenha a veleidade, a de possuir, por um segundo que seja, o céu por inteiro ... Por querer

É não ficar tolhido, mesmo tendo a alma vestida de nua, a fazer no sangue, o mesmo frio que faz na rua

Encontrar-me-ás ... Algures escutarás, a espaços que o seja ... Falar de MIM !...



Paulo Galheto Miguel

In "Alma de Poeta, Alma Inquieta"

O VULTO

Da penumbra emerge um vulto,
 Messias num passado distante
 Demónio de um futuro relutante
 O desejo de mudança está em nós!

Abramos os olhos para o que virá
 E que foi apenas no pensamento
 Retrocedemos... São imagens
 Impávidas de um futuro numa repetição com
 consequências.

Fechemos os olhos, o negro desaparece
 Para dar lugar esotérico de paz
 E serenidade, sem bem e sem mal,
 Pleno de compaixão,
 Apenas nós equilibrados no cume
 Da nossa existência podemos olhar para longe,
 Ou apenas continuar de olhos cerrados,
 experiência é aquela diz que voam
 No pensamento é evitam
 Estar parados no ouro
 Deslumbramento.

Do livro "moria e solidão".

Pedro Miguel Santos

Gosto quando choro,
 Porque sei que vou sorrir.

Gosto quando caio,
 Sei que vou levantar-me, mais forte qye antes.

Gosto quando me provocam,
 Porque sei que não são capazes de arriscar como
 eu.

Gosto quando me inferiorizam,
 Sei que são eles que se sentem assim, não eu.

Gosto quando rio, muito.
 Sei que, talvez, vá chorar, desabar, cair,
 Mas também sei que vou voltar a rir.

Gosto que me morada com dentes aguçados,
 Me deixem marca temporária, sei que desaparece.

Gosto, ainda mais, quando me desafiam
 ironicamente,
 Com a hipocrisia das palavras doces,
 Porque considero como mais um objetivo,
 mais um cume a subir, apesar das escorregadelas.
 E sei que vou lá chegar.

Por isso,
 Provoca-me,
 Inferioriza-me
 Fere-me,
 Porque enquanto não me matares, não me deitas
 abaixo.

E ainda assim, vou ressuscitar.

In, Delírios Noturnos.

Patrícia Vicente

DIA 520

Lembro-me de uma árvore amarela que acenava à porta da minha janela e da sombra vermelha afónica na escuridão.

Lembro-me daquela rua... Estreita.

Lembro-me do corpo magoado num lençol d'água arrastado e ser gelo de pedra. Apenas um corpo, pele, engolido pela guerra.

Lembro-me do aulido longe da multidão, ninguém acudia o luto, ao respirar a estrela de-flor na lama.

Lembro-me da cratera na terra...

Solidão, foi triste, descobrir-me abandono e ouvir as lágrimas no chão.

Da obra "Flor da Lama"

Paula OZ

Murmúrio

Se não for tarde

ouve-me ainda!

Do sol

já treme a luz

no poente das colinas.

Ouve-me,

antes que a noite

que se desprende

nas janelas

de silêncio me cubra

E de mim não reste

senão adeus.

Paulo Santos

In "Seara Despida "

Fumo no cachimbo dos sonhos, acordado à noite.

Naquele limbo entre o que vejo e o que penso, entre o que sinto e o que digo, entre o que falo e o que faço.

Entre o acordado e o dormir, estou à paisana, mas com o rabo de fora da fatiote, não engano ninguém, apenas a mim mesmo.

Como a chita, antes de mudar de rumo, tenho de apontar a cauda ou abrandar, senão caio.

Como o papagaio, muito falo, muito digo, pouco penso e ainda menos sou ouvido.

Como o crocodilo, espero pacientemente sem calma, quase como quando num videojogo a barra de carregamento demora então olha-se para outro lado, buscando distração, fingindo que passa mais rápido, o crocodilo finge não se importar, mas mal algo lhe chegue ao alcance...

É a feiura da beleza, a imperfeição do perfeito, o sem nexos da lógica, contradição pura e corrompida.

Eu já descobri a verdade acerca de algo nesta vida? Quiçá, espero que seja sobre crocodilos, são giros.

Criaturas verde musgo, imponentes, mas fofas, dependendo apenas de quem possui os olhos que os observa.

Será que eles também me acham fofo?

Não me vejo num relacionamento com um Jacaré, namorar uma mulher já caro é.

É... cansativo, tanto a mulher como sei, tanto o jacaré como suspeito.

Cansado de pensar se os crocodilos gostam de mim como eu gosto deles, devia me preocupar se EU não entro em extinção, crocodilos há muitos, Pedro só um.

Complexo de Deus, dizem eles.

Não é complexo, é simples, eu sou quem eles almejam com tanta vontade ser.

Querem-me, desejam a minha aprovação, querem a minha recordação, e sobretudo, necessitam da minha atenção.

Sinto que seria rude tirar o sentido da vida a pessoas... "assim".

Eu sou quem aparece, quando é preciso um ombro p'ra chorar.

Eu sou quem aparece, quando é preciso alguém para culpar.

Eu sou quem se levanta, quando é preciso dar sentido àquele amigo casmurro.

Eu sou quem se levanta, quando é preciso alguém para levar um murro.

Sou eu.

Não tenho medo, eu inspiro e expiro confiança com cada sopro.

É fácil, para mim.

Ser quem sou é tão difícil para todos...

Todos tentam, ninguém consegue.

Eu não tenho complexo nenhum, é-me simples, eu, simplesmente, sou.



Pedro Fonseca

8 setembro
Coliseu dos recreios



PRÉMIO LITERÁRIO OZ



EDIÇÕES OZ

Paula OZ



ESPECIAL

HELIMAGAZINE

Paula Miguel

ESCRITORA

Fidel Cardoso

FOTÓGRAFO



Introdução

UMA FUSÃO ENTRE IMAGEM, PALAVRA E MEMÓRIA

O que aconteceu na Biblioteca Municipal D. Dinis (BMDD) foi mais do que uma simples sessão fotográfica—foi um encontro entre arte, literatura, história e emoção.

Através do olhar sensível de Fidel Cardoso, cada imagem capturada transformou-se numa narrativa visual, um vestígio de luz e sombra que ecoa para além do instante. Paulo Mascarenhas (PaulMask), com a sua visão criativa e dedicação à Helicaiena, tornou possível a realização deste projeto, unindo diferentes formas de arte num só espaço. A HeliMagazine, sempre comprometida com a valorização da cultura, abriu as suas páginas para acolher este momento, onde fotografia e literatura se entrelaçam.

