



*Viajar para fora, viajar para dentro*



*"Que a tua viagem te conduza a um lugar bonito dentro de ti!"*

**Miguel Cadilhe**

# Índice

Viajar para fora, Viajar para dentro – O Desafio.....	4
Participantes.....	5
Fotos dos participantes.....	6
Os textos.....	7
120 Quilómetros até ao Milagre.....	8
A Favela de Kibera.....	16
A Minha Viagem ao Desconhecido.....	20
A primeira viagem.....	22
A Viagem Invisível.....	24
A viagem na caravela Vera Cruz.....	26
À procura do Eu.....	39
Algumas formas de interpretar o Mundo.....	42
As mulheres de Myanmar.....	43
As três meninas em Macau.....	47
As três viagens fora e dentro ao Sri Lanka.....	57
Beautiful Place.....	62
Cabelos.....	66
Da Memória ao Presente.....	67
Down Memory Lane – New England, USA.....	71
Entre Rios e Impérios.....	76
Esquiando em Cervinia.....	81
Fazenda e Mar.....	83
Hoje voltei a Lamu.....	85
.....	86
Índia ...uma viagem que me encheu o coração.....	87
No Encanto do Caminho.....	93
No Meio das Grandes Montanhas do Nepal.....	95
O Meu Everest.....	97
O Som das Andorinhas.....	113
O Tempo e o Ser (Paris - Porto).....	115
Refúgios da Alma no Coração do Gerês.....	118
Retorno ao Lubango - A minha terra.....	120
Rio Pó.....	123
Sawadee ka!!.....	125
Timor Lóro Sae – A aventura.....	128
Viagem ao fundo do mar.....	130

Viagem com flores.....	135
Viagem inesperada .....	137
Viagem Intimista.....	141
Viagem no Belo e na Paz.....	143
Viagem Para Um Verão Antecipado.....	145
Viajar na Memória da Criança em Mim.....	150
Vietname - Gente que ri até não ter dentes.....	159

## **Viajar para fora, Viajar para dentro – O Desafio**

Este foi um desafio em parceria da Comunidade de Leitura e Escrita e da Comunidade de Viagens.

Viajar é bom, e temos na Transições muitos membros que adoram viajar.

Quando viajamos conhecemos novas gentes, novos sabores, novas paisagens, culturas diferentes, que muitas vezes nos fazem sair da nossa zona de conforto e nos fazem refletir e ter um outro olhar sobre o mundo mas também sobre nós.

O que se pedia neste desafio:

“Escreva/descreva um momento em que uma viagem lhe trouxe esse lugar de introspeção, que lhe trouxe algo de outros mas também algo de si”

O formato foi livre dando oportunidade a que cada membro se expressasse da forma como mais se identifica

O texto podia ser:

- prosa, poesia, ou prosa poética,
- uma reflexão, um pequeno conto ou uma crónica de viagem
- um texto retirado do baú das memórias ou um texto novo
- uma história real ou ficcionada

## Participantes

Este foi mais um desafio que excedeu todas as nossas expectativas iniciais.

Participaram neste desafio 40 dos nossos membros:

Acilina Caneco, Adelina Barradas de Oliveira, Adriano Lanhoso, Alice Mariano, Ana Ferreira, Ana Maria Leite, Ana Paula Melo, Branca Lago, Célia Almeida, Clara Lencastre, Claudia Girelli, Conceição Pacheco, Cristina Carvalho, Cristina Semião, Dulce Barros, Eduarda Carnot, Elisa Alves, Fernando Guedes Pinto, Francisco Esteves, Graça Raposo, Gracinda Santos, Hélia Jorge, Inês Melo, Isabelina Jorge, João Baptista Leite, João Gonçalves, João de Jesus Ferreira, Jorge Soares, José Aleixo Dias, José Lopes de Araújo, Leonor Alvito, Luísa Chaves, Luísa Pires, Lurdes Duarte, Maria Emília Lourenço, Paula Silvestre, Rita Rabaça, Rodrigo Nascimento, Sílvia Viegas, Simone Maria.

Agradecemos a generosidade, entusiasmo e entrega de todos os participantes, que com as suas partilhas nos fizeram viajar. Sem eles este livro não era possível.

Um agradecimento adicional à Leonor Rocha, por ter colocado tudo no site para memória futura.

Hélia Jorge

Dinamizadora da Comunidade de Leitura e Escrita

Rodrigo Nascimento

Dinamizador da Comunidade de Viagens

# Fotos dos participantes

As fotos de todos os 40 participantes estão por ordem alfabética, a ordem pela qual foram mencionados.



## Os textos

Temos aqui reunida uma bela coletânea de textos e fotos.

De todos os géneros, crónicas de viagem, prosa, poesia, estes textos são a prova de que não temos só bons viajantes temos também bons escritores.

Viajámos pelos vários continentes: Europa, África, Ásia, América, Austrália.

Subimos às montanhas, caminhámos pelo meio de bosques, mergulhámos em praias de águas quentes, visitámos cidades imperiais.

Fomos à nossa terra relembrar tempos antigos, ou a outras terras que nos trouxeram memórias doces da nossa infância.

Conhecemos gente, gente diferente de nós, com outros costumes e crenças, que nos fizeram refletir e crescer enquanto pessoas.

E mergulhámos para dentro de nós, viajámos pelos caminhos do nosso interior e, em muitos casos, descobrimos quem somos.

Nota: Os textos são apresentados por ordem alfabética de título e estão escritos em português de Portugal ou em português do Brasil, segundo o acordo ortográfico ou não, respeitando a escolha do autor.

## 120 Quilómetros até ao Milagre



### A Promessa

Chamo-me Cláudia Geni.

Carrego no meu nome o nome das minhas duas avós, mas foi com a avó Geni que aprendi uma coisa que muitos considerariam improvável: é possível negociar com os santos.

Ela dizia-me com a naturalidade de quem fala de alguém da família:

— Os santos ouvem-nos sempre. São nossos intercessores. Levam os nossos pedidos até Jesus e até Deus.

E acrescentava ainda:

— E Nossa Senhora... Nossa Senhora é a mãe de todos. Com o seu manto azul protege-nos sempre.

Cresci com essa certeza tranquila de que o céu não é um lugar distante. O céu escuta.

Quando decidi fazer o Caminho Português Espiritual até Santiago de Compostela, não era apenas uma viagem. Era uma conversa.

Eu estava a atravessar um momento difícil da vida. Um tempo de separação, de reorganização profunda, em que precisava de encontrar um novo lugar para mim e para os meus filhos. Precisava de uma casa. Um lugar seguro onde pudéssemos recomeçar.

Por isso fiz uma promessa silenciosa. Caminharia até Santiago. Cento e vinte quilómetros. Seis dias de estrada. E quando chegasse, pediria ajuda. Porque, como dizia a minha avó Geni, os santos ouvem.

E Santiago tem um papel especial no coração dos peregrinos: é o guardião dos caminhos, o companheiro dos que caminham com fé, dúvida e esperança.

Assim comecei o meu caminho.

## **Dia 1 - Poder**

Saí de Tui com o céu parcialmente nublado, como se o mundo ainda estivesse a decidir se se abria ou se se recolhia.

O caminho até Pontevedra estendia-se relativamente plano, quase generoso, como um primeiro gesto de acolhimento. Caminhar 26 quilómetros parecia, naquele início, apenas uma promessa.

O corpo encontrou lentamente o ritmo da respiração. Os passos alinharam-se com o bater do coração e, pouco a pouco, o ruído do mundo foi ficando para trás. Cada passo era uma pequena afirmação

silenciosa. Havia qualquer coisa de profundamente simples naquele primeiro dia: caminhar, respirar, avançar.

E, no entanto, dentro de mim crescia uma palavra clara, firme: Poder.

Não o poder sobre os outros, mas o poder de continuar. O poder de escolher. O poder de confiar no caminho.

### **Moral do dia:**

Às vezes o verdadeiro poder é apenas continuar a caminhar.

## **Dia 2 - Superação**

O caminho entre Pontevedra e Armenteira não foi gentil. A serra levantou-se diante de mim como uma pergunta. A subida exigia pulmões, coragem e teimosia. A respiração tornou-se curta, pesada. Houve um momento em que pensei, com absoluta sinceridade:

Vou morrer aqui.

Mas o corpo, quando escutado, encontra caminhos que a mente ainda não conhece. Parei. Respirei. Esperei. E lentamente o ar voltou a entrar nos pulmões. A cabeça começou a compreender o que o coração já sabia: os limites também se atravessam.

Nesse dia fiz uma promessa silenciosa.

Prometi que, dali em diante, carregaria apenas o que é meu. Prometi que seria eu a decidir o meu caminho.

E prometi algo ainda mais profundo: Nunca mais deixarei de dançar.

## **Moral do dia:**

Quando atravessamos os nossos limites, descobrimos quem realmente somos.

## **Dia 3 - Limite**

A descida da Serra da Armenteira até Vilanova de Arousa começou debaixo de uma chuva intensa. A terra estava viva. Lesmas grandes atravessavam o caminho como pequenas criaturas antigas. O ar tinha um cheiro úmido e profundo.

Era como caminhar dentro de um território antigo, quase xamânico. Ali encontrei também a sombra — não como ameaça, mas como companhia.

Pelo caminho ajudei uma amiga que estava em dificuldades. E nesse gesto percebi que caminhar também é cuidar de quem caminha ao nosso lado.

Mais tarde encontrei uma pequena represa. A água era cristalina. Tirei a roupa e mergulhei nua. Foi um banho silencioso, um batismo de renascimento. Mas o caminho ainda tinha outra lição para me oferecer.

Depois do almoço, o meu joelho recusou-se a continuar. Cada passo tornou-se impossível. Tive de chamar um táxi e ir para o hotel. Chorei muito. Parecia que tinha desistido.

Mas, no fundo, aquilo não era desistência. Era respeitar o limite do corpo. Na pousada encontrei uma mulher chinesa que precisava de ajuda para falar com a rececionista espanhola. Traduzi o que pude.

Em agradecimento, ela pediu-me que me sentasse e começou a manipular o meu joelho com mãos firmes e silenciosas. Depois tomei os anti-inflamatórios e adormeci profundamente.

Quando acordei, na manhã seguinte, o joelho não doía. Levantei-me devagar, com cuidado. Caminhei. Nada. A dor tinha desaparecido. E, curiosamente, nunca mais voltou.

### **Moral do dia:**

Respeitar os limites não nos enfraquece. Às vezes é exatamente isso que permite que o milagre aconteça.

## **Dia 4 - Abundância**

O dia começou no rio. Partimos ao nascer do sol num pequeno barco pelo rio Ulla, atravessando a única Via Sacra marítimo-fluvial do mundo, marcada por dezassete cruzeiros de pedra.

Quando entrámos na calha do rio, um nevoeiro espesso cobriu tudo. As pessoas recolheram-se para dentro do barco. Lá dentro serviam bolos e uma bebida estranha de leite com chá. Eu fiquei no convés. Esperei.

E pouco a pouco o nevoeiro começou a abrir pequenas janelas. Vi peixes a saltar, margens cheias de vegetação, aves pousadas em silêncio. Vi também um inesperado barco viking.

E naquele instante senti novamente o caminho dentro de mim. Abundância.

Depois desembarcámos em Pontecesures e caminhámos até Padrón. Cada passo voltava a encher-me de força.

**Moral do dia:**

Quem tem paciência para esperar, vê aparecer coisas que os outros perderam.

**Dia 5 - Conquista**

De Padrón até Santiago, o caminho foi sereno. A luz era dourada e suave. Ao longo da estrada encontrava rostos conhecidos — peregrinos que tinham caminhado comigo ao longo da semana.

Havia sorrisos de vitória. Quando chegámos à Praça do Obradoiro, estava a acontecer um casamento espanhol. Mulheres elegantemente vestidas cantavam atrás da noiva. Homens igualmente bem vestidos acompanhavam o noivo.

Parecia uma celebração de novos ciclos. Dentro da Catedral de Santiago, aproximei-me do apóstolo e abracei-o. Fechei os olhos e fiz um pedido simples: uma casa nova.

