



HELI MAGAZINE

2026
Nº 25



10 maio - Aniversário da Helicaiena
e de
Paulo Mascarenhas



GOLDEN HUB
PAULMASK.COM

HELI MIX TV
RADIO BOBADELA 2020



Editorial – HeliMagazine nº 25	2
Ficha técnica	3
Paulmask.com	3
Sociedade e bem-estar	5
Adega de Borba	6
RB – Rádio Bobadela 2020	7
Cristina Caeiro	8
“CALOIRO”	10
Ainda sobre o estrondoso sucesso do álbum Distopia e de Miguel Ângelo Trio.....	11
Berlin	14
Maldivas	15
Exposições, Eventos e Atividades	16
Miss Moita e Miss Moita Criança	17
Pharmalírios	18
Gala de Natal e 5º Aniversário da HeliMagazine.....	19
111 Anos do CRB.....	22
Exposição de Pintura “Sentir os Sentidos”	23
Exposição F’oemas -Casa de Repouso Motoristas.....	24
Carnaval no CRB.....	25
Noivas <i>Glamour</i>	26
Inauguração do Americo’s	27
“Arte em Pétalas: Joias que Florescem”	28
Desfile de Moda com o Comércio de Benfica.....	29
Exposição de Pintura -Cecília Vilas Boas	30
EXPOCIC-Semana Cultural - 2026	31
“REBORN FROM WATER”	33
Fala-me de Amor- Da Cruz Lima Kris.....	35
Primavera em Festa no CRB	36
A Cidade como Palco - <i>StreetShots</i>	38
<i>StreetShots</i> by Victor Henriques.....	39
África By Tesha	40
Exposição no Museu da Marinha – 12 Maio	41
Solidariedade.....	42
Ribatejo tentAjudar	43
Antologia poética <i>Chuvás de Lágrimas</i> :	46
Sobre o livro <i>VOZES FALAM POR TRÁS DAS GRADES</i>	49
COIMBRA APOSTA NA HISTÓRIA LOCAL	51
Crónicas & Ideias	52
J’ aime l’ Afrique (Amo África).....	53
A Páscoa	56
29 de março de 2026	57
A solidão aprende-se quando nos amamos	58
O RELÓGIO DO MEU PAI (1928 – 1988).....	59
Poetas Contemporâneos.....	60
Heliteam.....	69
Trópico de dança - Partner.....	70
Radio Bobadela 2020 – Partner.....	70
Modelos da equipa – paulmask.com	71
Especial Noivas	74
Especial 40 Anos Paula Bravo.....	80

Golden HUB – paulmask.com

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

Periodicidade: Trimestral/Quadrimestral

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

Editorial – HeliMagazine nº 25

Olá a todos,

Cá estamos nós de volta, e, antes de mais nada, um brinde! Sim, um brinde à vossa paciência e a este nosso reencontro. Se notaram que demoramos um pouco mais a chegar às vossas mãos, a culpa é de um sonho que, finalmente, ganhou forma: o nosso novo **Paulmask Golden Hub**.

Diz o ditado que "quem corre por gosto não cansa", mas a verdade é que estivemos a correr, e muito, para construir este novo espaço digital. O Golden HUB **paulmask.com** não é apenas uma morada na internet; é o culminar de todo o ecossistema que temos criado à volta da HeliMagazine e da HeliArtes. Queríamos que fosse perfeito, que refletisse o rigor dos eventos e a liberdade da arte, que nos definem desde o primeiro dia que iniciamos na Guiana Francesa. E, como em qualquer grande obra, os detalhes exigiram tempo.

Nesta edição nº 25, celebramos precisamente essa persistência. Trazemos histórias de superação que nos tocam a alma, como o renascimento artístico e pessoal de diversos artistas, e o brilho dos nossos eventos que, entre moda e solidariedade, continuam a dar palco a quem realmente tem talento.

Podem contar com o habitual olhar apurado da equipa HeliTeam, que garante que cada página da nossa revista seja um convite à cultura e ao bem-estar populacional.

Obrigado por estarem desse lado e por fazerem parte deste movimento que acredita que a Arte e a Moda devem ser um direito de todos. Agora que o nosso "Hub" está pronto, o céu é, literalmente, o limite.

Boa leitura e visitem-nos em **paulmask.com!**

Paulo Mascarenhas

Email: heliartesgeral@gmail.com

Helicayenne@gmail.com

Facebook: **Heli Caiena**

Facebook page: **Helicaiena**

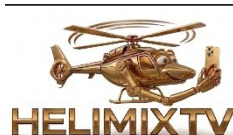
Instagram: **@Helicaiena**

Revista online gratuita:

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

Ficha técnica

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



Responsável Organizacional do Grupo HeliArtes
Helicaiena, HeliMagazine e
Presidente A.G. Associação Paço de Artes



Paulo Mascarenhas - PaulMask

Parceiros:



Ana Oliveira

Presidente Ass. Paço de Artes



João Videira

Presidente Clube Recreativo...



Administradora, revisora textual, cronista
e copydesk da HeliMagazine:



Cláudia Monteiro

Gestora de Imagem



Alice Figueira



Paulmask.com

No dia 10 de maio, celebramos um marco duplo: o aniversário da Helicaiena e de **Paulo Mascarenhas**, o rosto por trás do nosso grupo de revista e TV. Para assinalar a data, abrimos as portas do nosso **Golden HUB**, o espaço onde pode acompanhar o nosso percurso, os projetos em mãos e tudo o que estamos a planear para o futuro.

QUEM SOMOS

Somos um grupo que ganhou vida entre o rigor da moda e a liberdade de expressão da arte. Nascemos na Guiana Francesa, mas as nossas raízes prendem-se com força a Portugal, com foco em Queijas, Paço de Arcos e Bobadela. A Helicaiena foi erguida por voluntários criativos que partilham uma convicção: a cultura é a ferramenta mais poderosa para transformar vidas. À volta desta ideia, criamos um ecossistema que inclui a HeliMagazine (a nossa voz editorial) e a chancela HeliArtes, onde a moda, a música, o vídeo e a fotografia se encontram.

O QUE FAZEMOS

Na prática, damos palco ao talento. Organizamos eventos de referência, editamos publicações que dão visibilidade a novos autores, promovemos exposições e caminhadas fotográficas, além de revitalizarmos espaços culturais que precisam de nova vida.

Mas não ficamos pela estética. O nosso trabalho caminha, lado a lado, com a solidariedade.

Apoiamos comunidades e instituições locais para garantir que a arte e a moda não sejam apenas um privilégio de alguns, mas um direito de todos.

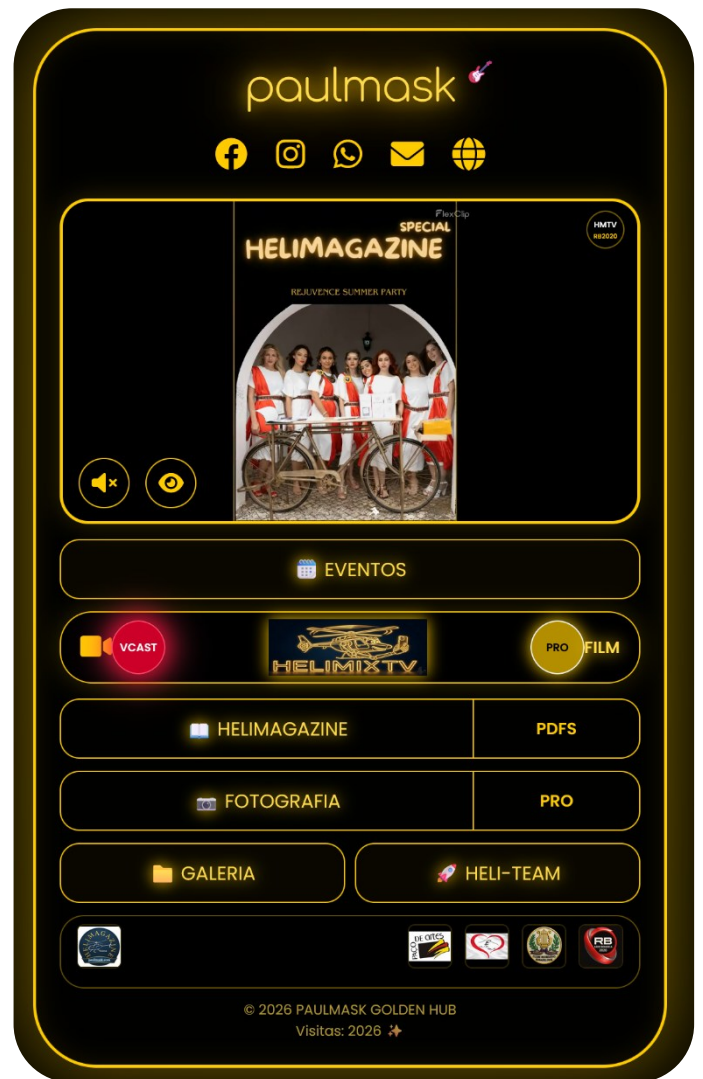
O NOSSO OBJETIVO

O destino é claro: elevar quem nos rodeia. Queremos ser o motor de arranque para criadores que só precisam de uma oportunidade para brilhar, usando a beleza da cultura para servir causas sociais. No fundo, trabalhamos para que cada pessoa se sinta motivada a encontrar o seu próprio caminho e a fazer da felicidade o seu destino final.

Quer saber mais sobre este movimento?

Visite o nosso HUB e descubra como estamos a cruzar céus e causas:

Paulmask.com



Sociedade

Adega de Borba

Onde o legado do Alentejo se encontra com o Futuro.

Há histórias que se bebem num copo de vinho, mas a da Adega de Borba começa muito antes da primeira garrafa ser selada. Embora a cooperativa tenha ganhado forma em 1955, as suas raízes mergulham em três milénios de tradição vitivinícola no Alentejo. Em Borba, o vinho não é apenas um produto, é o pulso de uma região que resistiu a guerras e invasões, mantendo sempre a vinha como a sua maior herança.

A União que Mudou a Região

O cenário, em meados do século XX, era desafiante: pequenos produtores dependiam de intermediários e trabalhavam em adegas artesanais, com as tradicionais talhas a ocupar as caves das suas próprias casas. Foi a necessidade de ganhar voz, escala e tecnologia que uniu um grupo de viticultores, para fundar aquela que viria a ser uma das referências do setor em Portugal.

Hoje, a Adega de Borba é o rosto de 270 associados que cuidam de 2.200 hectares de paisagem alentejana. É um esforço coletivo, onde a sabedoria antiga se cruza com a precisão da modernidade.

Inovação Entre a Rocha e o Carvalho

Quem visita as instalações percebe que o crescimento foi feito com critério. Entre o centro de vinificação original e o novo complexo, a Adega expandiu-se para uma área de 150.000 m², equipada com o que de melhor existe na tecnologia de *software* e gestão produtiva.

Mas o verdadeiro segredo continua guardado no silêncio do estágio:

Cave de Rocha: Um local privilegiado, escavado na pedra, onde os vinhos de qualidade estagiam em garrafa sob condições naturais ideais.

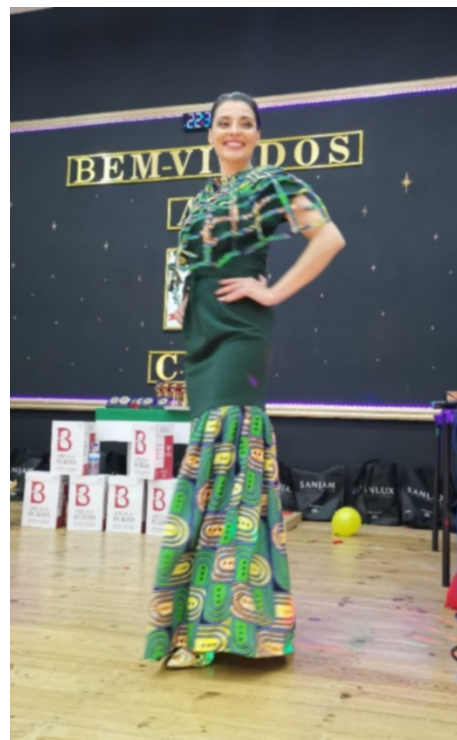
Parque de Barricas: Mais de 1.200 barricas de carvalho francês, americano e português, além dos tradicionais tonéis, dão corpo e complexidade aos lotes que chegam à mesa do consumidor.

Compromisso com o Terroir

Ser uma marca global e cosmopolita não significa esquecer a origem. A missão da Adega é clara, levar a autenticidade do *terroir* de Borba a todo o mundo, garantindo a sustentabilidade ambiental e o apoio direto às famílias que tratam da terra. Com um portfólio certificado (Selo DOC Alentejo), o foco está

na melhoria contínua e numa segurança alimentar rigorosa, controlada, passo a passo, nos seus laboratórios de análises físico-químicas.

Dos 70% de castas tintas aos 30% de brancas, cada garrafa carrega o esforço de gerações que acreditaram que, juntas, seriam sempre mais fortes. A Adega de Borba não faz apenas vinho, preserva a identidade de uma região que soube transformar o tempo no seu melhor aliado.



O Grupo da HeliMagazine e dos artistas tiveram o privilégio de saborear este vinho divino. Obrigado “Borba” pela parceria e pela excelente qualidade dos vossos vinhos. Bem hajam!

RB – Rádio Bobadela 2020



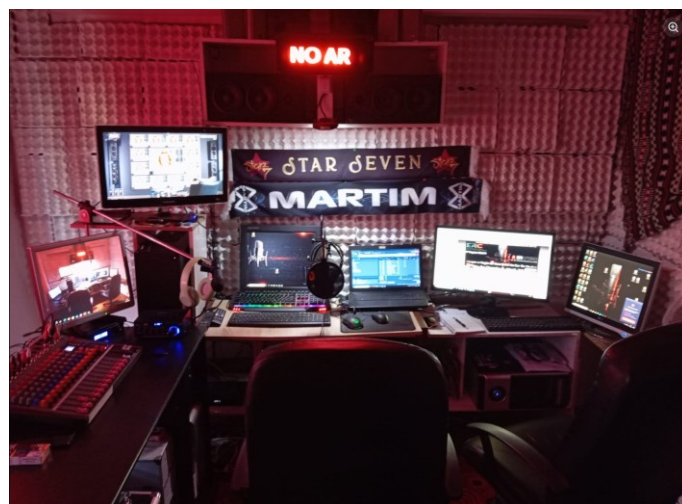
Na Bobadela, o empreendedorismo e o associativismo assumem um papel determinante na construção de uma comunidade dinâmica, participativa e economicamente ativa. Num território marcado por uma forte identidade local, estas duas vertentes caminham lado a lado, reforçando laços sociais e promovendo o desenvolvimento sustentável.

O empreendedorismo na Bobadela manifesta-se, sobretudo, através de pequenos negócios, comércio tradicional, serviços de proximidade e iniciativas inovadoras criadas por residentes que apostam no crescimento local. Estes empreendedores não procuram apenas retorno financeiro, mas, também, contribuir para a valorização da freguesia, criando emprego e oferecendo respostas às necessidades da população.

Paralelamente, o associativismo constitui uma das maiores forças da comunidade. Coletividades culturais, desportivas e recreativas promovem atividades que reforçam o espírito de união, preservam tradições e incentivam a participação cívica. É neste contexto que a Rádio Bobadela 2020 se destaca como um elo fundamental entre empresários, associações e cidadãos.

A Rádio Bobadela 2020 representa muito mais do que um meio de comunicação local. É uma plataforma de divulgação de projetos, eventos, negócios e iniciativas sociais. Ao dar voz aos

empreendedores da região, a rádio contribui para aumentar a visibilidade do comércio local e estimular o consumo na própria comunidade. Ao mesmo tempo, ao apoiar e divulgar atividades associativas, fortalece o sentimento de pertença e identidade coletiva.



Esta ligação entre empreendedorismo e associativismo cria uma rede de cooperação onde todos beneficiam: os empresários ganham visibilidade e proximidade com o público, as associações ampliam o alcance das suas ações e a população mantém-se informada e envolvida na vida local.

Assim, a Rádio Bobadela 2020 assume-se como um verdadeiro motor comunitário, promovendo a economia local e incentivando a participação ativa. O exemplo da Bobadela demonstra que, quando comunicação, iniciativa empresarial e espírito associativo se unem, o resultado é uma comunidade mais forte, coesa e preparada para os desafios do futuro.



By Jorge Humberto

Cristina Caeiro

Uma voz, uma imagem, uma história



Cristina Caeiro: A Voz da Solidariedade no Relvado
A solidariedade não conhece fronteiras e, quando o objetivo é mudar a vida de uma criança, as estrelas unem-se num brilho comum. A apresentadora e locutora Cristina Caeiro subiu ao palco do Futebol Solidário, emprestando o seu carisma e voz para uma causa que tocou o coração de todos: ajudar a pequena Leonor.



Num evento onde a generosidade foi a tática principal, o relvado transformou-se num desfile de talento e entrega. Cristina Caeiro conduziu as emoções de uma tarde em que figuras icónicas do

desporto e do entretenimento vestiram a mesma camisola.

Entre os convocados de luxo, destacaram-se nomes que dispensam apresentações: a experiência e classe dos ex-jogadores Jorge Andrade e Adrien Silva, a magia sempre presente de Nani, o magnetismo do ator Bruno Cabrerizo e a voz marcante do cantor Ricardo Velho, entre tantos outros talentos que fizeram questão de marcar este golo pela Leonor.

Mais do que um jogo, foi uma celebração da esperança, provando que, quando a comunidade se une, o impossível acontece.

Confira abaixo os melhores momentos desta tarde inesquecível, captados em exclusivo:



O Ator Bruno Cabrerizo e a Apresentadora Cristina Caeiro



O Ex-Jogador André Almeida e a Apresentadora Cristina Caeiro



O Ex-Jogador Adrien Silva e a Apresentadora Cristina Caeiro



Apresentadora Cristina Caeiro é entrevistada pela Televisão TVF5



O Cantor Ricardo Velho, o Ex-Jogador Jorge Andrade e a Apresentadora Cristina Caeiro



Todos juntos



Fotografias de : Mariya Kolina e Pavlin Georgiev



Contacto para entrevistas:
Cristina Caeiro 961407678



"CALOIRO"



O mês de abril apresenta-se particularmente auspicioso relativamente a novidades musicais.