Nada disto teria sido possível sem a generosidade e abertura da Biblioteca Municipal D. Dinis, com a autorização do Dr. Luís Costa e da Dra. Clara Ziebell, que reconheceram o valor deste projeto enquanto testemunho artístico e cultural.

Mas para além da imagem, há a palavra. Paula Cristina Nobre Miguel, com a sua escrita intensa e visceral, deu voz ao que as fotografias sussurram—traduziu em poesia o que os olhos não podem dizer, deu corpo à emoção que se desprende de cada registo visual.

Este projeto não foi apenas um registo. Foi um mergulho profundo no que significa sentir, recordar, capturar e transformar. Foi um diálogo entre diferentes linguagens, onde cada olhar, cada texto e cada imagem se tornam fragmentos de uma mesma história—a história de um momento que agora pertence a todos.

Nesta edição, convidamos o leitor a percorrer connosco esta experiência única, onde a arte da fotografia se funde com o poder da palavra, e a Biblioteca Municipal D. Dinis se torna um cenário vivo de cultura e inspiração.



Helicaiena e HeliMagazine: Criatividade, Cultura e Solidariedade em Movimento - Quando a Arte e a Moda se Tornam Transformação

A Helicaiena nasceu da fusão entre paixão e propósito. Criada por um grupo de amigos e especialistas aeronáuticos na Guiana Francesa, tornou-se muito mais do que um simples projeto: é hoje um motor de inovação cultural e social. A sua missão sempre foi clara, unir arte, moda e música para criar experiências memoráveis, promovendo talentos e apoiando causas solidárias.

Desde os seus primeiros eventos, organizados por voluntários e sem fins lucrativos, a Helicaiena destacou-se pela elevada qualidade e sofisticação das suas produções, proporcionando uma plataforma para músicos, estilistas, modelos, cabeleireiros, maquilhadores e fotógrafos. O reconhecimento não tardou: em

2019, recebeu o prestigiado título de Melhor Grupo de Eventos de Moda na Gala Globos da Moda, consolidando-se como uma referência no setor.

Mas o impacto da Helicaiena vai além do *glamour*. A revitalização da Associação dos Artistas Plásticos de Paço de Artes foi um marco importante, devolvendo-lhe dinamismo e novas oportunidades para artistas emergentes. Além disso, o apoio da Câmara de Oeiras e da UFOPAC [União de freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias] permitiu expandir a sua atuação, levando arte e cultura a diferentes comunidades.

Em 2025, a Helicaiena irá marcar presença no II Festival Literário OZ, no icónico Coliseu dos Recreios, um evento de Paula OZ que reforça a interseção entre literatura, moda e artes visuais.

Através da HeliArtes, a iniciativa continua a expandir-se, apoiando e incentivando novas gerações a transformar a criatividade em impacto real.



HeliMagazine: A Revista que Celebra a Cultura e a Inovação Literária

A HeliMagazine nasceu num momento desafiador para o mundo: durante a pandemia de COVID-19. O seu primeiro número surgiu sem qualquer revisão ortográfica, um reflexo da urgência em criar uma plataforma de expressão para artistas, escritores e fotógrafos. No entanto, a evolução foi notável. Com o apoio da conceituada escritora **Sara Carvalho** e, atualmente, da professora e poetisa **Cláudia Monteiro**, a revista atingiu um nível editorial de excelência, tornando-se uma referência no meio literário e artístico.

Hoje, a HeliMagazine é muito mais do que uma publicação — é um espaço de descoberta e valorização de talentos. A cada edição, os seus colaboradores exploram temas diversos e relevantes, inspirando o público e dando visibilidade a novas vozes. A aposta em conteúdos de qualidade e a inclusão de fotógrafos, artistas e escritores emergentes consolidaram a sua reputação, transformando-a num nome incontornável no cenário cultural.

Com um crescimento contínuo e um volume de trabalho cada vez maior, a HeliMagazine não perde de vista a sua essência: celebrar a arte e a literatura como formas de expressão

poderosas. A revista é um convite para explorar novos horizontes criativos e mergulhar no universo vibrante da cultura contemporânea.

O Impacto Cultural e Social da Helicaiena e da HeliMagazine

A atuação da Helicaiena e da HeliMagazine reflete-se tanto no desenvolvimento cultural como no impacto social, fortalecendo comunidades, democratizando o acesso à arte e promovendo talentos.

Impacto Cultural

Promoção de Talentos: Ambas as iniciativas oferecem visibilidade e oportunidades para artistas, escritores e profissionais criativos.

Eventos de Prestígio: A Helicaiena destaca-se pela organização de espetáculos, desfiles e exposições de arte, enquanto a HeliMagazine se firma como um pilar da literatura contemporânea.

Reconhecimento e Expansão: O prémio na Gala Globos da Moda e a participação no II Festival Literário OZ demonstram a relevância e influência destas iniciativas.

Revitalização Cultural: A Helicaiena desempenhou um papel fundamental na reativação da Associação dos Artistas Plásticos de Paço de Artes, abrindo portas para novos projetos.

Impacto Social

Inclusão e Acesso à Cultura: Os eventos e publicações permitem que um público diversificado tenha contacto com a arte e a literatura, sem barreiras elitistas.

Apoio a Causas Solidárias: A parceria com a Associação Solidária Ribatejo TentAjudar reflete o compromisso com ações de impacto social e humanitário. Empoderamento Criativo: Ambas as plataformas incentivam novos talentos a partilharem as suas ideias e a transformá-las em projetos concretos.

Expansão para Novas Comunidades: O envolvimento em diferentes regiões, como Oeiras, Alverca e Loures (UFSSB), leva a cultura e a criatividade a diferentes públicos.



PaulMask: Entre a Aeronáutica, a Solidariedade e a Cultura

Paulo Mascarenhas, conhecido também como PaulMask, é a prova de que talento e altruísmo podem caminhar lado a lado. Profissional do setor aeronáutico, no departamento de engenharia, a sua trajetória vai muito além do mundo técnico: é um nome incontornável na promoção da solidariedade, da arte, moda e da cultura.

Desde cedo, Paulo demonstrou um espírito inquieto e uma vontade genuína de transformar o mundo ao seu redor. A sua ligação com a comunicação e a escrita começou no Grupo de Jovens da Igreja da Bobadela, onde integrou atividades solidárias e a equipa do Jornal *Satélite*. Naquela época, produzir uma publicação era um desafio manual e demorado – o jornal era redigido numa máquina de escrever mecânica e impresso em *stencil*, num processo que levava mais de um mês para ser concluído. Mas a dedicação e a paixão pela informação compensavam o esforço, e esta experiência seria um dos primeiros passos de um percurso marcado pela inovação e pelo impacto social.