Nesse momento surgiu dentro da minha mente uma imagem muito clara: uma cor laranja intensa. Não sabia porquê. Guardei essa imagem comigo.

**Moral do dia:**

Quando chegamos ao destino, percebemos que a verdadeira conquista foi acreditar.

## **Dia 6 - Gratidão**

No último dia acordámos leves. Durante o pequeno-almoço, a minha colega ajudou-me a terminar de retirar quatro unhas que tinham sucumbido à rigidez das botas.

E assim fui buscar a Compostela, o diploma de peregrina. De chinelos.

Segui depois viagem para o Porto, para dançar a última vivência da Maratona de Música.

Quando entrei na sala, os meus colegas levantaram-se e aplaudiram.

Foi então que compreendi algo muito simples: o caminho não termina em Santiago..O caminho continua quando voltamos a dançar a vida.

### **Moral do dia:**

O verdadeiro destino de qualquer peregrinação é voltar à vida com o coração mais aberto.

### **O Milagre**

Quando abracei Santiago dentro da catedral, fiz um pedido simples: **uma casa.**

Um lugar seguro para mim e para os meus filhos. Naquele momento surgiu dentro da minha mente uma cor laranja intensa.

Dois meses depois, o milagre aconteceu. Encontrei a casa certa. Uma casa boa. Uma casa que eu posso pagar.

Quando entrei pela primeira vez, parei no hall de entrada. E então vi. As paredes eram laranja. A mesma cor que tinha surgido dentro da catedral de Santiago.

Sorri. Talvez a minha avó Geni tivesse mesmo razão. Talvez seja possível negociar com os santos. Caminhei 120 quilómetros na fé de um milagre. E o milagre chegou.

Hoje sei que o Caminho de Santiago não termina na catedral. Ele continua dentro de nós.

Continua nas decisões que tomamos, nas promessas que cumprimos, nas casas que construímos e nas vidas que recomeçam. Porque, quando caminhamos com fé, com coragem e com o coração aberto, há sempre um momento em que percebemos:

não fomos apenas nós que caminhámos. O caminho também caminhou connosco.

Claudia Girelli

Março 2026

## A Favela de Kibera



Desde muito cedo quis partir em regime de voluntariado, numa viagem a África. Tendo já participado como voluntária numa Associação de acolhimento de crianças em Portugal percebi, ao receber vários apelos via internet para dar apoio em África, que o queria fazer lá. E foi em agosto de 2016 que parti, numa viagem longa, rumo a Nairobi, no Quênia. De coração cheio, e com a minha total disponibilidade, ia poder proporcionar alguns momentos mais felizes a crianças que tanto deles precisavam.

E foi em três escolas em Kibera, a maior favela de África, com 1,5 milhões de habitantes, que passei os meus dias, durante 3 semanas.

Deparei-me com uma população flagelada pela pobreza, com condições de vida desumanas, que conviviam diariamente com o lixo e com as valas de esgotos a céu aberto, onde deambulavam animais domésticos muito mal tratados. O uso de água não potável, as vendas de alimentação nas ruas, sem quaisquer condições de higiene e uma enorme poluição atmosférica agravavam diariamente o estado de saúde daquela população, sendo a esperança de vida muito baixa.

O acolhimento de todas aquelas crianças foi indescritível, do nada transformavam-se em sorrisos, fazendo-nos sentir o quanto podemos fazer a diferença, com a nossa presença no terreno, naquele mundo tão distante.

Em conjunto com outras duas voluntárias portuguesas, demos seguimento à nossa missão: não só dar muito carinho àquelas crianças, mas também orientá-las em várias atividades, maioritariamente lúdicas, todas elas feitas com materiais levados de Portugal, fruto de vários donativos recolhidos por todo o País. Em visitas diárias às escolas da Favela fizemos trabalhos de criatividade individual e em grupo, que eles agarraram com muito empenho. Como foi tão fácil trabalhar com estas crianças, que nada tinham, e que ficavam absolutamente maravilhadas com tão pouco!

Um dos objetivos da Associação através da qual viajei era também o apadrinhamento de crianças, de forma a poder proporcionar-lhes a frequência na escola, com o pagamento das propinas, do uniforme, dos livros e também da alimentação que era dada na escola. Até eu ter partido para lá, tinham sido apadrinhadas por portugueses 150 crianças, através da Associação. Um dos nossos trabalhos em campo foi recolher o feedback do aproveitamento escolar do ano letivo dessas crianças, bem como acompanhar os meninos apadrinhados num trabalho feito por eles, para enviar aos seus padrinhos portugueses, em conjunto com uma fotografia atualizada da criança. Este feedback era fundamental para o sucesso da missão, e todos os dias à noite enviávamos a informação para Portugal.

Ainda, visitámos famílias de crianças que não estavam apadrinhadas, para recolher a informação sobre a sua necessidade de apoio, procurando em Portugal mais pessoas interessadas em colaborar com novos apadrinhamentos. Nessas visitas deparámos com uma triste realidade, famílias desmembradas, com 70% de mães solteiras, e que

conseguiam ganhar, quando casualmente conseguiam trabalho, por vezes o equivalente a 1€ ou 2€ por dia para alimentar 4 e 5 filhos, vivendo em “casas” de 9 m<sup>2</sup>, e em que as crianças, na sua grande maioria, dormiam no chão, muitas vezes sem um colchão para se deitarem.

Não me esqueço de um dia em que, à hora de almoço, fomos visitar uma família, e encontrámos uma menina de 10 anos sozinha (a mãe tinha ido procurar trabalho), que lavava a roupa numa bacia, dentro de “casa”, e tinha um saquinho de arroz com ela, que seria o almoço que ela ia cozinhar para si e para o seu irmão pequenino. Não tinha ido à escola para poder ficar com o irmão, pelo que não podia usufruir da alimentação dada pela escola. E o que tinham para os dois era somente aquele saquinho de arroz.

Nas 3 semanas lá passadas fomos vivendo com condições básicas, numa casa perto da Favela. Deslocávamo-nos diariamente de manhã para lá, em carrinhas públicas, sempre lotadas, acompanhadas por uma mulher nativa. É certo que estivemos vários dias com falta de água corrente, houve interrupção de eletricidade na casa em que habitávamos, e fizemos uma alimentação bastante frugal. Mas o que era isso, comparado com todas aquelas famílias que não tinham água corrente, em que tantas delas não podiam aceder à energia elétrica, e que dependiam diariamente da eventualidade de algum pouco rendimento ganho pelas mães, para se poderem alimentar?

E, não obstante tanta pobreza, pude presenciar nas escolas os cânticos alegres das crianças, rezando por dias melhores, numa alegria contagiante. Bastante emocionada, constatei como elas eram fortes, com grande resistência de alma. Eram miúdos que nada tinham e que, contudo, continuavam a ser gratos pela vida.

Entre dias intensos, com muita dedicação, união e trabalho, o tempo voou. Deixei lá um pedaço de mim, e trouxe comigo também um pouco de todos aqueles corações carentes.

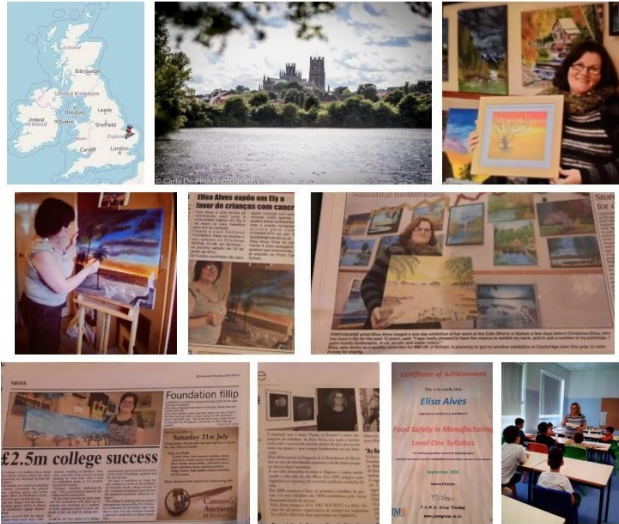
Para todas aquelas crianças, a educação é a arma de que dispõem para o acesso a futuras condições de vida dignas, que lhes permita saírem daquela situação aflitiva e dantesca, que são os dias passados na Favela. E poderem frequentar a escola é fundamental para que o objetivo possa ser atingido.

Espero que a minha presença possa ter contribuído para ajudar aquelas crianças a acreditar no futuro. Da minha parte, para além de poder dar tudo o que estava ao meu alcance, encontrei nesta viagem um lugar de introspeção, onde conheci também um pouco mais de mim. Regressei emocionada e com um sentido de dever cumprido.

Clara Lencastre

Janeiro 2026

# A Minha Viagem ao Desconhecido



Viajar para fora foi à priori um muro no estômago.

Viajar forçadamente para o desconhecido total, levando nessa viagem o medo e a incerteza.

Ter a certeza que na chegada ao destino não teria ninguém à minha espera. Sabia somente que nessa viagem eu teria de tentar o meu melhor, teria de me adaptar à diferença em todos os aspectos, a língua, o clima, as gentes, os costumes...

Essa viagem, passados vinte cinco anos, vejo-a agora como símbolo da minha força e da minha crença. Sei que desenvolvi uma relação com a vida e comigo mesma completamente gratificante.

Nessa viagem, após desembarcar, encontrei um porto que aos poucos se foi tornando o meu abrigo, um abrigo que foi sendo construído com sacrifício, mas com muita esperança.

Aos poucos reencontrei o amor verdadeiro, juntei pedaços da minha vida e de mim que estavam perdidos e com o coração calmo e feliz tive o meu primeiro encontro com a arte e com a escrita, os quais me têm dado muita alegria e sentido de realização.

Essa viagem foi para Inglaterra em 1999, país onde vivi até 2024, e com o qual me sinto ligada emocionalmente.

Estou muito grata a todos os que me acolheram e me acompanharam durante estes 25 anos.

Elisa Alves

Fevereiro 2026

## A primeira viagem



A viagem que mais me deslumbrou foi a primeira viagem de avião que fiz com o meu filho já pré-adolescente. Ele já havia viajado antes de avião, mas tinha apenas 3 anos e não se lembrava.

Já essa viagem aos 11 anos, em que fomos para o sul do Brasil, essa foi inesquecível. O que mais me marcou até hoje foi a reação dele ao chegar ao aeroporto, ao ver o avião e estar dentro dele pela primeira vez, meus olhos ficam marejados ao lembrar. Naquele momento, sentado na cadeira do avião, vi toda a pureza e ingenuidade de uma criança, a expectativa, a alegria, a emoção e as perguntas, estava tudo lá reunido.

Naquela época 2011, a internet existia, mas não os smartphones como hoje em dia. Ou seja, nada de Youtube para ver vídeos de como voar pela primeira vez, ou como era tal lugar antes de irmos vê-lo.

Eram tantas perguntas que ele me fazia, e eu estava tão feliz quanto ele, por ter a oportunidade de poder proporcionar a nós essa viagem de avião. Fomos no inverno e tivemos a oportunidade de ver um pouco de neve e isso já era naquele momento uma preparação para o frio que ele iria enfrentar, pois eu já sabia que em alguns anos ele estaria morando na Alemanha com o avô paterno.

O que mais me marcou nessa viagem foi poder comprovar como uma criança pode se emocionar e se satisfazer com tão pouco.

Simone Maria  
Março 2026

# A Viagem Invisível

Mais que o transporte, mais que o destino,  
o que importa é o caminho ...



Durante muito tempo achei que viajar era somar destinos ao mapa. Riscar países, guardar bilhetes, colecionar fotografias. Havia sempre um próximo lugar, uma nova paisagem, mais uma cidade por descobrir. Só mais tarde percebi que o verdadeiro movimento não acontecia no exterior — acontecia dentro de mim.

