

# WAGAZINE

Nº 22  
Outubro 2025

Poesia

Personalidades

Desfiles de moda

Exposição de Arte

PROJETO

# ARTE & MODA

 RICARDO MARQUES  
FOTOGRAFIA

**IN BEAUTY**  
FEIRA INTERNACIONAL DE ESTÉTICA, COSMÉTICA E CABELO

Editorial – HeliMagazine nº 22 – outubro 2025.....	2
Ficha técnica .....	3
Uma Instituição Centenária – 115 anos .....	5
Nunca encontrei tanta solidão como nas bibliotecas. ....	7
Que Nenhuma Criança Fique Para Trás! .....	8
A eterna insatisfação humana .....	10
A Guerra Come Sempre pela Boca dos Inocentes .....	11
Validação académica.....	12
O invasor de fato branco .....	13
O Outono está a chegar... ..	15
Viagens da vida... ..	17
Paulo Caetano & Paulo Alcântara .....	19
Cristina Caeiro.....	21
Ana Paula Silva - A Arte da Costura com Alma e Precisão .	23
Mini Mister e Top Model .....	24
Miss Petite Internacional 2025 .....	26
Feira Medieval no Castelo de Pirescoxe .....	29
Aniversário GDR São Lourenço .....	30
Kidical Mass: Pedalar por Cidades Mais Felizes .....	31
Street Shots: Saúde, Bem-Estar e Olhares Urbanos.....	32
Moda e Desporto - Desfile “Noivas Encantadas”.....	33
75 Anos de Arte e Elegância.....	34
Africa Fashion.....	35
Fernando Oculista Celebra 68 Anos.....	36
2025-06-01 Rejuvence Summer Party.....	37
Apresentação do livro “Sete O Princípio” .....	38
Travel Shots: Portugal em Imagens e Emoções .....	40
BrideShots: Noivas no Parque dos Poetas .....	41
Galardão Eco-Freguesias XXI 2025 – Grau Ouro .....	42
Desfile “Noivas Encantadas” Brilha na Moita .....	43
Jorge Vadio Celebra 20 Anos de Carreira.....	44
Um dia na vida de uma freguesia .....	45
Gala Miss Cabo Verdiana .....	47
Exposição de Melides.....	48
Bobadela Vila Rock.....	49
Loures Green Experience .....	52
Teatro Politeama .....	53
Moda & Arte – Um Espetáculo Cultural de Cores.....	54
Miss Moita .....	56
Kidical Mass .....	57
Solidariedade .....	58
Crónicas & Ideias.....	61
FLORBELA ESPANCA.....	62
A inteligência artificial.....	64
A propósito de exageros e soluções radicais. ....	65
Um dia.....	66
Astrologia e Signos.....	77
Heliteam - models.....	79

### Capa da revista

Fotografo – Ricardo Marques

Maquilhador – Paulo Alcântara

Cabeleireiro – Paulo Caetano

Modelo - Raquel Palma

Composição e criatividade – PaulMask



### Editorial – HeliMagazine nº 22 – outubro 2025

Outubro chega com o aroma das folhas caídas e o calor suave da memória. Nesta edição nº 22 da *HeliMagazine*, celebramos o reencontro com tradições, histórias e vozes que moldam o nosso tempo. Da costura com alma à moda que cruza continentes, da reflexão sobre a infância à inquietação humana, cada página é um convite à descoberta.

Trazemos crónicas que provocam, imagens que emocionam e eventos que marcaram comunidades — como a Gala Miss Cabo-Verdiana, a Bobadela Vila Rock ou a Feira Medieval no Castelo de Pirescoxe.

A cultura desfila com elegância, seja na Associação Paço de Artes, ou no palco do Clube Recreativo da Bobadela ou nas ruas com a *Kidical Mass*, onde pedalar é também sonhar com cidades mais felizes.

Nesta edição, damos voz a criadores, pensadores e artistas que inspiram. De Florbela Espanca à inteligência artificial, da moda africana à astrologia, cruzamos o passado, o presente e o futuro com curiosidade e paixão.

A todos os leitores, colaboradores e parceiros, o nosso profundo agradecimento. Que esta revista continue a ser um espaço de partilha, beleza e pensamento livre.

Boa leitura e sejam felizes!

**Paulo Mascarenhas - PaulMask**

Email: [heliartesgeral@gmail.com](mailto:heliartesgeral@gmail.com) ou [Helicayenne@gmail.com](mailto: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/>

Fotos em: <https://tinyurl.com/4e3bjmd4>

**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.

Membros da Revista

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 - PaulMask

Administradora, revisora textual, cronista e copydesk da HeliMagazine:



Cláudia Monteiro

Gestora de Imagem



Alice Figueira



Ana Oliveira  
Presidente Ass. Paço de Artes



João Videira  
Presidente Clube Recreativo...



Parceiros

A grid of logos for various partners, including: panialves (da família para famílias), Ribatjo, tentajudas, FCB (Futebol Clube de Bobadela), F C - Fotógrafo, MAGAZINE CRISTINA, Pharmalírios (Saúde & Beleza), SVIAT LANA BUYAN, Cris geraldo (ESTILISTA IBERICA), MISS CABO-VE PORTUGAL OFI, Femea (IMAGE, ETIQUETE & PROTOCOLO), Sara B. Carvalho (Escritora), SF (Sofia Filip), AFRIKA WTESHA, Maria Paula Lourenço (Artista de Cabelos), SANCHES GIRÃO PHOTOGRAPHER, ecomood portugal (Iniciativa Sustentável Verde), NOIVAS ENCANTADAS (Atelier de Noivas), CARLOS ROLO (FOTOGRAFIA), Fernando Torres, Gil Simões, Célia Evaristo (Salão Estético), Silveira & Jacome (Atelier), RB (Rádio Bobadela 2020), Espiral Violeta (925 086 661, Isa Barros, Rua António Ferreira Loja 10 Bobadela), and Tópico de Dança.



# Sociedade & Atualidade

Uma Instituição Centenária – 115 anos

Renascer na tradição

O Clube Recreativo da Bobadela como Espaço de Cultura, Comunidade e Futuro



## CLUBE RECREATIVO BOBADELENSE

Em Portugal, o movimento associativo tem sido um dos grandes pilares da coesão social e cultural das comunidades locais. Contudo, enfrenta hoje um desafio profundo: o envelhecimento dos seus sócios e a dificuldade em envolver novas gerações. Como referem Lima (2021) e Martins (2020), a sustentabilidade dos clubes recreativos depende da sua capacidade de se reinventarem, conciliando a tradição com a inovação.

Foi com esta consciência que, há menos de um ano, assumi a presidência do Clube Recreativo da Bobadela (CRB), acompanhado de uma direção empenhada em devolver o Clube aos seus associados e em reerguer a sua vitalidade comunitária. O objetivo é claro: transformar o CRB num espaço vivo, participativo e próximo da população, sem perder o espírito que o tornou uma referência na Bobadela ao longo das décadas.

A primeira etapa desta revitalização passou por melhorar as infraestruturas e garantir a segurança e o conforto de quem frequenta o Clube. Foram remodelados os camarins, instalado um novo sistema de ar condicionado, revistos os sistemas de segurança contra incêndios e substituída parte da rede elétrica, assegurando conformidade com as normas atuais. Como defende Pereira (2022), a modernização técnica é essencial para preservar o

património associativo e torná-lo funcional para o futuro.

Simultaneamente, iniciámos uma profunda renovação da comunicação e da imagem pública do CRB. Criámos uma nova página de Facebook, mais dinâmica e interativa, e lançámos o *slogan* “Faz-te Sócio. Vem viver o Clube por dentro”, como convite à reaproximação da comunidade. Estas ações têm sido decisivas para atrair novos públicos e reforçar o sentimento de pertença entre os associados.



No plano cultural, o Clube está a reconquistar o seu palco e o seu salão renovado. Voltámos a ter eventos musicais, desfiles de moda e novas formas de expressão artística que cruzam gerações e estilos. A Direção deu também continuidade aos tradicionais bailes de fim de semana, um dos grandes símbolos do associativismo popular. Estes bailes, além da alegria e convívio que proporcionam, têm uma dimensão social e de saúde relevante: para muitos dos nossos seniores, dançar é a sua principal forma de atividade física, e em alguns casos, a única.



Em breve, o Clube apresentará uma Noite de Fados e a Gala de Natal, com animação e surpresas, fortalecendo o espírito de convívio e celebração que sempre caracterizou o CRB.



Mas queremos ir mais longe. O Teatro, que marcou a história do Clube e da comunidade, regressará em breve ao nosso palco. Paralelamente, estamos a preparar excursões e visitas culturais pelas maravilhas de Portugal, promovendo o lazer partilhado e o conhecimento coletivo — dimensões essenciais do associativismo que, segundo Lima (2021), reforçam a identidade e o vínculo entre os membros.

Outro eixo estratégico em curso é a criação de protocolos com empresas e entidades locais, para garantir vantagens exclusivas aos associados. Já estão concluídos vários acordos com clínicas de saúde, dentistas, farmácias, oficinas automóveis, escolas de condução, estabelecimentos comerciais e uma empresa de combustíveis, entre outros. Estes protocolos oferecem benefícios concretos aos sócios e fortalecem a relação do Clube com o tecido económico da região.

Por fim, a Direção nutre também o desejo de criar uma equipa de futsal, como forma de unir desporto, juventude e espírito coletivo. Trata-se ainda de um projeto ambicioso e financeiramente exigente, mas que simboliza bem a vontade de abrir novas frentes de participação e de dar ao Clube uma dimensão ainda mais abrangente.

O Clube Recreativo da Bobadela perspetiva, assim, afirmar-se como um espaço de encontro intergeracional, onde a cultura, a solidariedade e a inovação coexistem. Este renascimento assenta num princípio simples: um clube só vive se os seus sócios o sentirem como seu. A revitalização que conduzimos é feita de obras e de ideias, mas sobretudo de pessoas que acreditam no poder transformador do associativismo.

Como defende Martins (2020), o futuro das coletividades não depende apenas dos seus edifícios ou da sua história, mas da sua capacidade de continuar a ser “a casa onde a comunidade se reconhece”. É exatamente isso que o Clube Recreativo da Bobadela está a construir: um espaço renovado, participativo e cheio de vida — um Clube que renasce na tradição para projetar o futuro.

#### Referências:

- LIMA, Tiago (2021). O Associativismo em Portugal: Desafios e Caminhos de Futuro. Lisboa: ICS.
- MARTINS, Helena (2020). Cultura e Comunidade: o Papel dos Clubes na Identidade Local. Coimbra: Almedina.
- PEREIRA, Rui (2022). Recriar o Espaço Associativo: Inovação e Sustentabilidade nas Coletividades. Porto: Edições Afrontamento.



**João Videira**  
Presidente do Clube Recreativo Bobadelense

## **Nunca encontrei tanta solidão como nas bibliotecas.**

E quanto maiores elas forem, quanto mais livros tiverem, mais sós elas são. Nunca conheci ninguém que tivesse lido uma biblioteca inteira. Há sempre livros das bibliotecas que ficam eternamente por ser lidos. Alguns são de uma beleza rara, quer no aspeto exterior quer no conteúdo, e ficam intocados, como virgens que nunca encontram ninguém que as acaricie, beije, sonhe com elas mundos impossíveis. Do interior dos livros, disciplinadamente dispostos em estantes, como estrelas no céu, vêm choros, lágrimas, risos, gargalhadas, gemidos, expressões de espanto, de horror, de maravilhamento. No mais profundo dos silêncios se encontra a humanidade com todos os seus matizes, com todas as suas paixões, com toda a sua diversidade que chega ao infinito. É um assombro pensar que tantos poetas e tantos escritores vieram habitar com os seus sonhos nas bibliotecas e que tantos mundos nelas se cruzam, desde séculos imemoriais até ao tempo presente! E é maravilhoso pensar que a mente e a imaginação humanas são capazes de tantos prodígios, edificando tantos universos num espaço tão limitado! Tantos segredos guarda uma biblioteca, tantas ilusões, tantas desilusões, tantos

sonhos realizados e tantos eternamente por realizar! Tantas narrativas ela conhece, que nenhum ser humano numa vida consegue abarcar! E ninguém lhe consegue arrancar uma palavra, mesmo que ela guarde milhões de palavras! Porque ela é fiel aos seus leitores, ela está sempre lá, exposta para ser lida, para ser amada, para ser fonte de todos os sonhos! Sim, nunca encontrei tanta solidão como nas bibliotecas! E cada vez que visito uma não consigo deixar de me emocionar, como se encontrasse uma mulher virgem à espera de ser amada – e em cada leitura que faço de um dos seus livros é como se acariciasse, beijasse, amasse uma partícula do universo ainda intocada que me esperasse desde a eternidade, para podermos juntos viajar até ao infinito!



**Jorge Chichorro Rodrigues**

## Que Nenhuma Criança Fique Para Trás!

### Os Direitos Fundamentais que Protegem as nossas Crianças

A infância é uma fase crucial para o desenvolvimento humano, um período de descobertas, aprendizagem e formação da personalidade. No entanto, em muitas partes do mundo, milhões de crianças enfrentam realidades difíceis, marcadas pela pobreza, violência, exploração e falta de acesso a direitos básicos. Pretendemos "Que Nenhuma Criança Fique Para Trás!", neste sentido é importante garantir que cada criança tenha a oportunidade de desenvolvimento, de crescer com dignidade, com justiça e igualdade.

A proteção e promoção dos direitos das crianças é um dever da sociedade, governos, instituições e famílias, reflete um princípio fundamental dos direitos humanos e da proteção na infância. Esses direitos são universais, inalienáveis e interligados, e estão consagrados em diversos documentos internacionais, como a Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC), adotada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1989.

<https://www.unicef.pt/atualidade/publicacoes/>

### Pilares dos Direitos da Criança

A Convenção sobre os Direitos da Criança estabelece um conjunto abrangente de direitos civis, políticos, económicos, sociais e culturais. Podemos agrupá-los em quatro pilares fundamentais:

**Direitos de Sobrevivência:** São os direitos essenciais para a existência e desenvolvimento saudável da criança. Incluem o direito à vida, à saúde (com acesso a serviços médicos, alimentação adequada e saneamento básico), à nutrição e a um ambiente seguro e salubre. Sem estes direitos básicos, a própria sobrevivência da criança é comprometida.

**Direitos de Desenvolvimento:** Abrangem tudo o que uma criança precisa para crescer e se desenvolver plenamente. Isso inclui o direito à educação, a atividades desportivas, culturais e artísticas, e a

informações adequadas à sua idade. O desenvolvimento integral da criança passa pela oportunidade de aprender, brincar, expressar-se e explorar seu potencial.

**Direitos de Proteção:** Visam salvaguardar as crianças de todas as formas de violência, exploração, abuso e negligência. Incluem a proteção contra o trabalho infantil, o abuso sexual, o tráfico, a violência doméstica, a discriminação e o uso em conflitos armados. As crianças têm o direito de viver livres de medo e perigos, num ambiente que as proteja.

**Direitos de Participação:** Todas as crianças têm o direito de expressar as suas opiniões e de serem ouvida em questões que as afetam, de acordo com a sua idade e maturidade. Isso não significa que a criança deva tomar decisões que não lhe são apropriadas, mas sim que sua perspectiva deve ser considerada em processos que impactam sua vida, como decisões familiares, escolares ou jurídicas. A participação promove a autonomia e o respeito pela individualidade da criança.

### O Papel de Cada Um

Garantir que nenhuma criança fique para trás é um desafio contínuo que exige o compromisso de todos.

**Governos e Legislação:** Têm a responsabilidade primordial de criar e implementar leis e políticas que garantam os direitos das crianças, alocar recursos adequados e fiscalizar o seu cumprimento.

**Família e Comunidade:** São o primeiro ambiente de desenvolvimento da criança. As famílias devem prover amor, cuidado, segurança e educação. As comunidades devem oferecer um ambiente protetor e oportunidades para o desenvolvimento das crianças.

**Escolas e Educadores:** Desempenham um papel vital na promoção do desenvolvimento intelectual, social e emocional das crianças, além de serem um espaço crucial para identificar e combater situações de risco.

## **Sociedade Civil e Organizações Não Governamentais (ONG's):**

Atuam na defesa dos direitos das crianças, na denúncia de violações, na prestação de serviços e na conscientização da população.

**Cada Indivíduo:** Tem o dever de respeitar os direitos das crianças, estar atento a sinais de desrespeito dos seus direitos e, se necessário, denunciar.

### **Um Futuro Mais Justo**

Os direitos das crianças são um tema de grande importância em todas as comunidades. Todas as pessoas os devem conhecer bem para que sejam respeitados e cumpridos. Investir nos direitos das crianças é investir no futuro da Humanidade. Crianças que crescem com seus direitos garantidos têm maior probabilidade de se tornarem adultos saudáveis, educados, produtivos e capazes de contribuir positivamente para a sociedade. Quando falhamos em proteger uma criança, não estamos apenas a prejudicar um indivíduo, mas também comprometendo o potencial de toda uma geração.

The United Nations Convention  
on the Rights of the Child



children's  
RIGHTS ALLIANCE

"Que Nenhuma Criança Fique Para Trás!" é uma chamada à ação, um lembrete constante de que a

dignidade e o bem-estar de cada criança importam. É um compromisso coletivo para construir um mundo onde todas as crianças, sem exceção, possam realizar os seus sonhos e garantir-lhes direitos e proteção.

## **Profissional Dedicada à Defesa dos Direitos das Crianças**

Com uma trajetória que se iniciou em 2008 na Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Oeiras, tenho demonstrado um compromisso inabalável, paixão e dedicação na defesa dos direitos da infância e juventude.

Durante seis anos, atuou como Técnica responsável, acompanhando processos de crianças e jovens em situações de risco e perigo. Nessas funções, cada situação foi abordada com a máxima sensibilidade e empatia, garantindo um acompanhamento humano e eficaz.

Atualmente, estabelece uma ponte vital entre os direitos das crianças e as realidades quotidianas. O seu trabalho foca-se na dinamização de projetos que visam a informação e consciencialização da comunidade sobre os direitos fundamentais da infância e juventude, promovendo um ambiente mais seguro e protetor para todos.