Solfraterno: Um Pilar de Esperança e Apoio Comunitário

A vontade de ajudar o próximo levou Paulo a fundar a associação Solfraterno, em conjunto com a carismática **Tia Céu**. Desde os primeiros dias, enfrentaram desafios significativos, mas o compromisso com a causa falou mais alto. A Solfraterno cresceu e consolidou-se como uma instituição de referência, oferecendo apoio essencial a muitas pessoas em situação de vulnerabilidade. Esta foi uma das primeiras grandes provas de que o trabalho comunitário pode fazer a diferença – uma lição que Paulo levaria consigo para todos os projetos que viriam a seguir.

Helicaiena: O Encontro Entre Arte, Cultura e Solidariedade

Durante as suas missões de trabalho na Guiana Francesa, Paulo encontrou inspiração para um novo desafio: a criação da Helicaiena. Mais do que um evento ou uma iniciativa cultural, a Helicaiena tornou-se um movimento que une arte, moda, música e compromisso social. Desde o seu lançamento, a plataforma tem sido um espaço onde artistas emergentes – estilistas, maquilhadores, fotógrafos, músicos, modelos – encontram oportunidades para brilhar.

A qualidade e o impacto dos eventos organizados pela Helicaiena rapidamente ganharam notoriedade. O reconhecimento culminou com a distinção como Melhor Grupo de Eventos de Moda na Gala Globos da Moda 2019, um prémio que reforça a excelência do projeto e o seu contributo para o cenário artístico. Mas a Helicaiena não é apenas um palco de *glamour* e criatividade – é também um pilar solidário, apoiando associações e causas comunitárias através de eventos beneficentes e parcerias estratégicas.

A HeliArtes, um dos mais recentes desdobramentos deste projeto, reflete esta missão: integrar diferentes expressões artísticas e incentivar novas gerações a trazerem as suas ideias e talentos para o mundo. Em 2025, a Helicaiena terá uma presença marcante no II Festival Literário OZ, um dos mais aguardados eventos literários do ano, que acontecerá no Coliseu dos Recreios, em Lisboa. Um Legado de Impacto e Inspiração.

PaulMask não é apenas um licenciado, um comunicador ou um empreendedor social – é um verdadeiro catalisador de mudanças. A sua visão vai além da simples realização de projetos: ele cria oportunidades, liga pessoas e inspira talentos a acreditarem no seu potencial.

O impacto do seu trabalho não se mede apenas pelos prêmios conquistados ou pelas instituições que ajudou a fundar. Mede-se pelas vidas transformadas, pelos sonhos impulsionados e pelo legado de generosidade e inovação que deixa a cada passo. A sua jornada prova que a cultura, a solidariedade e a criatividade podem ser forças motoras de mudança. E, acima de tudo, ensina-nos que o verdadeiro sucesso está na capacidade de inspirar e elevar aqueles que nos rodeiam.



PAULA CRISTINA NOBRE MIGUEL – A ESCRITA QUE TOCA A ALMA

Há palavras que nos abraçam, versos que nos desvendam e textos que se tornam espelhos da alma. No universo literário, existem autores cuja escrita não apenas narra, mas desperta emoções, resgata memórias e atravessa fronteiras. Paula Cristina Nobre Miguel é uma dessas vozes marcantes, uma escritora que transforma sentimentos em poesia e reflexão, tocando profundamente quem a lê.

Nascida a 25 de fevereiro de 1976, em Cadaval, Lisboa, Paula Cristina é a filha mais velha de cinco irmãos e construiu um percurso de vida multifacetado. A sua formação em geriatria, primeiros socorros, vendas, assistência dentária e cuidados paliativos reflete um compromisso com o cuidado e o bem-estar dos outros. Mas, para além da sua trajetória profissional, há um papel que desempenha com amor e dedicação: o de mãe e avó – um universo de afetos que também se traduz na sua escrita.

O PODER DAS PALAVRAS: UMA VOZ QUE ECOA NA LITERATURA

Desde muito cedo, a escrita revelou-se a sua grande paixão e forma de expressão, um espaço onde encontra liberdade e onde o mundo ganha novas cores e significados. Com o passar dos anos, esse talento foi crescendo e conquistando espaço em antologias literárias de prestígio, entre as quais:

Brisas de Outono, Poemas DíVersos, PanDémica, Entre Fronteiras, Poesia Letra@Letra...

Dos Sonhos à Realidade, Alma Latina vol. 3 e 4, Alma de Poeta Alma Inquieta, Amantes da Poesia e das Artes e Mulherio das Letras Portugal.

O seu talento atravessa as páginas e alcança revistas e publicações literárias, como a revista Etcetera, tendo participado com a In-Finita Editorial no passado. Atualmente, integra a Antologia Arte Poesia II (Coliseu dos Recreios), das Edições OZ. Além disso, tem presença regular na HeliMagazine, onde partilha textos que capturam a essência da vida, combinando sensibilidade, intensidade e reflexão. Em 2021, a força da sua escrita ultrapassou fronteiras e ganhou voz na rádio, sendo adaptada para a rádio novela em Huelva. Um feito que reforça o alcance e a universalidade das suas palavras.

ENTRE A INSPIRAÇÃO E A VIDA: O QUE MOVE A SUA ESCRITA

A escrita de Paula Cristina é visceral, intensa, mas também equilibrada pelo que a inspira para além das palavras. O seu universo criativo expande-se em atividades que alimentam a mente e o corpo: corrida, caminhadas, praia, *padel* e desenho. Cada momento, seja em movimento ou em contemplação, é um convite à introspeção e à criação.

Porque a vida é o seu grande livro e cada experiência é um verso que a alma escreve antes de chegar ao papel.

Paula Cristina Nobre Miguel não apenas escreve – ela deixa uma marca. Uma marca que transcende o tempo, que emociona, que inquieta e que se transforma em um legado literário capaz de tocar e inspirar gerações.

Uma autora que faz da escrita um espelho da alma – e da alma um universo infinito de palavras.

ENTREVISTA EXCLUSIVA – A PALAVRA COMO ARTE E EXPRESSÃO

(Conversamos com Paula Cristina Nobre Miguel sobre a força da escrita)

A escrita é muito mais do que um conjunto de palavras sobre o papel – é um espelho da alma, um refúgio, um grito silencioso ou um abraço em forma de versos. Paula Cristina Nobre Miguel é uma dessas escritoras cuja obra não apenas narra, mas sente, pulsa e transforma. Com uma trajetória marcada pela intensidade e pela sensibilidade, a autora tem conquistado leitores e deixado a sua marca no universo literário.

Nesta conversa exclusiva, mergulhamos no seu mundo, na sua inspiração e na sua forma única de ver a escrita e a literatura no mundo atual.

O que significa para ti escrever?