Viajar é como montar um puzzle sem instruções. No início, as peças parecem dispersas, quase aleatórias. Não sabemos bem o que estamos a construir. Há momentos que nos passam ao lado, destinos que não nos entusiasmam, dias que parecem banais. Mas, com o

tempo, a imagem começa a revelar-se. E aquilo que parecia insignificante ganha sentido.

Curiosamente, são muitas vezes os lugares mais simples que permanecem. Não são necessariamente as paisagens grandiosas ou os monumentos imponentes. São os gestos inesperados, as conversas improváveis, os silêncios partilhados. É quando menos esperamos que o belo nos toca mais profundamente.

Aprendi também que a viagem mais marcante nem sempre implica longas distâncias. Pode acontecer a poucos quilómetros de casa. Porque o que verdadeiramente define uma viagem é a transformação que provoca.

Partimos uma pessoa e regressamos outra. Com novas perspetivas. Com ligações que antes não existiam. A deslocação física é, muitas vezes, apenas o pretexto. O essencial acontece num território invisível, onde confrontamos medos, desmontamos certezas e reconstruímos a forma como vemos o mundo — e a nós próprios.

Talvez por isso nunca regressemos exatamente ao ponto de partida. O mapa mantém-se o mesmo. Nós é que já não somos.

Luísa Chaves

Fevereiro 2026

## A viagem na caravela Vera Cruz de Saint-Malo a Lisboa



*A caravela Vera Cruz*

Sou amigo do Jesus Ferreira desde o tempo da escola primária. Um dia liguei-lhe com uma proposta ousada, porventura pouco consentânea com a nossa propecta idade.

- Olha lá! E se navegássemos na caravela Vera Cruz de Saint-Malo para Lisboa?

- Como tripulantes?

- Isso! É uma viagem de evocação histórica que procura reviver o espírito das grandes navegações portuguesas. Apanhamo-la no regresso de Amesterdão.

- Durante quanto tempo?

- Doze dias.

- Conheces lá alguém?

- Eu não!

- Tu és maluco, ou quê?

A verdade é que a fizemos entre 29 de Agosto e 9 de Setembro de 2025. Ao longo dos dias, o mar, o vento e a convivência transformaram-se em mestres silenciosos. Cada porto visitado, cada manobra e cada refeição partilhada, traduziram o reencontro da actualidade com a nossa memória colectiva e permitiu-nos sentir e avaliar o engenho e a arte daqueles que, com muita coragem e parca tecnologia, cruzaram então os mares.

À pergunta: -- O que fazia a Vera Cruz em Saint-Malo?

E a resposta simples: - Regressava a Lisboa depois de ter representado Portugal, tal como o navio-escola Sagres, no festival Sail Amsterdam 2025, onde participam milhares de navios, barcos e barquinhos. Como museu vivo que é, a afluência de visitantes chegou a suplantar as cinco mil entradas diárias, tendo sido reconhecida com distinção entre os demais.

Artigo do New York Times,

com a caravela em fundo; 28-08-2025

(<https://www.nytimes.com>)



Partimos da Portela para Paris a 27 de Agosto, pois anunciavam-se greves nos aeroportos nacionais e nas ferrovias de França, importando ser prudente para chegarmos a Saint-Malo a tempo da sua escala.



*A cidade de Saint-Malo dentro das suas muralhas*

Esta é uma antiga cidade corsária, bem fortificada, berço de navegadores e aventureiros que, entre os séculos XVII e XVIII, desafiaram os mares e os impérios. As suas muralhas de granito guardam o eco de nomes de navegadores como Jacques Cartier ou René de Duguay-Troin. Caminhar pelas suas ruelas é como percorrer as entranhas de um porto antigo pejado de navios e nautas, onde o imaginário das caravelas portuguesas parece encontrar parentesco.



Alojados no Hôtel de La Cité junto às muralhas, optámos por uma refeição ligeira no acolhedor restaurante Grand Mère Augustine, onde saboreámos uns mexilhões fresquíssimos, confeccionados à moda local, antecipando o que viria a ser uma viagem marcadamente marinière.



Constatando que dispúnhamos ainda de dois dias antes da partida da Vera Cruz, aproveitámos para dar um pulo ao Mont Saint-Michel, que nos ocupou toda a manhã.

De regresso a Saint-Malo e por indicação do nosso condutor, almoçámos no Lion d'Or, iniciando o repasto com umas ostras frescas da Bretanha, símbolo maior da região, e concluindo a refeição com bife tártaro, sob uma chuvada repentina, que acrescentou um toque pitoresco à experiência.



Na manhã do dia seguinte rumámos a Dinan, uma cidade medieval de ruas empedradas, casas em enxaimel e muralhas bem preservadas. Um cenário encantador, onde o tempo parece ter parado.



Regressados a Saint-Malo “tomámos de assalto” a caravela Vera Cruz pelas 16h00..



Depois das preparações e verificações de bordo, o comandante Filipe mandou içar o velame pelas 20h00 depois de uma consulta com o capitão do porto. O plano do nosso skipper era claro: zarpar antes que as tempestades anunciadas vindas do Atlântico (Erin e Gabrielle) nos apanhassem. Navegámos noite dentro rumo a Brest. Marear no canal de Inglaterra à noite, com vaga alta, chuva e vento de N/NO,

não é pera doce. A nossa nave aguentava-se bem, mas, as ondas percorriam o convés traiçoeiras por um e outro bordo, mormente quando mergulhávamos em vales cavados e trepávamos montes escuros cobertos de espuma branca. Depois de várias tentativas malogradas via rádio para recolher ao porto de Roscoff, o comandante decidiu avançar e fomos finalmente aí recebidos, ficando assim abrigados de um mar alteroso, tormentas intensas e inevitáveis enjoos. Pela manhã do dia seguinte já cansados, mas seguros, alcançámos porto de abrigo.

Contrariamente ao que se pensava, a nossa estadia em Roscoff teve de ser prolongada por alguns dias, aguardando a melhoria das condições atmosféricas o que foi aproveitado pela tripulação para conhecer o local, esticar as pernas e provar umas virtualhas locais. Roscoff, é uma pequena vila costeira bretã, outrora porto de contrabandistas, e ponto de partida de expedições rumo à Cornualha inglesa. É a terra das cebolas, daí que se chamasse esse nome aos relógios antigos dessa marca.



Ansiosos por comer um cozido à portuguesa e atendendo ao número de couves e cebolas que se vislumbravam na vizinhança, lá convencemos o nosso chefe Ribeiro a confecioná-lo, tendo alguns dos nossos efectuado um “golpe de mão” a esses terrenos agrícolas, no sentido de se municiarem para o referido repasto.

Nós encarregámo-nos de comprar as cebolas, o pão e vinho (Merlot e Chardonnay), tudo bom e barato, num Carrefour das redondezas.



Ansiando pelo jantar, e estimulados pelo aroma que exalava daquela pequena cozinha de 2,5 x 2,5 metros, o pessoal rondava por perto, sempre a controlar os desenvolvimentos do anunciado cozido, deixando o chefe Ribeiro, algo nervoso:

-- Vão até lá fora. Está um dia tão bonito!...

Entretanto, um casal luso-brasileiro cujo veleiro se encontrava igualmente resguardado na marina, viu o pavilhão português içado no nosso mastro e veio conhecer-nos. Convidados para se juntarem ao nosso jantar, comeram e beberam ficando connosco até à mudança do turno das 23h00.

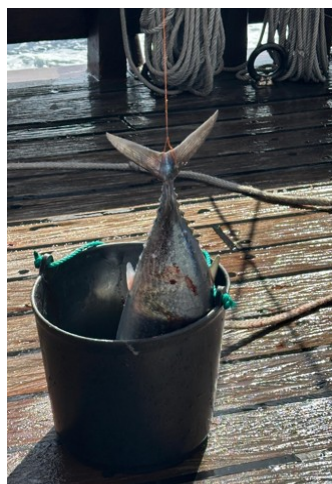
No dia seguinte o pequeno-almoço decorreu pachorrento depois do convívio da noite anterior, que propiciara uma conversa mais profunda e alargada de histórias e experiências.

Pelo início da tarde, o dito casal trouxe-nos um saco com santolas que apanhara ali no porto e que, depois de devidamente amanhadas, nos proporcionaram um opíparo jantar.

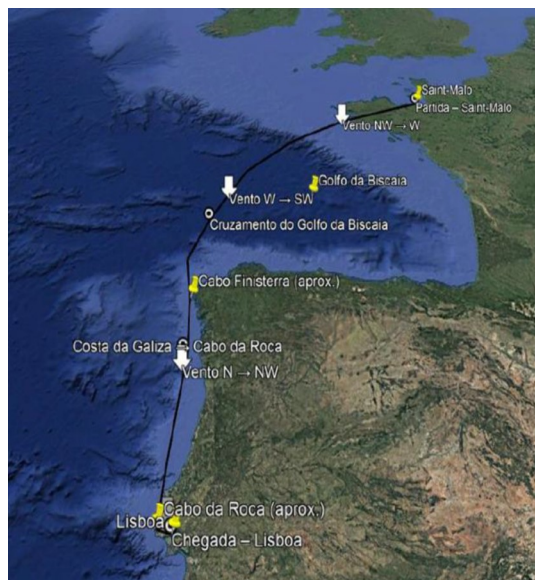


A manhã de 2 de Setembro apresentou-se chuvosa e fria, tendo sido acordados pelo ruído de uma defesa que estoicamente protegia a amura de bombordo, da vaga e do vento, que nos empurravam contra o cais. Zarpámos pelas 11h00 com destino a La Corunha, na Galiza. Estávamos agora em pleno Golfo da Biscaia, longe da costa, sem telemóvel, apenas rádio. A vaga e o vento obrigavam a caravela a adornar com frequência. A experiência a bordo tornou-se mais exigente, mas também mais autêntica, evocando o espírito das grandes navegações.

Ao final da manhã percebemos algum alarido no convés, decorrente do facto de um dos nossos ter conseguido fugar um pequeno atum na sua linha com amostra. Um bonito com cerca de três quilos, que acabámos por degustar mais tarde.



As trinta e seis horas de mar pareciam alongar-se entre o som do vento nas velas e o ranger compassado dos cabos e madeirame. Cada turno de leme era uma lição de paciência e de marinharia. As vagas, por vezes alterosas, faziam a caravela vibrar como um instrumento de corda. As conversas, entre manobras e refeições rápidas, giravam em torno das histórias do mar, dos ventos e das vidas que o Atlântico guarda em silêncio.



Em alto mar o rigor dos turnos e a disciplina da vida a bordo foram determinantes para assegurar a estabilidade da Caravela e as manobras de convés, reforçando o sentido de missão e o espírito marinho de toda a tripulação.

Esta longa jornada permitiu consolidar rotinas, aprimorar a coordenação, aprofundar o domínio das manobras em mar aberto, confirmados pela ausência de incidentes, a eficácia da liderança, e as práticas de segurança adoptadas. Destacou-se, ainda, a serenidade colectiva com que cada tarefa foi executada, revelando maturidade operacional, sentido de entreaajuda e camaradagem.

Ao final da tarde, avistámos o farol de Hércules que domina a costa galega e é, o mais antigo farol em funcionamento do mundo, datando da época romana (século I d.C.).



Contemplá-lo da caravela, foi como assistir a um diálogo entre civilizações náuticas separadas pelo tempo, mas unidas pela mesma vocação marítima.

Entrámos no porto em La Corunha por volta das 21h00, tendo sido recebidos à chegada por Pepe, um navegador local experiente, amigo do nosso comandante e membro do Real Club Náutico, junto do qual ficámos atracados.



O jantar reuniu toda a tripulação em alegre convívio na Casa Vella, um restaurante simples de mesa corrida. No dia 5 de Setembro iniciámos a jornada de regresso a Lisboa. A partir da Corunha, a Vera Cruz desceu a costa ocidental da Península Ibérica, mantendo-se, de forma deliberada e prudente, a cerca de vinte milhas da linha de

terra. Esta opção, conforme as boas práticas de marinharia, assegurou profundidade e margem de manobra face ao ondular forte do Atlântico Norte, permitindo simultaneamente usufruir da corrente geral de norte para sul que frequentemente favorece esta navegação.