**Valentina Ramos Ascensão**

## A eterna insatisfação humana

Há algo de profundamente inquietante no ser humano: a incapacidade de estar satisfeito por muito tempo. Ganha-se um emprego, e logo se quer outro. Encontra-se o amor, e aparece o medo de perder. Compra-se uma casa, e sonha-se com outra maior. É como se o contentamento fosse uma miragem — visível à distância, mas inalcançável na prática.

A insatisfação é o motor do progresso, é verdade. Sem ela, talvez ainda estivéssemos nas cavernas. Mas há uma linha tenue entre querer evoluir e viver em constante frustração. Hoje, essa linha parece borrada. Vendem-nos a ideia de que "podes ser tudo", "mereces mais", "não te conformes" — e, de tanto repetirem, acreditamos. Resultado? Uma sociedade exausta, sempre correndo atrás do próximo degrau, sem nunca parar para respirar no patamar atual.

Nas redes sociais, essa insatisfação é alimentada em tempo real. Vemos vidas "perfeitas", corpos "perfeitos", relações "perfeitas". Comparamos o nosso bastidor com o palco dos outros. E aí vem o vazio. O nosso bom parece pouco. O nosso suficiente parece falhado.

Mas talvez o problema não seja o que nos falta — é o que nos sobra: expectativas irreais. Espera-se felicidade constante, produtividade sem pausas, amor sem falhas, sucesso sem esforço. Espera-se tudo, e rapidamente. A vida, no entanto, nunca prometeu ser assim.

Saber parar, apreciar o agora, agradecer o que se tem — tudo isso virou quase um ato de rebeldia. E, ironicamente, quem consegue fazê-lo não é o mais ambicioso, mas sim o mais livre. Porque entender que a perfeição não existe é libertador. Aceitar que haverá sempre algo por conquistar, mas que isso não invalida a beleza do que já se tem, é maturidade.

No fim, a verdadeira paz não está em ter mais, mas em querer menos.



**Isabel Vieira**

## A Guerra Come Sempre pela Boca dos Inocentes

As guerras não começam com bombas  
começam no silêncio dos que desviam o olhar  
na indiferença que se instala como um vírus lento  
na normalização do horror no quotidiano

Mas quem mais sofre não empunha armas  
são crianças que não sabem pronunciar a palavra “ódio”  
mas aprendem a correr antes de saber caminhar  
a esconder-se antes de brincar  
a morrer — antes de viver

Na guerra, o primeiro alvo é sempre a inocência



A infância deixa de ter cheiro a leite e passa a cheirar a fumo  
há brinquedos partidos debaixo dos escombros  
há bonecas com membros amputados como espelho das meninas que já não os têm  
há rapazes que, em vez de lápis, pegam em paus e fingem que sobrevivem

E as mães?

As mães aprendem a dormir com um olho aberto  
a amamentar no subsolo  
a rezar por filhos vivos — ou, se já não, por enterros dignos  
porque, quando a guerra chega, até a morte se torna um privilégio  
há corpos que ninguém recolhe  
nomes que ninguém chama  
lágrimas que já nem saem

E os velhos — os que têm mais história do que tempo —  
são deixados para trás, como se o cansaço lhes roubasse  
o direito à fuga  
ficam a segurar retratos, casas vazias, ou apenas o peso  
de ainda estarem vivos

A guerra é isto:

uma ferida que se abre nos ossos do mundo  
mas que dói mais em quem menos se pode defender  
a guerra não distingue — mas atinge com precisão cruel

E o impacto não termina quando os tiros cessam  
porque a guerra prolonga-se no corpo de quem regressa  
nas mães que não dormem  
nos meninos que já não falam  
nos olhos que ficaram lá  
mesmo que o corpo tenha voltado

A guerra é um sussurro que ninguém ouve, mas todos carregam

É uma herança feita de medo, trauma e silêncio  
que passa de geração em geração  
sem fotografia  
sem cor  
sem futuro

E o mundo continua  
com as suas rotinas intactas  
os seus relógios certos  
mas quem viveu a guerra já não sabe em que dia está  
em que corpo habita  
em que língua ainda acredita

Não há reconstrução possível onde a alma foi esventrada

Por isso, não me falem de força quando falamos de guerra  
falem-me de presença  
de mãos que não desistam de tocar  
de olhos que não tenham medo de ver  
de braços abertos onde antes havia medo

Porque a verdadeira força  
é conseguir olhar para os escombros  
e, ainda assim, estender a mão

Somos frágeis  
mas, quando reconhecemos isso  
talvez consigamos impedir que a próxima bomba  
caia sobre a boca de uma criança



Paula Miguel



## Validação académica

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

Colocam-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 de “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 à universidade, posso dizer que cedi muitas vezes à pressão da validação académica. 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 o 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 académica? 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, o Humano 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 de 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

## O invasor de fato branco

— Quem está aí? — perguntei com um tom entre a indignação e o susto. Já era a terceira vez que me molestavam no apartamento; contudo, ninguém se acusava à minha pergunta. Por mais voltas que desse à cabeça, não me parecia haver alguém que quisesse assaltar uma idosa que nada possuía de valor. Malditas modernices... Outrora, as visitas faziam-se acompanhar com um excelente Bacalhau à Brás ou talvez um bolinho de chocolate, nunca com silêncios duvidosos.

Não obtive qualquer tipo de resposta. A má educação prolifera, uma vez mais. E aqui estou eu novamente a pensar na inversão de valores que a sociedade sofre hodiernamente. Espreitei pela corrente de ar entre a porta e o batente. Nada. Nem viva! Retornei ao meu lugar habitual no sofá, rodeada pelos meus inseparáveis companheiros: a chaleira a chiar e as molduras com fotos da minha família. Há seis anos que não os vejo.

Duas horas depois, voltam a tocar-me à porta. Desta vez, mais impacientes. Respirei fundo, apertei o cinto do robe azul bebé e dirigi-me para o *hall* de entrada, com a altivez de quem iria para uma guerra.

— Boa tarde. Venho realizar os testes da Covid-19, relativos à pandemia. — informou-me um homem equipado de fato e máscara brancos, assemelhando-se a um astronauta.

— Covid o quê? Nunca ouvi falar... E pandemia? Não compreendo as palavras que proferiu, meu caro. Tem a certeza de que se encontra no sítio certo? — inquiri, franzindo o sobrolho. A figura masculina pareceu hesitar, mas logo retorquiu:

— Peço desculpa, todavia não possuo muito tempo Dona Lurdes. É Dona Lurdes, certo? O procedimento será rápido e simples.

Antes que pudesse contestar o que quer que fosse, e formular uma poderosa contraofensiva verbal, senti um cotonete a invadir-me a narina com tal vigor que acreditei que me iria tocar no cérebro e até nos pensamentos mais longínquos. O mundo deu voltas. Apaguei por um instante. Atarantada, observei o homem a fechar a sua mala e a sair após ter desinfetado as suas mãos cuidadosamente. Passei a mão pela testa, ainda zozna. Não tenho *internet*, nem *telemóvel*, nem nenhuma

“modernice”. Tudo o que possuo cabe numa agenda de papel, com datas riscadas e aniversários que ninguém mais celebra ou não se dá ao trabalho de se lembrar.

Sorte a minha, a figura masculina tinha desaparecido sem deixar rasto. Durante dias interroguei-me: o que viera o homem roubar? Tudo o que detenho tem, pelo menos, vinte anos de uso ou, então, está estragado. A que se podia dever esta situação?

Os dias passavam e a campanha não tocava. Comecei a duvidar se não teria sonhado tudo e se realmente não teria começado a alucinar. As tardes pareciam todas iguais.

No entanto, ontem à noite, ouvi um ruído no meu andar. Fui ver. Uma sombra fugidia descia os degraus. E ali, no chão, repousava um folheto amassado: "Atualize a sua *App* para marcações de testes e vacinas."

Se evidentemente querem alguma coisa de mim, que avisem de forma conveniente! Que tragam uma carta manuscrita e a enviem para o meu apartamento na famosa região de Montalegre. Não é difícil, de forma alguma.

O mundo mudou e ninguém me informou de tal. Mais uma vez, a inversão de valores se manifesta. Veem como estou correta? Estarei preparada com um taco de basebol se começarem novamente com a história dos cotonetes. Não haverá quem me apanhe de surpresa novamente. Temos de fazer justiça contra estes errantes. Palavra de velhota!



Lígia Correia

# Saúde e Bem-estar

## O Outono está a chegar...

Previna-se contra as alergias

### Como se prevenir das alergias de outono?

A prevenção é sempre o melhor remédio, especialmente quando o assunto são as temidas crises alérgicas. Principalmente nesta estação, em que o clima costuma sofrer com as fortes oscilações, é preciso redobrar a atenção com a sua saúde mesmo que você ainda não tenha apresentado quaisquer indícios de alergia, a prevenção é sempre o melhor caminho.

O outono está a chegar e, com ele, chegam também as alergias. As mudanças de temperatura, os dias mais frios e com chuva, são motivo suficiente para que os organismos comecem a reagir às habituais crises de alergia e doenças do trato respiratório. As doenças respiratórias são as mais presentes nesta época do ano.

Sendo este um período delicado exigindo por isso cuidados redobrados é importante nesta fase do ano evitar que o organismo enfraqueça com o aparecimento de crises alérgicas. Deixo aqui alguns conselhos de como se prevenir em relação às alergias no outono.

- Evite ambientes fechados ou aglomerados de pessoas.
- Opte por ambientes limpos e isentos de pó.
- Antes de usar qualquer roupa (como por exemplo: cobertores, casacos, etc.) estes devem ser primeiro lavados uma vez que essas peças costumam estar guardadas muito tempo e por isso é comum acumular ácaros da poeira.
- Higienização dos espaços e arejar o ambiente em casa é importante sobretudo nos dias de sol.
- Dê prioridade nesta fase ao uso de roupas de algodão já que alguns tecidos são potencialmente inimigos de organismos alérgicos.

- O consumo de água deve ser intensificado e investir numa boa alimentação e suplementação é essencial.

- Nesta fase é muito importante manter o uso de suplementação preventiva.

As causas das alergias são na sua maioria das vezes de causa desconhecida podendo ter origem em:

- **Ar** - podem originar febre-dos-fenos, rinite, asma, conjuntivite.
- **Contacto** - dermatite alérgica, urticária.
- **Alimentação** - intolerância, celíaco, eczema atópico.
- **Anafilaxia** - determinados alimentos, picada de abelha ou outro inseto, que podem provocar um final trágico.

O termo "alergia" foi usado pela primeira vez no início do século XX, pelo médico austríaco Clemens Freiherr von Piquet, significando uma variação positiva ou negativa à resposta orgânica. A alergia define-se por uma hipersensibilidade adquirida ou induzida em que o sistema imunitário responde de uma forma exagerada a um alérgeno ou por vezes a uma substância inofensiva.



## O que é um processo alérgico?

Quando o organismo deteta um alergénio e surge uma reação imunitária adversa na tentativa de expeli-lo do corpo. Apesar de ocorrerem reações alérgicas em resposta a vírus e bactérias, normalmente surgem em resposta a produtos exteriores não infecciosos. As alergias aparecem, tendencialmente, nas zonas do corpo onde o sistema imunitário é ativado (mucosas nasal, respiratória, gastrointestinal e pele).

## Como funciona uma reação alérgica?

O ser humano vive num ambiente repleto de substâncias suscetíveis de produzir respostas imunológicas. O contacto com antigénios induz uma resposta imunitária protetora mas, também, uma possibilidade de reações prejudiciais aos tecidos. As respostas imunitárias podem surgir de antigénios exógenos ou endógenos. Quando um antigénio invade o organismo o sistema imunitário reage produzindo IgE (anticorpo), gerando sintomas associados. Os IgE permanecem ligados a outros elementos de defesa imunitária (eosinófilos, basófilos, mastócitos) que revestem as vias respiratórias, intestinos e pele. Numa exposição futura ao alergénio, os anticorpos ligam-se a ele e informam os mastócitos que libertam a histamina e outras substâncias que originam os tão indesejados sintomas alérgicos. A histamina (mediador químico) exerce um efeito intenso ao nível da pele, mucosas, olhos, pulmões e trato gastrointestinal, tendo a maioria das reações alérgicas um tropismo para esses órgãos. Conforme o tipo de alergia os sintomas podem ir desde os espirros, corrimento ou obstrução nasal, prurido ocular ou dérmico, olhos lacrimejantes (febre-dos-fenos), urticária, enxaquecas, diarreia ou mesmo a um colapso sistémico potencialmente fatal (choque anafilático). Existe, entre outras, uma fórmula desenvolvida minuciosamente rica em MSM, plantas, minerais e

Histidina (aminoácido) com o intuito de mitigar as reações alérgicas (febre-dos-fenos, bronquite, rinite, conjuntivite...) e os sintomas associados (espirros, coriza, obstrução respiratória, pruridos, olhos lacrimejantes, urticária, enxaquecas, diarreia...), conjuntamente equilibrando o sistema imunitário, estabilizar a permeabilidade das células epiteliais (mucosa) e controlando os processos inflamatórios de forma a tratar e prevenir o organismo contra a evolução patológica das reações de hipersensibilidade alérgica, e desta forma, oferecer uma vida descontraída, harmoniosa e de autotolerância a todo o tipo de reações que surjam na vida.

## Quando procurar ajuda de um profissional de saúde?

- Se você apresentar espirros ou dificuldades respiratórias - eles podem ser sinal de um acesso de asma, que exige tratamento imediato.
- Se você tiver febre ou dor de cabeça que piore quando se inclina para a frente ou se o catarro ficar verde ou amarelo ambos podem indicar sinusite.
- Se os sintomas de alergia interferirem nas suas atividades diárias e os suplementos naturais não ajudarem.

Lembrete: Se você tem algum problema de saúde, converse com um profissional antes de tomar suplementos.



**Dr. José Almeida**

[ja@sapa.pt](mailto:ja@sapa.pt)

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

## Viagens da vida...

A Natureza vibrante de Belém do Pará: Um Portal para a Amazônia

Belém do Pará, capital do estado do Pará, é muito mais do que uma cidade histórica e cultural — é um verdadeiro santuário natural às margens da maior floresta tropical do mundo. Conhecida como a “porta de entrada da Amazônia”, Belém encanta pela sua biodiversidade, paisagens exuberantes e conexão íntima com os rios, florestas e ilhas que a cercam.



**Eossistemas Amazônicos em Pleno Centro Urbano**  
Belém abriga espaços verdes que recriam a floresta amazônica em meio ao ambiente urbano. O Jardim Botânico da Amazônia Bosque Rodrigues Alves, por exemplo, oferece 150 mil m<sup>2</sup> de mata nativa, com trilhas, viveiros de pássaros, aquário e até um lago para passeios de canoa. É um refúgio para espécies ameaçadas e um convite à contemplação da fauna e flora amazônicas.

Outro destaque é o Mangal das Garças, um parque ecológico de 40 mil m<sup>2</sup> às margens do Rio Guamá. O espaço reúne viveiros de aves, borboletário, mirante com vista panorâmica da cidade e áreas de preservação ambiental. É lar de guarás, beija-flores, cisnes negros e borboletas, além de abrigar animais resgatados pelo IBAMA.



## Ilhas Paradisíacas e Praias Fluviais

Belém é cercada por 18 ilhas, cada uma com características únicas. A Ilha de Marajó, a maior ilha fluvio marítima do mundo, é famosa pelas suas praias de água doce e salobra, campos alagados e rica vida selvagem — incluindo búfalos e aves exóticas.

Já a Ilha do Combu, a poucos minutos de barco do centro da cidade, é um refúgio verde com trilhas ecológicas e igarapés tranquilos, ideal para a observação de aves e passeios relaxantes. E a Ilha de Mosqueiro, a cerca de 70 km do centro, surpreende

com mais de 20 praias de rio com ondas, oferecendo uma experiência única de praia amazônica.

## Clima Equatorial e Vegetação Exuberante

O clima de Belém é equatorial: quente, úmido e com chuvas abundantes durante todo o ano. As tardes chuvosas são parte do cotidiano e contribuem para manter a vegetação sempre verde e vibrante. Essa combinação de sol intenso e chuvas regulares favorece o crescimento de uma flora rica e diversificada.

## Ecoturismo e Conexão com a Natureza

Belém é um destino ideal para quem busca ecoturismo acessível. O Parque Ambiental de Belém, localizado na área de Utinga, oferece trilhas, rapel, acampamentos e contacto direto com a mata fechada. Além disso, é onde se encontra a Estação de Tratamento de Água que abastece a cidade, reforçando a importância ecológica da área.

Belém do Pará é um convite à imersão na Natureza amazônica sem precisar de se afastar da cidade. Seja navegando pelos rios, explorando trilhas em ilhas ou contemplando a biodiversidade nos seus parques, a capital paraense oferece uma experiência única de conexão com a maior floresta tropical do planeta.



Daniel Mesquita

# PERSONALIDADES

## Paulo Caetano & Paulo Alcântara

### A Dupla que Redefine a Beleza em Portugal

No universo sofisticado da beleza portuguesa, há nomes que brilham — e há duplas que deslumbram. Paulo Caetano e Paulo Alcântara são mais do que profissionais de excelência: são ícones de criatividade, elegância e inovação, cuja arte transcende fronteiras e inspira gerações.



Com carreiras pautadas pela mestria técnica e uma visão estética apurada, destacam-se não apenas nos salões, mas também como pilares na formação de novos talentos. No Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), lideram o processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), onde cada sessão formativa é uma aula de rigor e inspiração.



Paulo Caetano, Diretor Artístico do Clube Artístico dos Cabeleireiros de Portugal (CACP) e Diretor Técnico da Kemon Portugal – Centro Sul e Ilhas, é

uma referência incontornável na arte capilar. Já Paulo Alcântara, Diretor da área de Maquilhagem do CACP, imprime nos rostos que maquilha uma estética sofisticada e contemporânea, elevando a maquiagem a uma forma de expressão artística.



Juntos, são presença constante em passarelas, editoriais de moda, concursos e eventos de prestígio. Cada aparição é um espetáculo de beleza e criatividade, onde a técnica se funde com a emoção e o *glamour*. Como jurados, palestrantes e mentores, partilham não apenas conhecimento, mas uma visão transformadora do que significa ser artista da beleza.