No próximo dia 10 de abril, o panorama nacional traz de volta a poderosa voz de Joaquim Carlos Silva, agora num registo dedicado à dinâmica estudantil, com o lançamento do LP "Caloiro".

Este trabalho discográfico nasce da perceção inegável da profunda dualidade que define a vida académica: o esforço hercúleo de manter o equilíbrio entre a exigência intelectual e a necessidade vital de libertação. A essência de "Caloiro" reside precisamente nesses momentos em que, após horas infindáveis a "queimar as pestanas" e o peso do cansaço acumulado, surge o impulso de fechar os livros e, simplesmente, viver!!! Esquecer um pouco o peso da responsabilidade ao som da música que compreende e alegra a juventude, sem esquecer que, ao erguer do sol, se ergue, imperioso, o regresso à realidade, impondo esforço e ambição para alcançar a excelência que deve ser a meta de todos os universitários.

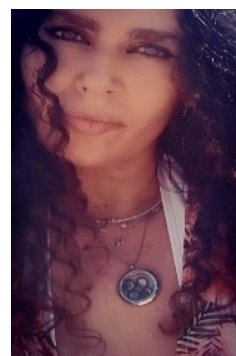
O LP apresenta uma estrutura equilibrada entre a inovação e a tradição, reunindo três faixas que prometem (res)soar em todas as academias. O grande destaque vai para o tema original "Vou Viver", com letra e música da autoria de Joaquim Carlos Silva, uma espécie de hino à vida académica, ao capturar o espírito de liberdade do estudante. A acompanhar este original, o artista revisita dois clássicos da tradição popular, oferecendo novas interpretações de "Vinho da Clarinha" e "Pezinho da Vila", temas que evocam a convivência e as raízes culturais tão presentes e valorizadas no quotidiano das academias.

Dedicado inteiramente aos estudantes, este LP é um retrato sonoro de uma etapa da vida marcada por sacrifícios, mas, também, por uma alegria inesquecível. "Caloiro" estará, pois, disponível em todas as plataformas digitais a partir de dia 10 de abril, podendo ser acedido através do link oficial

<https://onerpm.link/Caloiro>

Imaginem o sucesso nas noites da Queima das Fitas, um pouco por todo o país!!!

A equipa da Helimagazine deseja o maior sucesso ao autor e a todos os estudantes universitários!



Por Cláudia Monteiro

Ainda sobre o estrondoso sucesso do álbum *Distopia* e de Miguel Ângelo Trio

Não é fácil escrever sobre um assunto em que não se é *expert*, mas é fácil gostar-se do que tem inquestionável qualidade. E como a curiosidade aguça o engenho (subverti o provérbio original, como tantas vezes, todas elas deliciosas, faz Saramago) descobri que o álbum *Distopia* já arrancou elogios rasgados, quer em Portugal, quer lá fora.



O nome agarra-se às paredes caóticas de uma sociedade desestruturada e surge como ouro líquido, um antídoto que escorre e invade a pirâmide dos sentidos, desta feita com a audição no topo, numa espécie de redenção humana. Parafraseando a crítica internacional, “convence o público de que é possível encontrar uma existência musical pura e “angelical” num mundo em constante transformação.” Duplamente angelical, atendendo ao jogo de conceitos, vulgo trocadilho, com o nome do contrabaixista, Miguel Ângelo, que carrega a inexorável predestinação artística. O outro, o renascentista, era escultor e pintor; este, o nosso Miguel Ângelo, afirma-se como uma das figuras centrais e mais prolíficas do *jazz* contemporâneo em Portugal. Contrabaixista, compositor e produtor, o

seu percurso é pautado por uma busca incessante de novas linguagens, onde o rigor técnico se cruza com uma sensibilidade artística apurada.

De facto, a sua formação é marcada por uma dualidade curiosa entre a exatidão das ciências e a liberdade da música. Antes de se dedicar inteiramente às artes, o Miguel concluiu a licenciatura em Informática e Matemática Aplicada, uma base analítica que parece ecoar na estruturação das suas composições. O regresso ao Ensino superior para a licenciatura em Contrabaixo/Jazz, na ESMAE, em 2008, permitiu-lhe trabalhar com vultos como António Augusto Aguiar, Carlos Bica e Damien Cabaud, consolidando a mestria no instrumento que o acompanha.



Enquanto líder, a sua discografia é um testemunho de evolução e ecletismo. Através do carimbo da Porta-Jazz, lançou obras fundamentais como BRANCO (2013), A Vida de X (2016) e Dança dos Desastrados (2021). No entanto, é na exploração dos limites do contrabaixo que o músico revela a sua faceta mais íntima, visível no álbum a solo *I Think I'm Going to Eat Dessert* (2017).

Mais recentemente, e é aqui que quero chegar, o seu trabalho tem gravitado em torno dos conceitos de utopia e o seu inverso: após fundar o projeto Miguel Ângelo Utopia (MAU) em 2019, o músico

apresentou, em 2025, o álbum *DISTOPIA*. Gravado em trio, recebeu, pois, o aplauso unânime da crítica, sendo distinguido pela revista *Jazz.pt* e pelo programa *Verdes Anos*, da Antena 1, como um dos melhores discos do ano.



O panorama do *jazz* contemporâneo em Portugal encontrou em *Distopia* um dos seus momentos de maior fulgor e reconhecimento.

O álbum, que consolidou a maturidade composicional do contrabaixista Miguel Ângelo, culminou na prestigiada nomeação para Melhor Álbum Jazz nos Prémios Play 2026. Acompanhado por Mário Costa na bateria e Luís Ribeiro na guitarra, Miguel Ângelo construiu um universo sonoro incontornável, onde sobressai a admirável liberdade da improvisação.

O impacto do disco foi imediato, garantindo a 15.^a posição na lista dos melhores discos de *jazz* portugueses da revista *Jazz.pt*. António Branco descreveu o contrabaixo de Ângelo como uma "voz

primordial" que guia o ouvinte através de composições que servem de portais para a música pura, afirmando-se como um manifesto de resistência artística.



Para além da *performance*, o seu impacto no mosaico musical português estendeu-se, em 2025, à área da edição com a fundação da +Records, uma plataforma que reforça o seu papel como produtor e dinamizador cultural. Com passagens por festivais de renome em países como Egito, Cabo Verde, França e Espanha, Miguel Ângelo concilia esta carreira internacional com a vertente pedagógica no Colégio Internato dos Carvalhos.

E é nesta multiplicidade de funções — entre o ensino, a produção e a composição — que Miguel Ângelo continua a desenhar o futuro do *jazz* nacional.

Parabéns, Miguel! A equipa da *Helimagazine* faz votos de que esta imersão artística continue a dar frondosos frutos.

Por Cláudia Monteiro

Bem-estar

Berlin

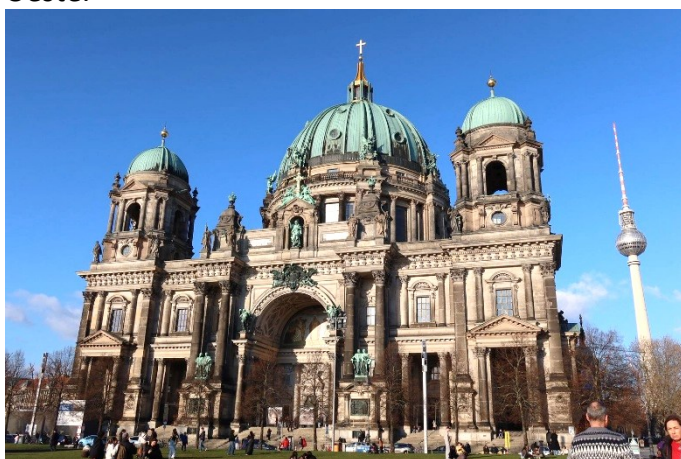
Berlim é uma daquelas cidades que não se explica, sente-se. É um lugar onde as cicatrizes da História convivem, lado a lado, com uma modernidade vibrante, criando um ambiente único que mistura o peso do passado com uma liberdade criativa sem igual.



O Coração Histórico: Entre Muros e Portões

Qualquer visita deve começar pelo Portão de Brandemburgo, o símbolo máximo da unificação alemã. A poucos passos dali, o Memorial do Holocausto oferece um momento de reflexão necessário, enquanto o Reichstag (Parlamento) impressiona pela sua cúpula de vidro, que simboliza a transparência política do país.

Para quem quer entender a divisão da Guerra Fria, a East Side Gallery é paragem obrigatória. Trata-se da maior galeria ao ar livre do mundo, onde artistas pintaram murais icônicos sobre os restos do Muro de Berlim. Já no Checkpoint Charlie, revive-se a tensão dos antigos postos de fronteira entre o Leste e o Oeste.



Cultura e Lazer: Da Ilha dos Museus ao Tiergarten

Berlim é um paraíso para os amantes de arte. A Ilha dos Museus, classificada pela UNESCO, abriga tesouros como o Busto de Nefertiti no Neues Museum e o Altar de Pérgamo.

Se precisar de uma pausa, o Tiergarten é o "pulmão verde" da cidade, ideal para uma caminhada ou para subir à Coluna da Vitória e apreciar a vista. Ao final

do dia, a Alexanderplatz e a sua imponente Torre de TV oferecem um panorama de 360° sobre a capital.

Onde Ficar e o que Comer

- Mitte: O centro de tudo, ideal para quem visita a cidade pela primeira vez e quer estar perto dos principais monumentos.
- Prenzlauer Berg: Bairro jovem, repleto de cafés charmosos e mercados de rua, como o do Mauerpark, aos domingos.
- Kreuzberg e Friedrichshain: Os centros da vida noturna e da cultura alternativa.

Na gastronomia, não pode deixar de provar o clássico Currywurst ou um autêntico Kebab, em Kreuzberg. Se a sua viagem coincidir com os meses quentes, aproveite os *Biergartens* espalhados pela cidade, para provar as cervejas locais ao ar livre.

Dica de 2026



Este ano, Berlim continua a ser um palco vibrante de eventos. Se estiver por cá em agosto ou setembro, não perca o Musikfest Berlin 2026, que traz grandes orquestras internacionais à cidade. Para os amantes de cinema, a Berlinale, em fevereiro, continua a ser um dos momentos altos do calendário cultural. Berlim é, acima de tudo, uma cidade de contrastes, que convida à descoberta constante. É impossível sair de lá indiferente.



Ana Rita

Representante HeliMagazine - Países Baixos

Maldivas

O Paraíso no Meio do Índico



Chegar às Maldivas é, por si só, uma experiência. Seja num voo doméstico ou num hidroavião, a vista das pequenas ilhas rodeadas por recifes de coral é qualquer coisa de inesquecível. Uma vez no *resort*, o ritmo abranda. O conceito de "pé na areia" é levado à letra, e o maior dilema do dia passa a ser escolher entre a piscina infinita ou as águas cristalinas da lagoa.

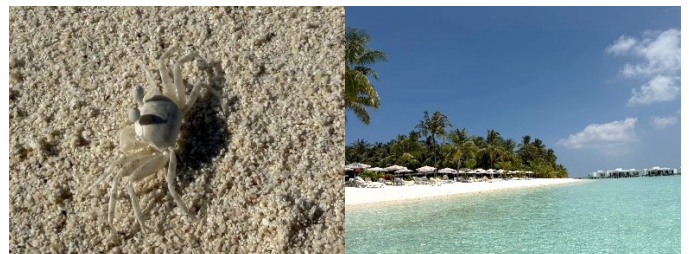
Experiências Debaixo de Água

Para quem não consegue estar parado, o *snorkeling* e o mergulho são obrigatórios. As Maldivas têm dos recifes mais bem preservados do mundo, onde é possível nadar com tartarugas, raias-manta e uma infinidade de peixes coloridos a poucos metros da praia. Se tiver oportunidade, um jantar num restaurante subaquático ou um passeio de barco ao pôr do sol para ver golfinhos são momentos que elevam as férias a outro nível.

Bem-Estar e "Boa Vida"

Tal como promovemos no nosso clube com a dança, aqui o bem-estar é a palavra de ordem. Aproveite para praticar *yoga* ao amanhecer ou, simplesmente, desfrutar de uma massagem sobre o mar. É o lugar perfeito para celebrar a vida, seja num momento romântico ou numa viagem de autodescoberta.

Nas Maldivas, o tempo não se conta em horas, mas sim em marés e tons de laranja no horizonte. É o destino ideal para recarregar baterias e voltar com a alma cheia de luz.



José Nascimento
Representante HeliMagazine - Inglaterra

EXPOSIÇÕES
EVENTOS
ATIVIDADES

Miss Moita e Miss Moita Criança

No passado dia 4 de outubro de 2025, realizou-se no Capricho Moitense a eleição da Miss Moita e Miss Moita Criança 2025, um evento marcado por elegância, talento e muita animação.



A organização esteve a cargo de Luís Mendes, com apresentação de Cristina Caeiro, que conduziu a noite com profissionalismo e carisma.



O desfile contou com criações das estilistas convidadas Maria Paula Lourenço e Ana Jackmo de Silva, em representação do Jackmo Ateliê.



A animação ficou a cargo da artista Mariana Oliveira, dos T-Troop Dancers e de Beatriz Santos, que trouxe

energia ao evento com uma performance de Zumba Fitness.



O júri contou com a presença de Alice Figueira, em representação da Helicaiena, e de Paulo Mascarenhas, responsável pela revista Helimagazine.



Uma noite memorável, que celebrou a beleza, o talento e a dedicação das participantes, reforçando a importância destes eventos na promoção da cultura e da comunidade local.



Por Alice Figueira
Gestora de Imagem da HeliMagazine

Pharmalírios

Onde a Sofisticação e o Coração se Encontram

Nos passados dias 29 e 30 de novembro de 25, o Mercado Pharmalírios transformou-se no epicentro de algo raro: uma fusão perfeita entre o *glamour* das compras de Natal e a profundidade da solidariedade. Foi um fim de semana marcado por uma aura de simpatia e cultura, onde o bom gosto não foi apenas um detalhe, mas, sim, o fio condutor de toda a experiência.



Compras com Propósito

Pelos corredores do mercado, sentia-se a efervescência de quem sabe escolher. Os visitantes aproveitaram a curadoria de excelência para selecionar presentes únicos, usufruindo de condições exclusivas nas melhores marcas. Mas, para além da estética, houve ética: a Associação Horizontes trouxe ao evento a nobreza da sua missão em São Tomé, lembrando-nos de que o verdadeiro luxo reside na capacidade de ajudar.



Notas de Magia

O momento mais magnético do evento surgiu de forma orgânica. Gabriel Alexandre e Flora Torralvo protagonizaram um dueto espontâneo, que envolveu o espaço numa atmosfera cinematográfica. Foi um daqueles instantes irrepetíveis, onde a música elevou o evento a um patamar de pura celebração cultural.



A Arte de Bem Receber

O sucesso de um encontro desta dimensão deve-se à visão e dedicação de quem o idealiza. Cátia Silva e Miguel Pessoa, os anfitriões e responsáveis pela Pharmalírios, assinaram uma organização irrepreensível, cuidando de cada pormenor com maestria.



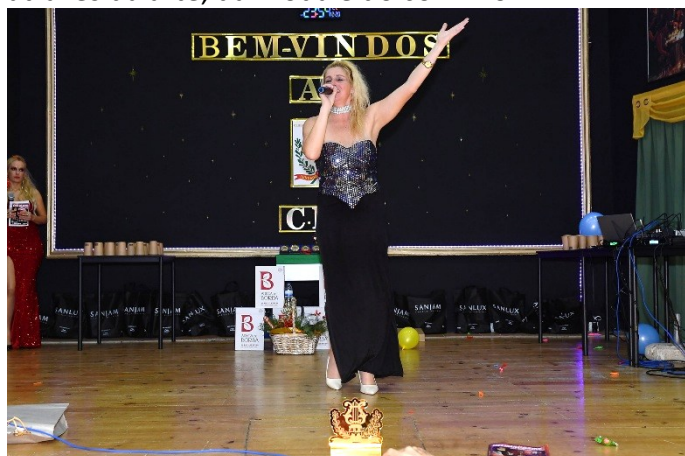
A este sucesso somou-se o apoio imprescindível da Helicaïena. A equipa, liderada pela elegância e prontidão de Maria Beja, foi o pilar que garantiu que tudo fluísse com a máxima distinção e eficácia.

O Mercado Pharmalírios não foi apenas um evento, foi um manifesto de que a cultura e a solidariedade são, afinal, as tendências mais intemporais que podemos vestir.

Por Alice Figueira
Gestora de Imagem da HeliMagazine

Gala de Natal e 5º Aniversário da HeliMagazine

A noite prometia e a realidade não ficou atrás. O Clube Recreativo Bobadelense vestiu-se a rigor para acolher um evento que foi muito mais do que uma simples festa: celebramos a **Gala de Natal** e, com especial emoção, o **5º Aniversário da HeliMagazine**. O objetivo era claro e foi cumprido com distinção: dar a conhecer o dinamismo do Clube Recreativo Bobadelense, abrindo as portas à comunidade, através da arte, da moda e do convívio.



Glamour, Arte e Emoção

Quem entrou no Clube foi imediatamente recebido por uma exposição fotográfica marcante da HeliMagazine, que serviu de antevisão para o que viria a seguir. A noite ganhou ritmo com a apresentação impecável de **Cristina Caeiro**, a voz que bem conhecemos da Rádio Ultra FM, que conduziu o evento com a mestria habitual.

Um dos momentos altos foi, sem dúvida, o **Desfile de Moda Glamour**. As criações das estilistas **Maria Paula Lourenço** e **Tesha Tavez** (Africa By Tesha) brilharam na passarela, defendidas por um grupo de modelos que personificou a elegância da noite. O visual ficou completo com o talento de **Soraya Filipa** no cabelo e **Liliana Ferreira** na maquilhagem.