O percurso concluiu-se com a aproximação à costa portuguesa, a passagem pelas Berlengas — que surgiram majestosamente a estibordo por opção, no sentido de manter uma separação prudente de tráfego de pesca ao largo de Peniche. Pelas 3h30 dobrámos o Cabo da Roca com vento de popa e vaga de média intensidade, mas corrente forte, sob um luar encobertado que, ainda assim, emprestava ao mar uma cor de chumbo. Navegámos depois junto à costa, orientados pelos faróis do Cabo Raso, da Guia e de Santa Bárbara já perto da baía de Cascais e, ao romper da manhã avistámos finalmente Lisboa.



Fundeámos no Dafundo preparando as velas e aguardando a hora certa para a entrada no Tejo o que fizemos às 10h30 já com as velas com a Cruz de Cristo enfumadas, tendo atracado à Docca do Espanhol onde nos aguardavam amigos e familiares. Todos vieram a bordo para

confraternizar, visitarem a caravela, ouvirem o discurso do comandante e celebrarem com um espumante fresquinho.



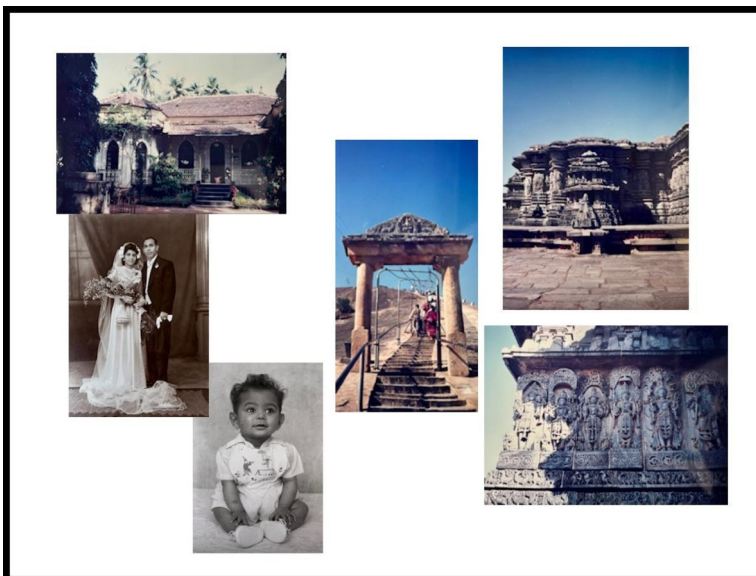
A bordo da Vera Cruz percebe-se que a verdadeira viagem não é apenas marítima ou geográfica, ela é interior. Cada vela içada é um gesto de fé no vento e, cada manobra, um diálogo com o desconhecido. Tal como os navegadores de outrora, descobrimos que o mar é espelho do que o ser humano tem de mais profundo: curiosidade, coragem, partilha e solidariedade. Cada porto, cada rosto e cada onda foram capítulos de uma história comum, escrita em convés de madeira e tinta de sal.



Mais uma vez, a caravela Vera Cruz cumpriu o seu desígnio: reavivar a memória náutica de Portugal e provar que, mesmo num tempo dominado pela pressa e pela técnica, ainda há espaço para a contemplação, para a aventura e para o reencontro com o mar. Que esta pequena história testemunhe o espírito português que nunca deixou de navegar homenageando, ontem como hoje, aqueles que continuam a sonhar com novos horizontes.

José Aleixo Dias e João de Jesus Ferreira  
Lisboa, 8 de Março de 2026

## À procura do Eu



A história da colonização portuguesa marcou a minha vida com um entrecruzar de culturas e vivências, por vezes difíceis de integrar numa identidade única e definida, numa referência, numa raiz.

Os meus pais nasceram em Goa (colónia portuguesa na altura), fizeram a sua formação em Portugal, casaram e foram viver para Angola, onde eu nasci no Lubango, em 1958.

Como os hábitos, crenças, valores e costumes eram diferentes dentro e fora de casa, eu questionava-me, quem sou eu? Indiana, Angolana, Portuguesa? Eu era diferente das indianas na Índia, das angolanas em Angola e dos portuguesas em Angola. Era difícil ser diferente, quando eu queria ser igual à coletividade para encontrar e saber quem eu era.

A nossa vida familiar de 20 anos, construída e estabelecida com trabalho, luta, coragem, criatividade, e educação como investimento

na geração seguinte, para que pudesse seguir para a frente, foi desmornada abruptamente pelo processo de descolonização de Angola. Viemos para Portugal deixando todas as conquistas para trás, trazendo unicamente a língua portuguesa dentro de nós e a conexão administrativa a nível da educação e do trabalho, como elo de ligação e de pertença a Portugal.

Eu fazia parte de um movimento migratório de retorno a Portugal, mesmo sem ter lá estado antes. Mais uma vez não me sincronizava com o que acontecia à minha volta. Iria agora ser portuguesa? Por pertencer a uma família que tinha nascido e vivido em ex-colónias portuguesas?

Não me senti bem-vinda, a adaptação foi difícil, mas a alta resiliência do meu pai fez com que continuássemos em frente e eu tivesse finalizado os estudos e iniciasse a vida no mundo do trabalho.

Em 1992 decidi ir a Goa conhecer os meus familiares, em continuação da busca da minha verdadeira identidade. Fui muito bem acolhida, com muito amor, senti-me bem, tive a sensação de ter chegado a casa, as semelhanças eram mais do que as diferenças. Estava em Santa Cruz, terra natal da minha avó materna. Aqui aconteceram dois episódios que me fizeram ficar em paz com a questão da identidade:

- numa tarde quente e húmida, fui sozinha a uma mercearia perto da casa da minha avó. Fui abordada por uma senhora desconhecida que me perguntou gentilmente: o seu formato do queixo é da família dos Viegas de Taleigão. Você também é boa a matemática? Eu estupefacta com uma senhora do outro lado do meu mundo ser tão próxima de mim, respondi: sim o meu pai é da família Viegas de Taleigão e é muito bom a matemática.

- uma manhã, a minha avó levou-me para a cozinha para me ensinar a fazer a massa para pastéis, como só ela sabia fazer. Foi-me dando indicações para aproveitar o facto de estarmos juntas pela primeira

vez, para transmitir-me segredos culinários da família. De repente fez-se silêncio e a minha avó disse-me: mexes na massa como a tua bisavó, que pena que não a conheceste.

Para finalizar estes pequenos grandes momentos que me aumentaram a consciência de mim própria, fui a Bangalore (sudoeste da Índia) para conhecer uma prima. Aconselharam-me visitar um templo hindu numa montanha muito alta. Cansada fisicamente da subida, com o vento frio cortante a bater-me na cara, estava a meditar, senti uma emoção avassaladora, o bater do coração não cabia no corpo, o tempo, o espaço e os limites esbateram-se numa unidade maior, fiquei bem, acompanhada, inteira e completa, não sei quanto tempo se passou, talvez segundos, minutos? Desci a montanha, estava bem finalmente.

Voltei para Portugal, a vida continuou, é aqui o meu lugar agora.

Com o decorrer do tempo e da vida, tenho consciência de que todos temos algo inerente em nós, intransponível, e que através da sua abertura e de nos dispormos a sermos mais vulneráveis à vida, podemos nos permitir ter experiências verdadeiras e reais, que nos transformam cada vez mais em quem somos de verdade, muitas vezes muito mais do que pensamos que somos. Afinal nós somos vida, a nossa casa é a vida!

Sílvia Viegas

Março 2026

## Algumas formas de interpretar o Mundo



Viajar, Ir, o meu verbo predileto, abrir horizontes, sair da “caixa” e valorizar o que temos, os dados adquiridos por vezes esquecidos  
Algumas das viagens que me marcaram:

Berlim, em fevereiro passado – Constatar que um país sofrido, com muitas cicatrizes, faz questão de mostrar, salientar, não branquear a sua vivência, alertando e divulgando, principalmente junto dos mais novos a sua história recente

Maputo em 1989 – Estava num Hotel Escola e uma jovem insistia em que pedisse os dois pratos do menu, ao que eu respondia, “não vou pedir, eu não vou comer,” e a resposta de uma forma sussurrada chegou, “pede, para eu levar”.

Inúmeras Caminhadas ao longo da vida, seja ao fazer Caminho de Santiago, seja ao fazer uma Arriba na Costa Atlântica, têm sido “n” os momentos em que mesmo integrada em grupos, crio o meu distanciamento e encontro forma de “estar comigo”.

Gracinda Santos

Março 2026

## As mulheres de Myanmar

*Heroínas que a ditadura patriarcal tende em tornar invisíveis, ao abrigo dos dogmas religiosos.*



Em 2019, 8 anos depois da junta militar ter sido dissolvida, e um governo democrático ter sido instaurado com a participação de Aung San Suu Kyi, fui visitar a antiga colônia inglesa birmã, durante três semanas.

Ao pisar o solo do Myanmar, compreendi imediatamente que seria uma viagem especial.

O Myanmar tem milhares de pagodes, templos, brancos como a cal, dourados cheios de torres, e decorações extravagantes.

Os budas inundam os jardins, as terras, as florestas, as casas, de pé, deitados, gigantes, brancos, dourados.

Depressa me apercebi que a religião estava omnipresente na vida quotidiana dos birmaneses.

Cerca de 90% da população é budista, o que não os impede de acreditar nos nat (os espíritos), que convivem bem com a religião oficial.

A população dedica entre 10 e 30 % dos seus baixos rendimentos à manutenção dos pagodes e dos monges. Os mais pobres dão mais, proporcionalmente aos seus rendimentos. A quantidade de notas colocadas todos os dias entre os braços dos budas nas dezenas de milhares de templos por todo o país dava uma ideia da dimensão financeira envolvida.

Mas o choque não veio da importância da religião que ritma a vida das pessoas que cruzávamos.

O choque veio da visão que me ficou do lugar das mulheres na sociedade birmã.

Nas suas ocupações diárias, as mulheres, trabalhando nas obras, varrendo os templos com os filhotes nas costas, carregando as nossas malas à cabeça, apresentavam um sorriso discreto, uma atitude reservada e um distanciamento que desconhecia nas mulheres dos outros países asiáticos que já tinha visitado.

Tanto insisti com o guia, que acabei por perceber a razão da tristeza nos olhos das birmanesas.

A religião é a chave das desigualdades e do lugar que ela concede às mulheres.

O budismo Tharavada, que significa “A Doutrina dos Anciãos”, continua a ser a religião dominante, praticada por mais de 85% da população, especialmente pelos Bama, Shan e Môn.

Na religião budista tharavada, a condição feminina impediu as mulheres de aceder à Iluminação.

As mulheres, estando desprovidas de phón, a totalidade das grandes virtudes budistas que englobam a honestidade, a retidão, a renúncia ao desejo, não possuem esse poder espiritual, pois estão inclinadas à desonestidade, à duplicidade e à cobiça.

As lutas travadas por algumas mulheres não conseguiram restabelecer a igualdade.

Se os valores ensinados por Buda são o amor, a compaixão, a não-violência e a tolerância, algumas regras instituídas pelo budismo continuam a restringir a liberdade das mulheres na sua prática religiosa mas também na maioria dos aspetos da vida quotidiana.

Tanto na esfera privada como pública, as desigualdades entre homens e mulheres fazem-se sentir, de maneira persistente.

E foi na célebre Rocha de Ouro, onde passámos uma noite, que o afastamento das mulheres se tornou para mim mais revoltante.

Entre os tesouros espirituais da Birmânia, poucos lugares fascinam tanto como o pagode da Rocha de Ouro, conhecido localmente pelo nome de Pagode Kyaiktiyo.

Empoleirado na encosta de uma montanha, este pagode atrai todos os anos milhares de peregrinos budistas e viajantes curiosos, ansiosos por admirar um espetáculo natural e religioso único no mundo: uma enorme rocha coberta de folhas de ouro, desafiando a gravidade à beira de um precipício.