O Espaço Paulo Caetano, situado no coração do Montijo, é mais do que um salão — é um *atelier* de tendências, um santuário de estilo e inovação. Cada corte, cada cor, cada maquiagem é concebida com precisão cirúrgica e sensibilidade estética, criando experiências que transcendem o espelho e se tornam memórias.



Premiados nacional e internacionalmente, Paulo Caetano e Paulo Alcântara colecionam distinções

que validam o seu talento e reforçam a sua liderança incontestável no sector. Mas mais do que troféus, são os rostos transformados, os profissionais inspirados e os padrões elevados que contam a verdadeira história do seu impacto.

Unidos pela paixão, pela excelência e por uma visão artística singular, esta dupla é sinónimo de beleza com alma. São criadores, formadores e visionários que não apenas embelezam — eles revelam, empoderam e eternizam. Cada palco que pisam, cada lente que os capta, cada sala que ocupam torna-se testemunha de uma arte que não se limita ao exterior, mas toca o interior de quem a contempla.



RICARDO MARQUES  
FOTOGRAFIA  
**IN BEAUTY**



**By Paulmask**

## Cristina Caeiro

### Uma Voz, uma imagem, uma História



Cristina Caeiro Dias, mais conhecida como Cristina Caeiro, é um nome que ressoa com força e elegância no panorama da comunicação e da moda em Portugal. Natural de Évora, esta multifacetada profissional é apresentadora, locutora, modelo e escritora — uma mulher que construiu uma carreira sólida e versátil, marcada por talento, dedicação e uma presença cativante.



### Formação e Início de Carreira

Cristina é pós-graduada em Ciências da Comunicação para Televisão, Rádio e Escrita pela Universidade Autónoma de Lisboa. Complementou a sua formação com cursos especializados no Cenjor e na agência da apresentadora Helena Napoleão, onde se formou como modelo, manequim e atriz.

A sua trajetória começou nas passarelas, como modelo da Best Models, tendo passado também pela Facemodels e atualmente integrando a Modelos de

Elite. A moda foi a porta de entrada para o mundo da televisão, onde rapidamente se destacou.

### Da Ficção à Realidade

Na televisão, Cristina brilhou como atriz em diversas produções da Plural, com papéis em novelas como *A Única Mulher*, *Morangos com Açúcar*, *Beijo do Escorpião*, *Onde Está Elisa?* e *Dancing Days*, entre outras da TVI e SIC. A sua versatilidade levou-a a colaborar com canais como SIC, TVI, Benfica TV e Sporting TV, onde desempenhou funções em diferentes áreas da comunicação.



### A Voz que Encanta

Como locutora e apresentadora, Cristina conquistou espaço na Rádio de Odivelas com o programa *Pop Rock*, onde entrevistou artistas de renome como Matias Damásio, D.A.M.A, Anjos, Carolina Deslandes e José Figueiras. Atualmente, dá voz à Rádio Ultra FM 88.2, conduzindo entrevistas com figuras públicas e mantendo uma ligação próxima com o público.

## Marca Pessoal e Empreendedorismo

Cristina também é empreendedora, com as marcas *Cristina Caeiro Styling* e *Cristina Caeiro Joias e Acessórios*, que refletem o seu bom gosto e sensibilidade estética. A moda continua a ser uma paixão, e ela apresenta regularmente eventos na Casa da Cultura de Setúbal e em galas como a do Sacavenense, onde já partilhou palco com artistas como José Cid.



## Cultura, Literatura e Reconhecimento

A sua ligação à cultura é evidente, apresentadora nos eventos criativos da Helicaiena de Paulo Mascarenhas, foi também apresentadora do Festival Literário FLOZ no Coliseu dos Recreios, promovido pela escritora Paula Oz, e colabora com a revista brasileira *Eu Sou Diva*, fortalecendo pontes entre Brasil e Portugal. Cristina foi entrevistada na RTP África e reconhecida pela LB Internacional como Embaixadora da Comunicação entre os dois países.

## Novos Projetos

Com uma energia criativa inesgotável, Cristina prepara o lançamento de uma música da sua autoria e um romance com as Edições Oz. Novas parcerias

estão a caminho, prometendo surpreender e inspirar.



## Uma Mulher, Muitas Facetas

Cristina Caeiro é mais do que uma comunicadora: é uma artista completa, uma mulher que transforma cada projeto numa expressão de autenticidade e paixão. Seja na rádio, na televisão, na moda ou na literatura, ela continua a deixar a sua marca — com brilho, profissionalismo e uma voz que não se esquece.



By PaulMask



## Ana Paula Silva - A Arte da Costura com Alma e Precisão

Com mãos que transformam tecidos em sonhos e uma trajetória marcada pela paixão e dedicação, Ana Paula Silva é hoje uma referência na costura de peças exclusivas em Portugal. Casada há 25 anos e mãe de dois filhos, Ana Paula carrega consigo uma história que começou ainda na infância, quando se encantava com a máquina manual da mãe e brincava de apertar os pedais como quem já intuía o seu destino.

Aos 13 anos, deu os primeiros passos formais na costura ao frequentar um curso que lhe permitiu confeccionar suas primeiras peças. Desde então, nunca mais parou. No Brasil, fundou sua primeira empresa de confeções e arranjos, consolidando-se como profissional respeitada no setor.

Em 2015, decidiu recomeçar em terras lusas. Instalou-se em Portugal e trabalhou em lojas especializadas, até que, em 2019, ao lado do esposo, inaugurou o Silva & Jackmo Ateliê, em Alhos Vedros. O espaço tornou-se rapidamente um ponto de referência para quem busca peças sob medida, com acabamento impecável e atenção aos detalhes.

Hoje, Ana Paula dedica-se à criação de biquínis, arranjos e vestidos de festa, casamento e formatura. Utilizando a técnica da *moulage* francesa — que molda diretamente no manequim — ela eleva cada peça a um patamar de exclusividade e sofisticação. O seu compromisso com a qualidade e o toque artesanal conquistou uma clientela fiel, incluindo

pessoas que atravessam fronteiras para vestir suas criações.

“Cada peça que sai do meu ateliê carrega um pouco da minha história, do meu cuidado e da minha alma”, afirma Ana Paula, com o brilho nos olhos de quem vive intensamente o que faz.



### Silva & Jackmo Ateliê

Quinta Fonte da Prata, Alhos Vedros

Instagram: @silvaejackmoateliê

Instagram: @silvaejackmo\_ateliê

Facebook: Silva & Jackmo – Ateliê

By PaulMask



## Mini Mister e Top Model

Portugal, país europeu, localizado na península Ibérica, banhado pelo oceano atlântico, faz fronteira com Espanha. País de pessoas sonhadoras e trabalhadoras. Exemplos disso, são a jovem Vanessa Pires, de Lisboa, e Daniel Silva, um adolescente de Paço de Arcos, que sonharam levar Portugal além-fronteiras, no mundo da moda, representando, assim, o seu país.



A verdadeira beleza está na relação entre o que a boca fala e o que o coração sente; o que os olhos enxergam e as atitudes comprovam.



A verdadeira beleza não está no rosto, onde muitos procuram, mas, sim, no coração, onde poucos encontram.



Vanessa Pires, nascida em Lisboa, a 23/10/1980, começou no mundo da moda já tarde, em 2024. Por brincadeira, concorreu às rainhas do concelho de Odivelas e ganhou o prémio Miss Simpatia. Desde então, tem feito alguns desfiles e sessões fotográficas.



Este ano, concretizou um grande sonho, representando Portugal no concurso Miss/Mister Star Universo 2025, na categoria de *young lady*, e, com enorme alegria, ganhou o título de *Top Model Star Universo*, e Miss fotogenia pelos fotógrafos.

Espera, agora, que algumas portas se abram no mundo da moda.



Daniel Silva, 10 anos, concorreu a *Mini Mister Star Universo 2025*, vencendo na sua categoria, cativando, também, os fotógrafos, que o elegeram como *Mini Mr. Fotogenia 2025*.



O Daniel é uma criança vaidosa, cheia de personalidade, que usa a moda como expressão pessoal para dizer ao mundo quem é, sem dizer uma única palavra. Olhando para o seu armário de roupa, é um arco-íris cheio de cor, mostrando que é uma criança feliz.



Os pais acompanham-no até ao fim do mundo, na concretização dos seus sonhos.

A mãe, Carla Pereira, é a grande incentivadora do Daniel no mundo da moda. Em qualquer desfile, encontram-na sempre na primeira fila.

Daniel Silva e Vanessa Pires são pessoas otimistas, que, com fé, conseguem a realização dos seus sonhos.

Para o ano, irão representar Portugal no Brasil (Portalegre).



Uma mensagem de apoio aos nossos portugueses: “Vocês são mais valentes do que acreditam, mais fortes do que parecem”. E estão mais preparados do que imaginam.

Força Portugal!!!

**Carla Sofia Pereira**

## Miss Petite Internacional 2025

A Minha Experiência Inesquecível em El Salvador

Por **Carolina Reis, Miss Petite Portugal 2025**



Representar Portugal no concurso Miss Petite Internacional 2025, realizado em El Salvador, foi uma das experiências mais enriquecedoras e transformadoras da minha vida. Desde o momento em que fui eleita Miss Petite Portugal, soube que carregava comigo não apenas uma faixa, mas também uma grande responsabilidade: ser a voz e a imagem do meu país num palco internacional.

Estar em El Salvador, rodeada por candidatas incríveis de todo o mundo, foi acima de tudo uma oportunidade de crescimento pessoal e cultural. Cada conversa, cada troca de experiências e cada momento vivido contribuíram para ampliar a minha visão do mundo e reforçar o orgulho

que tenho nas minhas raízes portuguesas. Foi emocionante perceber como a diversidade pode unir e inspirar mulheres de diferentes partes do globo.

Assumir o papel de representante nacional num concurso desta dimensão exige muito mais do que beleza: exige caráter, autenticidade, empatia e uma dedicação incansável. Fui desafiada a mostrar quem sou, a manter-me fiel aos meus valores e, ao mesmo tempo, a adaptar-me a uma nova cultura, a lidar com a pressão e a viver intensamente cada segundo de um evento com visibilidade mundial.



El Salvador recebeu-me de braços abertos, com um povo caloroso, paisagens encantadoras e uma energia contagiante. Foi neste cenário vibrante que vivi momentos de superação, partilha e autoconhecimento.

Esta experiência moldou-me não só como Miss, mas como mulher. Aprendi a confiar ainda mais em mim, a valorizar as minhas conquistas e a compreender que representar Portugal vai muito além de um título – é um compromisso diário com a excelência, a autenticidade e a responsabilidade.



A jornada no Miss Petite Internacional ficará para sempre gravada na minha memória e no meu coração. Um agradecimento especial à minha organização, CNB Portugal, por me ter proporcionado uma experiência tão marcante. Sinto-me profundamente grata por tudo o que vivi e por ter tido a honra de levar o nome de Portugal mais longe, com orgulho, dedicação e amor.

**Carolina Reis, Miss Petite Portugal 2025**



**EXPOSIÇÕES**  
**EVENTOS**  
**ATIVIDADES**

## Feira Medieval no Castelo de Pirescoxe

Um Mergulho na História Viva

No dia **3 de maio**, os jardins do Castelo de Pirescoxe, em Santa Iria de Azóia, transformaram-se num verdadeiro cenário medieval, acolhendo mais uma edição da Feira Medieval de Pirescoxe. O evento, que já é tradição na região, reuniu centenas de visitantes num ambiente repleto de cor, música, sabores e recriações históricas.



Durante todo o dia, o público pôde assistir a combates medievais, desfiles de figurantes trajados à época, danças tradicionais, e explorar bancas de artesanato. Um dos momentos altos foi a atuação do Clube de Combate Medieval, que trouxe à vida os torneios e técnicas de luta da Idade Média com impressionante realismo.



A atmosfera foi enriquecida por encenações teatrais, música e oficinas interativas, proporcionando uma experiência imersiva para todas as idades. Crianças e adultos puderam vestir trajes medievais, participar em jogos tradicionais e aprender mais sobre os costumes e ofícios de outros tempos.



A **HeliMagazine** esteve presente e registou os melhores momentos desta viagem ao passado. As imagens que acompanham este artigo captam a essência de um dia onde a História se fez sentir em cada canto do castelo.

Um evento que une cultura, comunidade e imaginação – e que já deixa saudades até à próxima edição.



## Aniversário GDR São Lourenço

37 Anos de História e Comunidade: Uma Celebração Memorável

No dia **2 de maio**, vivemos um momento verdadeiramente especial: celebrámos 37 anos de existência com quem mais importa — a nossa comunidade maravilhosa. O ambiente foi de pura alegria, partilha e emoção, com sorrisos que encheram o espaço e corações que bateram em sintonia com a festa.

Desde as primeiras horas, o local encheu-se de energia contagiante. Música, animação, reencontros e muitas histórias marcaram este dia inesquecível. As imagens que acompanham este artigo captam a essência de uma celebração feita de pessoas, memórias e sonhos que continuam a crescer.

Obrigado a todos os que estiveram presentes e tornaram este aniversário tão especial. A vossa presença é o que dá sentido a cada passo do nosso percurso.



## Kidical Mass: Pedalar por Cidades Mais Felizes

No dia **10 de maio**, realizou-se a 7.<sup>a</sup> edição da Kidical Mass, uma iniciativa que voltou a unir famílias, crianças e amantes da mobilidade ativa em torno de um objetivo comum: promover ruas mais seguras, sustentáveis e inclusivas.

A HeliMagazine esteve presente e registou os melhores momentos deste evento vibrante, que teve como pontos de encontro o Jardim Central da Bobadela, a EB 2,3 Pirescôxe e o EcoParque de São João da Talha. A partir das 10h00, os participantes começaram a reunir-se com as suas bicicletas, capacetes coloridos e muita energia para pedalar em grupo pelas ruas da freguesia.

### Mobilidade com propósito

Mais do que um passeio, a Kidical Mass é um movimento que defende o direito das crianças a deslocarem-se em segurança nas suas comunidades. A pedalada coletiva foi marcada por sorrisos, convívio e uma forte mensagem: as cidades devem ser pensadas para todos, especialmente para os mais pequenos.

Uma manhã que deixou marca e que reforça o compromisso da nossa freguesia com um futuro mais verde, seguro e participativo.

Obrigado José Ramalho pela iniciativa e um obrigado muito especial a Sofia Fernandes – Presidente da Associação Desportiva e Recreativa do Bairro da Fraternidade, que nos presenteou com um lanchinho e ainda com o bolo do Aniversário de Paulo Mascarenhas – Responsável da HeliMagazine

By Alice Figueira



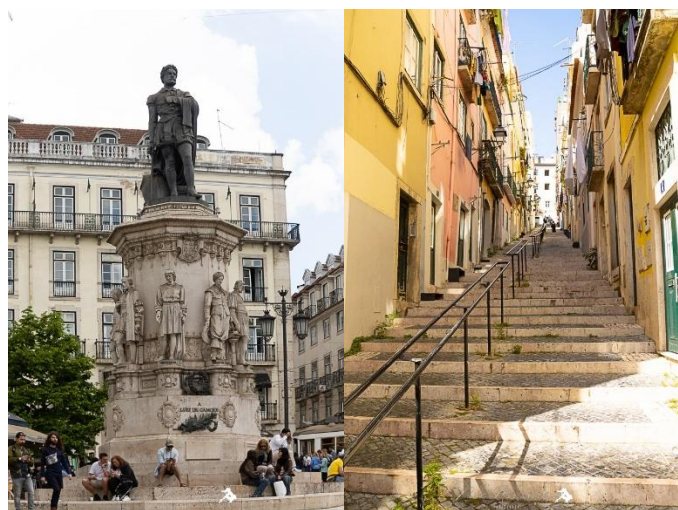
## Street Shots: Saúde, Bem-Estar e Olhares Urbanos

No dia **11 de maio**, saímos às ruas com um propósito simples, mas poderoso: andar, conviver e fotografar. A iniciativa *Street Shots – Saúde e Bem-Estar* levou-nos a explorar os espaços urbanos com um novo olhar, captando momentos espontâneos, rostos autênticos e detalhes que muitas vezes passam despercebidos.

Mais do que um passeio fotográfico, foi uma jornada de conexão com o ambiente e com as pessoas. Caminhar pelas ruas tornou-se um exercício de atenção plena, onde cada esquina revelava uma história, cada sombra desenhava uma composição, e cada sorriso partilhado reforçava o espírito comunitário.

As imagens que surgiram deste dia são testemunho da beleza que existe no quotidiano, da importância de desacelerar e de valorizar o que nos rodeia.

🚶‍♀️ Andar é saúde. Fotografar é expressão. Conviver é bem-estar. E quando tudo isso se junta, nasce arte com alma.



## Moda e Desporto - Desfile “Noivas Encantadas”

No dia **16 de maio**, a vila de Alhos Vedros foi palco de uma noite memorável, onde a moda e o desporto se cruzaram com elegância e criatividade. O evento, com participação da loja de Noivas Encantadas de Carina Santos, apresentou um desfile de moda nupcial que encantou todos os presentes com modelos deslumbrantes e uma produção envolvente.

A HeliMagazine esteve presente para registrar cada momento deste espetáculo visual, onde o glamour brilhou em cada detalhe — dos tecidos aos sorrisos das modelos. A *passerelle* foi invadida por vestidos que celebram o amor, a sofisticação e a personalidade de cada noiva, num ambiente que combinou a leveza da moda com a energia do desporto. Uma noite de brilho e inspiração.



By Alice Figueira & PaulMask

## 75 Anos de Arte e Elegância

Celebração memorável do CACP

No dia **18 de maio**, o Clube Artístico dos Cabeleireiros de Portugal (CACP) assinalou com distinção os seus 75 anos de história, num almoço comemorativo que reuniu profissionais, amigos e personalidades influentes do mundo da beleza e da estética. Foi uma tarde marcada pela elegância, emoção e reconhecimento, celebrando o legado de uma instituição que tem elevado a arte de pentear em Portugal.

O ambiente foi de verdadeira festa e partilha, com momentos que homenagearam o percurso de excelência do CACP e o seu contributo para a valorização da criatividade e do talento nacional.