Palco de Talentos

A cultura esteve presente em todas as frentes. Ouvimos a voz de **Carla Pereira**, deixamo-nos levar pelas palavras na declamação de **Célia Evaristo** e, quando chegou a hora de celebrar com energia, o **DJ Manuel Pereira** assumiu os comandos da cabine. Houve, ainda, espaço para o reconhecimento. A entrega de prémios às pessoas e entidades que têm caminhado connosco foi o momento de dizer "obrigado" a quem faz da HeliMagazine e dos nossos parceiros uma realidade crescente.





Detalhes que Fazem a Diferença

O espírito natalício sentiu-se nos gestos de cortesia, com os cabazes generosos de **Dáli Reis**, da **Solfraterno (Tia Céu)** e da própria **HeliMagazine by Paulmask**.



Tudo isto foi imortalizado pelas lentes de uma equipa de fotógrafos de luxo — **António Girão**, **Carlos Rolo**, **Fernando Pineza**, **Fidel Cardoso** e **Gil Simões** — e pelo olhar cinematográfico de **Gustavo César Cabral Campos**, garantindo que as memórias desta noite não se apagam.

Uma Organização de Peso

Nada disto seria possível sem a união de forças entre a **HeliArtes**, o **Clube Recreativo Bobadelense**, a **HeliMagazine**, o **Paço Artes** e a **Heli Caiena**. Um agradecimento especial ao **João Videira** e à Direção do CRB, à **Maria Beja**, à **Alice Figueira** e ao Criativo **Paulo Mascarenhas** pelo empenho e organização. Por fim, um brinde aos nossos patrocinadores — da **PaniAlves**, **Adega Borba**, à **World Print**, passando por todos os parceiros locais que acreditaram neste projeto.



Parabéns à HeliMagazine pelos 5 anos. Que venham muitos mais!



111 Anos do CRB



Celebrar 115 anos de História não é para todos, e o **Clube Recreativo Bobadense (CRB)** fê-lo com a dignidade e a alegria que uma instituição fundada em 1911 merece. Foi uma festa daquelas que ficam na memória, onde o espírito de comunidade e o orgulho local foram os grandes protagonistas de uma tarde que uniu passado e futuro.

Reconhecimento e Tradição: O Coração do Clube

Um dos momentos mais emocionantes da celebração foi a entrega de medalhas e certificados aos sócios mais antigos. É um gesto justo e necessário: homenagear aqueles que, ao longo de décadas, ajudaram a erguer e a manter viva a chama do clube. Ver estas gerações reunidas é a prova de que o CRB continua a ser um pilar fundamental na Bobadela. Estes sócios são a memória viva da casa e o seu exemplo é o que motiva os novos elementos que agora se juntam à família do clube, trazendo sangue novo e novas ideias para continuar este legado centenário.

Dança, Bem-Estar e Vida Ativa

Para além das celebrações pontuais, o CRB reafirmou o seu papel vital no dia a dia da freguesia, através das suas atividades de dança. Mais do que apenas lazer, estas iniciativas são desenhadas para promover o bem-estar de toda a comunidade. Para quem já atingiu a reforma, a dança surge como um aliado fundamental para uma "boa vida", combatendo o isolamento, mantendo o corpo ativo e a mente sã. É inspirador ver como o clube se adapta às necessidades de todas as idades, garantindo que o movimento e a música sejam ferramentas de saúde e convívio social.

Gastronomia e Muita Música com os Sacadegas

Como em qualquer grande festa portuguesa que se preze, a mesa foi um ponto de encontro obrigatório. O famoso porco no espeto foi o rei do banquete, fazendo as delícias de todos os presentes e garantindo que ninguém ficasse

de estômago vazio para o que vinha a seguir. O aroma e o convívio em torno da comida criaram o ambiente perfeito para as conversas entre velhos conhecidos e os novos sócios que agora descobrem o clube.

E o que veio a seguir foi, claro, muita animação. A música ficou a cargo dos Sacadegas, que trouxeram uma dose generosa de boa disposição e ritmos que convidaram à dança. Foi impossível ficar indiferente à energia contagiante que se viveu no recinto, com a pista sempre cheia e a alegria a transbordar em cada nota musical.

Uma Direção que olha para o Futuro

Nada disto seria possível sem o empenho e a dedicação incansável da direção do CRB. Organizar um evento desta envergadura, que consiga honrar o passado, enquanto celebra o presente, exige muito trabalho de bastidores e uma visão clara para o Futuro. Os agradecimentos estendem-se a toda a equipa diretiva, que tem sabido integrar os novos elementos e manter o clube relevante, num mundo em constante mudança.

O sucesso desta festa de 115 anos é o melhor agradecimento que a Direção poderia receber, refletindo o carinho e o respeito que a comunidade tem por esta instituição. Que venham muitos mais anos de cultura, desporto, bem-estar e convívio no Clube Recreativo Bobadense. Parabéns a todos os que fazem parte desta história!



Exposição de Pintura “Sentir os Sentidos”

No Colégio Internato dos Carvalhos, a inovação não é apenas um conceito, é um compromisso sério e sem pausas. No LIPCIC (Laboratório de Inovação Pedagógica do Colégio Internato dos Carvalhos), os professores reúnem-se como agentes ativos da mudança, delineando, colaborativamente, novas pedagogias e ferramentas que transformam o ambiente de ensino numa experiência pedagógica inclusiva. Foi precisamente sob este impulso de renovação que, no pretérito dia 5 de fevereiro, o Bar 3 Colunas acolheu a inauguração da exposição “Sentir os Sentidos”, uma mostra protagonizada pelos alunos do 12.º ano do Curso de Artes e Indústrias Gráficas.

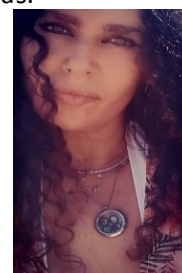


Integrada no projeto multidisciplinar “Cor e Palavra”, sob a orientação das professoras Ana Gonçalves e Cláudia Monteiro, esta iniciativa, onde o Verbo foi de todas as cores, celebrou uma majestosa aliança entre as Artes e a Língua Portuguesa. A génese desta ousada exposição residiu no casamento entre a Arte e a Palavra, partindo do domínio da Educação Literária. Através da análise e seleção de textos de autores fundamentais do Ensino Secundário — como Cesário Verde, José Saramago e o universo pessoano de Alberto Caeiro e Álvaro de Campos — os discentes foram desafiados a espelhar a sua criatividade em telas subordinadas aos cinco sentidos exteriores.

O percurso criativo iniciou-se na disciplina de Português, onde a interpretação profunda de excertos literários deu lugar a exposições orais sobre todo o processo de transposição para a imagem. Posteriormente, na componente artística e técnica, os alunos exploraram suportes e técnicas mistas para materializar as sensações despertadas pela palavra, procurando provocar no espectador uma experiência sensorial completa. Para além do seu inegável valor pedagógico, a exposição serviu ainda um propósito comunitário, angariando fundos para a visita de estudo anual à ARCO (Feira Internacional de Artes Contemporâneas), em Madrid.



Este projeto cumpriu os seus objetivos principais: fomentar o domínio da escrita, estimular a inovação através do cruzamento de saberes e promover práticas de avaliação transversais. Em última análise, “Sentir os Sentidos” é o reflexo de uma escola construída por todos e para todos, onde a inovação pedagógica serve de alicerce a aprendizagens verdadeiramente significativas, criativas e humanistas.



Por Cláudia Monteiro

Exposição F'oeamas -Casa de Repouso Motoristas

Decorreu no dia 6 de fevereiro uma sessão a propósito da exposição **F'oeamas**, de Paulo Mascarenhas e poetisas. A exposição ficou exposta na instituição de fevereiro a março.



Esta exposição, composta por fotografias de Paulo Mascarenhas e poesias originais de diversas autoras suas convidadas, foi o mote para falarmos de diversas iniciativas culturais que Paulo Mascarenhas desenvolve, do seu trabalho de criação e promoção de associações e em torno da cultura, e da revista que produz e edita.



Uma tarde diferente, que serviu para abrir mentes e caminhos. Que possamos trabalhar juntos no futuro, são os nossos votos!



By CRM

Carnaval no CRB

O Carnaval no Clube Recreativo Bobadense foi daqueles momentos que nos lembram por que estas tradições locais são tão especiais. Foi uma tarde cheia de vida, em que a comunidade se juntou para celebrar com muita música, dança e, claro, aquele espírito de folia que só o Carnaval traz.

Uma tarde de pura animação

O evento, que aconteceu no dia 17 de fevereiro, transformou o clube num verdadeiro palco de alegria. A animação musical ficou por conta do icônico Manelito, que não deixou ninguém parado e garantiu que a pista estivesse sempre composta. Entre passos de dança e muitos sorrisos, a energia foi contagiante, desde as 14h até ao final da tarde.

O desfile e os grandes vencedores

Um dos pontos altos foi o desfile de Carnaval, aberto a todos os que quiseram mostrar a sua criatividade. A escolha não foi fácil, mas o júri acabou por premiar as três melhores máscaras nas seguintes categorias:

- Máscara mais criativa: Para quem conseguiu surpreender pela originalidade.
- Melhor visual: Premiando o cuidado e o impacto estético do disfarce.
- Máscara de pessoa irreconhecível: Para aquele folião que levou o mistério ao limite e ninguém conseguiu identificar.

Detalhes que fazem a diferença

A festa contou com a apresentação de Cristina Caeiro, e todos os momentos foram captados pela lente do fotógrafo Fidel Cardoso. O evento organizado pelo CRB contou com a presença de **PaulMask**, da revista HeliMagazine, garantindo que o brilho da festa fosse total.

Para repor energias depois de tanto bailar, houve um lanche para os participantes, fechando com “chave de ouro” uma tarde em que a tradição e a boa disposição foram as grandes protagonistas na Bobadela. Se não teve oportunidade de ir, este é o tipo de evento que deve mesmo marcar na agenda.



Noivas Glamour

Sob a coordenação criativa de Paulo Mascarenhas, o evento fotográfico revelou-se uma celebração de estética, talento e visão artística. Através da sua organização irrepreensível, cada detalhe foi cuidadosamente pensado, resultando numa experiência visual coesa e verdadeiramente inspiradora.

Com fotos de **Fidel Cardoso - HeliTeam**



A beleza ganhou forma pelas mãos de **Soraia Filipa**, responsável pela maquilhagem e *hairstyling*, que elevou cada *look* com sofisticação e sensibilidade. Os deslumbrantes vestidos de noiva, assinados por **Carina Santos**, da loja *Noivas Encantadas*, trouxeram romantismo e elegância intemporal à produção, destacando o *savoir-faire* e a identidade única da marca.



Atrás da lente, **Fidel Cardoso** captou cada instante com mestria, traduzindo emoções em imagens de grande impacto, onde a luz e a composição se fundem num registo autêntico e artístico.

O projeto contou, ainda, com a presença das modelos **Alice Figueira, Carolina Reis, Carla Pereira, Magda Gomes e Vanessa Pires**, que deram vida a esta narrativa visual com graciosidade e presença marcante.



Um profundo agradecimento pela oportunidade de integrar este projeto excepcional — um verdadeiro privilégio fazer parte de um momento tão inspirador, no universo da moda.



Por **Alice Figueira**
Gestora de Imagem da HeliMagazine

Inauguração do Américo's

O TRIBUTO QUE SE TORNOU REALIDADE

No dia 22 de fevereiro, a Helimagazine acompanhou a inauguração do **Américo's Sports Bar**. Mais do que um novo espaço em Mem Martins, este é o culminar de um sonho de Paulo Magalhães, que transforma o luto em legado e o desporto em cidadania.



Com o carisma que lhe é reconhecido, Paulo Magalhães recebeu amigos, atletas e família, para celebrar a memória do seu irmão, Américo. "Este projeto é uma promessa e uma homenagem. Queria um lugar que tivesse a nossa identidade, onde o desporto e a família pudessem conviver" explicou o treinador, visivelmente emocionado durante a receção.



A Voz da Experiência e o Legado do Benfica

Paulo, que lidera a secção de desportos de combate do Sport Lisboa e Benfica, não esconde que a sua maior vitória não são os cinturões que decoram as vitrines, mas sim o impacto na vida dos jovens. Na entrevista, Paulo reforça a sua filosofia de vida:

"Formar campeões é gratificante, mas o meu foco sempre foi, e continuará a ser, formar homens e mulheres para a sociedade. O boxe ensina disciplina,

respeito e superação. Aqui, no Américo's, queremos que esse espírito continue vivo, fora do ginásio."



Um Ambiente de Superação

O espaço é uma imersão no mundo dos desportos de combate, com uma decoração cuidada que remete aos ginásios de boxe de Brooklyn, mas com o calor português. Paulo destacou a importância de criar um ponto de encontro onde se pode ver um combate, discutir táticas ou simplesmente estar em família, rodeado de referências aos grandes nomes que ele próprio ajudou a moldar.

A Missão: Transformar Vidas

Ao longo da conversa, ficou claro que o Américo's Sports Bar é a "casa" de quem acredita que o desporto é uma ferramenta de mudança. "A ideia é transformar pessoas, não apenas atletas", recorda Paulo, uma frase que serve de mote para este novo capítulo da sua vida.



“Arte em Pétalas: Joias que Florescem”

Ana Mendes

No passado dia 7 de março, o emblemático NH Sintra Centro acolheu um encontro singular entre arte, natureza e sensibilidade estética. A exposição “Arte em Pétalas”, da artista plástica Ana Mendes, revelou uma abordagem poética e inovadora: a transformação de pétalas naturais em peças de joalheria artística, onde a efemeridade da natureza se converte em expressão intemporal.



Cada criação apresentou-se como um tributo à delicadeza e à emoção, materializando um diálogo subtil entre matéria orgânica e intervenção artística. O resultado é uma coleção de biojoias que transcende o objeto decorativo, afirmando-se como narrativa visual e sensorial.

A experiência estética foi enriquecida por um desfile que evidenciou a elegância e versatilidade das peças, protagonizado pelas modelos Alice Figueira, Magda Gomes e Carolina Reis, que deram vida às criações com presença e sofisticação.



O evento contou com curadoria de Olivia da Costa e produção de Maria Beja, sob a responsabilidade do grupo Helicayenne e Heliteam, representados por Paulo Mascarenhas. A componente visual esteve a cargo dos fotógrafos Carlos Rolo, Fidel Cardoso e do próprio Paulo Mascarenhas, cuja sensibilidade artística captou a essência do momento.

A cobertura mediática foi assegurada pela TVF5, com reportagem de Maria Ramos, contribuindo para a projeção e valorização do evento no panorama cultural e artístico.



A iniciativa contou, ainda, com o apoio de parceiros fundamentais, nomeadamente Pharmalirios, Fernando Oculista, Palhota MZ, Planhiza e HeliArtes, bem como a presença de convidados como Misa Duarte e Juvenal Candeias, que enriqueceram este encontro com a sua participação.



Mais do que uma exposição, “Arte em Pétalas” afirmou-se como uma celebração da transformação — um momento onde a arte floresceu e a beleza encontrou novas formas de permanência.



Por Alice Figueira
Gestora de Imagem da HeliMagazine

Desfile de Moda com o Comércio de Benfica

Benfica (com)Vida: A Celebração Absoluta do Estilo e da Comunidade



O evento Benfica (com) Vida, fruto de uma parceria visionária entre a Junta de Freguesia de Benfica e o comércio local, transformou-se numa verdadeira ode à elegância de proximidade. Sob a coordenação e apresentação exímia de Maria João Ramos, a *passerelle* tornou-se o palco onde o talento e a dedicação de dezenas de profissionais se fundiram num espetáculo inesquecível.



A Cobertura Exclusiva da HeliMagazine

O grande destaque da noite foi a presença da Revista HeliMagazine, que trouxe o seu olhar editorial e cosmopolita ao evento. Pela mão do fotógrafo e criativo Paulo Mascarenhas, a revista capturou a essência do desfile com uma sofisticação única, elevando cada detalhe e cada silhueta a uma dimensão de alta-costura. A curadoria visual de Mascarenhas garantiu que o pulsar de Benfica fosse registado com o *glamour* que a ocasião exigia.

As Estrelas da *Passerelle*

As coleções ganharam vida através de um elenco de modelos que transbordou carisma e atitude:

- Vitória, Ana Luísa, Maira, Cristina, Alice, Filomena, Mariana e Josilene.

Curadoria de Moda e *Design*

O guarda-roupa propôs uma viagem fascinante entre o pronto a vestir de luxo e a criatividade autoral, com a presença das lojas:

- Goodgrife, XL Moda, Pedro Santos, B. Ela, Le Charme e Corta na Casaca. A estética atingiu

o seu expoente com os estilistas convidados Da Cruz Lima Kris e África by Tesha, que trouxeram frescura, exotismo e uma nova energia à *passerelle*.

O Esquadrão da Beleza

O *glamour* visual foi esculpido por especialistas que garantiram *looks* impecáveis, do primeiro ao último minuto:

- Glow Cabeleireiro e Estética, Namur, MC e LS Beauty Studio.

O Olhar dos Mestres

A memória deste dia ficará eternizada pelas lentes de um coletivo de fotógrafos de prestígio, que trabalharam em harmonia para documentar este marco cultural:

- António Alfredo, Fernando Pineza, Gil Simões, Carlos Rolo e Juvenal Candeias.

Suporte de Excelência

A viabilidade e o requinte deste encontro contaram com o apoio fundamental dos patrocinadores Restaurante Alma Asiática e Mercaria do Mar, que reforçaram o compromisso com a qualidade e o espírito vibrante do bairro.



Um agradecimento e parabéns a todos os envolvidos, com um aplauso especial à HeliMagazine, por imortalizar a moda de Benfica com tanta distinção. Benfica pulsa com estilo, vida e, acima de tudo, união.



Por Alice Figueira
Gestora de Imagem da HeliMagazine

Exposição de Pintura -Cecília Vilas Boas

Inauguração da exposição individual de Cecília Vilas Boas “flores da minha aldeia e pequenas coisas”.

No dia 21 de março, a HeliMagazine esteve presente na inauguração da exposição individual da artista plástica Cecília Vilas Boas, intitulada “Flores da Minha Aldeia e Pequenas Coisas”. Um trabalho sensível que celebra a Natureza, a memória e os pequenos detalhes do quotidiano com uma linguagem pictórica intimista e profundamente poética.