Segundo a lenda, mantém o equilíbrio graças ao posicionamento muito preciso de um cabelo do buda.

Para chegar ao pagode da Rocha de Ouro, famílias inteiras, monges, visitantes, começam a viagem a partir de Yangon.

Após cerca de 5 horas de carro, chegamos a Kinpun, chamado o “acampamento base” do local. A partir daí, uma subida espetacular, em camião adaptado, conduz os peregrinos e turistas até perto do cume.

Os mais corajosos podem então escolher percorrer a última etapa a pé, uma caminhada de cerca de 4 quilómetros que adiciona uma dimensão espiritual e contemplativa à experiência.

O meu grupo optou por experimentar a carrinha descapotável e subir aos solavancos e gargalhadas.

Ao aproximar-me da rocha, reparei que grupos de homens colavam folhas de ouro umas por cima das outras, dando ao rochedo o seu nome.

Nenhuma mulher se aproximava da rocha....proibição total de dourar a rocha mítica.

E a razão deixou-me sem voz: as mulheres sendo impuras, não se podem aproximar da Rocha. Vim também a saber que não se podem aproximar dos budas.

São elas que se levantam as 5h da manhã para preparar os cestos de presentes, de comida, de flores para a decoração e o bem-estar dos budas todos da Birmânia....mas não se podem aproximar.

A superioridade dos homens é justificada por a tal qualidade que faltaria às mulheres: o phón, geralmente traduzido como «glória», essa força espiritual particular que os coloca de facto acima das mulheres na escala das reencarnações, e não só.

A junta militar em fevereiro de 2021 derrubou a frágil democracia, e o budismo defende hoje os valores ultranacionalistas duma religião onde as minorias e as mulheres lutam pela vida ou a igualdade.

Graça Raposo

Fevereiro 2026

## As três meninas em Macau



Foi em março de 2019 que eu, a Júlia e a Becas resolvemos ir pela segunda vez a Macau. A Júlia mais uma vez convidou-nos para a acompanhar, porque tinha assuntos a resolver lá, e nós não nos fizemos rogadas. Da primeira vez, em novembro de 2018, percorremos Macau de lés a lés, visitando todos os seus magníficos casinos, calcorreando todas as suas ruas e ruelas, absorvendo aquela exótica cultura oriental. Comemos pastéis de nata com sabor a gengibre, (pou tat), que significa "tarte de ovo portuguesa". Curioso como os chineses tão pouco dados a sobremesas doces, se fascinaram com os pastéis portugueses. E assistimos a pessoas passeando os seus pássaros engaiolados, nos jardins, como quem passeia um cachorro. Desta vez resolvemos explorar mais a vizinha China, pois já conhecíamos bem Macau.

Que visitar? Decidimos partir de Macau e entrar na China propriamente dita, por Zhuhai. E visitar pelo menos Guilin, Xangai, Xian e Pequim.

Comodamente sentada em casa, frente ao meu portátil, eu reservei e comprei os bilhetes todos. Sozinha! Pela primeira vez, meti-me numa tarefa destas, e não é que funcionou?

Em 25/3/2019 partimos de Lisboa, pela Emirates, fizemos escala no Dubai e depois chegámos a Hong-Kong. Aí apanhámos um autocarro para Macau. Experimentámos a novíssima ponte inaugurada cinco meses atrás e considerada a maior travessia marítima do mundo. São 55 km que ligam os três principais polos do delta do Rio das Pérolas. Inclui um túnel subaquático de 6,7 km e duas ilhas artificiais. A viagem por esta ponte demora 30 a 45 minutos, o que sem a ponte, demorava 4 horas.

No dia 27 já estávamos em Macau. As três meninas em Macau. Porquê este nome? Criámos um grupo de WhatsApp para partilhar fotos e informações entre nós, a que demos este nome. Ainda hoje o usamos para nos felicitar e saudar o início do Ano Novo Chinês. Revimos alguns casinos, as ruínas da Igreja de São Paulo e jantámos com os amigos que nos acolheram na sua casa e com alguns amigos deles.

No dia 29 atravessámos a fronteira de Macau para a China propriamente dita, em Zhuhai. É só passar uma porta. Aí apanhámos um autocarro em que os bancos eram poltronas individuais, completamente reclináveis e superconfortáveis, em direção a Guangzhou. Também chamado Cantão.

É uma das três maiores cidades da China, com mais de 2200 anos de história e foi um dos terminais da Rota da Seda marítima. Hoje tem mais de 11 milhões de habitantes na área urbana e cerca de 25 milhões na área metropolitana. Possui grandes e belos edifícios como a Casa da Ópera, a Torre de Cantão, a Torre Zhenhai, e a Catedral do Sagrado Coração. Possui um dos mais caros mercados imobiliários da China. Após a conquista portuguesa de Malaca, Rafael Perestrelo

viajou para Cantão em 1516. O seu relatório induziu Fernão Pires de Andrade a navegar para a cidade com oito navios, no ano seguinte. Escravizaram mulheres e crianças e envolveram-se em pirataria. O governo de Cantão expulsou-os, vencendo os portugueses na Batalha de Tamão em 1521. O Acordo Luso-Chinês de 1554 foi o primeiro acordo entre portugueses e as autoridades de Cantão, que permitiu a legalização das suas atividades comerciais na China mediante o pagamento duma taxa, abrindo caminho para o estabelecimento de Macau como entreposto português, três anos depois. Tem grandes arranha-céus e lojas com roupa bem bonita e atual. Ficámos no Guangzhou Good International Hotel, previamente escolhido em Lisboa, onde conseguimos um quarto com três camas.

Fomos a uma estação ferroviária validar os bilhetes de comboio. Eu tinha comprado todos os bilhetes de avião e comboio online. Mas os bilhetes de comboio comprados online tinham de ser convertidos em papel em qualquer bilheteira numa estação de comboios. Eu estava um pouco receosa de que o processo funcionasse, mas sim, sem qualquer problema a senhora da bilheteira em Guangzhou deu-nos os bilhetes de comboio, em papel, de todas as viagens ferroviárias que iríamos fazer pela China.

No dia 1 de abril fomos de comboio para Guilin, onde ficámos dois dias. É uma pitoresca cidade medieval, rodeada de montanhas cársticas, cobertas de vegetação luxuriante, banhada por vários rios e terraços de arroz. Ficámos no Guilin Riverside Hostel. Bem charmoso, à beira dum rio. Da janela do nosso quarto, que dava para o rio, acordávamos de manhã, com uma suave música chinesa e um pequeno grupo de mulheres a fazer Tai-Chi, à beira do rio.

O mais significativo em Guilin foi o passeio pelo rio Li, até Yangshuo, através do chamado Li River Cruise. As paisagens rochosas das margens, com uma vegetação luxuriante e pequenas cascatas, são

lindíssimas e semelhantes às que vi posteriormente, no Vietnã em Halong Bay. Durante a viagem conhecemos uma rapariga da Colômbia cujo modo de vida era simplesmente viajar. Os proventos do seu Blog e redes sociais (El Viajo de Caro) onde relata essas viagens, chegam-lhe para viver! Yangshuo é uma pequena povoação com muitas lojinhas para turistas junto ao porto. À saída do barco, em Yangshuo, vimos uns pescadores muito interessantes. Em jangadas de troncos de bambu, eles usam cormorões (grandes corvos-marinhos), numa técnica chinesa, com mais de 1000 anos. Os pescadores treinam as aves mergulhadoras para capturar peixes. Colocam um anel ou laço no pescoço da ave para impedir que engula peixes, que são depois retirados pelo pescador. Em Guilin fica-nos a imagem, nas ruas, de inúmeras motas, cobertas com uns toldos de plástico transparente, para se protegerem da chuva. É um espetáculo a variedade de cores e formatos desses chapéus.

No dia 3 de abril fomos de avião de Guilin para Xangai, onde ficámos quatro dias. Infelizmente chegámos às 23:25h, e assim não pudemos experimentar o comboio magnético (Maglev) que liga o Aeroporto Internacional de Pudong ao centro de Xangai, pois funciona só entre as 06:45h e as 21:40h. Opera diariamente com saídas a cada 15 a 20 minutos. A viagem de 30 km dura apenas 7 a 8 minutos, atingindo velocidades de até 300-430 km/h. Mau planeamento da minha parte... fica para a próxima!

Xangai surpreende logo pela fusão única entre o estilo tradicional chinês e os arranha-céus futuristas. Agora, depois de ler o livro "O Imperador Vermelho, Xi Jinping e a Nova China", de Michael Sheridan, reconheço o grande papel de Xi Jinping no desenvolvimento de Xangai. É uma das cidades mais modernas e vibrantes da China. Sobretudo à noite ficamos fascinados ao passear na Bund, a famosa avenida ribeirinha de Xangai, ao longo do rio Huangpu. Numa das margens estão edifícios históricos de estilo europeu, mas ficamos impressionados com a grandiosidade dos altíssimos edifícios iluminados do outro lado do rio no bairro de Pudong, o centro financeiro de Xangai.

De dia e de noite, perdemo-nos na Nanjing Road, a rua comercial mais famosa de Xangai e uma das mais movimentadas do mundo. Esta avenida tem uma enorme variedade de lojas que vão desde marcas internacionais de luxo a boutiques locais. À noite, Nanjing Road transforma-se com as suas luzes de néon, criando uma atmosfera vibrante e moderna, permitindo-nos absorver a energia cosmopolita de Xangai.

Num destes dias combinámos encontrar-nos com os nossos amigos caminhadeiros Gilberto e Teresa Santos, no Peace Hotel. Eles estavam de visita aos filhos e netos. Foi engraçado cruzarmo-nos com amigos a mais de 10.700 km de casa. No bar do hotel fomos brindados com uma sessão de jazz em chinês pela Old Jazz Band. Numa das paredes apreciámos uma fotografia com a legenda “Mr. Jorge Sampaio, the President of Portugal, 1997”. Ou seja, Jorge Sampaio também esteve ali a ouvir jazz.

Estivemos em Xangai quatro dias. Deu para ver bastante. Não pode faltar a Torre de Xangai que é o segundo edifício mais alto do mundo e uma das principais atrações da cidade. Com 632 metros de altura, oferece uma vista panorâmica de Xangai do seu miradouro, no piso 118. Esta torre tem uma estrutura em espiral que simboliza o progresso e o crescimento da cidade.

Partimos de Xangai no dia 6 de abril. Usando o bilhete comprado em Lisboa, fizemos o percurso Xangai-Xian no comboio-cama No.: Z252. Partida às 15:52 h ; Chegada às 07:57 h. Duração: 16h 5m (1380 km). Foi cómodo aproveitar o tempo da viagem para dormir.

Em Xian ficámos no 7 Sages (Qixian) International Youth Hostel, dois dias 7 e 8 de abril. O nosso quarto tinha uma mezanine com uma das camas. Claro, que ficou para mim. Havia um grande pátio interior cheio de plantas e estatuetas chinesas, onde se tomava o pequeno-almoço e refeições ligeiras e onde vários jovens se entretinham com o computador, a ler, ou a conversar, num tranquilo ambiente Zen. Xian é uma das cidades mais antigas e culturalmente mais ricas da China, conhecida como o ponto de partida da famosa Rota da Seda e pela sua história de mais de 3000 anos.

No dia da chegada a Xian fomos logo ver as famosas esculturas de terracota. Apanhámos um autocarro até à zona. Assim que chegámos

fomos abordadas por uma simpática guia que aceitámos para nos ir explicando tudo o que havia a saber sobre este exército de soldados soterrados. Construído para proteger o túmulo do primeiro imperador da China, Qin Shi Huang, o exército é composto por milhares de soldados, cavalos e carros de terracota em tamanho real, cada um com características faciais únicas. Qin Shi Huang, o primeiro imperador da China viveu em 260-210 a.C. foi rei entre 247 a.C. e 221 a.C., ano em que se tornou imperador da China, o 1º. Em 221 a.C., o rei guerreiro realizou algo que nenhum outro líder tinha. Ele uniu o reino e criou o primeiro império chinês. Embora fosse um severo governante despótico, ele deixou importantes legados: o início da construção da Grande Muralha da China, uma vasta rede de estradas que ligava o seu império, e um sistema de pesos, medidas, dinheiro e escrita.