Um agradecimento especial a **Paulo Caetano e Paulo Alcântara** pelo convite e pelos trabalhos extraordinários que continuam a inspirar e a encantar gerações. E um reconhecimento muito especial a **Fidel Cardoso**, pela dedicação e pelas fotografias incríveis captadas — verdadeiras obras que refletem a alma deste dia tão especial.

Parabéns ao CACP pelos seus 75 anos de excelência. Que venham muitos mais!



## Africa Fashion

Elegância, cultura e identidade em *Passerelle*

No dia **25 de maio**, o Hotel Radisson Blu, em Lisboa, foi palco de uma celebração vibrante da moda e da cultura africana com o evento *Africa Fashion*, promovido pela marca Etiqueta Africana. A ocasião assinalou o Dia de África com um desfile que homenageou a diversidade, a beleza e a força criativa do continente.

A nova coleção apresentada encantou pela fusão entre tradição e modernidade, com peças que exaltam padrões étnicos, tecidos autênticos e cortes contemporâneos. Cada modelo refletiu a riqueza cultural africana, num espetáculo visual que celebrou a identidade e o orgulho

*Africa Fashion* foi mais do que um desfile — foi um tributo à alma africana, à criatividade sem fronteiras e à beleza que une culturas.

**By Alice Figueira & PaulMask**



## Fernando Oculista Celebra 68 Anos

Estilo e emoção no Tagus Park

No passado dia **30 de maio**, *Fernando Oculista* comemorou com grande entusiasmo o seu 68.º aniversário, num evento memorável que decorreu no Taguspark e reuniu clientes, amigos, artistas e figuras do mundo da moda e da música.

A celebração começou com um descontraído *sunset*, onde a alegria e o convívio marcaram o ritmo da tarde. À medida que o sol se punha, os convidados foram brindados com um elegante jantar, repleto de momentos de partilha e boa disposição.

A noite ganhou ainda mais brilho com atuações de artistas e cantores convidados, que animaram o ambiente e criaram uma atmosfera vibrante. Um dos pontos altos foi o desfile de moda, que apresentou a nova coleção de óculos da loja *Fernando Oculista*, combinando sofisticação, inovação e personalidade.

Obrigado pelo convite

**Fotógrafo – Carlos Rolo**

**By Alice Figueira & PaulMask**



## 2025-06-01 Rejuvence Summer Party

Um Tributo Inesquecível à Beleza e Longevidade

No dia 1 de junho, a medicina estética foi celebrada com requinte e sofisticação na tão aguardada *Rejuvence Summer Party*, um evento que se tornou símbolo de elegância e bem-estar. A produção esteve inteiramente nas mãos da conceituada empresária Dália Reis – Flor Buda, especialista em eventos de luxo, que transformou a deslumbrante Q. Quinta, em Sobral de Monte Agraço, num cenário de sonho. Cada detalhe foi pensado com mestria, criando uma atmosfera envolvente e memorável, onde a beleza e a longevidade se fundiram numa experiência sensorial única.

Sob a curadoria estética da *Rejuvence Clinic*, a celebração também contou com a presença de figuras influentes dos mundos da arte, televisão, moda, cultura e negócios. A fundadora da clínica, Dr.ª Rita Figueira, marcou presença com discrição e elegância, reforçando o compromisso da marca.

A apresentação esteve a cargo do carismático Óscar Romero, que conduziu a noite com entusiasmo e charme. Um dos momentos mais marcantes foi a atuação do consagrado artista Fernando Pereira, que emocionou os convidados com um medley vibrante e cheio de alma.

A HeliMagazine esteve presente para registar os melhores momentos desta celebração, onde o rejuvenescimento deixou de ser promessa — e tornou-se realidade vivida com brilho, emoção e arte.

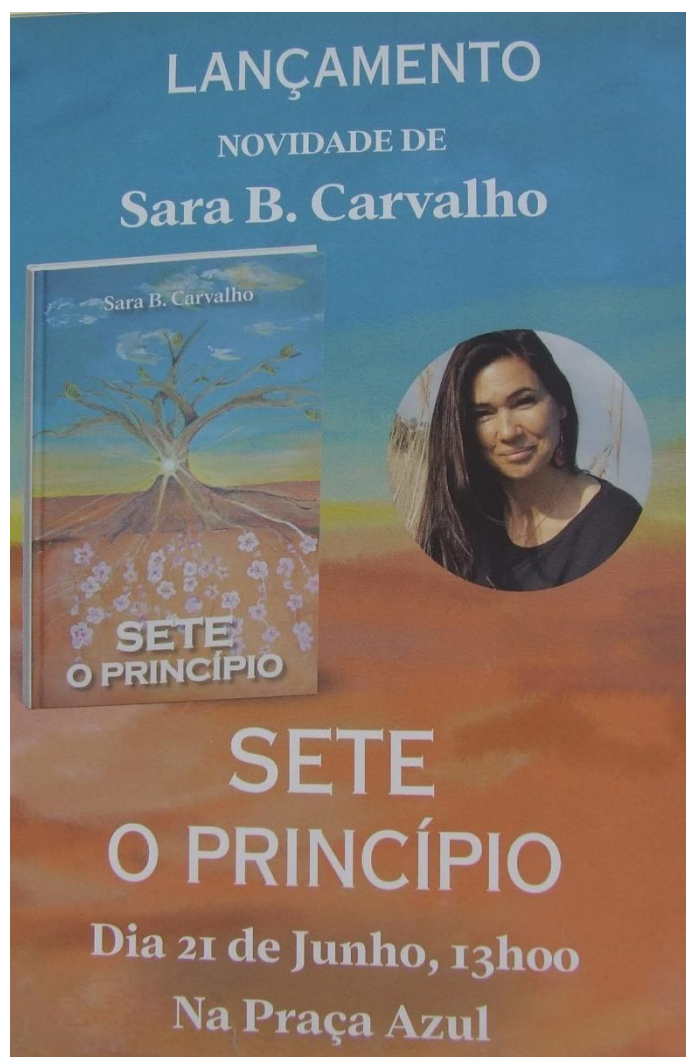
By Alice Figueira & PaulMask



## Apresentação do livro "Sete O Princípio"

De Sara B. Carvalho

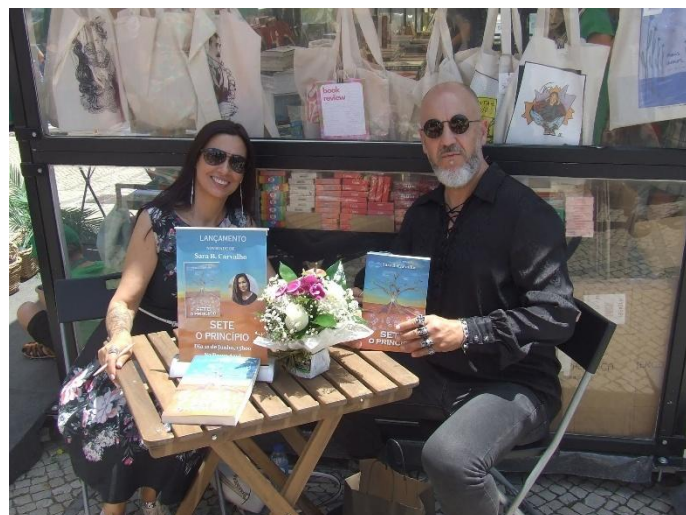
SETE, O PRINCÍPIO, de Sara B. Carvalho, "nasceu" em plena Feira do Livro de Lisboa, no pretérito dia **26 de junho**. A temperatura alta que se fazia sentir exteriormente fazia eco interiormente, tão grande era a expectativa relativamente ao segundo volume da trilogia que começou com o galardoado romance de ficção **777**, também ele apresentado na Feira do Livro, dessa feita em 2022.



A escritora, que tem dado cartas na literatura nacional, surpreende o leitor com um *plot* que remete para o início do Universo, da Humanidade, das raízes da heroína, Juliete Almukhtar, *A Escolhida*, numa viagem ao Passado para clarificar o Presente. Numa escrita envolvente, Sara B. Carvalho convida o leitor a viajar no tempo, a ir ao princípio de tudo, da

criação, da vida, das raízes da Humanidade. Mas não vai sozinho, Juliete Almukhtar vai no comando desta demanda espiritual, do fio condutor à sua ancestralidade.

Ressuscitando figuras bíblicas, encadeia-as, de forma engenhosa, (re)criando a sua história, dando-lhe sentimentos e impulsos, força e poder, com uma naturalidade que só ela sabe ter.



A "Escolhida" necessita de Saber, de linhas que a conduzam à sua missão, para perceber as suas (des)aventuras que desafiam.

É segundo volume de uma trilogia que tece, qual aranha ardilosa, o percurso da bailarina que cativou o leitor e que tantas surpresas ainda lhe reserva.

Um livro independente do "777" que, de um dia para o outro", a deu a conhecer ao mundo literário e a projetou para a fama, mas que deixa uma avidez de o ler incontrolável.



## OUTROS LIVROS DA AUTORA

**777**, o romance de fantasia distinguido, de Sara B Carvalho, cujo género literário não correspondia à minha predileção. Mas assumo uma clara rendição. Há no livro uma sábia arquitetura que me cativa, as suas competências narrativas são inegáveis, a capacidade de adaptação da linguagem à personagem é deliciosa, tudo numa feliz hibridez auto e heterobiográfica, que mantém o leitor preso na sua fronteira. É neste trama narrativo que nasce a protagonista, Juliete Almukhtar, *prima ballerina*, escolhida para burilar o destino da Humanidade.



**O irmão de Sofia**, baseado num dos filhos da autora, sensibiliza o leitor para a questão da Inclusão. Um tema que, finalmente, começa a conquistar um terreno que há muito devia ser seu. E Sara, sem preconceito, trá-lo, numa história emocionante, cheia de verdade e alguma fantasia. Um livro de "banda larga" que, apesar da designação infanto-

juvenil, deve ser degustado, também, por um público adulto.

Mais uma obra que sai das mãos da autora para as do leitor, com a marca a que já o habituou, uma presença quase física, de quem sabe muito bem contar os segredos da narratologia e vive com transparência as duas emoções.

**Cinco contos te conto**, o livro de contos fantásticos que apelam à realidade. Um conjunto de narrativas curtas que mergulham o leitor no quotidiano, trazendo temas banais, mas contundentes, com a sumptuosidade de uma autora que não para de surpreender. Deles emergem personagens cujas vivências acotovelam o leitor e o arrastam para o *plot*, revelador de uma familiaridade tocante. Pena serem só 5...!



Leituras incontornáveis que espelham a criatividade sem limites de uma escritora em plena ascensão.



Cláudia Monteiro

## Travel Shots: Portugal em Imagens e Emoções

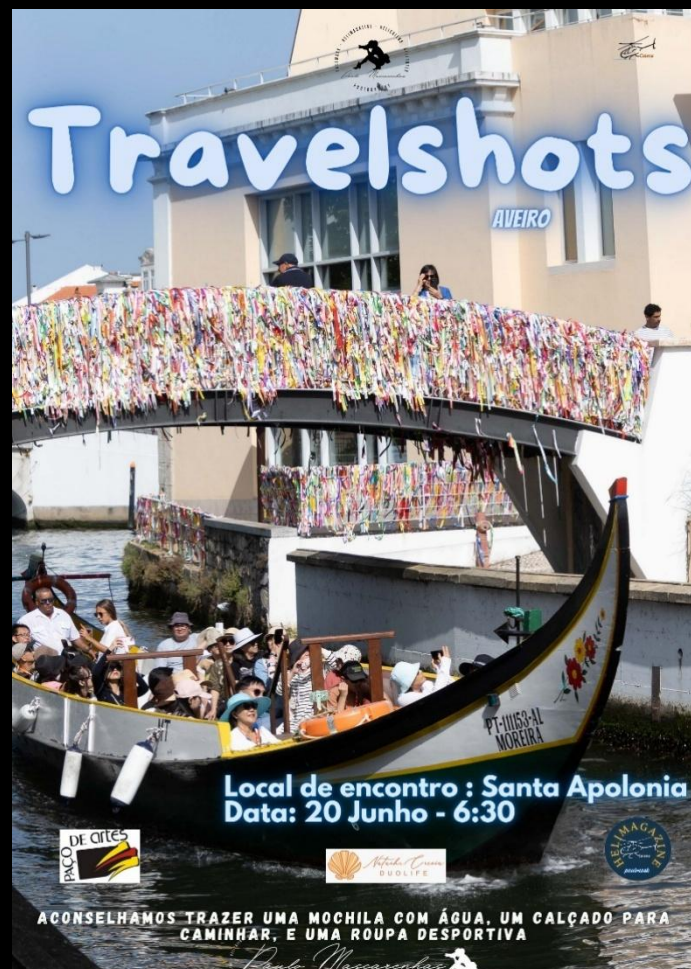
Com o projeto *Travel Shots*, embarcamos numa viagem única pelos recantos mais inspiradores de Portugal, onde cada passo é uma descoberta e cada clique da câmara uma história contada em luz e cor.

De norte a sul, das aldeias escondidas às cidades vibrantes, percorremos paisagens que nos surpreendem, captamos rostos que nos acolhem e partilhamos momentos que ficam para sempre. Mais do que fotografar, vivemos cada lugar — com tempo, com presença e com vontade de conviver com quem faz parte da alma portuguesa.

Natureza, cultura, arquitetura, tradição e espontaneidade — tudo se transforma em arte quando olhado com atenção e registado com paixão. Cada edição do *Travel Shots* é uma celebração da diversidade e da beleza que nos rodeia, vista através das lentes e sentida com o coração.

*Travel Shots*: porque viajar é mais do que ver — é sentir, partilhar e eternizar.

Com **Victor Henriques** e **Paulo Mascarenhas**



**Travelshots**  
AVEIRO

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 20 Junho - 6:30

DE CITES

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

Paulo Mascarenhas

IMAGALIFE

PT-11153-11 MOREIRA

PAÇO DE ARZES

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 20 Junho - 6:30

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

Paulo Mascarenhas



**Travelshots**  
FARO

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 18 Junho - 6:30

DE CITES

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

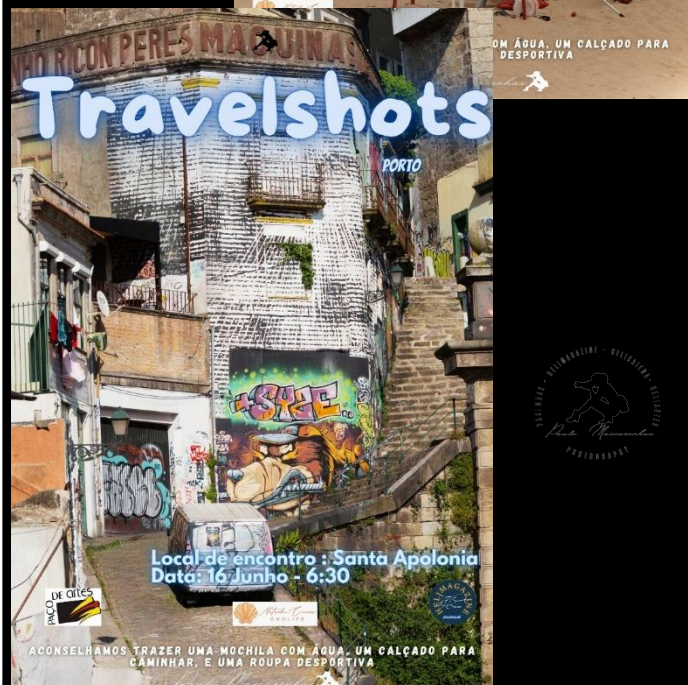
Paulo Mascarenhas

IMAGALIFE

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 18 Junho - 6:30

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

Paulo Mascarenhas



**Travelshots**  
PORTO

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 16 Junho - 6:30

DE CITES

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

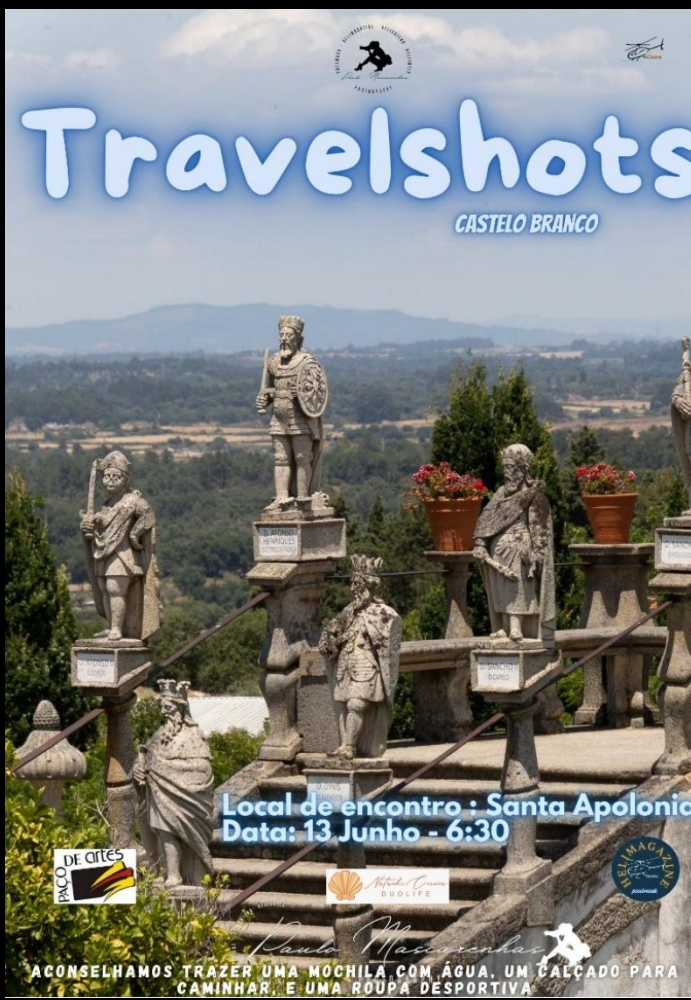
Paulo Mascarenhas

IMAGALIFE

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 16 Junho - 6:30

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

Paulo Mascarenhas



**Travelshots**  
CASTELO BRANCO

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 13 Junho - 6:30

DE CITES

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

Paulo Mascarenhas

IMAGALIFE

Local de encontro : Santa Apolonia  
Data: 13 Junho - 6:30

ACONSELHAMOS TRAZER UMA MOCHILA COM ÁGUA, UM CALÇADO PARA CAMINHAR, E UMA ROUPA DESPORTIVA

Paulo Mascarenhas

## BrideShots: Noivas no Parque dos Poetas

No dia **5 de julho**, o Parque dos Poetas foi o cenário inspirador para a sessão fotográfica do projeto *BrideShots* – Noivas e Arte, que reuniu beleza, criatividade e expressão artística num só momento.