A cerimónia de abertura contou com a distinta presença da Dr.ª Teresa Pereira, da Estufa Fria de Lisboa, que teve a honra de inaugurar oficialmente a exposição, sublinhando a importância cultural e artística do evento.



Seguiu-se a intervenção da artista Cecília Vilas Boas, que apresentou o conceito e a inspiração por detrás da sua obra, convidando o público a uma viagem emocional pelas suas raízes e vivências. De seguida, a curadora da exposição, Olívia da Costa, contextualizou o projeto, destacando a coerência estética e narrativa da mostra.

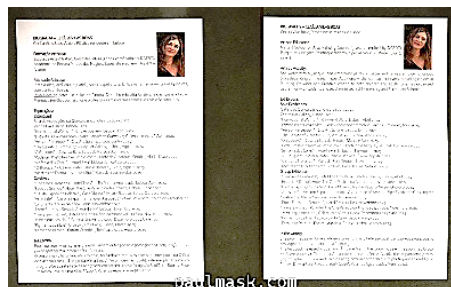
Num momento particularmente marcante, o Dr. Carlos Pedro Silva deu voz à poesia, declamando versos do livro “Palavras Aguardadas”, também da autoria da artista, acrescentando uma dimensão literária e emotiva ao evento.

A HeliMagazine destaca, ainda, a participação do criativo Paulo Mascarenhas, cuja visão e sensibilidade contribuíram para a valorização estética e curatorial do registo do evento, reforçando a identidade visual e editorial desta cobertura artística.



Um agradecimento especial aos fotógrafos Carlos Rolo e Fidel Cardoso, bem como a Maria Beja, pelo registo atento e pela dedicação na documentação deste momento cultural. Estende-se, ainda, o reconhecimento a todos os presentes que honraram a inauguração com a sua presença.

A exposição contou com o apoio de importantes parceiros e patrocinadores: PaniAlves, Florista Casa Portuguesa e Pharmalírios, cuja colaboração foi essencial para a concretização desta iniciativa cultural.



Por Alice Figueira
Gestora de Imagem, HeliMagazine

EXPOCIC-Semana Cultural - 2026

Não é a primeira vez que trago o Colégio dos Carvalhos para as páginas da *HeliMagazine* e não será, certamente, a última. Move-me um orgulho tamanho, um amor a esta instituição de ensino que tem sido paradigma para tantas outras em terras lusas!



Trabalhar nesta casa é fazer parte de uma história que se constrói a cada toque de campanha. Não tem preço o gosto de olhar para trás e ver as gerações de alunos que aqui cresceram a honrarem os valores no CIC transmitidos, e nos visitam para um abraço, de olhos ansiosos por partilhar as conquistas, com a gratidão de saberem que não foram apenas números. É um carinho recíproco que enche o coração da família CIC. Não esquecem o rigor pedagógico, imagem de marca do colégio, e o calor humano que nos distinguem. Sabem que a dedicação do colégio ao Ensino vai muito além dos livros, focando-se na formação do carácter e na empatia, fundamentais na transformação da sociedade atual.



E o Colégio Internato dos Carvalhos (CIC) voltou a abrir as portas, na penúltima semana de março, para aquela que é a sua "montra" de trabalhos desenvolvidos durante os dois primeiros trimestres, a EXPOCIC 2026, este ano subordinada à Ética e à Sustentabilidade. Integrada na Semana Cultural, transformou o colégio num autêntico centro de interesse, inovação e partilha de saberes, atraindo centenas de visitantes, desde famílias e antigos alunos a empresários e estudantes de outras instituições de ensino, que não ficam indiferentes ao que de bom e bem se faz no CIC. Tecnologia, empreendedorismo e artes foram protagonistas nos diversos *stands* espalhados por um salão transformado interação social.



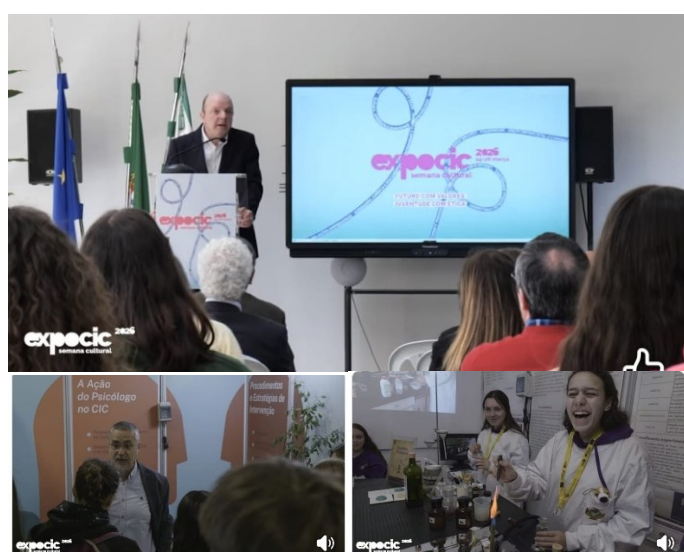
V TORNEIO DE FUTEBOL DE 5 DO 10.º ANO – ATIVIDADE DA SEMANA CULTURAL / EXPOCIC

Ademais, o almejado evento reafirmou-se como um ponto de encontro estratégico entre a escola e o tecido empresarial através de diversas palestras e debates sobre temas enriquecedores para os alunos. O encerramento da **ExpoCic** culminou com o **CICTalent**, que brindou toda a comunidade educativa com um impactante espetáculo, onde estiveram patentes os talentos multifacetados dos alunos, e que, dificilmente, será olvidado, e em que o Colégio Internato dos Carvalhos reforça a sua identidade como uma escola que não se limita a ensinar, mas que inspira a Ser, a criar e fazer sentir.

www.cic.pt



DESPORTO ADAPTADO PARA ALUNOS DO 11.º ANO DO CURSO DE ANIMAÇÃO SOCIODESportiva



Além das exposições guiadas, os três dias foram marcados por competições que já fazem parte da dinâmica da ExpoCic, nomeadamente o Concurso de Programação para Alunos do Secundário (CPAS) e o "Peddypapper" matemático, que envolveu as equipas do 10.º ano em desafios lúdicos.



"PEDDY PAPER" MATEMÁTICO NO CIC



Por Cláudia Monteiro

“REBORN FROM WATER”



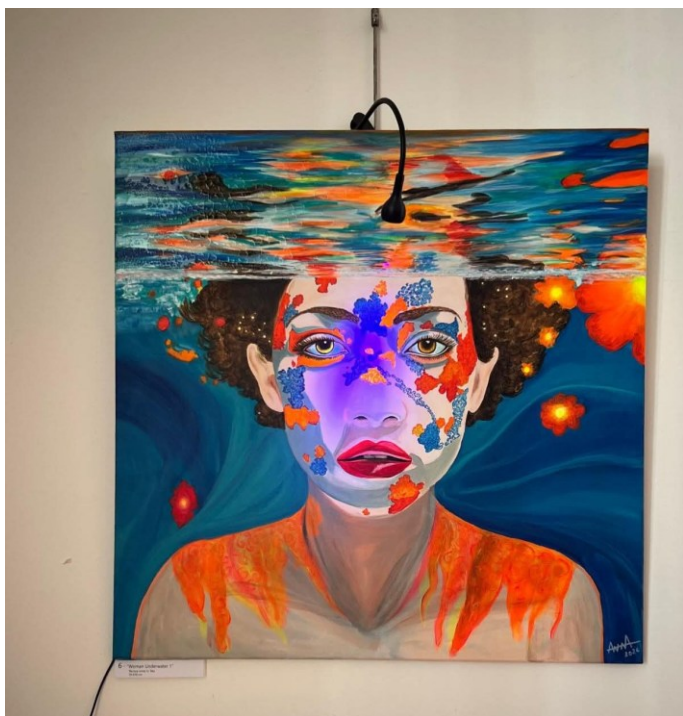
“Há momentos que, como a água, seguem o seu próprio curso — contornam, transformam-se, regressam.

Entre superfície e profundidade, esta exposição convida a um mergulho sensorial onde o corpo, a memória e a matéria se dissolvem e renascem.”



Estas são as palavras de apresentação da pintora Ana Teresa Gonçalves, relativas à sua segunda exposição *a solo*, que ocorrerá na cidade invicta, em meados de abril. Após a *HeliMagazine* a questionar sobre o título da exposição, disse com toda a sua energia contagiante:





“Reborn from Water” acontece num momento fulcral da minha vida. Um momento de passagem e de renascimento de uma etapa impactante do meu percurso existencial mais doloroso. Um momento de descoberta interna, após seis anos de um processo oncológico em que cresci, “morri”, esgravatei e renasci, várias vezes, num misto de dor, alegrias e conquistas.



Trazer a água para este meu “renascer” (refletida na mulher que está a emergir), prende-se com dois fatores

personais e, sobretudo, emocionais. Um primeiro, conectado com a água em si e a sensação da emersão, algo que me seduz e me completa, física e emocionalmente; e um segundo, o nascimento na água (líquido amniótico) dentro do útero, tendo em conta que o meu cancro foi no colo do útero...”



À artista, os votos de um estrondoso sucesso, a exemplo da primeira exposição, e a promessa da presença da *HeliMagazine* para fazer a cobertura da inauguração.

Inauguração:

📅 18 de abril de 2026

🕒 16h00

📍 Casa da Beira Alta, Rua de Santa Catarina, 147, 1.º andar, Porto

De 18 a 24 de abril - instante de renascimento.



Por Cláudia Monteiro

Fala-me de Amor- Da Cruz Lima Kris

Quando a Inclusão se Torna a Tendência Mais Nobre da Estação



No cenário onde a moda transcende o vestuário e se funde com a essência humana, nasce “Fala-me de Amor”. Assinado pela mente criativa de Kris da Cruz Lima, este projeto é um manifesto à autenticidade, celebrada através do olhar puro e desarmante de crianças portadoras de diferentes síndromes. É um convite à empatia e à descoberta da beleza na diferença, provando que a moda, quando tem alma, é uma ferramenta de transformação.



A Chancela de Excelência: HeliMagazine e Paulo Mascarenhas

A divulgação deste projeto não poderia estar em melhores mãos. A HeliMagazine, sob a direção visionária e o cunho criativo de Paulo Mascarenhas, assumiu o papel de curadora desta experiência sensorial. Através da revista, o projeto ganha uma dimensão de prestígio, onde a sensibilidade é tratada com o rigor estético de uma grande produção internacional. Mascarenhas conseguiu, com a mestria que lhe é característica, transformar uma causa social numa narrativa visual de alto impacto, onde o amor é, verdadeiramente, o protagonista.

Uma Sala de Aula sob as Estrelas

O cenário, ao ar livre, reinventa o conceito de aprendizagem. Num espaço etéreo onde as referências entre África e Europa se fundem em

harmonia, uma professora inspiradora acolhe e guia estes jovens talentos. Neste ambiente de liberdade, o cavalo branco Capricho surge como um símbolo majestoso de força e libertação, enquanto bolas de sabão flutuam no ar, carregando consigo sonhos e a leveza de momentos irrepetíveis.



Produção de Luxo e Rostos com Alma

A estética do projeto é elevada pela maquiagem sublime de Fátima Leitão e Letícia Alcione, que realçaram a expressividade natural de um elenco de modelos extraordinário. O olhar sensível de Carlos Rolo capturou a eternidade em cada clique, documentando a conexão genuína de:

- Alice Figueira, Maria João Ramos, Efata Sandren, Daniel Silva, Patricia Silva, Mariana Maneta, Sandra Ferreira, Polina, Inês Alexandra, Patrícia Vasconcelos, Carla Abreu Ferreira, Eliana Rocha, e Victoria Manuel.

Alianças de Valor

Este manifesto visual contou com o apoio fundamental de entidades que acreditam na inclusão como o futuro do *lifestyle*: Lea Ferreira, Helicayenne, Cercitop (Águas Santas) e Sintra Turismo.



“Fala-me de Amor”, na HeliMagazine, não é apenas sobre moda; é sobre a coragem de ser autêntico. Como Paulo Mascarenhas tão bem ilustra nesta edição, o amor não se explica, vive-se em cada gesto e celebra-se em cada página.

Por Alice Figueira
Gestora de Imagem da HeliMagazine

Primavera em Festa no CRB

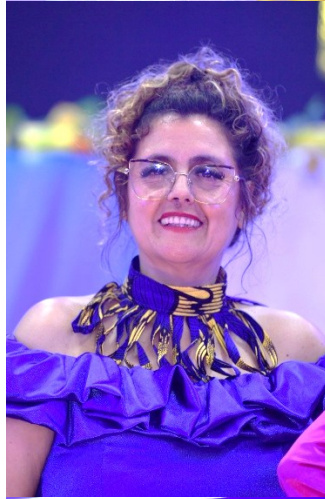
No Clube Recreativo Bobadelense

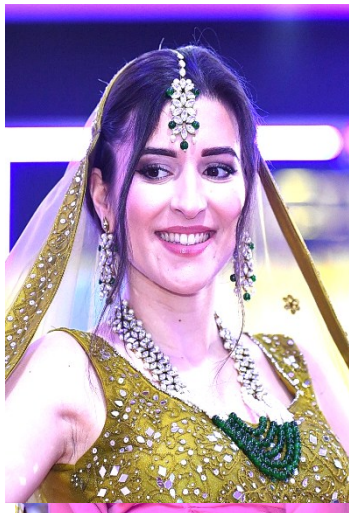
A "Primavera em Festa" afirmou-se como uma celebração vibrante de moda, elegância e talento, dividida em dois momentos de pura exaltação cultural. A primeira parte, sob a curadoria dos Corpos Gerentes do CRB, brilhou com a atuação do artista Victor Vilela. A segunda parte contou com a chancela organizativa conjunta dos Corpos Gerentes do CRB e da equipa criativa da Helicaiena.

Direção e Visão Artística



Com assinatura criativa de Paulo Mascarenhas, o evento ganhou vida através de um conceito envolvente, em que a criatividade, o dinamismo e o bom gosto se fundiram em cada detalhe, reafirmando a sua capacidade de elevar o panorama cultural e social da região.





Fidel Cardoso, Juvenal Candeias, Carlos Rolo, Fernando Pineza, Gil Simões e Paulmask.



Performance e Moda

Voz e Performance: A alma musical do evento foi entregue a Carla Pereira, que encantou o público com a sua performance.

Design de Moda: A *passerelle* foi palco das criações exclusivas da estilista Tesha Tavares, complementadas pela sofisticação da Loja Noivas Encantadas, de Carina Santos.

Apresentação: A condução do evento esteve a cargo de Cristina Caeiro, que imprimiu uma energia elegante a toda a cerimónia.

Elenco de Modelos

Um agradecimento especial aos rostos que deram vida às criações em palco:

Alice Figueira, Vanessa Pires, Patrícia Silva, Misa Duarte, Íris, Carolina Reis, Martim Xavier, Nair Luz, Daniel Silva, Alexandra e Carla Pereira.

Memória Visual (Equipa de Fotografia)

A imortalização de cada momento foi garantida pelo olhar atento e profissional de:

Parceiros e Apoios Institucionais

Um contributo fundamental para o sucesso desta iniciativa, aos quais expressamos o nosso profundo reconhecimento:

- Maria Beja – Panialves
- Adega de Borba
- Natacha Correia - Duolife



Nota de Encerramento e Gratidão

O evento culminou num momento de partilha e convívio entre participantes e público, celebrado com o tradicional bolo comemorativo da PaniAlves e um brinde de honra com os **vinhos da Adega de Borba**.

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram com a sua energia e dedicação para tornar este sonho realidade, o nosso mais sincero obrigado. A Arte e a Comunidade unidas num só coração.



A Cidade como Palco - *StreetShots*



O conceito é simples: juntamos um grupo de entusiastas, carregamos as baterias das câmaras (ou dos telemóveis) e partimos à descoberta. Não há pressas nem guiões rígidos. A ideia é deixar que a rua nos dite o caminho, captando desde a arquitetura imponente até aos pequenos detalhes do quotidiano que, muitas vezes, passam despercebidos aos olhos mais apressados.



Diversão em Cada Clique

O que realmente define o **StreetShots** é a descontração. É um evento casual, onde o convívio é tão importante como a fotografia. Entre um disparo e outro, trocam-se dicas, partilham-se ângulos e,

acima de tudo, criam-se laços. A animação é constante, e o ambiente de entreajuda faz com que tanto o fotógrafo experiente como o iniciante se sintam em casa.



Bem-Estar e Movimento

Para além da vertente artística, estes passeios são uma excelente forma de promover o bem-estar. Caminhar ao ar livre, observar o mundo com atenção e socializar com pessoas que partilham os mesmos interesses é a receita ideal para uma tarde bem passada. É uma atividade que convida à descoberta da "boa vida" através da observação, celebrando a vitalidade urbana com muita diversão.

Novos Elementos e Novas Perspetivas

Estamos sempre de braços abertos para receber novos elementos. Cada pessoa que se junta ao grupo traz consigo um olhar diferente, uma perspetiva única que enriquece o resultado final do passeio. No final do dia, o que levamos para casa são cartões de memória cheios de boas imagens e, mais importante, ainda, a memória de um dia passado entre amigos, com muita animação e sorrisos à mistura.

Se gosta de fotografia e de boas caminhadas, o próximo **StreetShots** é o sítio onde quer estar. Traga a sua câmara e venha descobrir a cidade connosco!



StreetShots by Victor Henriques



África By Tesha

África By Tesha brilha no "Bem-Vindos" da RTP África

No dia 5 de maio, o estúdio da RTP África encheu--se de cor e talento com a presença de Natércia Tavares. A *designer* e fundadora da África By Tesha foi a protagonista do programa "Bem-Vindos", onde abriu o coração sobre a sua jornada no mundo da moda e a visão criativa que dá alma a cada uma das suas peças.



Elegância e Identidade em Passarela

Mais do que uma simples conversa, a tarde transformou--se numa celebração da estética africana contemporânea. Natércia aproveitou o palco para revelar criações exclusivas da sua nova coleção, onde a herança cultural se funde perfeitamente com a sofisticação urbana.