Qin Shi Huang embarcou numa busca vã pelo elixir da vida. A lenda sobre a Montanha da Imortalidade levou-o a viajar três vezes para a ilha de Zhifu. Ele também construiu túneis secretos sob os seus 200 palácios para que pudesse viajar com segurança sem ser visto, e forçou estudiosos, alquimistas e magos a focar toda a sua atenção em encontrar uma cura para a mortalidade.

Ironicamente, Qin Shi Huang morreu por beber o mercúrio que ele acreditava o tornaria imortal.

O complexo do mausoléu foi construído num espaço que abarca perto de 100 quilómetros quadrados, para servir como um palácio ou corte imperial. Além do exército de soldados em terracota também existem esculturas de bailarinas, acrobatas, músicos, concubinas e aves de bronze, tudo o que poderia contribuir para o bem-estar e entretenimento do Imperador após a sua morte.

Tivemos o privilégio de cumprimentar o senhor Yang Gaojian, uma das pessoas que descobriram, em março de 1974, este tesouro enterrado. Na altura da descoberta ele tinha 18 anos e era agricultor. Agora ele estava ali, vivo, a tirar fotografias connosco e a autografar uns postais que comprámos.

No dia seguinte, visitámos entre outras coisas, a Muralha da Cidade que é uma das mais bem preservadas na China. Construída durante a dinastia Ming, esta muralha antiga tem cerca de 14 km de extensão e circunda o centro histórico de Xian. Tem 18 metros de altura e 15

metros de largura. Passeámos aí, com uma vista panorâmica incrível para o centro histórico e arredores de Xian.

Xian tem mais de 3100 anos de história, é o limite oriental da Rota da Seda e foi a capital da China ao longo de várias dinastias. Atualmente, Xian é conhecida pelo rock, é um dos vigorosos centros de música underground na China e é um importante polo cinematográfico, produzindo grande parte dos filmes chineses.

No dia 8 de abril apanhámos o comboio No.: Z44 de Xian para BeijingWest. Ainda tenho a reserva: Ticket Type:Deluxe Soft Sleeper Depart: 19:27; Arrive: 08:22 Duration: 12h 55m. ChinaTour.Net Train Ticket Booking ID: 211489;Your China Train Tickets Booking has been confirmed. Carriage Number: 14, Sleeper/Seat Number: 03 lower bed, 05 lower bed, 04 upper bed. Total Amount: \$385 (2,570CNY).

Viagem tranquila e confortável. Até tínhamos uma cafeteira cheia de café e fruta numa mesinha junto à janela.

Em Pequim estivemos de 9 a 13 de abril. Nestes quatro dias vimos, entre outras coisas, a Praça Tiananmen, a Grande Muralha da China e o Templo do Céu.

Pudemos explorar sem pressa as antigas ruas da cidade, a melhor forma de conhecer o lado mais amável de Pequim. Ao percorrer os míticos hutongs, vielas e becos históricos de Pequim, com mais de 700 anos, formados por casas tradicionais com pátios centrais. Representam a arquitetura vernácula chinesa e o estilo de vida antigo, sendo um símbolo cultural da cidade. Tivemos a possibilidade de ver os cidadãos a realizar as suas atividades quotidianas longe da agitação das grandes avenidas.

A Praça da Paz Celestial ou Praça Tiananmen é a terceira maior praça pública do mundo, só superada pela Praça Merdeka, em Jacarta, na Indonésia, e pela Praça dos Girassóis, em Palmas, no Brasil. A praça tem ao norte a Cidade Proibida, no centro contém o Monumento aos Heróis do Povo, de 38 metros, com inspiração do presidente Mao Zedong, onde está escrito “os heróis do povo são imortais”. A leste e oeste foram construídos importantes edifícios de estilo soviético. A avenida é usada para desfiles do governo da China. Na praça também está o Mausoléu de Mao Zedong. Para os chineses a praça é

conhecida como o coração simbólico do país e para os estrangeiros é conhecida pelos protestos de estudantes em 1989.

A 4 de junho de 1989, o regime da China esmagou um protesto liderado por estudantes. O número de mortos nunca foi revelado pelo governo, mas pode chegar aos milhares. O governo enviou tropas e tanques para esmagar os protestos pró-democracia liderados por estudantes. O evento foi censurado nas notícias e redes sociais e a sua discussão, evitada. Quando perguntámos aos chineses com quem contactámos, nenhum sabia, ou se sabia, fingia que não sabia nada mas nada mesmo, sobre o assunto. Agora os turistas passeiam pelo local sob um forte dispositivo de segurança.

Visitámos também o Templo do Céu, ou Tian Tan, um dos maiores recintos sagrados da China. Construído durante o reinado da dinastia Ming, era o lugar onde o imperador fazia sacrifícios para agradecer ao Céu pelos frutos obtidos e pedia pelas futuras colheitas. O templo está localizado num parque muito agradável onde diversos chineses praticam tai chi, jogam cartas, ou participam de aulas de dança. Entre os edifícios mais importantes destacam-se os seguintes: Qinian Dian: O Templo das Rogativas pelas Boas Colheitas é um edifício circular, azul, que simboliza o Céu, o lugar onde o imperador realizava sacrifícios e que compõe a parte mais importante do templo. Abóbada Imperial do Céu: O pavilhão que se usava para guardar os elementos cerimoniais e que está rodeado pelo Muro do Eco, um painel que produz surpreendentes efeitos sonoros. Salão da Abstinência: O edifício onde o imperador passava a noite anterior aos rituais e é uma pequena reprodução da Cidade Proibida.

Caminhámos pela avenida Wangfujing, que é o principal centro comercial de Pequim, misturando luxo moderno com tradição chinesa. Possui, pelo menos, 2 km de extensão e o nosso hotel estava localizado ali. Havia um elétrico que subia e descia esta avenida,

constante, mas vagarosamente num único carril com os dois sentidos. Esta rua pedonal icónica oferece grandes marcas, livrarias centenárias e lojas de chá. Vimos à venda, numa dessas livrarias, vários livros de José Saramago.

Numa das transversais, numa estreita rua visitámos ao cair da noite, o mercado de Wangfujing. Uma multidão de gente. A animação é realmente contagiante. O artesanato típico chinês encontra-se ali. Dezenas de barracas expelem fumo sem parar enquanto preparam os seus aromáticos espetos de variados sabores. Estrelas do mar, cavalos-marinhos, serpentes, aranhas, escorpiões e baratas são alguns dos grelhados mais peculiares que se vendem... Eu não os provei... São sobretudo uma atração turística, não fazem parte do menu habitual dos chineses. Vimos também muitos patos lacados, suspensos nas montras de vários restaurantes.

No dia 11 fomos visitar a Grande Muralha da China. Contratámos o passeio numa agência de viagens e fomos de autocarro, com guia. A parte visitável a que fomos, não fica longe de Pequim. O autocarro deixou-nos junto à muralha e depois subimos de teleférico para a muralha. Vimos que muitas pessoas regressavam por uma espécie de escorrega, em vez de teleférico. Devia ser divertido, mas não experimentámos. São mais de 21.000 km de muralha, com cerca de 40.000 torres de vigia. A sua função era a defesa contra os povos nómadas das estepes da Mongólia e da Manchúria. É Património Mundial da UNESCO desde 1987.

No dia 13 tentei imprimir os cartões de embarque que obtive no telemóvel. No hotel ninguém falava inglês. Conseguimos entendermo-nos com aplicações de tradução do telemóvel. Mas não consegui que imprimissem os papéis. Por acaso, encontrámos depois, uma lojinha de vão de escada, onde fizeram essa impressão. Afinal,

no aeroporto, não foi preciso. Bastou dizer os nossos nomes, já estava tudo no sistema.

Regressámos a Lisboa no dia seguinte de alma cheia e com vontade de lá voltar um dia.

Acilina Caneco

Março 2026

## As três viagens fora e dentro ao Sri Lanka



Nem de propósito. Mesmo muito a propósito. Tinha acabado de dizer sim à primeira viagem para fora em 2026 e de saber que a Transições lançara este desafio “*Viajar para fora, viajar para dentro*”...

Sinto que todas as viagens no espaço e território, sendo “para fora”, encerram em si a oportunidade de serem uma viagem para dentro.

Viajar no espaço, para fora, ajuda-me a viajar para dentro de mim. Descobri que, quando viajo, quando atravesso espaço e tempo, geografias e fusos horários, há apenas uma invariante: eu própria. E é nesse mergulho no que somos, na procura do autoconhecimento, que a viagem enriquece tudo o que vivemos fora, paisagens diferentes e pessoas novas.

E também sinto que muitas vezes não somos nós que decidimos viajar, são as viagens que vêm até nós. Sinto, há muito, que não há acasos ou coincidências. Há antes sincronicidades!

Tudo isto aconteceu nas minhas três viagens ao Sri Lanka. A terra do Ceilão, uma das terras ditas da serenidade e da felicidade. Serendipity!

Não, não vou aqui discorrer sobre felicidade. É um tema difícil e complexo.

Vou antes aceitar o desafio da Transições e revisitar brevemente o que foram as minhas três viagens ao Sri Lanka e como elas foram viagens para fora e para dentro.

Em 2012, em janeiro eu fui visitar o jardim botânico da Ajuda onde está sediada a AAJBA (Associação dos Amigos do Jardim Botânico da Ajuda), tendo em vista associar-me e saber dos cursos de jardinagem que ofereciam. Queria desenvolver a alma de jardineira, que é uma forma de viajar para dentro, para intervir na minha casa em Porto Covo construída há um ano. A “sorte” pôs-me à frente uma mulher muito especial, a Ana Lory, presidente à data da AAJBA. Tinha acabado de vir do Sri Lanka onde fora verificar os locais que uma excursão que organizara iria percorrer em meados de fevereiro. A Ana brilhava no seu relato. Falou-me da beleza e serenidade do país e do facto de o visitar há muitos anos pois era cliente assídua do Barberyn Reef Resort, um dos mais reputados locais de medicina e tratamentos Ayurvédicos.

Esqueci a jardinagem e fiquei ali a ouvi-la longamente e a sentir-me atraída por essa viagem. Regressei a casa e disse ao meu Jony: “Olha eu vou viajar até ao Sri Lanka”.

A viagem começara já dentro de mim.

Foi uma viagem dentro e fora. Pela primeira vez viajei sem família ou amigos, conheci um grupo de pessoas maravilhosas, muitas delas mais velhas do que eu, que já passara o meio século. A interação com elas disse-me muito sobre mim própria. Fiquei sozinha no meu

quarto. Fartei-me de escrever, meditar com o corpo a percorrer o espaço e a mente a usufruir da espiritualidade, serenidade e beleza duma terra especial. Regressei com a força e poder de ter escalado a montanha Sigiriya, a espiritualidade dos templos budistas de Anuradhapura a Kandy e Dambulla, a presença portuguesa em Galle, os parques verdes, a proteção aos elefantes e a placidez e beleza dos lagos de nenúfares.

Iniciei a escrita da primeira secção das Crónicas do Sri Lanka.

A 13 de janeiro de 2020, a Ana veio a Lisboa e decidimos um encontro. No almoço, falou da sua grande exaustão e da imperiosa necessidade de voltar aos tratamentos Ayurvédicos no Sri Lanka, interrompidos há anos, por doença e morte recente do marido. Foi como se o seu cansaço e exaustão emocional, físico e intelectual se projetassem em mim. Regressei a casa e disse ao Jony que iria com a Ana de novo ao Sri Lanka, desta vez para viajar ainda mais dentro.