A iniciativa contou com a participação de modelos que desfilaram com elegância os vestidos da loja Noivas Encantadas, da Carina Santos, cujas criações evocam romantismo, sofisticação e personalidade. Cada imagem captada celebrou não apenas o universo nupcial, mas também a ligação entre a moda e as artes literárias, num ambiente onde a natureza e a poesia se fundiram com o brilho dos tecidos e dos olhares.

A HeliMagazine esteve presente para registar os melhores ângulos desta produção, que transforma o ato de casar numa verdadeira obra de arte.



By Alice Figueira & PaulMask

## Galardão Eco-Freguesias XXI 2025 – Grau Ouro

A 7 de julho, a Junta de Freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela esteve presente na cerimónia de entrega dos galardões Eco-Freguesias XXI, promovida pela ABAE – Associação Bandeira Azul da Europa, no Teatro-Cine de Torres Vedras.

A freguesia foi distinguida com o Grau Ouro, o mais elevado nível de reconhecimento, atribuído com base em indicadores de sustentabilidade ambiental, social, económica e cultural.

Esta distinção integra-se na 5.ª edição do programa Eco-Freguesias XXI, que contou com 151 freguesias candidatas, das quais 134 foram galardoadas. Inserida no 3.º escalão (mais de 10.000 eleitores), a Junta de Freguesia obteve:

- ✓ 2020/2021: 89,7%
- ✓ 2022/2023: 88,6%
- ✓ 2024/2025: 91,9%

A classificação alcançada coloca a freguesia entre as sete com índices superiores a 90% a nível nacional.

Foi uma grande honra representar a freguesia e levantar este prémio – símbolo do trabalho coletivo e do compromisso com uma freguesia mais sustentável, participativa e solidária. Foi um trabalho de dois anos, desenvolvido entre 2023 e 2024, fruto de uma candidatura exigente que deu imenso trabalho, mas cujo mérito foi plenamente reconhecido.



José Elias Ramalho - Vogal da UFSSB

## Desfile “Noivas Encantadas” Brilha na Moita

No dia **12 de julho**, a cidade da Moita recebeu mais uma edição do encantador desfile de moda nupcial com participação da loja Noivas Encantadas da Carina Santos. A Helicaiena esteve presente para registar os momentos mais marcantes deste evento, onde a beleza e a emoção se fundiram numa celebração de estilo e sonho.

A *passerelle* foi invadida por vestidos que evocam romantismo, *glamour* e amor, com modelos que desfilaram criações pensadas para tornar cada casamento único e inesquecível. Tecidos delicados, cortes elegantes e detalhes apaixonantes marcaram uma noite onde a moda falou diretamente ao coração.

By Alice Figueira & PaulMask



## Jorge Vadio Celebra 20 Anos de Carreira

Concerto Memorável no Cinema São Jorge

No dia **19 de julho**, o emblemático Cinema São Jorge, em Lisboa, foi palco de uma noite inesquecível: o cantor e compositor Jorge Vadio celebrou os seus 20 anos de carreira com um concerto especial que emocionou fãs e convidados.

Integrado numa série de atuações que assinalam duas décadas de percurso musical, este espetáculo foi uma verdadeira viagem pelas canções que marcaram gerações, com momentos de partilha, nostalgia e renovada energia artística. A sala encheu-se de aplausos e vozes que acompanharam Jorge Vadio num alinhamento pensado para homenagear a sua trajetória e ligação ao público.

Uma noite de música, emoção e celebração — onde o palco foi apenas o ponto de partida para mais um capítulo na história de Jorge Vadio.

Fotos de **Fidel Cardoso** e **Fernando Pineza**



## Um dia na vida de uma freguesia

Lançamento do livro “Tanta história, tantos sonhos!...” e Sessão Comemorativa do 22.º Aniversário de Elevação de São João da Talha a Vila



No dia **26 de agosto**, realizou-se o lançamento do livro “Tanta história, tantos sonhos!... – 50 Anos de Poder Local Democrático”, seguida da Sessão Comemorativa do 22.º Aniversário de elevação de São João da Talha à categoria de vila, no Pavilhão Multiusos de Vale de Figueira, sito na Rua Álvaro Roxo, em Vale de Figueira.

Para quem não saiba, São João da Talha, localizada na zona oriental do concelho de Loures, distrito de Lisboa, freguesia criada em 1388, após o desmembramento de Sacavém, encontra-se associada à lenda sobre D. Afonso Henriques ter rezado numa antiga ermida ao deslocar-se para Lisboa. O nome "Talha" refere-se à predominância de oliveiras e à guarda de azeite em talhas de barro na região.

No dia 26 de agosto de 2003, é, então, elevada a vila. Atualmente, e desde 2013, faz parte da União das Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela.



É a história desta freguesia e de mais duas, Santa Iria de Azóia e Bobadela, que se pode ver contada no livro “Tanta história, tantos sonhos!...”, cujo lançamento contou a presença e com as palavras do Presidente da Junta de Freguesia, Pedro Gonçalves, do Presidente da Assembleia de Freguesia, Pedro Bizarro, do Ex Presidente da Junta de Freguesia, Nuno Leitão, do coordenador de edição do livro, Artur Lucena, e de Carlos Cardozo, jornalista. A historiadora e investigadora Ana Paula Assunção, que também deu o seu contributo para este livro, não pôde estar presente por motivos de saúde.



Terminada a sessão de lançamento do livro com a entrega de exemplares do mesmo aos presentes, foi dado início à Sessão Comemorativa do 22.º Aniversário de São João da Talha à categoria de vila. Cumpru-se, mais uma vez, mais um ano, a tradição: assinalar um marco fundamental na vida de uma povoação. Uma data que altera o estatuto jurídico, administrativo e social de qualquer povoação no contexto nacional. Assinalar o reconhecimento formal do seu crescimento populacional, da sua atividade económica e da sua atividade cívica, mas também da sua história, da sua cultura e das suas gentes.



A cerimónia, contando com a ilustre presença de representantes das forças políticas, de anteriores autarcas, do movimento associativo local, da comunidade escolar, das instituições particulares de solidariedade social, inicia-se com a intervenção do Presidente da Assembleia de Freguesia, seguido dos representantes das forças políticas com assento na Assembleia de Freguesia (com exceção do Partido Chega, o qual não se fez representar na Sessão Comemorativa), do Presidente da Junta de Freguesia e do Presidente da Câmara Municipal de Loures.



Foi o momento de fazer um balanço sobre a vida desta freguesia, recordando as conquistas alcançadas, os desafios superados, os projetos em curso e os sonhos para o futuro. Mas, também, assinalando o que ainda está por fazer, os desafios que se avizinham, o que precisa de ser melhorado ou corrigido. Sonhos para serem realizados em diversas áreas: mobilidade, cultura e lazer, educativa, saúde, policiamento e segurança.



O encerramento da Sessão Comemorativa é marcado, como habitualmente, por um pequeno beberete, seguido do tradicional "Parabéns à Vila de São João da Talha", acompanhado de um Bucelas de honra.

A Sessão Comemorativa de elevação a vila não se trata de uma simples cerimónia, é, antes, uma oportunidade para, em comunidade, celebrar com

entusiasmo e orgulho as conquistas alcançadas, refletir sobre os desafios do presente e lançar as sementes de um futuro mais próspero e solidário. A cada edição, renova-se o compromisso com a história e os valores que distinguem a vila, projetando na memória coletiva, geração após geração, um feito que transformou para sempre o destino da localidade, e dando início a novos capítulos de uma trajetória singular, feita de trabalho, dedicação e esperança.



É assim que, ano após ano, a Sessão Comemorativa se impõe como o verdadeiro coração da vida social, cultural e cívica da vila, inspirando todos aqueles que nela vivem, trabalham ou a visitam.



**Mafalda Fernandes**

## Gala Miss Cabo Verdiana

No dia **6 de setembro**, o Auditório Ruy de Carvalho, em Carnaxide, foi palco de uma celebração vibrante da beleza, cultura e força da mulher cabo-verdiana em Portugal. A Gala Miss Cabo-Verdiana 2025 reuniu centenas de convidados numa noite memorável, marcada pelo *glamour*, pela elegância e por uma atmosfera de pura alegria.

O evento destacou não apenas a estética, mas também o talento, a inteligência e o compromisso social das participantes, que representaram com orgulho as diversas ilhas do arquipélago. Com atuações musicais, desfiles deslumbrantes e momentos de emoção, a gala reafirmou o papel da mulher cabo-verdiana como símbolo de resiliência e inspiração.

Mais do que um concurso de beleza, a Miss Cabo-Verdiana é uma plataforma de empoderamento feminino e valorização da identidade cultural, promovendo o diálogo entre gerações e comunidades.

Parabéns Claudina Correia e um grande obrigado pelo convite e por mais um maravilhoso evento.

By Alice Figueira



## Exposição de Melides

### Grão de Arte | “Do pó da terra à cor da criação”

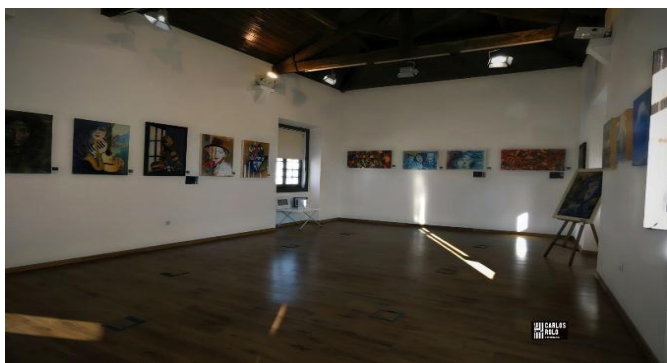
No coração de Melides, o antigo Museu da Moagem renasce como espaço de criação e memória, acolhendo a exposição coletiva *Grão de Arte*.



Com obras dos artistas plásticos Álvaro Cruz, Cláudia Ferro, Jorge Casal, José Ganhão, Lena Moura Poinha, Maria Antónia Neuparth, Paula Bravo e Sandra Pita Soares, a mostra celebra o ciclo sagrado da criação, transformando o pó da terra em matéria artística.



Entre pigmentos naturais, gestos abstratos e texturas vivas, *Grão de Arte* propõe um diálogo poético entre o rural e o contemporâneo. As obras interpelam, evocam e florescem, convidando à contemplação de uma arte profundamente enraizada na terra, na memória e na imaginação.



A inauguração decorreu no dia **6 de setembro**, pelas 18h, com a presença da Vice-Presidente da Junta de Freguesia de Melides, Lúcia Santos, das curadoras Olívia da Costa e Paula Bravo, dos artistas participantes, amigos e público local. O evento contou com o apoio de patrocinadores como Black Pig Gin, The Nata, Pastéis de Nata e O2 Café, além da colaboração de Viktor – Hairstylist e da nossa revista *HeliMagazine*. O fotógrafo oficial foi o Carlos Rolo.



Durante o período da exposição, que esteve patente até 27 de setembro, foram organizadas visitas guiadas conduzidas pelos artistas José Ganhão e Paula Bravo, proporcionando ao público uma experiência mais íntima com as obras e seus processos criativos.



Curadoria: **Olívia da Costa e Paula Bravo**

Relações Públicas: **Sandra Pereira**

## Bobadela Vila Rock

Bobadela Vila Rock 2025: Dois Dias de Música, Energia e Lendas do Rock Português

Nos dias **12 e 13 de setembro**, o recinto das festas da Bobadela voltou a vibrar com a 11.ª edição do Bobadela Vila Rock, um dos eventos mais aguardados da freguesia, promovido pela Junta de Freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela.

Com entrada livre e um cartaz de luxo, o festival reuniu amantes do *rock* de todas as idades para celebrar a música ao vivo, o convívio e a cultura local. Os grandes destaques foram os concertos de The Legendary Tigerman, na noite de sexta-feira, e dos icónicos Peste & Sida, que encerraram o festival em grande estilo no sábado.

A HeliMagazine – Fidel Cardoso e PaulMask foram convidados pelo Presidente da Junta de Freguesia – Pedro Gonçalves e José Ramalho a fotografar e fazer a reportagem do evento. Obrigado Pedro Gonçalves e José Ramalho pelo maravilhoso evento.



11ª EDIÇÃO

# BOBABELA VILAROCK

12 e 13 de setembro  
Abertura do recinto às 18h00  
Recinto das Festas da Bobadela  
ENTRADA GRATUITA

**12**  
SETEMBRO

DJ ALEX DAVIDSON 19h00  
FROST LEGION 21h00  
RISING VULTURES 22h00  
CÖRTE-REAL 23h00

**THE LEGENDARY TIGERMAN**  
00h00

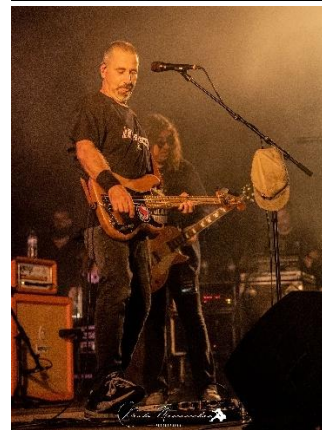
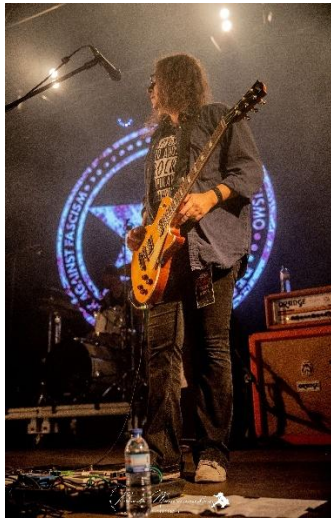
**13**  
SETEMBRO

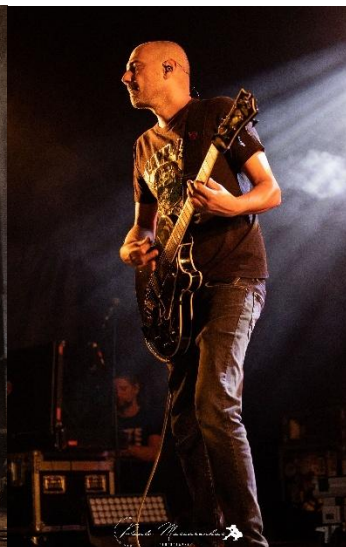
DJ ALEX DAVIDSON 18h00  
CRUELTY OF SILENCE 19h00  
SPEEDEMON 21h00  
THE ZOO 22h00  
NOCTURNAL SUBMISSION 23h00

**PESTE & SIDA**  
00h00

5ª Iria de Azóia  
S. João da Talha  
Bobadela

Junta de Freguesia  
mais serviços  
perto de mim





## Loures Green Experience

No dia **14 de setembro**, o Ecoparque recebeu um desfile integrado na Semana Europeia da Mobilidade. Com o tema *“A Mobilidade Está na Moda”*, modelos e uma cantora apresentaram peças desportivas, casuais e de festa do ateliê Silva & Jackmo. Obrigado ao Dr. José Ramalho pelo convite e por mais um evento memorável.



By Alice Figueira & PaulMask

## Teatro Politeama

### “Fátima” Celebra 200 Representações com Casa Cheia

No dia 18 de setembro, a convite de Fernando Oculista, a Helicaiena marcou presença na impressionante marca das 200 representações da ópera-rock “Fátima”, de Filipe La Féria, em cena no Teatro Politeama, em Lisboa.

Com lotação esgotada durante nove meses e mais de 135.000 espectadores, “Fátima” tornou-se um fenómeno cultural que emociona e une públicos de todas as crenças. A obra oferece uma leitura contemporânea e envolvente dos acontecimentos de 1917 na Cova da Iria, refletindo sobre a Identidade, Fé e História de Portugal.

Distinguido como “Melhor Espetáculo do Ano” nos *Molière Awards 2024*, este musical é uma produção 100% portuguesa que reafirma o talento nacional e a força do teatro como veículo de emoção e reflexão. Um agradecimento especial a Rafael Silva – Fernando Oculista pelo convite e por apoiar a cultura portuguesa.

By Alice Figueira & PaulMask



## Moda & Arte – Um Espetáculo Cultural de Cores

No dia **27 de setembro**, a Bobadela - Clube Recreativo Bobadelense - foi palco de um evento verdadeiramente extraordinário: o “Moda & Arte – Evento Cultural”. Uma celebração vibrante onde a moda, a poesia, a música e a arte se entrelaçaram num ambiente de pura alegria, cor e convívio. Foi uma tarde memorável, repleta de animação, criatividade e *glamour*, que ficará gravada na memória de todos os presentes.



### Entidades Organizadoras

Este evento foi possível graças à colaboração generosa e empenhada de várias entidades:

- Clube Recreativo da Bobadelense - Presidente João Videira e toda a fabulosa equipa
- Junta de Freguesia de Santa Iria de Azoia, S. João da Talha e Bobadela - Presidente Pedro Gonçalves e Vogal Jose Ramalho
- Helicaiena / HeliMagazine e Associação Paço de Artes - Resp. Paulo Mascarenhas e equipa

A todos, o nosso profundo agradecimento pela dedicação e apoio incondicional.