Escrever é respirar. É uma necessidade tão vital quanto o ar que me mantém viva.

Sempre acreditei que as palavras têm o poder de curar, de libertar e de revelar o que muitas vezes fica preso dentro de nós. Para mim, escrever é dar voz ao que se cala, é traduzir sentimentos em poesia, em histórias, em fragmentos de alma. É um ato de entrega e de verdade.



Como a tua escrita reflete quem és?

Cada texto, cada poema, cada linha que escrevo carrega um pedaço de mim. A minha escrita é intensa porque sinto intensamente, é reflexiva porque questiono o mundo e é sensível porque me permito sentir tudo com profundidade. Se há algo que me define como autora, é esta entrega sem reservas. Escrevo como sou: sem filtros, sem máscaras, com a verdade crua daquilo que habita dentro de mim.

Que impacto desejas que os teus textos tenham nos leitores?

Paula Cristina Nobre Miguel: Quero que quem me lê se encontre nas minhas palavras, que se sinta compreendido, abraçado, provocado a refletir. Cada texto tem um destino diferente em cada leitor – pode ser um alívio, um despertar ou um espelho onde alguém se reconhece. Se conseguir tocar um coração, provocar um arrepio ou levar alguém a refletir sobre a própria existência, então a minha escrita cumpriu o seu papel.

Há um poema ou texto que guardas só para ti?

Sim, há palavras que ainda não estão prontas para partir, que ainda moram em mim antes de pertencerem ao mundo. Tenho textos que guardo como se fossem segredos, como se fossem pedaços de um tempo que ainda não chegou. Mas acredito que um dia, quando sentirem que é o momento certo, sairão do silêncio e encontrarão o seu lugar nas páginas que compartilho.

Como vês a literatura no mundo atual?

A literatura é e sempre será um porto seguro, um refúgio para quem lê e para quem escreve. No mundo atual, onde tudo acontece rápido demais, a escrita ainda é um espaço onde o tempo desacelera, onde podemos sentir sem pressa, pensar sem interrupções. Mas também vejo desafios – há menos espaço para a profundidade, para a poesia, para a arte que exige tempo e entrega. No entanto, acredito que as palavras certas, quando escritas com verdade, nunca perdem a sua força. A literatura sempre encontrará quem precisa dela.

ECOS DO TEMPO

Mas o mundo é velho e os seus segredos são jovens.
O mundo é velho, mas seu coração ainda pulsa.

Paula Miguel

VIDA

És vida!
Sente o pulsar dentro de ti, a energia que te atravessa.
O sabor, o toque, o arrepio—já te apercebeste?
Respira, sorri, ama intensamente.
Somos tudo...e num sopro, nada.

Paula Miguel

TATUAGEM DA FELICIDADE

Tenho cravado no meu ser o teu sorriso
como uma tatuagem a arder.
Está tatuado no tutano da minha alma, uma marca indelével,
que me acalma.

Paula Miguel

A Forja do Fogo

A vida, na sua riqueza, presenteia-nos a cada instante com oportunidades de crescimento, tal como uma folha que se transforma no calor do fogo. Assim como o calor molda o metal e a brasa purifica, somos aprimorados pelas experiências que vivenciamos — algumas intensas, outras tranquilas, mas todas enriquecedoras. O fogo pode parecer intenso, mas é nele que descobrimos a força para nos reinventarmos, surgindo mais vibrantes e profundos. Somos o resultado dos momentos em que enfrentamos desafios, dos instantes em que persistimos e, sobretudo, das vezes em que renascemos.

O fogo não apenas consome; ilumina, revela a nossa essência e incentiva-nos a transformar o que parecia inalterável. Aceitar essa combustão interna é aceitar que o crescimento, embora desafiante, nos faz mais do que sobreviventes: torna-nos criações em constante evolução.

Sou a folha iluminada pelo fogo
Renovando-me em chamas de coragem e sabedoria
No calor intenso, recrio-me
Cicatrizes são mapas do meu caminho

Cada chama dá-me um novo traço e
Na luz das labaredas, sou a minha própria lei
Sou a folha que abraça a chama
Sem medo do que me transforma

Pois sei que o fogo não me destrói
Mas acende em mim uma nova essência
O fogo é o meu guia e propósito
Molda-me, transforma-me

Contudo, não me limita
Sou a folha que floresce no calor
Que, no calor do desafio, se reinventa

E quando o vento me levar para novos horizontes
Com marcas de luz a orientar-me
Saberei que sou mais radiante
Pois nasci do fogo que me fez voar

Paula Miguel



FIDEL CARDOSO – A ARTE DE VER PARA ALÉM DA LENTE

A fotografia tem o dom de eternizar momentos, transformar a luz em poesia e revelar o que os olhos nem sempre conseguem captar. Fidel Cardoso, nascido a 24 de abril de 1961, descobriu cedo esse fascínio e fez da imagem um compromisso com a arte e a emoção.

A sua primeira câmara, uma Agfa Agfamatic 50, foi o ponto de partida para um percurso dedicado à descoberta da essência fotográfica. Na juventude, mergulhou no universo da fotografia analógica profissional, desenvolvendo um olhar apurado para a composição, a luz e o instante certo.

DO ANALÓGICO AO DIGITAL: UMA EVOLUÇÃO NATURAL

Com a chegada da era digital, Fidel Cardoso adaptou-se sem perder a essência da sua arte. Em 2004, adquiriu a sua primeira DSLR, a Nikon D2H, e aprofundou os seus conhecimentos através de cursos, passeios fotográficos e *workshops* especializados. No entanto, considera-se autodidata, moldado pela observação, leitura e estudo minucioso dos grandes mestres da fotografia.

Para ele, a câmara é apenas uma ferramenta. A verdadeira fotografia nasce do olhar do fotógrafo – da capacidade de captar a emoção e a história que cada imagem pode contar.

A LUZ COMO ELEMENTO CENTRAL

A luz é o elemento que dá alma a cada imagem. Fotografar no exterior é sempre um desafio, onde a posição do sol, as condições meteorológicas e a sensibilidade do olhar determinam o resultado final.

"A câmara é apenas uma ferramenta. Por mais avançada que seja a tecnologia, nada substitui o olhar do fotógrafo – a verdadeira arte de ver."

Paula Miguel

Cada clique de Fidel Cardoso é uma busca pela harmonia perfeita entre técnica e emoção, traduzindo o instante em algo que perdura no tempo.

ALÉM DA FOTOGRAFIA: UMA VISÃO MULTIFACETADA

A sua paixão pela imagem levou-o também ao mundo audiovisual. Participou como figurante em produções televisivas, deixando a sua marca em projetos como:

8 de maio de 2015 – Novela "Poderosas" (SIC)

6 de julho de 2015 – Novela "Única Mulher" (TVI)

Esta é uma arte que ainda hoje exerce, mantendo-se ligado ao universo televisivo, onde a sua sensibilidade visual continua a ser um trunfo.