Voltei às Crónicas. A segunda parte das “Crónicas do Sri Lanka” descrevem os tratamentos Ayurvédicos e a intensidade interior resultante de, durante 3 semanas, apenas se cuidar do corpo para serenar e expandir a mente. A Ana dizia que aqueles 21 dias serviam para a manter saudável o resto do ano física e emocionalmente. Regressei a 11 de março, quando a pandemia foi declarada com imposição de confinamento. Durante meses não saí de casa e vivi a dor lancinante de perder o meu amado irmão para o COVID. Tinha comigo o diálogo interior, e a visão do nascer e pôr do sol nos passeios recentes na praia na terra da serenidade. A minha viagem para dentro continuou em Lisboa, no espaço da minha casa. Confinada.

No dia de Natal de 2025, estava eu num almoço de família e a minha sobrinha Inês e eu procurámos, como sempre fazemos, um cantinho para conversar a sós. Gostamos muito uma da outra, e apesar de nos

veremos poucas vezes, vamos diretas à conversa, onde o olhar e a cumplicidade, completam tudo aquilo que as palavras urgentes não conseguem exprimir. Tinha sido um ano difícil para ela, estava exausta e decidira ir numa viagem de meditação ao Sri Lanka, mas era a primeira vez que viajava fora da família e faltava-lhe alguém próximo com quem partilhar o quarto. Tudo o que ela me disse ali, com a voz, com o corpo, com o olhar, com o sentir, ecoou em mim, quase dolorosamente. Era para além da empatia, era viver as minhas dores ao viver as dela ali.

No ano de 2025 tinha estado em 9 países e 4 continentes, na Europa, Ásia, América e África. Além das muitas viagens dentro de Portugal, de norte a sul. Tenho duas malas e “necessaires” sempre pré prontas: a de dois/ três dias e a de mais de uma semana. O meu marido diz que sou a pessoa que ele conhece que mais conjuga o verbo IR.

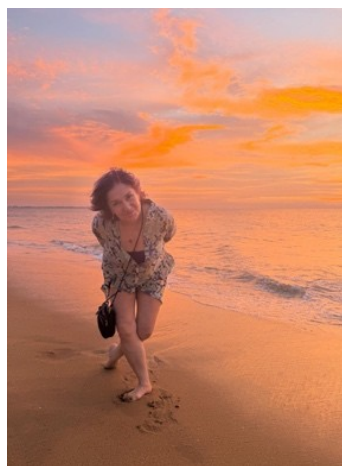
Ouvi-me dizer à minha Inês:

- Mas oh querida, eu vou contigo! Diz-me só as datas, onde me inscrevo e os teus voos. Eu limpo a agenda e serei a tua *roommate*.

O meu relato das duas viagens ao Sri Lanka tinha pouco mais de 100 páginas distribuídas por duas secções. Voltei ao meu “escrito” e sorri ao ler as últimas frases escritas:

*“Por isso, há que recomeçar a planear. Desejo voltar ao Serendip, a Taprobana de Camões. Reino dos sonhos do Ceilão. Sri Lanka. Voltarei ao Sri Lanka? Como diz uma amiga minha: “Porque não, sou maior, a minha mãe deixa e eu posso e quero.” Quem sabe se não haverá ainda uma nova versão das Crónicas do Sri Lanka?*

*Que a saúde me assista. A saúde que é o bem maior.”*



Escrevi a terceira secção das Crónicas do Sri Lanka.

Durante 11 dias, fiz yoga às 7 da manhã, torci um pé e a enfermeira Susana tratou-me com carinho, voltei a viajar no território revisitando alguns locais e percorrendo outros onde ainda não tinha estado. Voltei a subir os 200 metros do rochedo Sigiriya Lion Rock, num desafio a mim própria. De manhã e de tarde, meditávamos, partilhando sentires, nadando a mãe água, abraçando o pai protetor, trazendo ao de cima o que nos tolhia e impedia de fluir.

Eu levava três assuntos para resolver na minha mente e alma. O primeiro limpou-se ali. Era uma despedida de alma que precisava terminar. O segundo resolvi-o mal regresssei a casa, com uma decisão simples que alinhava mente e alma. O terceiro, de resolução mais longa, está encaminhado. Será fechado em abril.

Isabelina Jorge

Março 2026

## Beautiful Place



Setembro de 2024. O destino nos arredores de Brisbane, Austrália. Quinze dias de férias reservados para a viagem, encaixados entre obrigações familiares. O estado de espírito era decidido. As expectativas, como eternas inimigas, não minhas, mas do meu gozo... tentei não as ter. Aliás já fiz esta viagem algumas vezes... no entanto é sempre diferente.

2500 pessoas eram esperadas no evento, durante uma semana, um ajuntamento em tendas, tudo bem organizado para suportar as eventuais indisposições climatéricas, apesar de ser primavera, outono em Portugal, ali nunca se sabe se vai acontecer uma tempestade ou chuvas intensas, o tempo nublado mas sem chuva é de todos o mais conveniente, porque o sol “morde”, estando a Terra virada para ele enquanto se vai aproximando do Sol na sua órbita – não se sente essa “mordedura” em Portugal, apesar de no verão a Terra se inclinar para o Sol mais que no inverno, a Terra está de facto mais longe do Sol na sua órbita, logo ficamos mais protegidos dos seus raios.

Estava eu então decidido, a viagem bem planeada. O voo Lisboa Dubai durou oito horas, mais duas de espera pelo voo seguinte e depois mais treze até Brisbane, chegando lá pela meia-noite. Tinha ainda de chamar um Uber e viajar durante uma hora até uma morada desconhecida para mim. A anfitriã combinou acordar quando eu chegasse mas depois enviou mensagem a dizer que deixava a chave debaixo da porta, mensagem que eu não vi, porque não tinha dados móveis... ‘até que enfim’, suspirei eu quando acabei por chegar à cama do alojamento local onde fiquei durante a primeira semana, para me ir ambientando à diferença horária, e também para ajudar como pudesse na montagem do evento, percorrendo de Uber os 13 km que me separavam do local do evento, porque não me atrevi a alugar carro, por ser um país de trânsito esquerdino. Vários dos motoristas que me transportaram ficavam curiosos, custava-lhes acreditar que tanta gente fosse àquele evento, ano após ano.

A tarefa que me coube foi na distribuição da comida entre os voluntários que montavam os palcos e audiovisuais do evento. A coordenadora era australiana, da zona, os colegas eram um espanhol das ilhas Canárias, um sujeito de uma amizade inesquecível, uma americana com costela espanhola, muito eficiente e workaholic, contrastando com uma inglesa adorável e sonhadora, e uma indiana recém-casada, cujo marido aparecia às vezes a dar apoio, já que estavam ali em lua de mel. Fizemos turnos e conhecemos a equipa de produção de eventos, servíamos o café da manhã, omeletes, sandwiches, e íamos de carro buscar a comida pré-preparada para almoços e jantares a um restaurante instalado noutra zona do terreno.

E passada a primeira semana mudei-me para a tenda que me estava reservada no terreno do evento, para onde confluía gente de todos os cantos do mundo. ‘*How are you?*’ ‘*Fine*’, respondi com um esgar de sorriso, enquanto esperava pela comida num dos muitos restaurantes improvisados com comida do mundo na zona do convívio e das lojas. ‘*Sorry, are you Peter Wilkins... you look just like him, Peter from New*

*Zeland?’ ‘No, not me, I’m from Portugal’. ‘Amazing the resemblance, even the way you dress, it’s just the same...’* Foi reconfortante saber que tinha um sócia chamado Peter Wilkins, que se vestia assim, como eu nunca me visto, dei comigo todo de preto, calças e camisola térmica, com botas de surf e tudo. Já noutra ocasião me tinha dito um amigo que me viu na Argentina, ao que parece andava por lá outro sócia, sem eu saber, com a mesma atitude e tudo, concluo que todos somos bastante iguais, embora uns mais do que outros.

Sobre o evento propriamente dito não vou comentar, fico-me pela descrição do ambiente, deixando a imaginação de cada um pairar qual dente-de-leão, mais leve que o ar, sobre a experiência densa e fluida que vivi. O local do evento é simplesmente mágico, a natureza selvagem e a beleza estonteante, ou não fosse o terreno apelidado de “terra bonita” na língua ancestral aborígine. Aqui e ali viam-se *wallabies*, uma espécie de cangurus pequenos, por vezes com um filhote a espreitar da bolsa na barriga, que ficavam sentados a olhar para nós, sem medo mas expectantes, não fosse um de nós ultrapassar os limites do decoro, o que nunca aconteceu.

Ainda assim, quando alguém se punha a olhar demasiado, iam a saltitar em grupos para outro posto de observação mais seguro. Fomos avisados sobre as serpentes que podiam aparecer-nos ao caminho, venenosas, a evitar, mas nunca as vi.

E os pássaros? Uma sinfonia autêntica ao acordar! Pela madrugada começa um, o chamado *early bird*, numa melodia simples e repetitiva, depois junta-se uma espécie de cotovia numa gargalhada, depois uma pega local, depois outro pássaro açougueiro, e depois mais outro e mais outro, vão entrando na orquestra em grupos, as secções de cordas, os metais, e às tantas o ar fica cheio de um volume inacreditável de sons caóticos, intensos, impossíveis, e estranhamente harmónicos. Depois do almoço os pássaros fazem

uma sesta, a que se segue nova sinfonia, mas menos intensa, do tipo *allegro ma non troppo*.

Os dias do evento sucedem-se num tempo paralelo, até que este se esgota e há que fazer a viagem de volta, tentando absorver os estímulos e a aprendizagem da semana, em preparação do que se seguirá, enfrentando o mundo em constante mudança da vida moderna, depois desta visita a um mundo intemporal, à escala humana com certeza... e talvez não só.

Adriano Lanhoso

17 Janeiro 2026

# Cabelos



Tenho um barco de Veneza  
Uma pedra do Cairo  
Uma estátua de Roma  
Um carrossel de Paris  
Uma echarpe de Istambul  
Um torrão de Pompeia  
Uma rocha de Atenas  
Uma gota de Londres  
Uma folha da Floresta Negra  
Mas tenho menos cabelos  
Porque em cada sítio  
Deixei cair alguns  
Esperando que alguém os apanhasse  
Guardasse numa caixa  
Para no final mos entregar  
E eu perceber quem sou.

Ana Ferreira

Março 2026



Entre os intervalos das reuniões dele, fomos percorrendo lugares que fizeram parte da minha vida. Foi estranho e bonito, ao mesmo tempo, explicar-lhe ali mesmo, no local, episódios da minha juventude. Passámos pelos Maristas de Luanda, onde estudei em menino e onde o espírito Champagnat continua vivo. Fomos ao antigo Liceu Salvador Correia, onde ainda existe o bar do famoso “Videira”. Visitámos a Faculdade de Economia, situada na marginal, com aquela vista aberta para o mar que sempre marcou a cidade.

Passámos também pelas Finanças na Mutamba, o meu primeiro local de trabalho, e percorremos os bairros onde vivi: o mítico Bairro Popular onde ainda funciona o Cine São João, a Vila Clotilde e o Bairro do Cassenda (ex Américo Tomaz). Cada esquina trazia uma memória, cada rua parecia devolver pedaços de uma vida que tinha ficado suspensa no tempo.

Foi estranho e ao mesmo tempo incrivelmente bonito. Tão emocionante que quase não consegui conter o que sentia. As lágrimas começaram a correr sem que eu pudesse evitar, primeiro silenciosas, depois em pequenas convulsões de choro incontrolável. O meu pulso acelerou, como se o coração quisesse acompanhar a intensidade daquele momento. Dentro de mim misturavam-se tristeza e alegria, numa dança confusa de emoções. Era como se algo profundo tivesse sido tocado, algo que não se explica, apenas se sente.

Durante todo este percurso havia também outra presença constante, ainda que à distância. Sempre que passávamos por um lugar especial eu tirava fotografias ou gravava pequenos vídeos e enviava imediatamente para a minha filha Raquel e para a minha mulher Ana. Era a forma de as trazer connosco nesta viagem tão carregada de significado.

As reações eram instantâneas. O telefone vibrava quase de imediato com mensagens e chamadas emocionadas. A Ana dizia-me muitas vezes que chorava ao ver aquelas imagens, chorava e, ao mesmo tempo, sorria. Segundo ela própria, era um chorar de emoção, de saudade e de lembrança de dias muito felizes. Contava-me que as imagens despertavam memórias que estavam guardadas há tantos anos: as ruas, o mar, os lugares que tinham feito parte da nossa juventude.