## Receção & Exposições

A receção dos convidados foi marcada por música ambiente suave e um ambiente acolhedor. Duas exposições deram início à celebração:

- “Nas Asas da Criatividade” – OGMA – Grupo Embraer
- “F’oemas – Fotos e Poemas” de Paulo Mascarenhas e 22 Poetisas do Mundo

## Cerimónia de Abertura

A apresentadora Cristina Caeiro conduziu o evento com elegância e entusiasmo. As palavras de abertura foram proferidas por João Videira e Paulo Mascarenhas, com transmissão em direto pela Rádio Bobadela, através da voz de Jorge Humberto

### Momentos Artísticos

- Carla Pereira encantou com a sua voz em vários momentos musicais.
- Os desfiles de moda trouxeram brilho e diversidade e as modelos desfilaram magnificamente:
  - o “Moda África” by Tesha Tavarez
  - o “Moda Gala” by Maria Paula Lourenço
  - o “Noivas Encantadas” by Carina Santos
- As declamações poéticas de Célia Evaristo e Sara B. emocionaram o público.
- O DJ Manuel Carlos animou com ritmo e energia, acompanhando os desfiles e os momentos de dança.

## Encerramento & Convívio

A foto oficial reuniu todos os presentes para a revista HeliMagazine.



O convívio foi coroado com um bolo comemorativo oferecido pela PaniAlves, que a nossa Maria Beja teve a amabilidade de trazer. Houve também, lanche para todos e muita música e dança para celebrar.



A todos os que tornaram este evento possível, o nosso mais sincero reconhecimento:

Apresentadora: Cristina Caeiro

Oradores: João Videira e Paulo Mascarenhas

Cantora: Carla Pereira

DJ: Manuel Carlos

Estilistas/loja: Tesha Tavares, Maria Paula Lourenço, Carina Santos

Modelos: Adriana Freitas, Alice Figueira, Carolina Reis, Elisa Gomes, Eva Oliveira, Magda Gomes, Nair Luz, Patrícia Silva, Vanessa Pires

Cabeleireira: Soraia Filipa

Maquilhadora: Liliana Ferreira

Poetisas: Célia Evaristo, Sara B. Carvalho

Fotógrafos: Fidel Cardoso, Carlos Rolo, Gil Simões

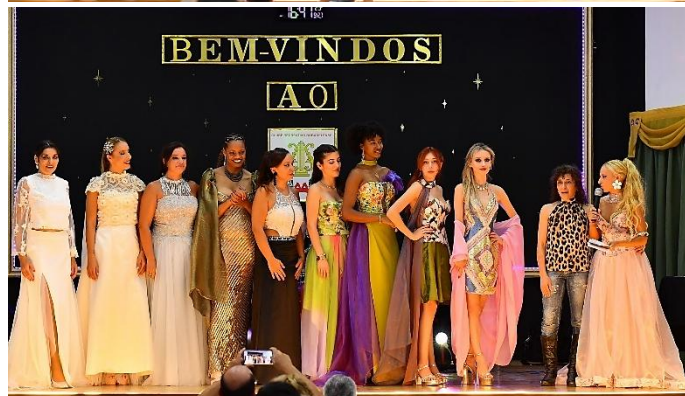
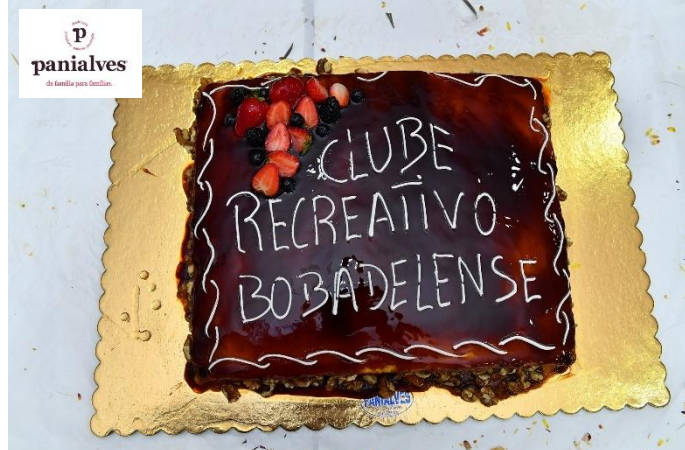
Cineasta/Fotógrafo: PaulMask

Rádio Bobadela: Jorge Humberto

Cortesias e Apoios:

- Maria Beja – Apoio Organizacional
- PaniAlves – Bolo comemorativo
- Espiral Violeta de Isa Barros
- Natacha Correia - Duolife
- Associação Paço de Artes – Azulejos artísticos
- OGMA – Exposição aeronáutica
- Paulo Mascarenhas e as 22 poetisas – Exposição “F’oemas – Fotos e Poemas”

Obrigado a todos por este grandioso momento



## Miss Moita

Realizou-se no dia 5 de outubro a Gala Miss Moita. Obrigado, Estilista Maria Paula Lourenço pelo convite e pelos maravilhosos vestidos apresentados.



## Kidical Mass

Sábado, 11 de outubro - Kidical Mass – Freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela

A manhã de sábado ficou marcada por mais uma pedalada cheia de energia e alegria! A 8.ª Edição da Kidical Mass reuniu cerca de 30 ciclistas, entre jovens, famílias e amantes da bicicleta, para celebrar a mobilidade sustentável e o direito a cidades mais seguras e acessíveis para todos.

O ponto de partida foi dado com um momento muito especial: a escritora Andreia de Oliveira encantou os participantes mais novos com a leitura do seu livro “A Miúda e a Cadela”, uma história ternurenta sobre amizade e descoberta, que inspirou os pequenos ciclistas antes da manifestação.

Após a manifestação e passeio de bicicleta, o grupo reuniu-se nas instalações da Associação Recreativa do Bairro da Fraternidade, onde decorreu um lanche-convívio com direito a bolo verde de aniversário e o tradicional “Parabéns à Kidical Mass”, que celebrou oito edições de pedaladas pela mudança.

O ambiente foi de grande entusiasmo, partilha e espírito comunitário, reforçando o envolvimento das escolas, associações e famílias na promoção da mobilidade ativa e sustentável.

Esta foi a última iniciativa deste mandato da União das Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, e para mim foi um prazer ter contribuído, ao longo destes quatro anos, para os fregueses e para o desenvolvimento sustentável da nossa comunidade.

A rua é de todos — e, neste dia, voltou a ser das crianças!



**SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE**  
16-22 SETEMBRO  
MOBILIDADE PARA TOD@S!  
7 SETEMBRO - 11 OUTUBRO  
ecomod portugal

sábado 11 outubro 10h  
**KIDICAL MASS PORTUGAL**  
SANTA IRIA DE AZÓIA  
SÃO JOÃO DA TALHA  
BOBADELA

**PONTOS DE ENCONTRO**  
10h - Jardim Central da Bobadela  
ou E22.5 PINHEIRO  
10h30 - EcoParque S. João da Talha

**MASSA CRÍTICA DE CRIANÇAS**  
**crianças felizes**  
criar espaço para esta geração

**A RUA É DE TODOS**

UNFUEL  
MOBILITYACTION registered at www.mobilityweek.eu



Vogal da UFSSB - José Elias Ramalho

# SOLIDARIEDADE



# OBJETIVOS DE EQUIPA

Ribatejo tentAjudar

Preparado por: Ribatejo tentAjudar

Data : 05/10/2025

Nome do projeto :Seja voluntário por um dia

Causa: Limpeza da Praia Foz do Lizandro

Foto de Grupo



Causa

**Ambiental**

Objetivo

**Limpeza na  
praia Foz do  
Lizandro**

Resultado

**16 pessoas  
uniram-se e  
retiraram 39  
Kg de lixo do  
areal em  
apenas 1 hora**

A Ribatejo TentAjudar irá dedicar a ações de apoio à cultura, com especial destaque para o teatro.

08/11/2025

Sábado

16:00



AUDITÓRIO MUNICIPAL DE AZAMBUJA  
PÁTIO DO VALEVERDE

O Palhaço Maestrinho  
&  
e a Boneca Girassol



Sara Batalha & Bruno Teixeira



Ribatejo



15/11/2025

Sábado

16:00



AUDITÓRIO MUNICIPAL DE AZAMBUJA  
PÁTIO DO VALEVERDE



Barbara



22/11/2025

Sábado

16:00



AUDITÓRIO MUNICIPAL DE AZAMBUJA  
PÁTIO DO VALEVERDE

Porque o ar é de  
todos



CONTRA  
Regra  
GRUPO DE TEATRO



Ribatejo



29/11/2025

Sábado

16:00



AUDITÓRIO MUNICIPAL DE AZAMBUJA  
PÁTIO DO VALEVERDE



Grupo de Teatro Vale da Pedra



# CRÓNICAS

# &

# IDEIAS

Paulo Mascarenhas   
PHOTOGRAPHY

## FLORBELA ESPANCA

(13º AUTOR DA COLEÇÃO “MESTRES DA LÍNGUA PORTUGUESA”)

***“Eu quero amar, amar perdidamente!***

***Amar só por amar: Aqui... além...***

***Mais Este e Aquele, o Outro e toda a gente...***

***Amar! Amar! E não amar ninguém!”***

Quando penso em Florbela Espanca, que faz parte da minha coleção “Mestres da Língua Portuguesa”, não posso deixar de lhe atribuir certas qualidades, como coragem, arrojo, rebeldia, desejo de infinito, intransigência no direito ao amor, irreverência perante uma sociedade que era incapaz de a compreender e de a acolher. Florbela, alentejana de raiz, com um pai culto que introduziu o cinema no Alentejo, com um irmão, Apeles, piloto que morreu prematuramente num acidente aéreo, viveu num mundo de homens, em que as mulheres viviam praticamente silenciadas, impossibilitadas de revelarem e de expandirem o que lhes ia na alma. Mesmo os homens mais cultos da época, mesmo a geração de Fernando Pessoa que, segundo alguns, a tinha por alma gémea, a ignorava, ou secundarizava – facilmente uma mulher que praticava poesia se podia confundir com uma meretriz, ou seja, com o que se poderia chamar uma “mulher da má vida”. Mas Florbela resistiu, fez da poesia a sua vida, casou-se com ela, transformou-se num mito que chega até aos nossos dias, ao contrário de muitos homens poetas que foram da sua época e que, hoje, são perfeitos desconhecidos.

Ironicamente, a celebrada poetisa de Vila Viçosa, povoação de vasta e nobre tradição, onde a família real descansava e o rei fazia caçadas, nasceu e morreu no dia 8 de dezembro, dia de Nossa Senhora

da Conceição, padroeira de Portugal. A mãe, criada, que não foi quem a educou, tinha Conceição no nome – outra ironia. Quem a educou, com o pai, no cartório indicado como “pai incógnito”, foi a esposa legítima deste, Mariana do Carmo Toscano. Florbela interiorizou cedo estas peculiaridades de uma sociedade em que a mulher, incluindo a mãe, tinha de ceder aos caprichos e à vontade absolutamente soberana do homem. Mas, ao invés de se revoltar contra o destino, e contra o sexo oposto, entregou-se-lhes de corpo e alma, numa fusão entre vida e morte, irmãs inseparáveis em muitos dos seus poemas. Com apenas oito anos, num dia cinzento de outono, escreveu o seu primeiro poema, já obcecada pela face da morte: *“O que é a vida e a morte/Aquela infernal inimiga/A vida é o sorriso/E a morte da vida a guarida”*. Ao longo da sua curta vida, namorou muito a morte, associada ao desejo de infinito, à vontade de se entregar completamente ao amor, que é a porta que dá para ele. Muito jovem, quando estudava em Évora, escreveu estes versos, saídos de uma alma ferosa e apaixonada: *“No divino impudor da mocidade/Nesse êxtase pagão que vence a sorte/Num frémido vibrante de ansiedade/Dou-te o meu corpo prometido à morte.”*

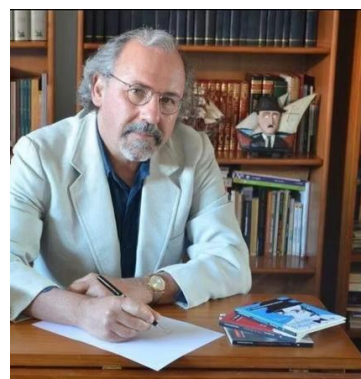
Numa sociedade puramente masculina, tais versos eram uma provocação, um desafio, um chamamento para a perdição. Foi construindo para a posteridade uma imagem de mártir, de infeliz, ao mesmo tempo que dava razão aos versos de Pessoa, segundo os quais *“O poeta é um fingidor/Finge tão completamente/Que chega a fingir que é dor/A dor que deveras sente.”* Ampliou a dor com a arte do fingimento e confessou, numa carta escrita já numa

fase adiantada da vida: *“Sou pagã e anarquista, como não poderia deixar de ser uma pantera que se preza.”* Qualquer esforço que fizesse para parecer ter uma vida de mulher convencional e normal, para agradar ao pai que a tinha sob vigilância, era devotado ao fracasso. E falhou o seu primeiro casamento, com um rapaz que fora seu colega de escola e lhe prometia estabilidade – casamento este celebrado “no dia da Lua”, o mesmo 8 de dezembro em que nascera e viria a morrer, consagrado a Nossa Senhora da Conceição.

Em termos amorosos, tudo nela eram fracassos, porque ela se sentia uma princesa num mundo de plebeus. Príncipe era o seu irmão, “o aviador”, como lhe chamava, vítima de um acidente aéreo que profundamente a abalou, como também a marcou muito a morte do pai. A mãe, a mulher que lhe dera vida, essa há muito se despedira deste mundo, vítima de neurose – tal como ela. A sua vida confundia-se com a sua poesia, com os seus sonetos riquíssimos: *“Procurei o amor, que me mentiu/Pedi à vida mais do que ela dava/Eterna sonhadora edificava/Meu castelo de luz que me caiu!” (...)* *“Passei a vida a amar e esquecer...Atrás do sol dum dia outro a aquecer/As brumas dos atalhos por onde ando... (...) E este amor que assim me vai fugindo/ É igual a outro amor que vai surgindo/Que há-de partir também... nem eu sei quando...”*

De acordo com o espírito romântico, a felicidade não era possível neste mundo. Falhou outras relações amorosas, não se realizou em outros dois casamentos, o último dos quais com um médico com quem viveu em Esmoriz, perto do Porto. Numa carta

ao pai, queixou-se da sua solidão: *“Eu vivo sozinha aqui em Esmoriz com o meu marido, uma criada, um criado preto e um cão.”* Mas o facto de ser poeta fazia-a sentir-se “mais alta” e “maior do que os homens”: *“Ser poeta é ser mais alto, é ser maior/do que os homens! Morder como quem beija!/É ser mendigo e dar como quem seja/Rei do Reino de Aquém e de Além Dor!”* A poesia era o seu refúgio, o meio que encontrava para vencer a morte que lhe estava prometida, para encontrar a eternidade... Não queria morrer velha, entendia que “os deuses amam quem morre jovem”, o seu irmão, a pessoa que mais amava, morrera jovem... Confidenciou a uma amiga de infância, Milburges Ferreira: *“Se passar o dia dos meus anos, morrerei de velha.”* À sua amiga e também poeta Fernanda de Castro telefonou a despedir-se, anunciando que ia voltar para a «pátria do espírito»... Queria ser jovem para sempre, ficar na memória dos vindouros como jovem... E, como termino poeticamente o livro da coleção que lhe dedico: *“Há quem diga que, nas fontes que jorram no Alentejo, nas sombras das suas árvores, na quentura e no aconchego das suas terras, na vastidão das suas planícies, nos crepúsculos tristes e trágicos, nos luars intensos das suas noites, palpita o coração de Florbela, que foi brincar para o céu com o seu irmão Apeles...”*



**Jorge Chichorro Rodrigues**

## A inteligência artificial

A **inteligência artificial**, com as suas maravilhas e complexidades, apresenta-se como um fenómeno que promete transformar o mundo como o conhecemos. Uma das suas principais vantagens é a capacidade de processar e analisar enormes volumes de dados, em questão de segundos, oferecendo soluções rápidas e precisas para desafios que, antes, pareciam insuperáveis.

Em diversos setores, desde a saúde, onde diagnósticos são aprimorados, até à educação, onde a aprendizagem é personalizada, a IA traz inovação e eficiência.

Por outro lado, as desvantagens não podem ser ignoradas. O avanço tecnológico, se não for acompanhado de ética e responsabilidade, pode levar à alienação e à desumanização das relações. O medo da supervisão excessiva e da perda de empregos para máquinas é uma preocupação legítima. A dependência excessiva da IA pode obscurecer a essência do que nos torna humanos: a empatia, a criatividade e a capacidade de sonhar.

As vantagens passam a ser desvantagens quando o fator "mais em menos tempo" faz equivaler a vida a uma corrida desnecessária e mesmo completamente dispensável. Além de que, autonomizar o que é tecnológico retira autonomia e a necessidade da mesma ao ser humano.

Comparando vantagens com desvantagens, o prato da balança (que um dia também será dispensável) das desvantagens pesa muito mais. A brevidade da vida não é superável, a não ser que fosse descoberto um elixir de imortalidade; logo, tudo que sobressaia como vantagem, com todas as desvantagens adjacentes, não compensa.

O ser humano caminha para uma autoextinção e do planeta.

Não aprofundando a forma de vivenciar e os valores que ainda estão tanto em falta, é de questionar se a (r)evolução tecnológica é de facto evolução ou ambição desmedida, numa ganância cega, onde o impacto sobre a Natureza e vida das pessoas não é efetivamente tido em conta.



**Loucas Poetisas**

(Isabel Branca, Maria João Abreu e Isabel Figueira)

### **A propósito de exageros e soluções radicais.**

O percurso, ainda que em transporte confortável e apelativo ao bem-estar, fez-se em silêncio, sobretudo de alma.

Uns passos, poucos, antes do portão, Arbeit macht frei, a sensação é de 'déjà vu' e o filme dos filmes é, mentalmente, projetado. Mas o som compassado da caminhada obrigava a regressar à realidade, a ficar suspenso, a ficar na sombra. O que estaria no interior dos soturnos pavilhões, além do que a História ensinara e a voz do guia, certamente preparada, certamente ensaiada, porém sofrida, partilhava?

Então, aconteceu o momento da verdade; depois, o cruzar o olhar com os outros que buscam; depois, eu, o guia e eles... não os que ali estão, mas os que lá estiveram.

Descendo os últimos degraus, quase no fundo, perguntei, em solilóquio, onde me levariam e se sairia dali.