O desfile em estúdio ganhou uma energia especial com a presença da HeliTeam. As modelos da Helicaiena levaram movimento e atitude aos cortes e texturas da *designer*, num elenco composto por:

Alice Figueira, Eva Oliveira, Filomena Xavier, Nair Luz e Vanessa Pires

A moda de Natércia Tavares é muito mais do que vestuário; é um manifesto de identidade e um exemplo de resiliência que continua a conquistar o seu espaço. Com esta passagem marcante pela RTP África, a África By Tesha consolida-se como uma marca essencial para quem valoriza a autenticidade e a elegância com assinatura lusófona.

Captações de ecrã/TV e fotografias de
Arlindo Oliveira

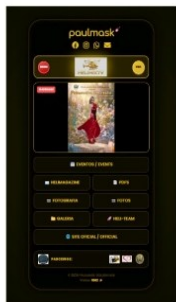


Exposição no Museu da Marinha – 12 Maio

(próximos eventos)



AGRADECIMENTOS ACKNOWLEDGMENT



A Heli Caiena sempre floresceu da curiosidade: observar o que passa ao lado, recolher fragmentos de mundo e transformá-los em páginas que respiram cultura e imaginação.

A revista cresceu assim – como uma planta que insiste em abrir caminho, mesmo nos terrenos mais improváveis, guiada pela vontade de iluminar histórias que merecem ser vistas.

Nesta edição, o vosso apoio foi essencial. Deu-nos margem para aprofundar temas, tempo para escutar quem cria e liberdade para construir uma publicação que continua a reinventar-se a cada número.

Obrigada por acreditarem na força das ideias, por apoiarem este projeto.

Heli Caiena has always grown from curiosity: noticing what slips by, gathering fragments of the world, and shaping them into pages that breathe culture and imagination.

The magazine evolved this way – like a plant determined to find its path, even in unlikely ground, guided by the desire to illuminate stories that deserve to be seen.

In this edition, your support was essential. It gave us room to deepen ideas, time to listen to creators, and the freedom to craft a publication that continues to reinvent itself with every issue.

We extend our heartfelt thanks to the sponsoring entity. Thank you for believing in the power of ideas, for supporting this project, and for helping sustain the energy that keeps Heli Caiena alive and evolving.



Álvaro Cruz

Ana Mendes

Arlette Marques

Cecília Vilas Boas

Carlos Rolo, Fotografo

Carmo Oliveira

Emanuel Andrade

Eva Afonso

Fidel Cardoso, Fotografo

Glória Domingues Amaral

João Marques

Jorge Casal

Jorge Rebelo

José Ganhão

Lena Moura Poinha

M. Correia Brito

Mama Mingas

Mariana Quintanilha

Kami Moser (Maria Moser)

Paula Bravo

Paulo Mascarenhas, Fotografo

Rita Venâncio

Rui Louro

Sandra Pita Soares



03-outubro-15h

Celebração Glamour – Dia do Idoso

📍 Camarate – Casa de Repouso

05-setembro-15h

Evento Moda

📍 Elvas

24-Maio-12h

Almoço VIP

📍 Bobadela

23-Maio-18h

Mostra ao vivo – Pintura escultura e Artesanato

📍 Paço de Arcos – Jardim

23-Maio-15h

Evento especial VIP

📍 Ourela

16-Maio-10h

KidicalMassLoures

📍 EcoParque S. João da Talha

12-Maio-18h • **ESTÁ QUASE**

Exposição Arte – Pintura e fotografia

📍 Lisboa Pavilhao das Galeotas

10-Maio-13h • **ESTÁ QUASE**

Aniversário da Heli Caiena

📍 Bobadela

09-Maio-14h • **ESTÁ QUASE**

Museu – Desfile de Moda

📍 Lisboa

As cores da

Diálogo Artístico entre Cor, Forma e Identidade

12 de maio de 2026 | 18h



CONVITE

MUSEU DA MARINHA
Pavilhão das Galiotas,
Praça do Império
1400-206 Lisboa



~~11 de maio de 2026 | 18h~~
~~Exposição Coletiva~~
Entrada gratuita

LUSOFONIA

SOLIDARIEDADE

Ribatejo tentAjudar

Evento Solidário
PILATES & ZUMBA SOLIDÁRIO
Para angariação de roupas de homem, cobertores, e produtos de higiene pessoal para pessoas em situação de SEM ABRIGO
28 FEVEREIRO | 16:00
PAVILHÃO MUNICIPAL DE AZAMBUJA

Movimento que transforma:

Pilates e Zumba pela Solidariedade

A energia do c não para e, no passado dia 28 de fevereiro, o Pavilhão Municipal de Azambuja encheu-se de ritmo por uma causa nobre. O "Evento Solidário de Pilates & Zumba" foi muito mais do que uma tarde de desporto, foi um grito de apoio àqueles que enfrentam a dureza da vida nas ruas.

Com o objetivo de angariar bens essenciais para pessoas em situação de sem-abrigo, a iniciativa mobilizou a comunidade para a doação de:

- Roupas de homem e cobertores, fundamentais para enfrentar as noites frias;
- Produtos de higiene pessoal, devolvendo dignidade e cuidado básico a quem mais precisa.

A moldura humana que se formou no pavilhão demonstrou que a solidariedade é um músculo que deve ser exercitado todos os dias. Entre passos de Zumba e o equilíbrio do Pilates, Azambuja provou que a verdadeira força de uma comunidade se mede pela sua capacidade de estender a mão.

Este evento contou com o apoio institucional vital da Câmara Municipal de Azambuja, da Rádio Valor Local, da HeliMagazine e da Associação de Solidariedade Social S+S, reforçando que, quando as entidades e os cidadãos se unem sob o lema do Ribatejo tentAjudar, o impacto é real e imediato.

DEZEMBRO FOI ASSIM

Ribatejo tentAjudar

15/12/2025

Oferecemos 100 garrafas de azeite juntamente com 100 pacotes de leite ao agrupamento de Escolas de Azambuja, que através do seu Clube Ubuntu, realizou uma campanha solidária de recolha de alimentos



22/12/2025



Construímos uma minibiblioteca num lar/centro de dia para os seus idosos. Livros escolhidos pelos próprios para serem lidos e repartidos entre eles.

25/12/2025

Entregámos 7 malas cheias de brinquedos às crianças em São Tomé e Príncipe



JANEIRO FOI ASSIM

Ribatejo tentAjudar

15/01/2026 - Sócios 2025

Entrega de 620 Kg de ração à Abrigo - Associação de Protecção à Fauna e à Flora.



DE 10/01/26 A 17/01/26 (Pessoas em situação de 100 Abrigo)



Recolha e entrega de cobertores a pessoas em situação de 100 Abrigo

17/01/26 (Pessoas em situação de 100 Abrigo)

Distribuição de comida a pessoas em situação de 100 Abrigo





FEVEREIRO FOI ASSIM

Ribatejo tentAjudar

02/02/2026

101 Kg de Pilhas RECICLADAS



10/02/2026

Recolha e entrega de produtos de limpeza pelas pessoas que ficaram com casas danificadas durante as cheias - Alcácer do Sal

13/02/2025 S+S e ABEIV

Mais de 30 famílias carenciadas viram o seu cabaz alimentar solidário reforçado. Devido a um trablho de equipa entre Ribatejo tentAjudar; S+S e ABEIV



28/02/2025 Desporto contra a pobreza

Angariação de roupas de homen, cobertores e produtos de higiene pessoal para entregar às pessoas em situação de Sem-Abrigo





MARÇO FOI ASSIM

Ribatejo tent Ajudar

14/03/2026

Ajuda a pessoas em Situação de Sem Abrigo



5 Voluntários saíram de Azambuja ao encontro da S+S Para mais uma vez levar comida, dialogo e amizade às ruas de Lisboa

17/03/2026 UBUNTU

“Eu sou porque nós somos”

Tarde especial, promovida pelo projeto Ubuntu, da Escola Secundária de Azambuja, dedicada ao tema “Criação de Pontes”.



21/03/2026

II Festival de Sopas



O nosso foco, foi ajudar o Centro Cultural Azambujense



ABRIL FOI ASSIM

▶▶ Ribatejo tent Ajudar ◀◀

11/04/2026 Recolha de alimentos a Animais abandonados



Recorremos ao nosso projeto " Seja voluntário por um dia" e unimos voluntários entre instituições para fazer um dia diferente. Muito obrigado a todos os que responderam de igual modo ao nosso pedido de ajuda .

18/04/2026 Ajuda a pessoas em Situação de Sem Abrigo

Mais um dia em que percebemos que, unidos valemos mais, Mais do que números, ficam as pessoas. Ficam os sorrisos, os olhares, o tempo partilhado e a certeza de que cada gesto conta.



30/04/2026 poio a Vítima de Violência Doméstica



Nos últimos quatro anos, com o apoio de um grupo de " Tenegrinos " cada peregrinação ganhou um propósito maior: transformou fé em ação e passos em solidariedade. Em cada edição nasce um evento solidário.

Obras recentes

Antologia poética *Chuvas de Lágrimas*:

Poemas de Dor e Resiliência

O espólio literário cabo-verdiano ganha uma nova e poderosa pérola com o lançamento de *Chuvas de Lágrimas: Poemas de Dor e Resiliência*, o quinto volume do projeto "Mulheres e Seus Destinos".



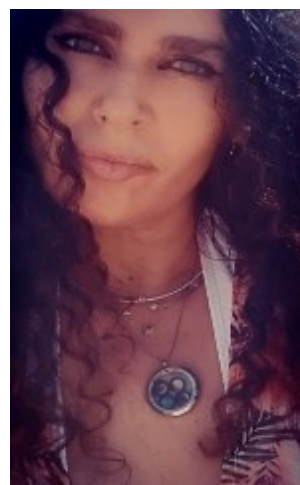
Sob a coordenação e organização de Lena Marçal, a obra surge como uma resposta emotiva e altruísta aos catastróficos eventos de 13 de novembro de 2025, quando fortes chuvas assolaram o concelho de Tarrafal de Santiago. Mais do que uma coletânea de poemas, o livro apresenta-se como um tributo à memória das vítimas e um manifesto à inquebrável força do povo tarrafalense diante da adversidade.

Com a participação de mais de 200 autores, entre vozes locais e internacionais, a antologia cumpre o papel de documentar histórias de mulheres e homens que superaram desafios imensuráveis. O projeto utiliza a escrita como ferramenta de resiliência, promovendo a empatia e a inclusão social ao unir a comunidade literária, intelectual e o

público em geral em torno de uma causa humanitária, numa manifesta evidência da crença na literatura enquanto arma para a cura e motor para a mudança social.

O impacto de "Chuvas de Lágrimas", contudo, transcende as bonitas páginas da antologia, já que, num gesto de profundo compromisso cívico, Lena Marçal anunciou que o valor arrecadado com a venda dos livros será revertido integralmente ao Gabinete de Ação Social da Câmara Municipal de Tarrafal. Esse montante será destinado ao apoio às vítimas da devastação e ao fortalecimento de causas sociais no município.

"Chuvas de Lágrimas" convida a sociedade a abraçar esta iniciativa, seja como leitor ou apoiante, reafirmando que, mesmo diante das maiores tempestades, a união e a arte são capazes de reconstruir destinos e semear um futuro mais solidário.



Por Cláudia Monteiro

Sobre o livro **VOZES FALAM POR TRÁS DAS GRADES** A Literatura como caminho para a humanização, em Cabo Verde

A Cadeia Central da Praia foi palco de um evento marcante para o sistema prisional cabo-verdiano com a apresentação do livro “Vozes Falam por Trás das Grades”. Esta antologia literária, que reúne textos de 46 reclusos, entre homens e mulheres, surge como um esforço de humanização e reinserção social através da escrita.



Sob a coordenação de Lena Marçal, o projeto permitiu que os indivíduos privados de liberdade expressassem sentimentos, sonhos e reflexões através de poesias e contos, abordando temas profundos como a resiliência, a redenção e a cidadania ativa. Segundo a mentora, a iniciativa provou que, embora as grades limitem o corpo, elas não conseguem aprisionar as emoções e a criatividade humana, porque continua a haver vida por trás das grades.

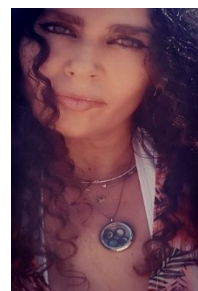
Para além do valor artístico, a obra carrega uma importância estratégica para as autoridades. O Diretor-Geral dos Serviços Prisionais, Odair Pedro, destacou que esta é a primeira vez que os reclusos narram as suas trajetórias — tanto fora como dentro do sistema — de forma tão direta. Essas narrativas oferecem aos psicólogos, sociólogos e decisores políticos uma visão autêntica da dinâmica prisional,

servindo de base para a criação de novas políticas de prevenção criminal.



O projeto contou com o apoio direto do Ministério da Justiça, sendo que a ministra Joana Rosa reforçou que a reinserção social eficaz exige a cooperação de toda a sociedade civil. Para a governante, trabalhar a dignidade e o arrependimento dentro das prisões é a chave para reduzir a reincidência e preparar o indivíduo para o regresso à comunidade.

O sucesso da iniciativa na Praia é apenas o ponto de partida para um plano mais ambicioso. A intenção, agora, é levar o projeto a todos os estabelecimentos prisionais do país, abrangendo as cadeias do Mindelo, Sal, Fogo e Santo Antão. Como testemunhou Adnilson Tavares, um dos reclusos participantes, a oportunidade de ser ouvido traz esperança e ajuda a sociedade a enxergar o homem para além do crime. Ao transformar a cela num espaço de criação literária, o projeto “Vozes Falam por Trás das Grades” reafirma que a cultura é um dos caminhos mais sólidos para a reconstrução da identidade e para a humanização do sistema penal em Cabo Verde.



Por Cláudia Monteiro

A obra ***E ASSIM NASCEU A MAGIA...***, de Débora F. Soares, apresenta uma diegese doce, sensível e profundamente humanista sobre a origem de uma das maiores celebrações da nossa cultura, o Natal.

O grande mérito da jovem autora reside na forma como desmistifica o sobrenatural para encontrar a verdadeira magia na bondade humana e na resiliência. Através da protagonista, Margaret, uma professora que, de um dia para o outro, se vê confrontada com uma reforma antecipada e um exílio involuntário na gélida Rovaniemi, o conto explora a ideia de que o fim de um ciclo pode ser, na verdade, o início de algo maior, de um legado eterno.

A transição de Margaret do conforto urbano de Helsínquia para a degradada e inóspita escola na Lapónia serve como uma poderosa metáfora para o papel do educador como agente de transformação social.

Ao introduzir a personagem de Nicholas, a autora opta por uma abordagem realista e tocante. Nicholas não surge como uma figura mística vinda do céu, mas como um carpinteiro local cuja magia reside nas mãos, que trabalham a madeira, e no coração, que acolhe os mais desfavorecidos. A interação entre a visão pedagógica de Margaret — que ensina as crianças a sonhar através das cartas — e a habilidade prática de Nicholas — que materializa esses sonhos em brinquedos — estabelece a base de uma tradição que hoje conhecemos como global. Esta colaboração entre o saber e o fazer, entre a educação e a generosidade, é o coração pulsante da obra.

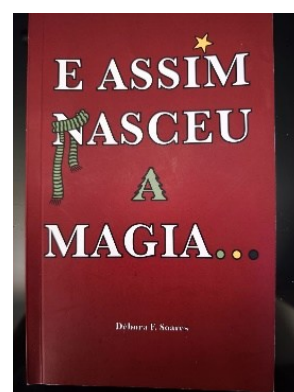
Do ponto de vista estético e narrativo, a obra utiliza o contraste entre o frio exterior da paisagem ártica e o calor interior das relações que se vão construindo.

A escrita é imersiva e carregada de uma nostalgia

reconfortante, apelando aos sentidos, através de descrições sinestésicas que evocam o cheiro do chá, o som da locomotiva a vapor e o brilho da neve. Mais do que um conto infantil, trata-se de uma reflexão sobre a capacidade de adaptação e a importância da comunidade. No final, a "magia" que dá título ao livro revela-se não como um feitiço, mas como o resultado do amor, do trabalho árduo e da união de um povo, deixando no leitor a mensagem de que qualquer pessoa, independentemente da idade ou das circunstâncias, tem o poder de acender uma luz na escuridão, e fazer acontecer a magia que existe em cada uma, basta que a bondade e a generosidade falem mais alto.

Esta é o primeiro livro publicado pela autora, responsável pelo trio- escrita, ilustração e edição-, deixando escapar, numa conversa informal, que não vai ficar por aqui. Congratulo-me por isso, pois a sua escrita é fluida e terna, e, ao mesmo tempo, reveladora de um invulgar conhecimento do tecido narrativo. O recurso ao processo figurativo enriquece o conto, sem, contudo, dificultar a sua interpretação.

Muitos parabéns a esta promissora escritora, e fica a promessa de uma entrevista alargada para a dar a conhecer ao leitor numa próxima edição da revista.



Por Cláudia Monteiro

COIMBRA APOSTA NA HISTÓRIA LOCAL

Dois anos depois de ser apresentada a proposta de compilar num livro a memória da terra, das gentes, da cultura e dos costumes de Taveiro, Ameal e Arzila, a Resenha Histórica da autoria de João Pinho, com paginação, *design* e prefácio de Nuno Beirão, foi apresentada a 25/01, na sede da União de Freguesias (UF) de Taveiro, Ameal e Arzila, num espaço que se mostrou pequeno para tantas pessoas, entre residentes, entidades civis, religiosas e militares, como enalteceu o atual presidente: «A vossa presença é demonstrativa do interesse em saber o que está neste livro», com Cândido Malva a dizer mesmo que «são vitaminas para continuarmos a fazer o que temos feito nesta meia dúzia de dias de mandato».