A CONTRIBUIÇÃO PARA A HELICAIEA E HELIMAGAZINE

Atualmente, Fidel Cardoso faz parte da equipa da HeliMagazine e da Helicaiena, partilhando a sua visão artística e capturando momentos que enriquecem a cultura e a identidade dos projetos.

A sua fotografia não é apenas uma técnica – é uma forma de expressão, uma maneira de imortalizar o instante certo, onde a técnica se alia à emoção.

Com um olhar treinado e um coração guiado pela paixão, Fidel Cardoso continua a provar que a verdadeira fotografia não está na câmara, mas na alma de quem vê para além do óbvio.



O Perfume da Tua Ausência

Aconcheguei a minha pele nua nos lençóis e o frio mordeu-me, cravando os dentes na carne onde antes estavam as tuas mãos. Senti a cama vazia. Aliás, há muito que a sinto assim, imensa demais para um só corpo, castigando-me com a vastidão de um espaço onde outrora ardiavam gemidos e promessas sussurradas contra a pele.

Aconcheguei a minha pele nua nos lençóis e o frio lambeu-me a alma, lascivo, cruel
Senti a cama vazia,
Aliás há muito que a sinto assim,
como um túmulo aberto onde a tua ausência dorme.

O teu perfume ainda se demora nas almofadas, um eco impregnado no tempo, um veneno doce que me consome devagar. Para mal dos meus pecados, confesso... confesso que respiro fundo, que me deixo embriagar por esse vestígio, que fecho os olhos e me abandono à febre do que fomos. E, por um instante, o tempo curva-se, a ausência dissolve-se, e sou tua outra vez.

O teu perfume ainda respira nas almofadas, fermenta na minha pele, entranha-se nos poros
E, para mal dos meus pecados,
Confesso...
deixo-me embriagar por esse veneno lento,
fecho os olhos e a ausência dissipa-se.
Volto a sentir-te em cada fibra do meu corpo:
o teu corpo quente a moldar-se ao meu,
o murmúrio rouco do teu desejo,
as tuas mãos a esculpirem-me na febre dos lençóis.

Respiro e o cheiro leva-me até ti. Estou presa na memória das tuas mãos deslizando pelo meu ventre, dos teus lábios desenhando promessas na curva do meu pescoço, do teu fôlego quente incendiando a minha pele. Estou entre as tuas pernas, entre as tuas sombras, entre tudo o que já fomos e que o tempo insiste em não enterrar.

Mas o tempo é um carcereiro impiedoso. Abro os olhos e tudo se desmorona, como cinza soprada ao vento. Só a cama permanece, vazia, fria, devorando-me com a boca escancarada da solidão.

Mas quando abro os olhos,
És só ausência.
És só silêncio.
Sou só eu - um corpo órfão de ti,
a desfazer-se em saudade, em desejo, em nada.

E temo o dia em que a tua fragrância se extinga de vez. Porque, nesse dia, talvez eu me extinga também.

Mas talvez nada se extinga talvez sejamos eternos na pele um do outro, como perfume que nunca se dissipa, como gemido que ecoa muito depois do desejo.

Não somos cinza
Somos brasa adormecida, prestes a reacender.
Somos essência entranhada no tempo
Somos o murmúrio persistente da febre que fomos.

E mesmo que os lençóis esfriem, mesmo que a ausência se tente impor, a verdade arde entre nós.
Somos presença que nunca se dissolve.
Porque o amor que se imprimiu na pele, no ser, na alma, no peito, no coração, nunca se apaga, nunca se extingue.
Somos fragrância, desejo, memória viva.
Somos tudo o que nunca deixaremos de ser.

Paula Miguel

O Silêncio da Verdade

Há uma verdade dentro de mim.
Uma verdade insubmissa, inquieta, que se move na sombra do que sou.
Uma fera contida.
Uma lâmina que roça a pele.
Um veneno que queima na língua antes da palavra.

Ela arde.
Sempre arde.

Respiro-a no escuro, no silêncio espesso que se entranha nos poros, nas noites onde o desejo e o medo se confundem. Sinto-a rastejar sob a pele, colar-se ao meu ventre como uma fome que não sacio.

Há uma verdade em mim:
indomável,
carnal,
um murmúrio quente
a descer-me pelo pescoço.

Por instantes, quase cedo.
Permito-lhe a ousadia de se insinuar pelo meu corpo, escorregar entre as coxas, incendiar as dobras do meu pensamento.
Deixo-a tocar-me no limite do proibido, percorrer-me num arrepio, roçar a boca no lugar onde os pecados nascem.

Mas logo a empurro de volta para o abismo.
Prefiro o silêncio, onde ela se enrosca em mim como um amante faminto, mas não se despe.
Porque há verdades que não podem ser ditas sem despedaçarem o que fomos.

Sem rasgarem a pele, sem tatuarem no corpo a marca do que jamais poderá ser apagado.
Se a deixo falar, ela torna-se fogo.
Torna-se inevitável.
Torna-se carne.

E eu ainda não estou pronta para a nudez do real.
Peço-lhe que fique quieta, que se dissolva no tempo, que se acomode no meu ventre e me possua apenas no pensamento.

Porque há verdades que doem mais na voz do que no desejo.
Porque há verdades que sangram mesmo no silêncio.

Mas a verdade... ah, a verdade não sabe morrer.
E cedo ou tarde, voltará.
Esta verdade que me arde na língua, e que insisto em silenciar.

Paula Miguel



BMDD – ONDE A HISTÓRIA E A ARTE SE ENTRELAÇAM

A Biblioteca Municipal D. Dinis (BMDD) não é apenas um espaço de leitura e conhecimento – é um lugar de inspiração, onde a história e a cultura se fundem para dar vida à arte. Foi neste ambiente singular, marcado por memórias e património, que, com autorização do Dr. Luís Costa e da Dra. Clara Ziebell, se realizou uma sessão fotográfica única, capturando a essência do tempo e da expressão artística.

Instalada num edifício do século XIX, a BMDD faz parte da história viva de Odivelas. Outrora pertencente à vasta Quinta de Nossa Senhora do Monte do Carmo, este espaço foi cuidadosamente preservado e adaptado, tornando-se o cenário perfeito para um registo visual que dialoga com o passado e a criatividade contemporânea.

UM ESPAÇO QUE CONTA HISTÓRIAS

Cada canto desta biblioteca respira história. As salas de leitura, os corredores silenciosos e os detalhes arquitetónicos preservados tornam a BMDD um local onde cada fotografia ganha uma dimensão mais profunda. O contraste entre a tradição e a modernidade cria um cenário único e inspirador para a arte visual.