Em Berkenau, se possível, a dor, a humilhação, a humanidade condenada à mais vil indignidade, apresentam-se requintadas.

Restam as perguntas de sempre - Como? Porquê? Como foi possível sobreviver à sobrevivência?

Haverá sempre tempo para lembrar que não há filme ou sequer documentário que seja aquilo que é a experiência em Auschwitz/ Berkenau - avassaladora.

À saída, caminhada ainda mais compassada, percebendo que o silêncio é de ouro, mas não pacífico, nem resignado, nem cúmplice da hediondez, olhei, demoradamente, alguns jovens. A minha emoção foi toda para eles... porque os sabia jovens em Auschwitz, e não jovens de Auschwitz.

Por isso, o espanto, quando alguém quer fazer acreditar que a humanidade se pode catalogar em puros e impuros, em apenas bons e apenas maus, em capazes de tudo e incapazes de qualquer coisa. E o espanto maior é haver quem acredite que sim, que há um lado sempre certo que será protegido por aqueles que se dispõem a eliminar a parte que erra e, portanto, não interessa, não conta.

Em pleno século XXI, a Humanidade comporta-se como se não tivesse nada com que se envergonhar.



**Lígia Campos**

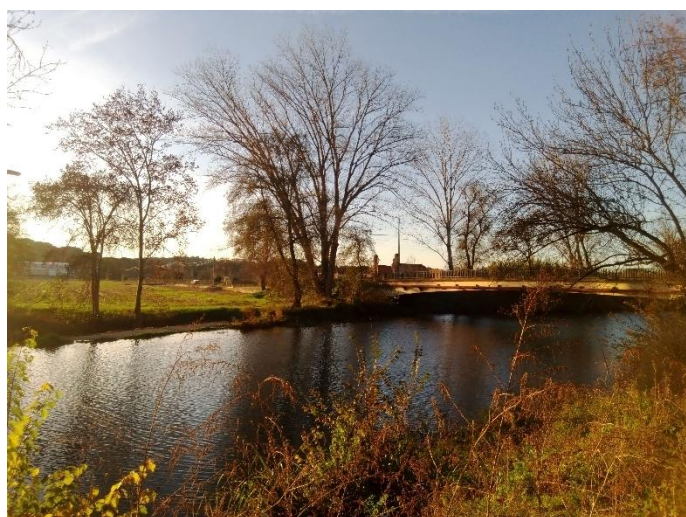
## Um dia

Um dia, tudo acaba.

Um dia, somos carne e, no outro, seremos pó.

Um dia, deixaremos de viajar para ter morada fixa.

Um dia, terminará a pressa. Os anos, os meses, as semanas, os dias, as horas, os minutos e os segundos deixarão de passar. Acaba-se o tempo, os relógios param. Terminará a confusão do dia-a-dia e uma paz inexplicável ocupará a nossa (in)existência.



Um dia, o barulho dará lugar a um silêncio ensurdecedor. Esvaem-se as lágrimas, o sangue, os sentidos. Seremos almas separadas de um corpo inerte que desmaiou para a eternidade.

Um dia, deixarão de existir estrelas no céu, o Sol deixará de brilhar. E no meio de toda a escuridão, seremos estrelas aos olhos dos mais novos.



Um dia, já não faremos sombra às ervas daninhas e os pardais deixarão de fugir à nossa presença.

Um dia, aqueles que se riem agora connosco, chorarão a nossa ausência. Cobrir-nos-ão de terra e

de flores, alimentadas pelas lágrimas de quem gostou de nós.



Um dia, faremos contas ao tempo que perdemos com pequenas coisas, sem importância. Tempo esse que imploraríamos para uma última despedida.

Um dia, os nossos braços não darão mais abraços, nem seremos mais abraçados. Deixaremos de reagir aos estímulos, seremos como rochas plantadas numa montanha. Queremos tocar, abraçar e beijar, mas não conseguiremos fazê-lo. As nossas mãos, os nossos braços e os nossos lábios já não corresponderão aos nossos desejos.



Um dia, deixaremos de ver as andorinhas a anunciar a primavera e as folhas a caírem das árvores a lembrar o regresso do outono.

Um dia, a temperatura que sentimos na nossa pele dará lugar a um corpo gélido, sem expressão. Acabar-se-ão os sorrisos, os olhares ternos, os aromas sentidos no ar. Porque nem sempre os sorrisos são felizes, são tantas vezes a dissimulação da dor.

Um dia, seremos apenas lembranças, saudade e pó. Seremos palavras ditas na boca de alguém, estaremos em fotografias que um dia foram tiradas e seremos falta no coração de quem nos sentiu.

Um dia, os terrenos, as propriedades, as joias, os carros... de nada valerão. Os ricos serão tão pobres quanto os que foram pobres toda a vida e os pobres serão tão ricos como os que sempre foram ricos.

Um dia, as palavras que escrevemos serão lidas, talvez admiradas ou então abandonadas numa estante qualquer. Em cada palavra estará um pouco da nós.



Um dia, alguém fará o nosso luto. Seremos dor no coração de quem nos ama. Não nos esquecerão, apenas acalmará a dor que sentirão e aprenderão a viver sem a nossa presença física.

Um dia, talvez sejamos a ave que sobrevoará os campos, a onda que se agitará nas águas do mar ou o vento que soprará nos dias mais incertos. Talvez venhamos a ser luz entre as trevas. Talvez renasçamos e a vida nos dê uma nova oportunidade.

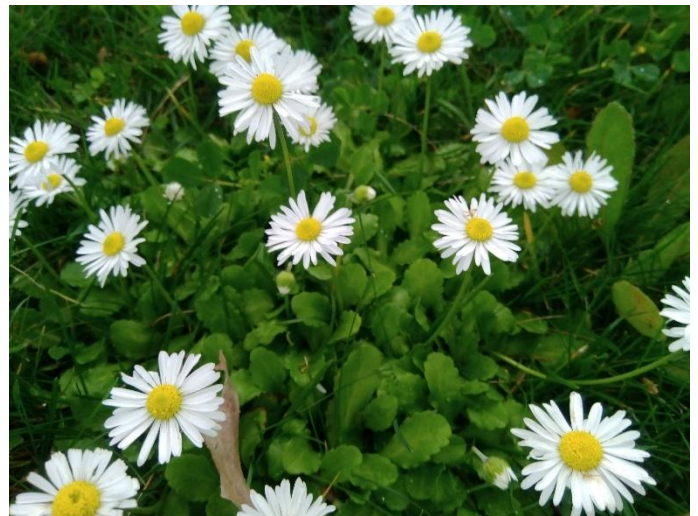


Talvez não.

Um dia... Um dia que já está escrito e é certo no destino de todos.

Cada dia que nasce é uma nova oportunidade para sermos felizes e essa felicidade não depende dos outros, mas de nós. Não podemos viver de lembranças de um passado ou esperar que o futuro nos dê de presente o que queremos. É uma questão de prioridades e a nossa prioridade é sermos felizes agora. Façamos acontecer!

Somos apenas instantes de um nada, fragmentos de um planeta que se renova de vida diariamente.



### Serei eterna nas palavras

Eu nunca irei morrer,  
por mais que a terra me cubra,  
a noite não durma  
e me deixe de ser.

Mesmo que a morte me leve,  
me arranque as raízes,  
que o vento me faça voar,  
estarei onnipresente  
no coração de quem eu tocar.

Porque serei eterna nas palavras,  
nos versos que escrevo,  
nas emoções que farei sentir.



**Célia Evaristo**

celia.evaristo.1980@gmail.com

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

# POETAS CONTEMPORÂNEOS

Paulo Mascarenhas   
PHOTOGRAPHY

Dou por mim a sorrir,

Num mundo povoado por tristes,

Que não sabem que a paz vem de dentro,

Que cada ruga é uma bênção, como a naturalidade

do respirar,

E que o ouro está nas pétalas das flores escondidas

nos olhares amigos que nos saúdam logo pela

manhã.

Não sabem que, de noite, o mar conta histórias de

embalar e, de dia, embala as histórias que canta.

São tristes, porque deixaram de saber reparar na

renovação cíclica da Natureza e no presente que é a

Vida...



Ser surpreendida pela voracidade da vida,

Fazer dela uma receita

doce e irresistível.

Saborear os dias, sem perturbação,

num Carpe Diem contínuo,

num estado de ataraxia constante...

Aprender a deixar derreter na boca o chocolate...



Cultivo a equanimidade como quem cultiva ervas

aromáticas que dão sabor à vida. Nela me equilíbrio,

sem balanço nem medo.

Não há ervas daninhas no meu quintal e está

protegido da intempérie, porque só lá entra quem é

convidado.

Cresce e floresce todos os dias e nenhuma cor ou

odor é igual a outro, tal qual os dedos das mãos que

o cuidam, todos imprescindíveis para a holística do

(meu) universo...



**Cláudia Monteiro**

## **Não me fales de saudade**

Não me fales de saudade,  
quando não sabes o que em mim deixaste.  
Nunca soubeste a verdade  
sobre a voz que me calaste.

Foi-se o aconchego,  
a alegria,  
a confiança.  
Foi-se todo um mundo que se desfez,  
voltei ao início outra vez.

E agora vens falar-me de saudade?

No dia em que partiste,  
não voltaste atrás.  
Bateste com a porta,  
achaste-te sempre tão capaz.

Não me fales de saudade,  
quando desconheces os minutos,  
as horas,  
os dias  
e as noites  
em que permaneci à tua espera.

Não comi,  
não bebi,  
não dormi.

E contigo ausente do meu presente,  
passei a viver de um passado.  
Sem esperança de futuro,  
sem alento,  
inseguro.

Não me venhas falar de saudade,  
quando nunca a sentiste,  
quando só te amaste a ti.

## **Célia Evaristo**

celia.evaristo.1980@gmail.com  
<https://www.facebook.com/celiamsevaristo.escritora>

## **Delicada**

Se um dia me quiseres,  
abraça-me,  
beija-me,  
não te afastes.

Porque eu não sou de ferro.  
E, perante a ameaça de sucumbir,  
acabarei por cair.

Sou frágil,  
delicada,  
feita de pétalas de rosas  
que, ao mínimo sinal de inverno,  
acabam por desfalecer.

Por vezes,  
gostava de ser feita de rochas,  
resistentes a qualquer tempestade.

Mas não seria eu,  
não sou assim.  
A minha essência é diferente,  
é a essência de quem sente  
gerada em mim.



## **Célia Evaristo**

celia.evaristo.1980@gmail.com  
<https://www.facebook.com/celiamsevaristo.escritora>

Já é noite em volta do meu corpo, onde o crepúsculo não se detém.  
A brisa acaricia os plátanos, na imaginação, brinca com eles em luxúria plena.  
Sou cigana, andarilha. O vento chicoteia-me a derme, toca, larga, afaga. Que generoso o vento!  
Volteia, crava-me os dentes, dança em redor, como um amante em hipnose, que dedilha o poente no meu rosto.  
Há melodia nos passos, que pisam pedras gastas de outros passos, alguns parados, outros loucos de euforia, ou arrastados como cónegos em dia de romaria.  
Ele, o vento, enreda a saia escarlate, arrasta o xaile vadio, por entre os ramos de cansaços.  
É noite no fundo dos olhos, já.  
Um lampião pisca-me o olho, bate a luz nos caixilhos das janelas onde moras, estremecem vidraças opacas, por não te ver.  
Lateja uma veia na garganta, frémito e calma.  
Adivinho-te.  
Leio a sina.  
Olho-te por dentro.  
Peito alado, entreaberto.  
Sonho uma coisa única, da cor das vozes que não há.

Dedos de mel, por entre as coxas,  
Escorrendo como âmbar em noite acesa.  
Não há tempo!  
Apagam-se as horas, na demora,  
Pulsar ardente, na pele que exala,  
Perfume exsudado,  
Na pele que fala.  
Cair e morrer em cada instante,  
Desabar em corpo ensandecido,  
O gotejar na taça o néctar prometido...  
Ser poema escrito  
Pela mão que o grito cala,  
Ser a tua mão, amor,  
Na pele que fala



**Anabela Braga Cruz**

## Chegou o fim do verão

O sol,  
Brilhante e pomposo,  
Anunciou o verão,  
E, com ele,  
A esperança...  
Uma certa leveza...  
A bonança!  
Os dias correram  
Velozes  
Deliciosos  
Quentes  
Cheios de algazarra,  
Do canto dos pássaros,  
Da cigarra.  
Meu coração sentia-se  
Mais leve...  
Mais solto...  
Mas ansioso.  
E, eis que,  
Quase no fim do verão,  
Chegou a serenidade  
Com ela,  
A felicidade  
De sentir, em pleno,  
Leve e solto  
O meu coração.  
Já posso,  
Com leveza,  
Aconchegar nos meus braços,  
Nas alegrias ou nas dores,  
Com os meus ternos abraços  
Todos os meus amores.  
Anseio viver  
O bucólico outono  
Em paz...  
Com ternura...  
Sobre ele, poemas escrever.  
Jamais esquecerei  
O outro outono  
Em que o meu coração  
Não sentia os cheiros...  
As mil cores...  
O sol morno desta estação,  
Apenas sentia ansiedade.  
Finalmente,  
Chegou o fim do verão  
E, com ele,  
A felicidade.  
Obrigada, verão!

## Prosseguir...viver!

Neste mundo,  
Cheio de barulho e pressa,  
Há um lugar  
Onde minha alma encontra defesa:  
O silêncio!  
É nele que me oiço!  
Sem demoras,  
Mergulho no mar revoltado  
Que são meus pensamentos...  
Minhas tempestades...  
Recordações...  
Amores...  
Emoções!  
Sinto o seu sal na pele,  
O seu marulhar,  
Uma louca vontade  
De com ele dançar.  
Contemplo o céu  
Que se mistura,  
Misteriosamente,  
Com o outro azul.  
Caminho,  
Abraçando-os com o olhar.  
Neste refúgio,  
De alma já mais serena,  
Reconstruo a minha paz,  
Longe do tumulto...  
Do jugo.  
Aqui,  
Encontrei pensamentos leves.  
Tranquilidade,  
Conforto,  
Força e doçura!  
Menos sofrida,  
Prosseguirei o meu caminho  
Desbravando desafios,  
Tornando-me mais forte  
Enfrentando esta aventura  
A que chamo vida!



**Madalena Natário**

### “Barco.”

Distúrbios padronizados nas águas do rio refratam o emplastro perfeito.

Um simples barco é suficiente (e chega) para destruir a calma da Natureza.

O barco flui no seu percurso e as ondas nadam até às margens chegarem.

É uma destruição perfeita.

Uma inconveniência agradável.

E tal como uma lágrima de felicidade que escorre pela nossa cara e acaba por cair para o seu destino no azulejo das nossas casas, as ondas também voltam para as suas casas, eventualmente até chegar o próximo barco, e não é por ser recorrente que são menos dramáticas!

Continuam a bater e a espalhar água para todo lado, a fazer comoção pelo vale inteiro, *quiçá* foram assim habituadas desde pequenas ondas.

### “\*Fé.\*”

” A vida é uma procura infundável por sentido.

Isso deixa-me sentido.

Qual é a razão de vivermos afinal?

Umás células que dadas as circunstâncias sobreviveram, é apenas isso?

Termos de carregar a vontade e missão de um ser superior?

Não, nada disso.

A vida não tem sentido, nunca teve nem alguma vez terá.

O sentido da vida trata-se de procurar aquela coisa que não largávamos nem que a nossa vida dependesse dela.

Isso em si é o sentido, então afinal respiramos e andamos porque não temos o porquê de estar parados.

É no fundo a verdadeira Fé.

É acordar todos os dias, sair da cama, e decidir viver.

Isso é fé.

Ter Fé é acreditar sem qualquer garantia ou prova de que atrás da porta do quarto está o sentido.

E essa é a minha religião, na qual eu sou o Deus.

### “Derivada.”

Vindos da mesma raiz, nem parece real.

É complexo entre nós, e esse fator só se multiplica quão mais andamos nesta linha, até ao infinito.

Somamos as nossas crenças, dividimos os prazeres.

Mas é natural, quase sem ser um ser racional, gosto de ti por inteiro.

Mas só te tenho por inteiro na minha imaginação.

Igualizas a minha carência, e esse atributo garante-te sucesso no meu palco, sem possibilidades negativas.

### “\_Às\_.”

Finalmente, orgulhosamente, de volta a solo familiar.

Senti falta disto.

Tu és a minha aposta, quase dobrei.

A minha persistência foi recompensada.

Precisamos de pôr as cartas na mesa, sem “bluffs”, “all in”.

E eu vi que...

Me tinhas na mão.

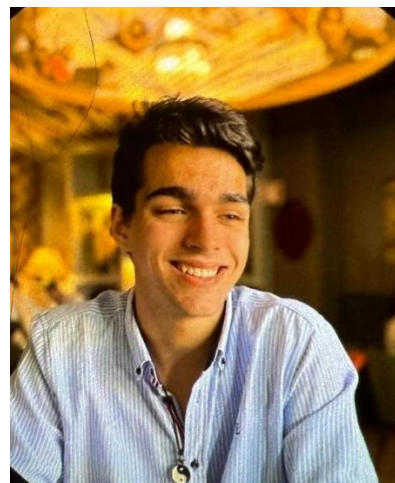
E eu gosto desta gaiola.

É estranhamente confortável, não?

Saber que neste território é tudo conhecido, não preciso de sair, tenho a comida e água que preciso, e ainda a atenção que mereço, como um rei.

Seja no carro dos teus pais a ouvir Valete ou jogar à sueca, contigo não me sinto só.

Tenho de te pagar a dívida, és a minha princesa, a minha dama, e acho que levar-te a comer um peixinho a espinho é o melhor que posso fazer.



Pedro Fonseca

## "Os frutos da moria"

Da loucura descende o progresso

Do pensamento, e do seu processo e é deste

desencadear de processos que se dá

O entendimento, da qual a "loucura"

É o agridoce condimento.

Do chamado comum senso provém

Apenas a primária aprendizagem, da semente

desprovida da razão o homem se

Delícia! Se Demiurgo filho da Sophia é o

Mundano, a entrega do espírito ao desejo

Do profano é o primado da razão!