Neste que é o primeiro «trabalho de fundo» publicado sobre a União de Freguesias, como afixou o conimbricense historiador e investigador João Pinho, é apresentada «uma visão abrangente e multidisciplinar do território da “borda do campo”», com a ambição de «preservar o seu património



histórico e cultural», ao mesmo tempo que se constitui como um «contributo para a história do município» de Coimbra. Porque, como defendeu o autor da obra, «perder a memória é perder o passado» e, nas suas páginas, «nem um nem outro foram esquecidos», trazendo-os para o presente e para memória futura. No mesmo sentido, foram as palavras de Nuno Beirão, natural de Vila Pouca do Campo, a quem coube a apresentação da “Resenha Histórica de Taveiro, Ameal e Arzila”, definindo-a como um importante «instrumento cultural e histórico», da União de Freguesias, constituída em 2013, no âmbito da reforma administrativa nacional. É, por isso, «uma leitura essencial para quem vive ou viveu aqui ou que, simplesmente, quer conhecer a história» deste território.

Folheando a monografia, que foi elaborada com um espírito interdisciplinar, os leitores irão encontrar referências ao poder local, municipalismo, evolução administrativa, personalidades, usos e costumes das gentes destas freguesias, bem como à etnografia e gastronomia, com «várias curiosidades» que irão «mostrar e dizer, sobretudo aos mais novos» o que «as localidades foram no passado», algumas delas com «relevância decisória» em tempos, recordou Cândido Malva. Também na sessão de apresentação da obra, o vereador da Câmara Municipal de Coimbra com o pelouro das Freguesias, Ricardo Lino, congratulou-se por «este investimento determinante para a preservação da nossa identidade cultural que vive nas palavras simples, nos gestos, tradições e na forma como as comunidades se identificam (...) é um investimento da União de Freguesias no futuro», reconhecendo que vai além «das suas características geográficas» e que «não se faz só de infraestruturas mas também de cultura e de conhecimento».

No seu entender, esta monografia de Taveiro, Ameal e Arzila contribui decisivamente para o «enriquecimento da memória do município» uma vez que noutras freguesias este trabalho também já foi feito por João Pinho, nomeadamente em São João do Campo, Botão, Eiras, Santa Cruz, Arzila, Souselas, Anobra, Midões, S. Martinho do Bispo, Almalaguês e Ribeira de Frades. A obra será oferecida a todas as coletividades e associações destas localidades, estando disponível para aquisição por 25 euros na sede da UF.



Por Cláudia Monteiro

CRÓNICAS

Paulo Mascarenhas 
PHOTOGRAPHY

J' aime l' Afrique (Amo África)



Há muitos anos, era eu ainda um jovem professor na Guiné-Bissau, país vizinho do Senegal, visitei este país onde ouvi uma frase vinda de um francês e que me ficou para sempre na memória: “J’aime l’Afrique”. Também eu amei África naquele tempo em que estava a começar a minha vida profissional e em que viajei sozinho por dentro do continente africano, sentindo o cheiro quente e intenso da terra e ouvindo o canto de grilos em noites cheias de estrelas que me pareciam muito maiores do que as que se viam nos céus da Europa. Em África, senti-me eterno, não só porque era ainda jovem e a morte me parecia muito distante, mas também porque há, em cada segundo vivido em terras africanas, uma sensação de que se está dentro da eternidade. Há uma felicidade e uma alegria inexplicáveis para um europeu.



Muitos anos passados, já no declinar da vida, quis voltar a África. Convidado pela Reitora do Instituto Camões, Celina Santos, voltei ao Senegal, onde apresentei a estudantes da Universidade Cheikh Anta Diop, em Dacar, a minha coleção “Mestres da

Língua Portuguesa”. O Senegal é um país francófono, não um país de língua oficial portuguesa, como a Guiné-Bissau, mas, ainda assim, espantosamente, tem mais de 50.000 estudantes a aprenderem a nossa língua e centenas de professores locais a ensinarem-na. É caso para dizer que Portugal, que foi o primeiro país europeu a contactar a costa ocidental africana, tem uma dívida para com o Senegal, onde fui recebido com danças, músicas, palavras afáveis, sorrisos sinceros, por parte dos estudantes, muito felizes e descontraídos. Já no aeroporto, logo ao desembarcar, de noite, fui surpreendido, assim como outros recém-chegados da Europa, com toques de batuques e danças locais, assinalando em clima de festa que tínhamos chegado a África. E lembrei-me, mais uma vez, daquela frase do francês: “J’ aime l’ Afrique”. Para quem vinha da Europa, onde chovia e fazia frio, onde se sente um clima de guerra quando se liga as televisões, era como se se chegasse ao paraíso, e senti-me de volta aos tempos da juventude, quando me sentia envolvido por um “abraço de eternidade”.



Todos os quatro dias que passei em Dacar foram como se eu tivesse ido tomar um “banho de afetos”, entre gente cordata, gentil, sorridente, aberta ao convívio e interessada em conhecer as nossas culturas de língua portuguesa, representadas na coleção que fui apresentar ao Centro de Língua Portuguesa, na Universidade de Dacar.



A Europa e a guerra deixaram de existir para mim. Estava entre gente de paz, longe do chamado “primeiro mundo”, que vive de aparências, de uma corrida feroz ao consumo, de uma competitividade doentia onde há tanta falta de respeito pelos mais velhos. Lembro um provérbio africano que diz: “Quando morre um velho é como se ardesse uma biblioteca.” Ali eu era uma “biblioteca”, embora ainda vivo – e os estudantes senegaleses interagiam comigo muito curiosos, com uma enorme atenção, alguns querendo deixar-se fotografar a meu lado, não por vaidade, mas como prova de fraternidade – um sentimento que eu partilhava com eles. Éramos velhos irmãos que se reencontravam depois de estarem separados durante uma eternidade, mas que nunca tinham esquecido os laços que os unem.



Com a leitora Celina Santos e uma professora senegalesa de português, Adji Diouf, fui visitar a ilha de Gorée, a meia hora de barco de Dacar, onde um guia nos levou a visitar a Casa dos Escravos, um museu debruçado sobre o mar que guarda a memória trágica da escravatura. Aí esteve Mandela, e também o Papa João Paulo II, que pediu perdão pelo sofrimento infligido aos africanos. Na ilha, um artista local ofereceu-me um quadro com o meu nome associado ao desenho de África, num cenário em que se olhavam de frente, apaixonados, um homem e uma mulher africanos. Comovi-me, e não soube como agradecer, porque muito maior do que eu era o coração daquele continente que me recebia de braços abertos. O guia, muito simpático e profissional, falando sempre em francês, mostrou-nos, depois, o primeiro edifício construído na ilha, há mais de quinhentos anos, por portugueses. São, pois, muito fortes as ligações de Portugal a esta parte de África, o que pode ajudar a explicar a simpatia de tantos senegaleses (e em particular do seu primeiro presidente, o académico e humanista Leopold Senghor) pela língua e pela cultura portuguesas. Na

nossa língua temos a expressão “uma lança em África”, e aqui “lançámos muitas lanças”, mas, penso eu, agora, chegou a hora de fazer pontes, de nos reconciliarmos com estes nossos irmãos – e foi com esse espírito que me desloquei ao Senegal.



Na primeira vez em que me dirigi a uma plateia de estudantes senegaleses, no Centro de Língua Portuguesa, saudei-os com palavras que vinham do fundo do meu coração: “Estou muito bem impressionado com o orgulho que têm na vossa cultura e em serem senegaleses. Isso é maravilhoso. Mas eu também tenho muito orgulho em ser português e em trazer-vos com a minha coleção um pedaço da alma do meu país e de outros que falam português.” Criou-se na sala uma enorme empatia entre mim e os estudantes, elogiei aquele mundo cordial que tão bem me recebia, e, pouco depois, houve um jovem que me agradeceu por eu não me ter esquecido de África. “Na Europa, quase ignoram o nosso continente e só falam da miséria e das desgraças que nele existem, não querem saber da África profunda, da África real, do homem e da mulher, das crianças, que aqui vivem, como se não fossemos também humanos...” Dei-lhe razão, e, dentro de mim, soaram aquelas palavras ouvidas há tantos anos, na minha juventude: “J’ aime l’ Afrique.”



Pensei na injustiça deste mundo, e como aqueles homens e mulheres à minha frente, cheios de dignidade, mereciam realmente todo o meu amor. Quando comecei a falar-lhes dos autores da minha coleção, vi neles uma enorme vontade de os conhecerem, e vi como se sentiam comovidos por eu

me ter deslocado de tão longe para lhes oferecer uma coleção que ficou na biblioteca do Centro de Língua Portuguesa. Alguns estudantes quiseram adquirir livros com a minha dedicatória, fiquei-lhes eternamente reconhecido. “Amo África...”. Se dependesse de mim, eu distribuía milhares de livros pelos nossos irmãos africanos, e penso, agora, que nada há de mais nobre do que construir escolas e bibliotecas no continente africano, ou do que formar professores locais que sintam realmente orgulho nas suas raízes, ao mesmo tempo que se sintam irmanados connosco, europeus – sem sentimentos de desconfiança de parte a parte. Lembro aqui a amizade que fiz há pouco tempo com dois naturais da Guiné-Bissau ligados à Educação, que fizeram chegar à Escola Superior Tchico Té (ESTT), em Bissau, uma coleção “Mestres da Língua Portuguesa”. E é por amor a África que eu vou fazendo o que posso, com os meus limitados meios.

Numa das apresentações que fiz da minha coleção, fiquei a saber que havia estudantes femininas que faziam as suas próprias roupas. E como estas eram belas e coloridas! Eram uma extensão natural do modo como elas me sorriam... Uma delas, a Monique Kébé, entrevistou-me, no último dia em que estive em Dacar, tinha um sorriso cativante. Mas o que mais apreciei nestas mulheres foi a simplicidade, sem deixarem de ser orgulhosas das suas raízes; foi uma bondade natural não corrompida por uma sociedade consumista que vive de aparências e numa corrida contra o tempo, incapaz de o saborear devidamente. Vim apaixonado de África e do Senegal, onde espero regressar, para voltar a tomar um “banho de afetos”; para reencontrar a fraternidade de quem, sem eu pedir, me carregou sacos, me pôs livros à minha frente para eu neles deixar a minha dedicatória, ou me acompanhou simpaticamente até ao carro que me ia levar para o hotel. Como esquecer os cantos e as danças de boas-vindas destes estudantes e de alguns professores que me fizeram tantas vezes ouvir, vindo de dentro de mim, aquela frase: “J’ aime l’ Afrique”? E como esquecer aquele professor universitário, muito bem vestido, Mahmadou Diakhite, mestre de conferências, titular em estudos lusófonos, escritor, romancista e tradutor, que me estendeu o seu cartão, ficou a conversar comigo, e a quem eu, sem pensar duas vezes, disse, mal o conhecendo: “J’ aime l’ Afrique”?

Jorge Chichorro Rodrigues

A Páscoa

Era na cozinha que começava tudo, como se o mundo, cansado de girar lá fora, precisasse recolher-se àquele espaço estreito e fervilhante para reaprender o seu sentido, e ali, entre panelas que cantavam e colheres de pau que sabiam mais segredos do que qualquer livro, cada um chegava com a sua pequena magia, uma poção invisível que não vinha escrita em receita alguma, mas que, ainda assim, fazia a diferença entre o trivial e o inesquecível.

Havia vozes sobrepostas, como andorinhas em fim de tarde, gestos que se cruzavam sem colisão, e um certo caos organizado que só as famílias antigas compreendem, esse entendimento tácito de que ninguém manda e, no entanto, tudo se faz, como se uma memória coletiva guiasse as mãos. Os aromas, esses, eram os verdadeiros narradores, subiam pelas paredes, saíam pelas frinchas das janelas, anunciavam à aldeia inteira que a Páscoa tinha chegado e que em Pinheiro de Ázere não se brincava com a abundância.

Eu vinha do Porto, com o cansaço doce de quem atravessava distâncias para regressar ao que sempre foi seu. A minha tarefa maior era distribuir os bolos confeccionados pela minha tia, embrulhados com aquele cuidado que era um gesto de amor duplicado, a algumas pessoas queridas, como o Padre Alberto, homem de estatura grande não tanto no corpo mas na humanidade, que era família sem precisar de o ser no sangue, o que às vezes é a forma mais verdadeira de parentesco.

À mesa, o tempo abrandava, ou talvez fosse apenas a nossa pressa que desistia, e entre uma garfada e outra surgiam as notícias, as boas primeiro, como convém, mas logo depois as desgraças, porque em terras pequenas nada fica por dizer e tudo acontece com a mesma intensidade com que se vive, e assim se equilibrava o mundo, entre o riso que rebenta sem aviso e a tristeza que se conta quase em sussurro, como quem não quer incomodar.

No dia de Páscoa acordava-se cedo, não por obrigação, mas por hábito antigo, e já a titi Amélia andava de volta dos tachos como se nunca tivesse dormido, guardiã silenciosa de uma tradição que se recusava a morrer, e a nossa família, que sempre teve uma inclinação generosa

para a mesa farta, não negava horas nem esforço a uma bela iguaria, porque sabia, talvez sem o dizer, que comer bem é uma forma de agradecer.

A mesa surgia então enfeitada, quase solene, com os lugares alinhados como se esperassem uma cerimónia, e no piso de baixo havia outra, mais discreta, com toalha de renda e o lanche preparado para receber o Senhor, que vinha na mão de um acólito, percorrendo a aldeia como quem distribui uma presença antiga, e todos beijavam a cruz, um a um, e naquele gesto repetido havia qualquer coisa de profundamente humano, uma comunhão de beijos que acabava por preencher o crucifixo inteiro, como se a fé fosse feita dessa soma de pequenos toques.

Depois passeávamos pela Avenida, que nesse dia parecia maior, talvez por acolher tantos regressos, e revíamos os amigos que tinham partido, migrados ou emigrados, cada um com a sua história de ausência, todos ali à procura de ninho, como aves que conhecem o caminho de volta mesmo depois de anos de céu estrangeiro.

À noite, a casa voltava a encher-se, porque o convívio não se esgota enquanto houver gente disposta a ficar, e havia sempre assunto, sempre mais uma história, mais uma memória puxada de um canto qualquer, e os meus avós à cabeceira, como pilares de um tempo que insistia em permanecer, enquanto primos, tios, pais e quem mais quisesse estar trocavam risos e lágrimas que se intercalavam, mudando de lugar como se também eles precisassem de circular para não se perderem.

E depois vinha o regresso, inevitável como todos os regressos, de comboio, no tempo em que a viagem das Beiras ao Porto era lenta, tão lenta que permitia tudo, a pensar, sentir, ou até simplesmente olhar. Eu sorvia a paisagem como quem bebe uma água antiga, lendo Aquilino, não apenas por gosto, mas por pertença, porque de algum modo tinha também regressado ao seu berço. Ali, entre oliveiras, aroma das tileiras e a terra molhada, descobria que há viagens que não nos levam apenas de um lugar a outro, mas de nós para nós, com uma ternura que não se explica, apenas se reconhece. Hoje somos poucos, os que aqui permanecem.

Anabela Braga Cruz

29 de março de 2026

Hoje mudou a hora.

Acordei com a sensação de que o tempo me tinha passado a perna durante a noite, como um carteirista de relógios, e eu, ingênua, a segurar apenas o pulso, convencida de que ainda estava lá tudo.

A hora muda como quem muda os móveis de sítio para ver se a vida parece maior, e agora o dia tem mais uma hora para me oferecer. Mais uma hora. Como se o problema fosse de stock e não de vontade.

Desconfio, no entanto, com a lucidez amarga dos insones, que uma hora extra não faz milagres a quem nunca quis verdadeiramente ficar. Pode-se esticar o dia como um elástico cansado, mas ele acaba sempre por rebentar no mesmo sítio, no silêncio entre duas pessoas que não se encontram.

Num universo cheio de gente, (de multidões que respiram, mastigam, tropeçam e esquecem), sou apenas mais um vulto, uma sobra de existência que não justifica sequer cinco minutos à sombra dos dias. Cinco minutos, repare-se, que é o tempo que um café leva a arrefecer e de um amor a perder a coragem.

E, no entanto, agora que o sol nascerá mais cedo, quase indecente na sua pontualidade, e se demora mais tempo a despedir-se como um convidado bêbedo que já não sabe onde mora, eu fico à espera. À espera de um beijo prometido, desses que vêm com prazo, mas nunca com data, que a vida, distraída ou mal-intencionada, decidiu não entregar.

Durmo pouco. Ou melhor, durmo mal, que é uma forma mais honesta de insónia. Há noites em que adormeço por acidente, como quem escorrega numa ideia, e acordo logo a seguir com a suspeita de que o tempo, nesse intervalo, se evaporou sem pedir licença. Lembro-me do Propofol, induzido numa anestesia geral, essa gentileza química que nos oferece o luxo raro de desaparecer, e penso que talvez o segredo seja esse, sair do tempo sem dar satisfações, fazer-lhe um gesto elegante e regressar com ar de quem nunca esteve ausente.

Mas depois volto ao corpo, esse relógio avariado que insiste em marcar horas erradas, e à cabeça, essa máquina de fabricar pensamentos com cheiro a memória antiga. Quanto menos durmo, mais vivo, digo

eu, numa aritmética de desespero. Se o sono é tempo morto, então eu estou a colecionar vida como quem junta moedas inúteis no fundo do bolso.

Há madrugadas em que a cidade acorda antes de mim, ou talvez eu nunca tenha adormecido e, pelos intervalos da persiana, entra uma luz tímida, quase envergonhada de existir.

Os carros começam a passar, os cães ladram como se discutissem filosofia barata, e um galo, filho da impaciência, insiste em anunciar um dia que ninguém lhe pediu.

Abro a janela, não a de vidro, mas a outra, a mais perigosa, a da saudade. Espreito para ver se ainda cá estou. Às vezes estou, outras vezes estou só pela metade, como um livro mal fechado.

Penso no biorritmo, essa palavra que parece inventada por um burocrata do corpo, e concluo que o meu deve estar em greve ou em fuga, tal como o tempo. Não sincronizo com nada, nem com o dia, nem com a noite, muito menos com o coração.

Talvez seja isso, não é o tempo que foge de mim, sou eu que nunca aprendi a apanhá-lo, nem a ele, nem a ninguém.

Agora, com mais uma hora oferecida como esmola, fico aqui, de mão estendida, à espera que alguém ma encha, ou que, pelo menos, a segure.