A luz natural que atravessa as janelas, o ambiente calmo e a atmosfera cultural fizeram desta sessão fotográfica um momento memorável. Cada clique da câmara não apenas capturou imagens, mas eternizou sentimentos, narrativas invisíveis e um património que se mantém vivo.

A FOTOGRAFIA COMO EXTENSÃO DA CULTURA

A escolha da BMDD como cenário para esta sessão fotográfica reflete o encontro

entre arte, literatura, memória e identidade. Mais do que um registo de imagens, esta sessão simboliza o poder da fotografia como uma ponte entre o passado e o presente, entre o papel e a lente, entre a história e a criatividade.

Cada fotografia tirada neste espaço carrega consigo o peso da história e a leveza da arte, numa simbiose perfeita entre o legado do tempo e a visão do futuro.

Graças à colaboração e autorização do Dr. Luís Costa e da Dra. Clara Ziebell, esta sessão fotográfica tornou-se possível num espaço onde a cultura se respira e se sente, dando a cada imagem um significado ainda mais profundo.

Se a BMDD já era um templo do conhecimento, agora afirma-se também como um cenário artístico e cultural, onde cada detalhe é uma página aberta à interpretação e à expressão visual.

Porque a fotografia tem o poder de eternizar momentos – e nesta biblioteca, cada instante transforma-se em história.

ENTREVISTA EXCLUSIVA

1. Como descreve a importância da Biblioteca Municipal D. Dinis no panorama cultural da cidade?

A Biblioteca Municipal D. Dinis, pelas suas características, é um espaço único no concelho de Odivelas, que disponibiliza gratuitamente o acesso à leitura e/ou

empréstimo de mais de 84.000 documentos, computadores com acesso à Internet e inúmeras atividades de promoção da leitura para públicos diversos.

Um espaço de encontro e inclusão, onde todos têm lugar e onde se promove a igualdade de oportunidades no acesso à informação e ao conhecimento. Além disso, destaca-se pelo seu compromisso com a sustentabilidade, tanto a nível ambiental, económico e social.

2. De que forma a preservação do edifício contribui para a valorização do património e da identidade coletiva da cidade?

A BMDD está instalada num edifício do século XIX, na antiga Quinta de Nossa Senhora do Monte do Carmo. Preservá-lo contribui para o fortalecimento da identidade coletiva da cidade, mantendo viva a memória e as tradições de Odivelas, promovendo o sentimento de pertença dos cidadãos.

3. Quais as iniciativas e programas que mais se destacam na ligação da biblioteca com a comunidade e os leitores?

"Bibliófilo vai a Casa" – programa dedicado a seniores, levando a leitura a quem não pode deslocar-se à biblioteca.

"Leitura e Arte" – voltado para pessoas com doença mental, promovendo o poder terapêutico da literatura.

"Bibliófilo vai à Escola" – projeto para crianças sem biblioteca escolar, garantindo o contacto com os livros desde cedo.

Empréstimo domiciliário gratuito, tornando os livros acessíveis a todos. Biblioteca Fora de Horas – um espaço aberto das 9h30 às 23h, essencial para estudantes em época de exames.

4. Como vê o futuro das bibliotecas com a evolução tecnológica e a crescente digitalização do conhecimento?

O futuro das bibliotecas passa pela adaptação e diversificação dos serviços. A BMDD já disponibiliza:

BiblioLED – plataforma de empréstimo de audiolivros e livros digitais.

Wi-Fi gratuito em todas as salas.

Computadores para trabalhos escolares e pesquisas.

Catálogo bibliográfico *online*, com mais de 84.000 registos.

As bibliotecas evoluem para responder às novas formas de acesso ao conhecimento, sem substituir o livro físico, mas complementando-o.

"Devemos aos livros a sobrevivência das melhores ideias fabricadas pela espécie humana." – Irene Vallejo

5. Qual a importância de abrir as portas da biblioteca a projetos como o ensaio fotográfico realizado recentemente, que uniu literatura e imagem?

Projetos desta natureza destacam a relevância cultural e educativa da BMDD, tornando-a mais próxima da comunidade.

As imagens, aliadas às palavras, transmitem a diversidade de serviços, a beleza do espaço e o dinamismo das atividades, atraindo novos públicos.

6. Que estratégias e programas têm sido adotados para estimular o gosto pela leitura entre os mais jovens?

"Dois Braços para Embalar, uma Voz para Contar" – para bebés entre 18 meses e 3 anos.

Hora do Conto – para alunos do 1.º ciclo.

"Aqui há gato" – atividades para famílias com crianças até 10 anos. "Histórias ao Sábado" – para crianças dos 4 aos 6 anos.

"Oficina com estórias – (Des)construir histórias" – para crianças e jovens dos 7 aos 15 anos.

"A leitura é adquirida pelo eu solitário, como uma espécie de epifania, ou talvez por contágio, quando se confronta com outros leitores." – Alberto Manguel

7. Qual considera ser o maior desafio enfrentado pela Biblioteca Municipal D. Dinis atualmente?

O maior desafio é ajustar a oferta de informação às necessidades da comunidade, especialmente dos grupos mais vulneráveis, garantindo acesso igualitário ao conhecimento.

"As bibliotecas públicas são uma força viva para a educação, cultura e informação." – Manifesto IFLA-UNESCO

8. Que mensagem deixaria para quem ainda não conhece a biblioteca ou não a frequenta regularmente?

"Faça-nos uma visita, junte-se a nós! Um espaço de conhecimento, partilha e aprendizagem, onde todos são bem-vindos!"

Opiniões a Paula Miguel

Minha estimada "Afilhada" Paulinha:

Falar de ti, em particular:

Debruçar-me acerca da tua escrita ...

Quero dizer-te, antes de mais, que ler-te é, para mim, um gosto enorme, um orgulho, em suma, um grato privilégio.

Sobretudo, perceber, constatar a forma como tão eximamente, quanto sensível, se torna cada palavra escrita por ti, numa suavidade tão à "flor da pele" ...

Acredita que é, para mim, em particular, um consolo comprovar a tua escrita!...

Porque nunca se deve abdicar de tudo aquilo que nos mantém e nos faz sentir "vivos".

Acho que nunca deverás de deixar de escrever, que jamais percas a inspiração. É o meu mais crente vaticínio. Nós não conseguimos, jamais conseguiremos, dissociar aquilo que somos, daquilo que fazemos; neste caso tão específico quanto singular, daquilo que escrevemos. A escrita tem uma força interior e exterior, de uma dimensão imensa, inimaginável!...