In, *Moria e solidão*, 2023

## "O teu luar distante"

Distante está o teu olhar, olhando o teu

Luar distante do meu!

Ele é o mesmo, visto de diferentes perspetivas...

Teu amor transforma a lua em mensageira...

Aí!! Como eu o queria olhar junto a ti,

E que a perspetiva fosse a mesma!

Olhar a lua nos teus olhos ciano, desejando

Porventura que a lua se mantivesse no teu

Horizonte....

A tua pálida candura, pudesse eu tocar!

Tocar-te através do tempo, a cada momento, a cada

instante!

In, *Após a Atlântida*, 2024

**Pedro Miguel Silva Santos**



A tarde vestiu as saias da primavera e rodopiou em passos de dança, ora ligeiros ora descompassados, num trémulo rubor a esconder a sua nudez.

As tardes trazem horizontes vestidos de flores na ponte que se levanta para o amor passar.

Há tardes que a nada se igualam, são tardes que sussurram poemas com os olhos marejados de durantes eternos, para se estenderem num futuro coroado pela excelência de todos os durantes.

Poderia descrever aqui as sombras do dia, mas fico com o olhar a beber as cores e o sabor em regozijo, porque não me quero perder nunca do belo que a vida contém.

Pinto as ausências com as cores do amor, estendo a alma e cubro a sua nudez com as vestes da coragem para abraçar os sonhos.

Às vezes não sei se vá, ou se fique, mas sei com toda a certeza que quando vou, me certifico de que é para ficar, e permaneço acreditando que é preciso amadurecer decisões quando se vai para qualquer lado.

Os dias têm um sabor inusitado, são feitos de sabores que não escolhemos provar, é como se a vida nos fizesse abrir a boca contra a nossa vontade e nos fizesse engolir o amargo circunstancial, sem fazer cara feia, a vida não espera, é preciso mostrar-lhe com quantos paus se faz uma canoa e remar nas malhas da força, até construir um lugar dentro do inóspito, para mergulhar dentro de todas as possibilidades.

A vida não passa, nós é passamos por ela e o tempo conta a conta gotas cada instante vestido com a primazia de tudo o que lhe damos.

Não é preciso arregaçar as mangas quando a naturalidade nos veste os passos, cada instante é vivido com a espontaneidade enraizada, a vida não nos impõe sacrifícios quando aceitamos naturalmente o percurso convictos de que lá à frente, encontraremos a saída, só precisamos de ser corajosos e ir na direção certa.

Cada vez que vou, sigo o caminho sem olhar para trás, certa de que ao trilhá-lo se vestirá de novos horizontes abraçados á excelência, por isso vou e canto em liberdade, a confiança que me veste de rigor os dias

Há momentos em que o tempo pára e tudo se acalma até o coração.

São momentos quase invisíveis, mas intensos como o perfume de uma flor que nasce sem aviso num canto desértico da vida.

Instantes em que a luz se revela mansa, como a suavidade de quem chega de mansinho.

Ela pousa nos ombros, nas mãos cansadas, no olhar que esperava sem saber.

E então a paz floresce. Não como um milagre ruidoso, mas como uma semente que nasce num campo de silêncio.

A paz, nesses momentos, tem cheiro de ternura e vem vestida com as cores do amanhecer.

É breve, mas basta.

Porque quando a luz irrompe e nos toca por dentro, a alma aprende a florir mesmo depois do inverno.



Alice Vaz de Barros

1.  
Na ponta dos dedos, uma a uma, pequenas e poucas, tiradas do bolso, as últimas moedas, negras de nada. Na esteira redonda, meio desfeita, no terceiro degrau do pátio, onde pai e mãe outrora, sentou-se a cismar. O cotovelo no joelho esquerdo, cabeça pousada no punho fechado, olhos verdes vazios, colados no chão. E o chão era um abismo sem fundo que, de ponta a ponta, engolia o terreiro, onde outrora os bois, mas agora não. Perdera tudo. Um a um, os campos. E as bouças. E agora a casa. Por cada peça, lutou. De nada lhe valeu. Porque a lei estava viciada, não servindo a justiça, antes o despudor e a ganância de quem mais roubava.

2.  
Não! Não podia perdoar. Ser escravo, não era sua condição. Desistir, também não. Como tu, não ia perder sem lutar, porque, como tu, era filho de pai e de mãe. E não podia deixar como herança a covardia, porque, tal como tu, ele era aquele que era. Como tu decidido, foi ao fundo das arcas buscar vontades de heróis antigos. Candeia na mão, correu o país. Procurava poetas e pintores, filósofos e loucos, músicos e cantores. Poucos encontrou. Menos o seguiram. Só mesmo os grandes. Os grandes mesmo grandes.

3.  
Tal como ele, pensavam que a arte podia ainda salvar o povo e o país, que na arte se redime o bem e se salva a alma da Pátria mãe. Com peito e com alma, pelo país inteiro, e por todo o lado. E por todo o lado, tudo parado, tudo roubado, tudo escravo, e um poder sem rosto, oculto e negro, sem qualquer escrúpulo, saqueando tudo, e tudo acabando.

4.  
No Alentejo, em Estremoz, viu o Marquês do renovo, o Gadanha do urgente, o Alto do Castelo, D. Dinis e Santa Isabel. Urgia o tempo da reconstrução, da exemplar cultura, do milagre colorido do pão e da Pátria garrida, amada e querida. O povo, porém, não acordava, nem dormia, nem acudia. Por que seria? Seria já tarde?

5.  
Ante a hesitação, D. Dinis, então, brandiu a espada de poeta e da semente, do rumor do pinhal, das ventanias, e da areia e mar. D. Isabel brandiu o milagre do acordar do sono inane, e pleno de força; abriu o regaço, e do regaço as rosas deram alento, coragem e sonho, ao povo esquecido. E o nosso homem, acreditou que ainda.

6.  
Apercebeu-se que, rei e rainha, estavam com ele,

mas hesitou, quanto ao plano do que a arte podia, e se iria a tempo. Entrou na Igreja de Santa Maria, logo ali ao lado, ajoelhou e: "Ave, Maria". E logo a Senhora: "Primeiro cortarás o mal negro e rente, com espada renascida e benta".

Saiu para o largo. Onde a espada? Olhou o horizonte. Lá muito no alto, a ilusão dum ponto. O ponto era negro. E dele refulgiam uns raios brilhantes. O ponto era um corvo. Nas garras, uma espada branca, forjada nas alturas das aguias brancas, as do voo branco.

Pousou a espada sagrada no pedestal onde a rainha, e fixou o homem.

7.  
Este ajoelhou e jurou que o mal seria combatido; que, um a um, os ogres traidores seriam banidos; que a política e a Pátria seriam resgatadas, com os homens dignos; e que poetas e pintores, filósofos e loucos, e músicos também, seriam estimados e ouvidos.

8.  
Ergueu-se, depois, a mão sobre o coração, e a planície estremeceu da sua voz.

- Em nome do eterno sagrado e da honra, resgataremos a Pátria livre, e nela o povo será o seu povo, e não manada de ruminantes mansos. O corvo acenou que sim, abriu forte as asas, e foi dar notícia às águias.

9.  
A batalha ainda hoje se trava nas alturas. E ouvem-se dois coros: o coro da lembrança, da honra e da vontade; o coro da consciência esquecida, da traição e cobardia.

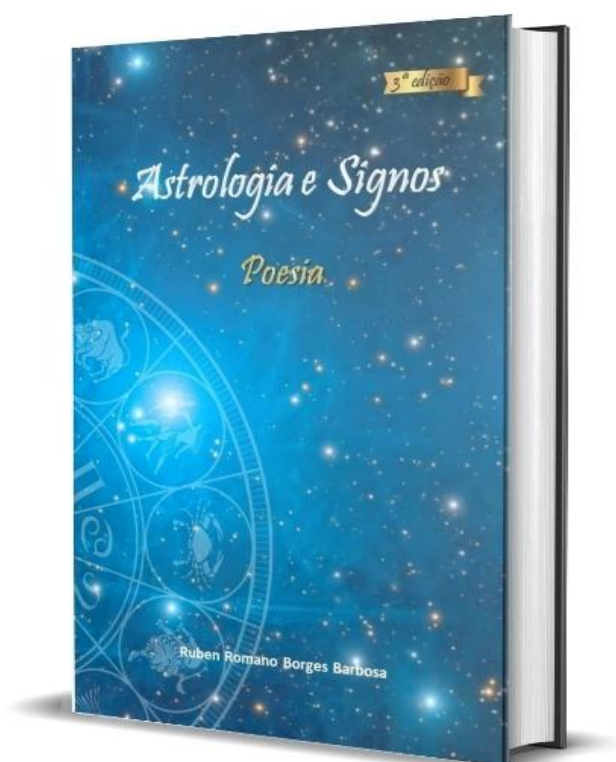


**António Mota**

## Astrologia e Signos

Uma Viagem Poética pelo Zodíaco

*Astrologia e Signos* é uma obra verdadeiramente singular, que combina poesia romântica, arte visual e música, proporcionando uma experiência sensorial completa e envolvente. Cada um dos doze signos do zodíaco é homenageado através de um poema exclusivo, onde o autor explora, com grande sensibilidade, as características emocionais e simbólicas do signo.



A acompanhar os textos, o livro apresenta magníficas imagens do espaço, captadas e tratadas

pelo próprio autor. Impressa em papel fotográfico de alta qualidade, esta edição destaca-se pelos seus acabamentos de excelência, conferindo-lhe um carácter de peça de coleção.

A obra inclui, ainda, um CD com treze poemas musicados, que também se encontram disponíveis no *YouTube*, mediante subscrição. Esta componente sonora permite ao leitor uma vivência ainda mais profunda do universo poético apresentado.

Mais do que um simples livro de poesia, *Astrologia e Signos* é uma viagem lírica e visual pelo cosmos e pela natureza humana, uma obra única no panorama editorial português.



**Rúben Barbosa**

## PONTOS DE VISTA

Há quem se ofenda  
Com a força acutilante  
Das palavras  
Que em certos momentos  
Nos invadem a boca  
Num momento de calma  
De lucidez, ou de tensão

Mas eu fico mais ofendido  
Com as baixas atitudes  
E as faltas de carácter  
Que são muitas vezes  
Pensadas e repensadas  
Com muita antecipação

## ATRÁS DE TI

É na sombra dos teus passos  
Que eu acendo o meu olhar  
E na curva dos teus braços  
Que os meus olhos sonham laços  
P'ra prender o teu andar

É com barcos de coragem  
A remar nos meus sentidos  
Que persigo a tua imagem  
A sonhar com a viagem  
Dos nossos corpos unidos

É na noite abandonada  
De ruas frias e só  
Que na sombra projetada  
Eu vejo na madrugada  
Farrapos da tua voz

Essa sombra indefinida  
Onde não sei lá chegar  
Levou há muito perdida  
Toda a nossa imensa vida  
Que nunca pude alcançar

## MULHER DA VIDA

Sempre ali na mesma rua  
- sua casa permanente –  
Onde em prazer se insinua  
À espera de um cliente  
No seu rosto interessado  
Mas sem interesse nenhum  
Lá vai cumprindo o seu fado  
No fado de qualquer um

Cheira a perfume barato  
Numa saia curta e lassa  
E o seu porte caricato  
Chama a atenção de quem passa

Vende o corpo a quem deseje  
Sem saber quem eles são  
Para ganhar o sustento  
Nesse quarto bafiento  
Duma obscura pensão

## CORPO INCLINADO

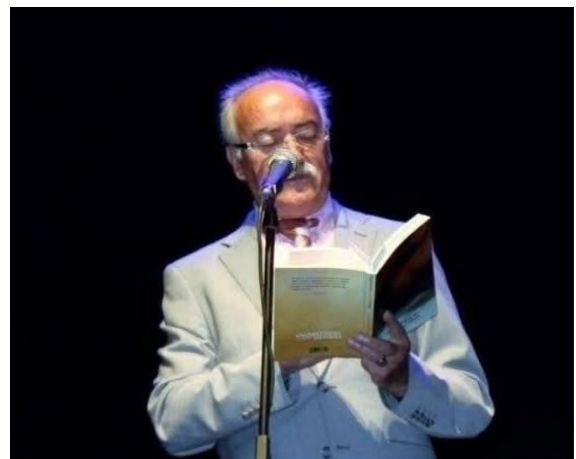
O teu corpo maduro Inclinado  
Como tenra haste  
Sobre os lábios da erva  
Espera o voo lentíssimo dos dedos  
Entre os poros febris

Que cumplicidade em nós se cumpre  
Além das pedras cercadas  
Deste silêncio que despídos bebemos?

Sobre a inflamada nudez dos teus flancos  
As minhas mãos crispadas colhem  
No horizonte de barcos afundados  
A poeira das águas  
Onde me enterro e afundo  
Com os dentes brancos da loucura

Eu sei que sabemos do morrer assim  
Sobre o peito dobrados  
Penetrados de lume  
Até morder os gritos

Neste chão sem palavras  
Onde exígua se torna  
A dimensão da luz  
Perante tão iluminados corpos  
E tão aflitos



Fernando Campos de Castro

## Heliteam - models

Beleza, Energia e Carisma em Cada Evento  
Na Heliteam, acreditamos que cada evento merece um toque especial — e é aí que entram as nossas modelos. Mais do que rostos bonitos, são presenças marcantes que irradiam alegria, profissionalismo e estilo.

### Quem são as Heliteam Models?

- São mulheres com carisma natural, sorrisos contagiantes e uma atitude que transforma qualquer ambiente.
- Representam a diversidade, a elegância e a energia que definem a nossa marca.
- Estão sempre prontos para dar vida aos eventos, seja numa ativação de marca, numa gala, numa feira ou numa campanha promocional.

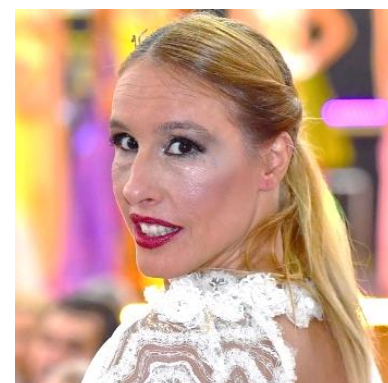
### O que tornam especiais?

- Presença cativante: Sabem como captar atenção sem roubar o protagonismo do evento.
- Versatilidade: Adaptam-se a diferentes estilos, públicos e objetivos com facilidade.
- Alegria contagiante: Criam uma atmosfera leve, acolhedora e memorável.

### Onde brilham?

- Em eventos corporativos, festivais, lançamentos de produtos, sessões fotográficas e muito mais.
- São o elo entre a marca e o público, criando conexões genuínas e experiências inesquecíveis.

Fotos de Fidel Cardoso



Clube Recreativo Bobadelense

Apresenta

# NOITE DE FADOS



# GALA DE NATAL 2025

NO CLUBE RECREATIVO BOBADELENSE

**SAVE THE DATE**  
**DIA 15 NOVEMBRO**  
**AS 20H**



**SAVE THE DATE**  
**20 DEZEMBRO**

PRACETA 25 DE ABRIL 10 - 2695-058 BOBADELA



PRACETA 25 DE ABRIL 10 - 2695-058 BOBADELA



## Mercado de Natal



Pharmalírios  
Saúde & Beleza

Calçada da Rinchoa, nº 29, loja 1.1, 2635-311 Rio de Mouro

29 e 30 de novembro a partir das 10h

### SAVE the Date

08/11/2025  
Sábado

O Patinho Mágico & a Boneca Girassol

16:00

Auditorio Municipal de Azambuja - Pátio do Vale Verde

15/11/2025  
Sábado

O Lobo que Descobriu o País dos Contos

16:00

Auditorio Municipal de Azambuja - Pátio do Vale Verde

29/11/2025  
Sábado

Vale da Pedra No Seu Melhor

16:00

Auditorio Municipal de Azambuja - Pátio do Vale Verde

22/11/2025  
Sábado

Porque o ar é de todos

16:00

Auditorio Municipal de Azambuja - Pátio do Vale Verde



PER ONZE

Smy Hotels

HELI MAGAZINE

*Arte que Aproxima*  
**TRAÇOS QUE TRANSFORMAM**

INAUGURAÇÃO 8 DE NOV, 16H, HOTEL SMY LISBOA

CLÁUDIA FERRO, HOTEL SMY E HELIMAGAZINE  
JUNTOS POR UMA CAUSA PER 11, LISBOA

20% DAS VENDAS REVERTEM PARA A ASSOCIAÇÃO

## BeYourself - 3ª edição

10 MODELOS, 10 HISTÓRIAS  
PORQUE O TEU ESTILO É SEMPRE O MELHOR ESTILO

29 NOVEMBRO 2025  
20H  
CINEBAR AZEITÃO

APRESENTAÇÃO: CRISTINA CAEIRO

CONVIDADA: NELLY REIS - MISS LISBOA

MÚSICA: YEKKA LARA, TÂNIA LIMA

PARCEIROS: O MIRA, GIL SIMÕES, RAPAZ

Causa Social - Apoio à Associação Casa Amarela Azafama ao Rubro

## GALA DE NATAL 2025

20 de dezembro

Este ano vamos celebrar no Clube Recreativo Bobadelense em grande estilo...  
A nossa Gala de Natal está a caminho e promete uma noite cheia de brilho, alegria e emoção!

**Programa da Noite**

- Apresentação a cargo da Cristina Caeiro
- Desfile de moda com charme e criatividade
- Música ao vivo com a nossa cantora Carla Pereira
- DJ para animar a pista e pôr toda a gente a dançar
- Celebração do aniversário da revista HeliMagazine
- Mimos natalícios oferecidos às entidades que nos apoiam
- Bolo de Natal comemorativo
- Jantar de Gala com muito sabor e carinho
- Mímimo: Desfile especial com todos os que quiserem participar, desde que tenham um chapéu de Mãe/Pai Natal

**Ementa:**

- Entradas
- Prato principal: Lombo saloio ou Bacalhau com natas e camarão
- Bebidas: Água, sumos, vinho branco e tinto
- Finalização: Café e salada de frutas

Organização: CLUBE RECREATIVO BOBADELENSE

PRACETA 25 DE ABRIL 10 - 2695-058 BOBADELA