Anabela Braga Cruz

A solidão aprende-se quando nos amamos

Andava sempre com um livro. Encontrava, aí, muitas vezes, pessoas que adoraria povoassem o seu mundo. Mas não tinha estado mal, pelo contrário, até então, com aqueles que, na realidade, constituem aquilo a que se chama família, ou melhor, que se considera o núcleo duro. Pensou sempre que o seu bem-estar, a sua felicidade se devia muito aos outros que lhe davam amor, companheirismo, o motivo para rir, o motivo para andar por aí e ser cada vez melhor em todas as “fardas” que vestia.

Um dia, sofreu uma perda. Já adulta, madura, resoluta ... mostrou-se frágil... Francisca estava órfã. E sentiu-o em toda a sua extensão. No que perdeu, no nunca mais, no para sempre, na ausência do olhar que tudo recompunha. Agarrou-se ao “núcleo duro”. E ele não estava lá!

Percebeu que desabafava para ninguém, que a partilha da dor é ocasional, efémera, que, afinal, o amor, o companheirismo, a alegria, tiveram sempre origem na sua essência. Começou o tempo da solidão povoada. Começou o tempo da introspeção e do recolhimento dos sentimentos mais densos, do sofrimento engolido em prol do bem-estar de quem a circundava. Francisca percebeu que, ainda que só,

tinha de assumir as mesmas responsabilidades e com o mesmo empenho – trabalhar, ser mulher, ser mãe, ser ouvinte, estar disponível. E assim fez...foi fazendo. Se alguém percebia com que sofrimento, ela ignorava. Foi fazendo... E ao longo deste percurso, foi constatando que gostava de si, gostava das conversas que tinha de si para si, gostava do que via projetado no espelho, apreciava estar sozinha passeando, lendo, ouvindo música, olhando o mar. Francisca amava-se. Nesse tempo de solidão imposta, ela aprendeu a solidão escolhida.

O percurso foi duro e longo.

Francisca abandonou o “núcleo duro” passados três anos. Tinha aprendido que o pilar era ela!



Lígia Campos

O RELÓGIO DO MEU PAI (1928 – 1988)

(pequena história verídica)

Era o relógio do meu pai. O *Tissot* que ele usava quando eu era criança. Guardei-o durante muito tempo até que, num destes dias nostálgicos de Inverno, ao abrir uma caixa de cartão contendo velhas fotografias, ali o encontrei. Peguei nele, recordando memórias do passado, ao mesmo tempo que descobri que tinha a corda partida. Na ourivesaria onde costumo pedir para alargar ou apertar o meu anel, quando estou mais forte ou emagreço, encaminharam o conserto para o relojoeiro de serviço. Demoraram quase dois meses para me entregarem de novo.

Ao longo desse período, quando calhava passar à porta do estabelecimento, ainda cheguei a perguntar: “Então o meu relógio já veio?” e a empregada respondeu, por último: “O senhor que os arranja pede desculpa pela demora, mas tem estado doente e também não tem conseguido encontrar o volante de corda que está partido, e como o relógio é antigo, a dificuldade é maior.

Mas disse que é questão de tempo e vai acabar por arranjar-lo em breve. Assim que estiver pronto, enviamos-lhe uma mensagem a avisar”. Ainda articulei: “Veja lá se é possível. É que o relógio pertencia ao meu pai e, por isso, tem valor estimativo. Se o senhor

conseguir pô-lo a trabalhar, tudo bem. Se não, ele que o devolva tal como está, sem arranjo, que eu conservá-lo-ei mesmo assim”.

Volvidos alguns dias, recebi a tão desejada comunicação. Logo pensei que a devolução teria sido sem arranjo por não ter sido possível encontrar a peça de que o mecanismo precisava, mas enganei-me. Para minha surpresa, o relógio tinha voltado a trabalhar.

Já em casa, não o coloquei de novo na caixa de velhas fotografias, de onde eu o havia retirado e, à noite, no silêncio do quarto, revivendo, através dele, outras imagens e outros sons da minha infância, que já estavam meio adormecidos em mim, pareceu-me sentir, por momentos, ao escutar o batimento baixinho, tão característico da sua corda, que através dele o coração do meu pai revivia também, outra vez, batendo ali tão presente, como se nunca tivesse deixado este mundo há trinta e seis anos. Guardei depois o relógio na gaveta da minha mesa de cabeceira. E chorei.



Carlos Ogando Revez

Migalhas de amor

Como quando as páginas dos livros ficam coladas
e é preciso molhar a ponta dos dedos para conseguir
folhear,
também as memórias se colam ao presente e ajudam a
virar a página da vida.

É um agora amparado por um passado sinestésico,
tão vivo quanto o ar que respiro.

E é destas migalhas que fui deixando no caminho
que me alimento e fortaleço,
porque têm voz e amor, são trilho e farol.

Sigo-as, com o mesmo respeito com que comia o pão
inteiro.

Às vezes, aparecem onde não as deixei...
essas, sei que caíram do céu,
e levanto os olhos e retribuo com um sorriso,
porque "o amor é mais forte do que a morte".

Serás sempre o epicentro dos meus anseios,

a força centrípeta que me arrebatava
e arrasa a voz, que quer dizer Não,
enquanto o corpo a trai e diz um Sim fremente.
E cada encontro é um rodopio que nos coloca frente a
frente,
numa dança nua e desigual,
com a arte dos amantes,
em que os sentidos são mais sentidos
e os momentos mais vividos...
Pura poesia a duas mãos e de um tom só...

Espelho de sal

A madrugada é ainda um segredo guardado,
o mistério a haver depois da noite que há pouco me
questionou.

Os primeiros raios solares, tímidos e mornos, trazem os
bons dias, em fios de luz que rompem o azul,
enquanto percorro o areal molhado,
sob o olhar curioso de um mundo que começa a acordar.

O frio da areia é um mimo sincero,
o mar entoa as boas-vindas à filha pródiga,
que entrega os passos à imensidão nua da praia.
Não há vozes, nem pressa,
apenas a espuma que apaga as pegadas do que fui,
como se me fosse esquecendo de mim e do peso do
tempo.

A maré alta em que vive o meu peito,
é uma montanha-russa que começa a acalmar,
tal é o reconhecimento de estar em casa.
Olho o horizonte e vejo-me novamente inteira,
sem a máscara da claridade colada ao rosto,
e sou a concha, o búzio, a brisa salgada que me ameniza
as cicatrizes.

Nesta caminhada, sou o caminho e a chegada...
e o (re)encontro tão ansiado, tão (pro)curado acontece,
ao ritmo do marulho que me ecoa no peito e pede para
me habitar.



Cláudia Monteiro

Descanso.

Pouso a espada de metal fundido, largo o escudo de madeira, dispo a armadura de couro, e não consigo tirar o que mais me pesa.

O descanso não aparece, continuo preso a correntes imaginárias, como se estivesse em combate exterior, mas acontece enquanto estou sem ninguém para enfrentar-me, sozinho.

O nosso lar torna-se apenas mais uma arena, em que o inimigo somos nós.

Os meus pensamentos têm lanças com pontas de metal fortificadas com as minhas dúvidas, e o cabo é o meu medo, onde eles se agarram para me danificar, tirar a minha armadura de coragem falsa.

O repouso é inatingível, é teórico apenas, possível para objetos, ou pessoas que mais valia serem um, que têm a bênção de não se julgarem e atacarem.

Quero paz, exterior e interior, é por isso que luto.

Quero pousar juntamente com a espada, as minhas dúvidas, põ-las de lado, pelo menos por um pouco, por favor.

Chega de sangue derramado por quem não me serve.

Chega de fadiga física e psicológica.

Que alguém me repouse de uma vez por todas, e me dê o descanso que me é devido, de uma forma, ou de outra.

Viver.

Atinge-nos como uma bala, perfurando os nossos pulmões com oxigénio, a primeira inspiração quando nascemos, como um soco no estômago da vida, mal acabamos de sair do útero, isto é uma tentativa de descrever viver.

À flor da pele sentimos as possibilidades, sentimos as coincidências:

E se os nossos avós não se conhecessem?

E se os meus pais não se conhecessem?

E se eu não me descobrisse?

Eu não sei.

Mas é viver.

É algo que não se descreve, o que é uma pena, pois nem todos têm o prazer de viver, por muito que respirem e sangrem como nós.

Viver é ultrapassar, é decidir não morrer, não estagnar, evoluir e não olhar para trás com remorso, mas com nostalgia.

Eu vivo porque a morte ainda não me merece.

Eu vivo porque devo a mim próprio esse direito.



Pedro Fonseca

A efermeridade da vida

A vida é um sopro,
E todos concordamos com isso!
E, mesmo sabendo que existe o ciclo da vida,
Não deixa de doer saber que quem amamos está
proximo do fim!

Digamos que,
Dentro dos ciclos, há etapas,
E nunca sabemos se existirá o amanhã,
Mas, enquanto isso, vivo, Hoje,
Esta longa jornada,
E agarro-me,
À maldita da esperança,
De Hoje, enfim,
não ser o fim!

Rezo, muito,
Pois, se pouco rezasse,
Iria doer mais.

Que pensarias tu de mim?
Irias pensar desistir?
E, por ti, Maria,
Eu vivo todos os dias.
Porque, no viver,
Está o dever
De honrar tudo aquilo o que por um dia tanto lutaste,
E conquistaste!
Porque, no fundo, és isso!
Luz!
E no fundo do meu ser,
Esta chama sempre iluminará,
Porque só se morre,
Quando paramos de iluminar!
E, em mim,
Parte da tua Alma brilha!

Por isso, Maria,
Escrevo esta tentativa de poema,
Agarrada à impotência
Que apenas a penitência
Consegue afagar!

Por isso, peço
Que, nesta Páscoa,
A luz brilhe,
E que, juntas, possamos dizer:
Aleluia, Aleluia!



Beatriz Miranda

Conversa poética com o meu café

Ó meu café sentado na mesa branca,
Por que razão está a usar isso preto?
Quem me pode ajudar a arrombar a tranca?
Isso ficará sempre em segredo,
Eu prometo.
Sempre te vejo derretendo cubos de açúcar
Aqui não há cor para além da sua triste cor
E nenhum pássaro ao meu redor quer voar.
E nenhuma borboleta dançando por amor
Hoje, a minha xícara está muito cansada
E a sua doçura se evapora em terrível silêncio
Grite alto e me diga se alguma coisa estiver errada
Para beber com todo o orgulho o teu resquício
Hoje, a minha manhã parece muito nublada
Parece exatamente como a minha madrugada.
E a minha mesinha vai ficar sempre deitada.
É assim que falo com o meu café preferido
Coloco o meu jornal debaixo do meu braço cansado.
Desapareço entre as ruas estreitas como eu,
em busca de um belo sol que fosse o meu
Aqueles que eu amei partiram antes de mim
Todas estas sombras os protegiam do calor.
Estavam plantando sonhos no lindo jardim
E estavam embriagados com a doçura do amor
Todas as manhãs bebiam a amargura da tristeza.
E escondiam os seus pequenos sonhos atrás dos olhos.
E nadavam num mar tempestuoso sem certeza,
Onde as ondas levam o resto dos seus sonhos.
Tentei moldar a tristeza como uma rosa fresca
Nas profundezas das noites chuvosas de inverno.
Com entusiasmo, tentei aprender a arte da pesca
Mas o resto do meu café ficou amargo como o inferno.
Tentei falar com todos os pássaros na primavera,
observando como o rio sorria aos olhos do sol
E, atrás de mim, parecia-me que havia uma vera
Então senti meu coração tornar-se um girassol
Percebi que o amor transcende todos os tempos.
E as borboletas dançam em todos os campos
Mas as pessoas insistem em não admitir isso.

Últimos Gritos

Atrás deste longo muro,
Há mais um passo duro
E um sentimento maduro.
Parto em silêncio mortal.
Duplicando a dor pessoal.
Não me importo com a tempestade.
Nem com aqueles que se opõem à verdade.
Após cada outono, vem a primavera.
E após o anoitecer, o sol aparecerá.
Continuarei, apesar desta longa jornada
E dos espinhos que cercam a morada.
Sou um imigrante cheio de amor pela vida.
Tenho um coração que guarda os meus sonhos.
E lágrimas surgem e brotam em meus olhos
Para purificar a minha alma do mal dos caminhos.
Sei que estou correndo um risco
E todo o ramo tem um fim seco.

E, agora, longe da cidade
ouço os últimos gritos
Em sonhos bonitos.
É o tempo da saudade
E da agonia da verdade
A noite abraça a cidade.
Todos os meus poemas antigos
Caem com as folhas de outono.
Sinto muita falta dos meus amigos
E dos queridos na hora de sono.
É hora de ir embora
Ao amor que demora
Para florescer de fora
Com generosidade e bom carinho
Com ternura que amolece o coração.
Cada um de nós abraça o seu sonho.
E canta a alegria da sua linda canção.



Mohammed Hamdi

POETA ME CONFESSO E PECADOR

um dos mais belos textos que escrevi.

1.

Pois eu sei. Sempre soube. Ninguém quer acreditar, mas eu sei que vais partir, água da minha sede, pão da minha fome, candeia que me sustém e me alumia. Eu te invoco e te agradeço, antes de partires, e te choro já, antes que me esqueça, antes que não possa, antes que te perca, antes que pereça. Só muito no fim descobri que eras a poesia, e que o pastor de cabras, de ovelhas e de bois era o poeta. Mas era tarde e já é noite. Quando isso aconteceu, ajoelhei e rezei. De alegria eram, de tristeza e de remorso, as lágrimas que verti sobre o teu altar sagrado. Afinal, eu podia ter escrito os impossíveis poemas primos e de pi, que ninguém nunca, e infinitos. Voltarei ao monte. Habitarei a noite. Voltarei a ser o pastor de poemas e rebanhos, e vou gravar a fogo os poemas adiados.

2.

Não fizeste o milagre de tirar-me as pedras do caminho, nem das rosas os espinhos. E fizeste bem, porque foi aí e nelas que te pressenti, sem saber quem eras, e te persegui. As pedras e as rosas não eram bem pedras nem eram bem rosas. Eram espelhos. Quando olhava para elas, via montes assombrados nelas, campos lavrados de tesouros reluzentes enterrados penedos de mouras encantadas, rios serpeando entre o arvoredado, enamoradas vozes de animais a falar, e anjos a tanger os sinos do universo. Era, poesia, a tua face divina que eu via à janela espelhado de tudo o que é bom e nobre e belo. E eu, aprendiz apaixonado, construí catedrais, cheias de vitrais, em que te guardei, presa num sacrário.

Esqueci-me do tempo. Quando acordei, estavas triste e desmaiada e o gado abandonado.

3.

Agora eu sei que foste tu que me levaste a conhecer todos os pássaros, seduzido pelo bico triunfante da sua harmonia em canto, pelas penas do voo colorido, em movimento, e pelos ninhos, onde em cada ovo dormia um universo. Foste tu que me levaste a entrar nas minas, de gatinhas, à procura das pedras mais lindas, e das intocadas mais antigas, para ver das águas a ideia, como era, antes da nascente. Foste tu que acendeste o fogo negro das nuvens gigantescas e das batalhas de fantasmas, fulminadas por mil raios, que retorciam árvores que chiavam, e as rachavam, da cabeça até aos pés, e as arrancavam. E foste tu, pela voz maga de meu pai, que me ensinaste a meter-me no meio dos bois protectores, pastores de rapazes, que afastavam os medos de sombras e de tempestades.

4.

Não, não foste tu que naquele dia de chuva intensa, e batida a vento, mandaste entrar, surpreendente, pela escola dentro, sem bater à porta, o homem grande, vestido todo de preto, embrulhado num oleado preto, todo apertado, capuz preto, tapando a cabeça toda, como ave vendada, e donde só uma voz sem rosto sai a romper o pasmo quente. Mas foste tu que me levantaste e me fizeste subir primeiro para o banco da carteira e depois para o próprio tampo dela, quando Kondor, o homem de preto, hierática ave gigantesca, aprumada e preta, avatar do sol, perguntou se algum menino queria ir estudar. Foste tu sempre, poesia, e eu não o sabia. Pensava que estavas presa nos versos dos

poetas, e não te via viva, aparição possessa e criativa, a arfar-me no peito, na sede dum abraço a sério.

5.

Desde que te vi, admirei-te, medi-te e namorei-te. Desnudei, um a um, devagarinho, os encantos que guardavas no escaninho dos segredos. Amei-te. Morei em ti, e tu em mim, de corpo e alma. Éramos um, sendo os dois. Levava-se sempre, pela mão, consigo, cada um, quando saía. Sempre te senti dentro de mim, na brisa do pensamento, no coração, na raiz do sangue. Eras a Poesia. Não a escorrida em linha, desenhada em verso, mas a toda inteira, a fugidia, a verdadeira. Ouvi-te sempre, na voz reminiscente das árvores e dos deuses e dos animais. Eras tão linda, quando ias a passar. Compor os sons das tuas cores, pareceu-me aquém prender-te numa pauta. Adiei-te... Mas a minha obrigação era além escrever-te sempre e libertar-te para além do nunca antes. Voltarei.

6.

E assim andei a minha vida inteira, e tu comigo sempre, em todos os actos, em toda a reflexão, e em todo o lado, em tudo o que é sincero, que é divino e é humano, e por toda a parte, em tudo o que é bom e que é honesto e que é belo. Trabalhei como um danado o tempo todo, para amar-te mais, porque amar-te mais era amar mais tudo o que mais amo. E eu só sei amar o que é completamente. E tive o tempo todo para amar-te, louvar-te e engrandecer-te. E dei-te tudo. Mas nunca me passou pela cabeça que podia fazer amor contigo, que devia fazer amor contigo, como um possesso, que devia engravidar-te, sucessivamente, e sem sossego, de poemas nunca antes vistos, nunca antes escritos, nunca

antes ditos, os mais sagrados que, sendo humanos, são divinos.

7.