Nela, está depositada a esperança constante, a de que algo de bom suceda, qualquer que seja o reflexo na nossa vida. Resta-nos a sublime fé, a de acreditar que algo de bom nos aconteça. Que assim o seja, refletido num gesto de comoção emocional.

Porém a valentia, a força, a mais solene convicção... É fazer a "nossa parte", para que realmente aconteça ... E tu és exímia nessa "disciplina"!...

É fundamentalmente tudo isto que se extrai da tua escrita, querida Paula. Sê, por isso, resiliente com as tuas crenças, confiante nas tuas vontades mais prementes, na tua infinita vocação; a de (continuares) a escrever!... Jamais abduques dos teus ideais, bem

como dos teus princípios. O devido reconhecimento sempre virá!...

Nós não precisamos de muita coisa, para mantermos esta que é a nossa "chama" acesa, muito particularmente a da nossa inspiração, de tudo aquilo que intrinsecamente nos move ...

Só precisamos uns dos outros ... E de SONHOS!...

Beijinhos do "padrinho possível"!...

Paulo Galheto Miguel

PARA A PAULA MIGUEL

"Eu tenho um sonho"

Disse-me a minha querida e doce amiga Paula Miguel (Paulinha)

"Sabes eu sempre sonhei desde criança, muitos sonhos se realizaram e mantenho em mim essa criança, que continua a sonhar e a querer sempre voar, agora neste sonho de poeta e realizar os projetos que carrego no coração."

As estrelas passam umas pelas outras e partilham a sua luz, daí que, quanto mais dão, mais têm, reconhecem-se abraçam-se nos raios das suas palavras e guardam-se no coração.

Assim eu encontrei a Paula Miguel em coautorias de coletâneas, e, depois, em muitos eventos de poesia. Quando a escutei pela primeira vez, a minha alma vibrou, reconhecendo o som de um violino sensível com as emoções e os sentimentos.

Abracei a sua poesia de olhos fechados.

A Paula é a melodia em sua poesia, jorram do seu interior águas vivas como nascente de uma fonte de infinito, águas que se bebem e ficamos sempre com sede...

Os seus sentimentos, frutos de uma alma com a mestria e sensibilidade de um maestro que comanda as sílabas as palavras e cada poesia, são sempre um "Te Deum" (A Ti, Deus) à Natureza, à vida ao amor... A Paula tem no seu interior um Templo Sagrado à Poesia... Aí se encontra com sua essência, e lá as orações são incenso que perfumam quem a lê...

Simples e humilde inquieta e sonhadora, tem umas asas imensas, um amor infinito à sua família, ao trabalho, aos amigos que assim conquista...

Cabelos de sol ao vento, profundo olhar a que nada lhe escapa, um sorriso contagiante, um coração de ouro cativante, sublimando noites escuras, ventanias, tempestades, e sempre a Paula anda sobre as águas ou cai para o Céu... Toda a dor ela transforma em crescimento e flor...

Dizia o professor Agostinha da Silva:

"Nós não somos um corpo com espírito, nós somos um espírito com um corpo provisório" ...

A Paula é um espírito poeta, uma Estrela da minha Galáxia, neste universo que em resiliência paciência e esperança também aguarda que o mundo acorde.

Estou convicta e atrevo-me a profetizar que a Paula Miguel vai dar muito que falar...

Paula o teu espírito É!

A tua poesia É!

Continua sempre a Ser...

Abraço-te com uma grinalda de flores de poesia

Tiló Henriques



A escrita de Paula Miguel apresenta uma reflexão profunda sobre a importância da invisibilidade e da essência na vida.

O invisível Essencial:

Ao vivermos num mundo onde a pressa e a superficialidade prevalecem, o silêncio é ignorado.

A existência de um universo além do previsível, permanece, porém, intacta, onde a alma abraça o caminho entre a verdade e a genuinidade, num repouso sem gritar.

Observar o invisível exige coragem e a capacidade de desafiar a ilusão do concreto, nos silêncios e nos gestos interrompidos.

A essência revela-se à raiz do sublime e espera por quem ousar encontrá-lo. O Espelho e o Tempo:

O espelho reflecte não apenas o que somos, mas igualmente o que desejamos ser. Entre o reflexo e a realidade do mundo surge a questão sobre quem somos, quando ninguém está a ver. O espelho pode ser visto como um portal entre o visível ou transparente, devolvendo uma imagem exacta e crua.

A intemporalidade das palavras só pode viver/renascer quando se escreve com a fé do espírito e do amor.

Paula OZ



Ler as tuas palavras é um privilégio. Cada frase que escreves exala sensibilidade e suavidade. É um conforto testemunhar o teu talento para a escrita. Nunca deverias abandonar a escrita, pois a tua inspiração é um dom precioso. A tua escrita é uma extensão do teu ser e é impossível dissociar quem somos do que fazemos.

A força da tua escrita é imensa, com cada palavra carregando esperança. Acreditar que algo de bom nos acontecerá é um ato de fé. No entanto, a verdadeira valentia está em fazer a nossa parte para que isso realmente aconteça, e tu és excepcional nessa disciplina!

A tua escrita revela resiliência nas tuas crenças e confiança nas tuas vontades. Nunca renuncies aos teus ideais e princípios, pois o reconhecimento virá. Não precisamos de muito para manter viva a chama da nossa inspiração.

Continua a escrever e a inspirar. O mundo precisa da tua luz e da tua voz, e a revista HeliMagazine é afortunada por te ter. Obrigado Fidel Cardoso por este maravilhoso momento capturado nas fotos divinas.

Paulo Mascarenhas



O QUE FICA PARA ALÉM DO INSTANTE

Há momentos que se desprendem do tempo, que não pertencem apenas ao agora, mas a algo maior, algo que se prolonga para além do instante capturado. O que aconteceu na Biblioteca Municipal D. Dinis não foi apenas uma sessão fotográfica, não foi apenas um projeto artístico—foi um testemunho daquilo que a arte faz quando encontra um espaço onde pode respirar.

A lente de Fidel Cardoso não se limitou a registar imagens, mas a imortalizar emoções, a capturar o que os olhos veem e o que a alma sente. Paulo Mascarenhas (PaulMask) e a Helicaiena deram forma a essa fusão, mostrando que a cultura não se limita, que a arte não se prende a um único formato. A HeliMagazine acolheu esta iniciativa como um reflexo daquilo que sempre defendeu—dar voz à criatividade, dar palco ao talento, dar espaço à expressão.

Mas há algo que a imagem, por si só, não pode dizer. O que fica depois do clique? O que permanece para além do reflexo? A fotografia guarda o instante, mas a palavra... a palavra é a sua pele, o seu eco, o seu significado. E eu escrevo. Escrevo para dar nome ao que não se vê, para traduzir em frases aquilo que a

luz apenas sugere, para estender a história muito depois de o obturador se fechar.

Nada disto seria possível sem a Biblioteca Municipal D. Dinis, sem a abertura e a visão do Dr Luís Costa e da Dra Clara Ziebell, que entenderam que cultura não é apenas preservação, mas também movimento, criação, transformação.

Agora, quando olho para tudo isto, percebo que não foi apenas um ensaio fotográfico. Foi um encontro. Entre a imagem e a palavra. Entre o olhar e o sentir. Entre o que é capturado e o que jamais poderá ser contido.

Porque a arte, quando verdadeira, nunca pertence apenas a quem a cria—ela torna-se de todos aqueles que a sentem.

Paula Miguel

A FOTOGRAFIA COMO ARTE E EXPRESSÃO DA MULHER

Este desafio, proposto pelo responsável da HeliMagazine, não foi apenas sobre fotografia, mas sobre dar corpo e alma à escrita de Paula Cristina Nobre Miguel. Mais do que captar imagens, este trabalho pretende enaltecer a figura da mulher como fonte inesgotável de inspiração, evocando a vida, a paixão e o desejo.

A fotografia, assim como a escrita, exige confiança—confiança nas decisões, na visão, no processo e na capacidade de criar algo que se destaque num mundo saturado de imagens. Como fotógrafo, escolhi ser confiante, ser diferente, abrir caminhos em vez de seguir os trilhos já traçados.

Hoje, muitos desejam ser fotógrafos. No entanto, ser fotógrafo vai além do simples ato de captar imagens. É um percurso que exige determinação, resiliência e paixão, um compromisso com a arte e a capacidade de enfrentar desafios profissionais que só quem vive esta realidade compreende. Nem todos têm a força de vontade necessária para transformar um sonho em conquista, para superar as adversidades e alcançar o reconhecimento.

A era digital revolucionou a fotografia, libertando-nos das limitações do passado. Agora, cada imagem capturada conta uma história completa, permitindo ver imediatamente aquilo que os olhos sentiram antes do clique. E se dizem que uma imagem vale mais que mil palavras, a fotografia e a escrita juntas transformam-se numa linguagem poderosa, num diálogo eterno entre luz e sombra, entre o visível e o invisível.

Este projeto não foi apenas um ensaio fotográfico. Foi um tributo à mulher, à sua força, à sua sensualidade, à sua essência que se estende para além da imagem e se entranha nas palavras.

Fidel Cardoso



A PELE QUE A IMAGEM NÃO MOSTRA, MAS A PALAVRA REVELA

A fotografia capta o que está diante dos olhos. A escrita revela o que ficou por dentro. Entre a luz e a sombra, entre o corpo e a essência, entre o instante e a eternidade, o que foi feito aqui não se limita ao clique da câmara nem à pose enquadrada—é um registo vivo do que se sente, do que pulsa invisível, do que arde sem se ver.

Este ensaio não foi apenas um projeto, foi uma entrega, um encontro entre a imagem e a palavra, entre o reflexo e o que a pele carrega para além dele. A mulher que se inscreve nestas páginas não é apenas um corpo capturado pela lente—é uma história, é um universo, é desejo e força, é presença e mistério.

Fidel Cardoso viu, com a sua lente, o que eu senti na pele. Paulo Mascarenhas (PaulMask) abriu o caminho para que esta fusão acontecesse. A Helicaiena e a HeliMagazine deram voz e espaço para que imagem e palavra pudessem respirar juntas.

A Biblioteca Municipal D. Dinis, com a visão da Dra. Clara Ziebell e do Dr. Luís Costa, tornou-se o palco onde tudo se desenrolou—onde a história encontrou morada, onde a fotografia encontrou alma, onde o instante se tornou eterno.

Agora, olhando para tudo isto, sei que não foi apenas uma sessão fotográfica. Foi um registo de tudo o que não pode ser apenas visto—precisa ser sentido. E se a imagem guarda o momento, a palavra garante que ele nunca se apague.





Paulo Mascarenhas
Fotografo oficial do
Mercado Medieval

ENTRADA LIVRE

MERCADO MEDIEVAL DE PERO ESCOUCHE
2, 3 e 4 MAIO
Castelo de Pirescouxe
Santa Iria de Azóia

Dia 2 | 18:00 » 22:00
Dia 3 | 10:00 » 22:00
Dia 4 | 10:00 » 19:00

Tasquinhas, animação de rua e artesanato

Combates medievais

Dia 3 | 10:00 » 18:00 Dia 4 | 10:00 » 13:00

LOURES | cm-loures.pt | uf-ssb.pt

Smy Lisboa
Hotel SMY - Rua da Artífaria 1, n.º 112 | 1070-015 Lisboa

Fusão de cores
EXPOSIÇÃO DE PINTURA
10 a 31 de maio 2025

Inauguração 10 de maio às 15h 30m

Apoio: HELIMAGAZINE

BÉ MACHADO
PAULO SANTOS
TOJÁ NEUPARTH

Street Shots

PROJETO SAÚDE E BEM ESTAR
VAMOS CAMINHAR E CONVIVER

DIA 11 MAIO

12:30 - LOCAL DE ENCONTRO PARA ALMOÇO:
PRAÇA DE LUIS DE CAMÕES (PERTO DO CHIADO)

13:00 - ALMOÇO NO PRÍNCIPE DO CALHARIZ

14:30 - LOCAL DE ENCONTRO PARA STREET SHOTS:
PRAÇA DE LUIS DE CAMÕES (PERTO DO CHIADO)

Special Guest
FERNANDO PINEZA

PAÇO DE ARTES
HELIMAGAZINE paulmash

Número de participantes limitado
ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

tropico da Dança FESTA MENSAL no edifício AERLIS
OEIRAS VALLEY PORTUGAL MANSÃO OEIRAS OEIRAS CULTURA

17 MAIO sáb.
16:30h às 3h música p/ dançar e também aprender

de tarde: 10 Danças de Salão + à noite: Salsa/Kizomba/Bachata = 7,00

17 h workshop de iniciação **PASO DOBLE**
21:30h workshop de iniciação **SALSA**

Profes. Tatiana Santos e Fábio Trindade
18:30h às 21:30h música para dançar
10 DANÇAS DE SALÃO
DJ Tropicallente
Animação em formato de concurso

DJ John Richard
23h às 3h música p/ dançar
SALSA KIZOMBA BACHATA
Animação em formato de concurso

Profes. Carlos Filipe e Ekaterina Varzari

Inf 965 150 867
tropicodedanca@gmail.com
rua do Coro de Santo Amaro de Oeiras 4A, Oeiras

Paulo Mascarenhas