Pois eu sei. Sempre soube. Ninguém quer acreditar, mas eu sei que vais partir, água da minha sede, pão da minha fome, candeia que me sustém e me alumia. Eu te invoco e agradeço, antes de partires, e te choro já, antes que me esqueça, antes que não possa, antes que te perca, antes que pereça. Só muito no fim descobri que eras a poesia, e que o pastor de cabras, de ovelhas e de bois era o poeta. Mas era tarde e já é noite. Quando isso aconteceu, ajoelhei e rezei. De alegria eram, de tristeza e de remorso, as lágrimas que verti sobre o teu altar sagrado. Afinal, eu podia ter escrito os impossíveis poemas primos e de pi, que ninguém nunca, e infinitos. Voltarei ao monte. Habitarei a noite. Voltarei a ser o pastor de poemas e rebanhos, e vou gravar a fogo os poemas adiados.



António Mota

Para a minha, para todas as Mães

UMA MÃE, EM TODAS

Gerar no ventre
a esperança
onde se alimenta
a infinitude do amor

é um dom e uma dádiva
para os quais apenas Tu
poderias ser fiel depositária
desse embrião de concórdia

Tuas mãos são carícias
que afagam as sementes
pombas voando das mãos
lançadas em campo fértil

Essa paz radiosa
tão cristalina
onde se alimenta
a fome de viver

Na serenidade de teu rosto
que já não vejo, mas sinto
não serei mais que uma benção
do teu sonho realizado

Vives em mim.
És a minha humilde forma
de procurar o meu caminho.

© Antero Jeronimo

Somos aquilo que sentimos.
Com as nossas limitações e imperfeições.
E sentimos tanto!

Com uma intensidade tal que conseguimos abarcar o
Universo.

Cruzar o espaço do tempo e da dimensão
onde preservarmos as memórias que nos vestem a
passagem.

Somos um ponto de intersecção onde se unem a razão e
a emoção.

Num sentimento de tal ordem de grandeza
não há lugar para julgamento ou condenação.

Há apenas a vontade de harmonizar
de alinhar com os astros, serenar.

Um fluir de energias que vão, se abraçam e regressam
plenas de carga emotiva.

Nelas recarregamos a energia positiva da vida.
Limitados e poderosos. Felizes por sermos presente.

Assim somos e existimos!

© Antero Jeronimo

És Senhora de Ti

No olhar
a poesia em irresistível inspiração
Na beleza

és divina oferenda dos deuses
Na sedução

acetinado dom na íntima delicadeza
Na alma

alquimia dos sentidos em una cumplicidade
No desejo

rosa escarlate de odorífica chama
Na pele

irreflectidos gestos perfumados de espontaneidade
Na nudez

voo infinito em véu de transparência
No sangue

amor ardente, sagrado, profano, insano
Na saciedade

esplendor de satisfação ofegante.

És Mulher

Senhora, rainha do teu querer.



Antero Jeronimo

Primavera...
É descobrir segredos
Em tudo o que tocam
Os meus olhos!
É sentir os odores
Das flores
E também do alecrim
Que exala seu perfume,
Fazendo de meus cabelos
Maravilhoso jardim!
É querer voar como os
pássaros
Que em voos coloridos
Não param de chilrear!
É desejar ser chuva,
Para o rio engrossar,
Aí
Lavar a minha alma,
Senti-la purificar!
É acolher em meu regaço
Um morno raio de sol,
Que me dá um terno
abraço,
Com tempo...
Muita calma!
É poder guardar
O amarelo do girassol
Para com ele pintar
As paredes
Do meu lar!
É repartir o amor
Que transborda
De meu peito
Quando chega o sol-pôr!
Primavera é brilho...
É cor...
É renovação!...
Com esta bela donzela
Mergulho na fantasia,
Com magia e emoção,
Faço dela poesia
Que reparto
Com carinho,
Às vezes
Com comoção!

Tu,
Que te vestes de amor,
Apaziguas
Toda e qualquer dor.
Tens nos olhos
A brisa do mar,
Em teus cabelos
O desenrolar das ondas
Da maré,
E,
Quando vacilas,
O sal
Mantem-te sempre de pé.
Nos teus ombros,
Carregas a força do vento.
Teus braços são
complemento
Da resiliência...
Da paciência...
Dos cansaços...
E de muitos, muitos
abraços!
Tu,
Que choras de alegria
Quando tens a alma
cheia
E de tristeza,
Se a sentes vazia!
Tu
És sentimento...
Poesia...
Lamento...
Muitas vezes tempestade,
Mesmo em noite de
acalmia!
Tu, mulher,
És um ser
Forte e seguro,
Hoje,
Amanhã,
Em qualquer instante,
Carregado de amor,
Ternura,
Afetos e luz,
Como o sol de Verão,
Caloroso e radiante,
Em seu alegre
amanhecer!

Saudade
Saudade é sentimento
Da vida que se viveu
Há muito...
Há pouco tempo!...
Também poderá ser
Felicidade...
Nostalgia...
Lamento!...
Estará sempre presente
Na perda, distância,
amor...
Assalta-me o pensamento
Seja em que dia for!
São lágrimas tristes,
Pesadas,
Dá origem às baladas
Essas que são cantadas,
Para sempre
Retratadas,
Pelo poeta ou cantor!
Essa silenciosa lembrança
Me dará a esperança
De deixar de ter saudades
Por quem eu senti amor!



Madalena Natário

Helix Team

Parceiros

Quer ser nosso parceiro?

Venha conhecer-nos no **Golden Hub**

paulmask.com

Radio Bobadela 2020 – Partner

Trópico de dança - Partner



Modelos da equipa – paulmask.com



Alice Figueira

A história com a moda e o mundo das artes começou ainda na infância, um sonho que começou verdadeiramente a ganhar forma em 2020, após o falecimento do seu irmão. Foi nesse momento que decidiu dar um passo importante e inscrever-se numa agência.

A partir daí, começou a partilhar mais do percurso nas redes sociais, o que a levou a ser convidada para o lançamento de um livro da estilista Cris Geraldo. Esse momento marcou a viragem na sua trajetória: foi convidada para a sua primeira sessão fotográfica e, desde então, foi conquistando o seu espaço neste universo.

Em 2022, foi eleita Miss Simpatia na Kamakosa51, e em 2023 teve a honra de conquistar o 1.º Prémio Modelo Platina na Gala Globos da Moda. Atualmente, é gestora de imagem da revista HeliMagazine, do grupo Helicaiena.

É na *passerelle* e na fotografia que verdadeiramente se encontra, onde pode expressar quem é e aquilo que ama.



Carolina Reis

Estudante de psicologia, modelo e *miss*. Apaixonada por moda e arte!



Paula da Silva

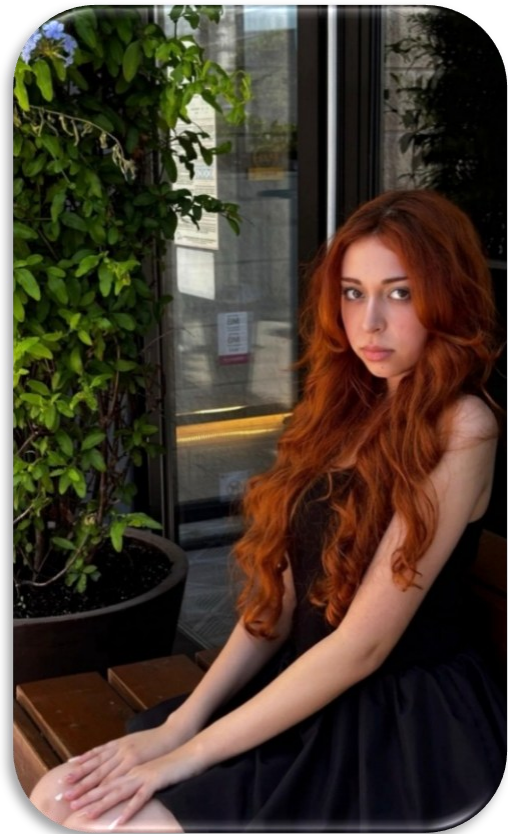
53 anos. Modelo, artesã, assistente técnica, mãe e avó. É uma Mulher forte e guerreira, a sua determinação é a sua maior arma para enfrentar qualquer desafio.



Filomena Xavier

Ajudante de Ação Direta

Foi tímida, cheia de medos e insegurança... mas nunca desistiu. Hoje é modelo, e já se encontra mais confiante, mais forte e feliz, e continua a lutar todos os dias para ser ainda melhor.



Adriana Freitas

Rececionista comercial de ginásio, modelo fotográfica e de passarela.

Apaixonada por moda, maquiagem e *self care*.



Vanessa Pires

Com uma presença magnética e uma sofisticação natural, as modelos HeliTeam levam luz, energia e um glamour único a cada momento.



Elisa Gomes

Vigilante da segurança privada, 23 anos, foi *Miss* cabo-Verdiana em Portugal 2024 e é Modelo profissional.



Eva Oliveira

Foi *Mrs Alentejo Portugal 2025*.
Foi *Super Rainha de Odivelas*, em 2024.
É assistente de ação educativa, adora moda, *passerelle* e participar em concursos de Misses.



Carla Pereira

Cantora, corredora e modelo.
Faz parte da equipa da HeliTeam

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 prontas para dar vida aos eventos, seja numa ativação de marca, numa gala, numa feira ou numa campanha promocional.

O que as 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 constante: 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.



Patricia Silva

Modelos HeliTeam: a expressão máxima de elegância, magnetismo e carisma que transforma cada evento num acontecimento inesquecível.



Noivas

ESPECIAL



paulmask.com

- LOJA DAS NOIVAS – CARINA SANTOS
- ESTÚDIO – SORAIA FILIPA
- FOTOGRAFO – FIDEL CARDOSO
- HELIMAGAZINE – PAULO MASCARENHAS













Especial
40 Anos
Paula Bravo



Paula Bravo: A Alma nas Pontas dos Dedos

Das raízes moçambicanas ao reconhecimento mundial em Florença, a artista plástica Paula Bravo celebra uma carreira feita de entrega, rituais de luz e uma técnica que toca a essência da matéria.

Nascida em 1956, na então Lourenço Marques (atual Maputo), Paula Bravo transporta consigo a luz de África, mas foi em Portugal, mais precisamente em Vila Nova de Santo André, que a sua jornada artística ganhou forma. Desde os primeiros traços, em 1983, a sua evolução foi imparável, transformando a tela num confessionário de emoções e cores.

O Ritual da Criação

No seu *atelier*, em Santo André, Paula vive um ritual sagrado. Antes de cada obra, há um agradecimento a Deus e um mergulhar no seu interior. A sua técnica é tão íntima quanto audaz: a **pintura com os dedos**. Ao abdicar do pincel, Paula Bravo estabelece um contacto direto e visceral com a tinta, criando texturas e movimentos suaves que se tornaram a sua assinatura inconfundível.

Um Percurso de Ouro

O talento de Paula não conhece fronteiras. Com mais de **100 exposições** (87 nacionais e 15 internacionais), o seu nome ecoa em capitais de arte como Madrid, Paris, Roma e Veneza.

O ponto de viragem internacional aconteceu em 2009, quando foi distinguida com a prestigiada **Medalha de Reconhecimento Médici**, em Florença. Este reconhecimento na Bienal de Itália colocou o seu trabalho no mapa das Belas Artes europeias, levando a Câmara Municipal de Santiago do Cacém a homenageá-la com a Medalha de Mérito pela sua incansável divulgação da cultura local e nacional.

Solidariedade e Legado

A arte de Paula Bravo é também uma arte de causas. Com **28 peças doadas** para leilões de solidariedade, a artista reafirma o seu compromisso com o próximo. O seu trabalho está hoje eternizado em espaços públicos de prestígio, desde o painel escultórico de grandes dimensões ("As Ceifeiras") na Caixa Agrícola de Santiago do Cacém, até à recente inclusão da obra "O Pastor" no espólio do Museu Municipal da mesma cidade.

2024-2025: Um Presente Vibrante

O dinamismo da artista mantém-se mais vivo do que nunca. Recentemente distinguida, na Croácia, com a Medalha de Bronze (obra "Os Cavaleiros") e com o Prémio Dama de Ouro, no Porto, Paula continua a desbravar caminhos. Em 2025, os seus "Pigmentos de Luz" e "Partituras de Cor" continuam a encantar galerias de Lisboa a Setúbal, reafirmando que a sua pintura é, acima de tudo, um testemunho existencial de sonhos concretizados.



Paula Bravo em Números & Destaques

Categoria	Detalhes
Exposições	87 Nacionais
Principais Prémios	Medalha Médici (Florença), Medalha de Bronze (Croácia), Prémio Dama de Ouro (Porto)
Técnica	Pintura com os dedos (Abordagem íntima e pessoal)
Filiação	Sócia da SPAUTORES, ARTISET e Centro Artístico Artur Bual
Presença Global	Obras em museus e coleções privadas em vários continentes

Galeria de Honra: Paula Bravo

Reconhecimento Nacional e Internacional

Ao longo de mais de quatro décadas de dedicação às artes plásticas, Paula Bravo tem sido distinguida pela sua técnica inovadora de pintura com os dedos e pelo seu contributo inestimável para a cultura.

Destaques Internacionais

- **2025 – Prémio DAMA de OURO:** Galardão atribuído pela Dama Arte Gallery (Porto).
- **2025 – Exposição Internacional Norway:** Representação na *Artcom Expo Gallery Davik Bremanger*, Noruega.
- **2024 – Medalha de Bronze (Croácia):** 3º lugar com a obra "*Os Cavaleiros*" na *Sebastien Art Gallery / Artecom Expo*.
- **2023 – Medalha e Diploma de Técnica Especial:** 4º lugar no *3º Salão Internacional Galego-Português* (Associação de Amizade das Artes).

- **2009 – Medalha de Reconhecimento Médico (Florença, Itália):** Um dos momentos mais altos da sua carreira, com obra representada na *Escola de Belas Artes de Florença*.
- **2000 – Notoriedade Internacional:** Participação especial na comemoração dos *500 Anos do Brasil* (Espírito Santo, Vitória).

Mérito e Reconhecimento Público

- **2024 – Medalha de Mérito (Junta de Freguesia de Santo André):** Homenagem pela divulgação da arte e cultura local.
- **2009 – Medalha de Mérito (Câmara Municipal de Santiago do Cacém):** Distinção oficial pelo trabalho de divulgação cultural da região e do país.
- **Desde 2022 – Membro da SPA:** Sócia da *Sociedade Portuguesa de Autores*.

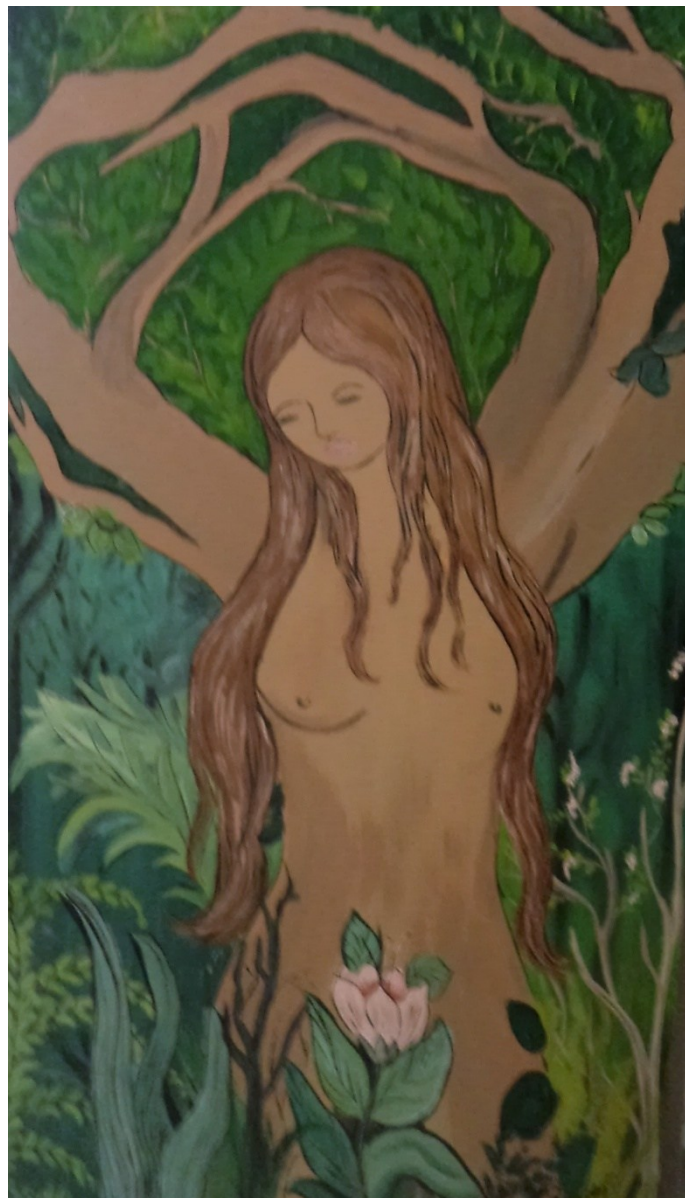
Património e Museologia

- **Obra "O PASTOR":** Integrada no espólio do *Museu Municipal de Santiago do Cacém* (2025).
- **Painel "AS CEIFEIRAS":** Obra escultórica de grandes dimensões (2.90m x 1.90m) em exposição na *Caixa de Crédito Agrícola de Santiago do Cacém*.
- **Obras em Espaços Públicos:** Presente em instituições como a *Universidade Nova de Lisboa*, *Hotel Meridien*, *Centro Cultural Alto Tâmega* e diversos museus nacionais.

Resumo de Carreira

- **87** Exposições Nacionais
- **15** Exposições Internacionais
- **28** Obras Doadas para causas de solidariedade

"A pintura é o meu testemunho existencial; cada prémio é um abraço de quem vê a minha alma nas telas." — **Paula Bravo**



A poster for the 'Festival de arte Contemporânea' featuring Paula Bravo. The poster includes the text 'all you need is ART' with a graphic of hands holding the word 'ART'. It also lists the dates '26 a 29 Outubro 2023' and the location 'Torreão Poente - Cordoaria Nacional Lisboa, Portugal'. Logos for organizing and supporting institutions are at the bottom.

Obrigado, Paula Bravo, por estes momentos...



paulmask



 EVENTOS



VCAST



PRO FILM



HELMAGAZINE

PDFS



FOTOGRAFIA

PRO



GALERIA



HELI-TEAM



© 2026 PAULMASK GOLDEN HUB

Visitas: 2026 ✨