A Raquel (que diz ter sangue africano, e é verdade) também acompanhava tudo com enorme entusiasmo, fazendo perguntas, querendo saber mais sobre cada lugar, cada história. De certa forma, aquela partilha quase em tempo real fez com que esta viagem não fosse apenas minha e do meu filho. Tornou-se uma experiência de toda a família.

Um dos momentos marcantes foi entrar na igreja junto ao Palácio Presidencial onde casei, a 28 de junho de 1975. Durante anos essa imagem viveu apenas no álbum de casamento. Voltar ali, caminhar novamente desde o jardim até ao altar, foi profundamente emocionante.

Visitámos também a ilha do Mussulo, onde a minha mulher viveu e cresceu. Ver aquele pôr do sol, o mesmo que durante anos tínhamos mostrado aos nossos filhos apenas através de velhos slides, foi quase mágico. No último dia ainda houve tempo para um mergulho na contracosta da ilha de Luanda.

À noite, a cidade acolhia-nos com o som do Semba, algumas Cucas e uma gastronomia extraordinária com o inevitável aviso sobre o jindungo. E tudo isto foi vivido com a presença e o carinho de amigos que continuam a viver em Angola e que nos receberam com uma generosidade que nunca esqueceremos. A nossa gratidão para com eles e elas é eterna.

No final da semana dei por mim a dizer ao meu filho aquilo que melhor resume tudo o que senti: chorei, ri e dei gargalhadas.

Foi uma viagem no tempo, mas também algo mais profundo. Quase espiritual. Voltar a Angola permitiu-me reviver memórias, mas também partilhar com o meu filho uma parte fundamental da nossa história. E, de certa forma, também com a Ana e com a Raquel, que viveram tudo connosco à distância.

Quando nos reconectamos às nossas origens sentimos que algo dentro de nós se recompõe como se ficássemos mais completos e mais ligados ao mundo que nos acolhe.

João Baptista Leite e Ana Maria Leite

Março 2026

## Down Memory Lane – New England, USA



Cheguei a Armonk no Outono... Era a primeira vez que vivia sozinha. E quando digo sozinha é na verdadeira acepção da palavra, já que não tinha família comigo e ainda não tinha criado amigos ou conhecidos que me dessem algum conforto social ou emocional.

Tinha sido destacada para os EUA nos headquarters da IBM, empresa em que trabalhava na altura. A oportunidade parecia quase irreal para esta Tuguinha de 36 anos. Agarrei-a naturalmente com unhas e dentes, mas por forma a ultrapassar a saudade que, ao fim de duas semanas já ameaçava engolir-me viva, resolvi encarar o repto como uma aventura e explorá-la ao máximo.

Com este desafio, a Transições inspirou-me a fazer aquilo que os americanos chamam de uma viagem “down memory lane”, ou numa tradução livre, pelas avenidas da memória.

Em 1997 Armonk era uma pequena vila que tinha uma bomba de gasolina, uma farmácia, uma filial bancária do Citibank, a sede mundial da IBM Corporation e pouco mais. Ficava também na linha de fronteira entre o estado de New York e o estado do Connecticut. Curiosamente, a própria IBM ocupava um terreno com um pé em cada estado.

O primeiro desafio: onde morar? Manhattan era assustadoramente grande para quem tinha acabado de aterrar, e, não menos importante na tomada de decisão, caríssima. E Armonk era isolada e minúscula. Depois de um mês a rodar pelas redondezas, decidi-me por uma cidade de tamanho médio, uma “town” como lhes chamam, e lá montei o meu ninho num lindo condomínio na Broad Street de Stamford, no estado do Connecticut na região de New England.

Stamford é uma cidade costeira a sul, na fronteira com o estado de NY, com tudo o que me agradou. A menos de 30 milhas de Manhattan e a 10 minutos de Armonk, é moderna, com bons equipamentos sociais e comerciais, segura e tranquila para fazer caminhadas ao ar livre sem ter que olhar por cima do ombro, e com restaurantes e esplanadas decoradas de flores e onde se respiram sorrisos.

A praia no Verão é agradável, principalmente de manhã quando o sol raia de frente. Primeira reflexão, porque nunca pensamos nisso, mas as costas viradas a leste, ficam na sombra quando o sol passa o meio dia. E mesmo quando ainda brilha, se quisermos aproveitá-lo, ficamos de costas para o mar, ou mesmo de cabeça para baixo se a praia tiver alguma inclinação. Achei giro. E como dizem, primeiro estranha-se, depois entranha-se porque a luz ali é tão mais clara num céu tão mais azul.

Mas era Outono quando cheguei. E nesta viagem hoje pelas minhas memórias, o que se destaca é aquela profusão de cores quentes,

douradas e tintas, das árvores que se espelham pelos vários braços de água que correm livremente por todo o lado. Simplesmente magnífico. Ilustro aqui com apenas uma das imensas fotografias que tirei ao longo dos anos nas margens do rio Mianus.

O Connecticut é considerado um estado conservador por ser um dos mais antigos, abriga alguns monumentos e sítios históricos que merecem uma visita às grandes cidades de New Haven e à capital Hartford e por lá andei nos primeiros tempos.

Com o nickname de “Constitution State” foi ali assinada em 1639 a que se considera ser a primeira versão da que viria a ser a constituição do País. (Mais tarde o Connecticut seria o 5º estado a aderir à União original de 13 Estados constituintes.) Mais uma reflexão, tendemos sempre a dizer que a América não tem história por ser um país muito recente. Sendo verdade que não tem a história do nosso Velho Mundo, não deixei de admirar sempre a forma como mantêm e bem tratam a que têm. Muitas vezes melhor do que nós.

Nas primeiras deambulações em Hartford, visitei a casa e museu de Mark Twain, uma mansão Neogótica imponente que o autor mandou construir para viver com a família, e na qual escreveu as Aventuras de Tom Sawyer e Huckleberry Finn entre outros. E nesse momento tudo fez sentido. Reli os romances de aventuras e consegui ler aquelas paisagens e rios do Connecticut a cada página virada.

Mas Stamford tinha outras vantagens. Sim, estava a pouco mais de meia hora de comboio para sul, apeava-me em plena Central Station de Manhattan, permitindo-me explorar cantos e recantos da Big Apple, por vezes menos conhecidos do turista acidental típico que visita a cidade pela primeira vez. Mas este grupo já será bem versado nesta famosa metrópole para que lhes ensine algo de novo...

Não, Stamford permitiu-me sobretudo sondar a região de New England no Nordeste Americano, talvez não tão conhecida. Acabei por me apaixonar pelo percurso que fiz várias vezes percorrendo as cidadezinhas costeiras de Rhode Island, desde Charlestown com as suas raízes tribais nativas; até Newport, uma autêntica jóia preciosa arquitectónica dos primórdios do século XX, com as suas mansões e palacetes impressionantes, onde nos sentimos verdadeiramente pequeninos e insignificantes. Recomendo. Merece mesmo a visita.

Continuando pelo Massachussets, para além da também muito famosa e conhecida Boston onde sempre matava as saudades de um peixinho fresco ou de uma mariscada, saía pela I195 para Cape Cod.

Passando por Hyannis, a famosa estância de verão da família Kennedy onde podem visitar o museu do JFK, é mesmo a pontinha da península com a sua rústica Provincetown, que me roubou o coração.

Nunca esquecerei a primeira vez que ali cheguei, sem me aperceber que era dia 10 de Junho, fui acolhida por bandeiras portuguesas hasteadas por todo o lado. Acontece que esta pequena vila piscatória tem uma forte presença de imigrantes portugueses, principalmente açoreanos, que ali se fixaram desde meados do séc XIX, atraídos pela pesca e pelas baleias. E todos os anos celebram o dia de Portugal e das Comunidades.

Para além de apanhar o barco em excursão até ao largo para observar as baleias – e sim, vemo-las sempre, gigantes, monumentais, e bem pertinho – acabei por me habituar a fazer parte todos os anos do Portuguese Festival que decorre no fim de Junho e é uma espécie de Santos Populares lá da terrinha. E que bem me sabia.

Muitas mais viagens fiz durante os seis anos em que vivi nos States, de Leste a Oeste, de Norte a Sul, das Grandes Planícies às Montanhas Rochosas, dos Desertos do Mojave aos pantanaís dos Everglades.

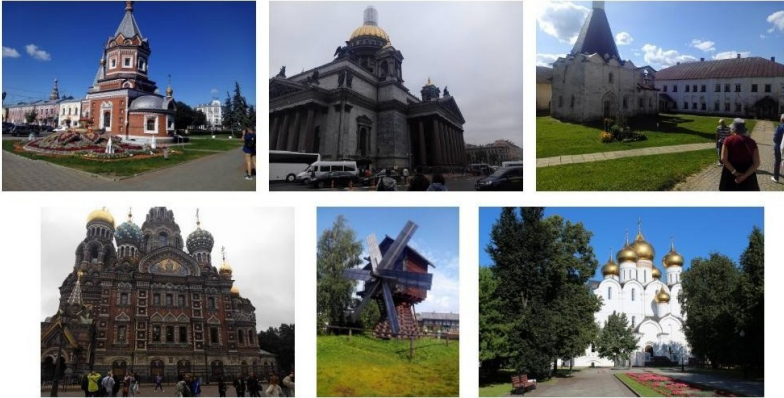
E assim ultrapassei as saudades de casa; e assim recarreguei baterias; e assim enriqueci o espírito e a alma; e assim me reinventei... a cada nova milha percorrida, renascia o novo “Eu” que sou agora. Viajar é Vida!

Cristina Semião

Março 2026

# Entre Rios e Impérios

## Uma Viagem pela Alma da Rússia



Foi em 2017 que o meu sonho se tornou realidade, ao desembarcar no aeroporto de Moscovo, num domingo à noite, em pleno mês de agosto, num dia em que os habitantes da cidade regressavam das suas datchas. A multidão movia-se como um rio humano, e logo percebi que esta viagem não seria comum: Moscovo não era apenas uma cidade, era um organismo vivo, pulsante, entre o caos e a ordem, entre o antigo e o moderno. De certeza, apenas o saber, que durante 11 dias, o meu porto de abrigo seria num barco fluvial que navegaria pelo rio Volga e canais.

Foi profundamente impressionante estar na praça central, na célebre Praça Vermelha, diante do imenso Palácio do Kremlin. Ali, onde a História parece respirar a cada passo, senti-me de novo criança. Recordei as imagens que via na televisão, das tropas em parada, dos desfiles rigorosos, quase solenes, que me fascinavam e, ao mesmo tempo, me intimidavam. Estar naquele espaço, ao vivo, foi como atravessar o ecrã da infância e entrar num cenário que durante anos existiu apenas na imaginação. O rigor das muralhas, a vastidão da

praça e o silêncio denso que ali se sente fizeram-me perceber como certos sonhos não desaparecem, apenas aguardam o momento certo para se cumprirem. Moscovo, cosmopolita, parecia exalar poder e história em cada pedra, lembrando que a cidade nunca foi apenas capital: é algo muito maior, é palco das ambições de um país que se construiu entre tradições e modernidade.

Parti de Moscovo como quem fecha um livro a meio, sem saber ainda se o final traria consolo ou inquietação. O barco deslizava lentamente, como se tivesse consciência do peso da História que aquelas águas carregam. Não era apenas uma viagem entre duas cidades; era um atravessar de tempos, memórias e contradições.

A primeira paragem foi Uglich, cidade pequena e carregada de simbolismo, onde a memória do czar Dimitri paira como uma ferida antiga. Ali percebi como, na Rússia, a História não é passado distante, é presença constante, quase palpável, onde o ritmo da vida muda a uma cadência lenta. Seguiu-se Yaroslavl, uma das cidades mais antigas do Anel de Ouro, com uma arquitetura que impressiona pela harmonia e pela beleza, como se cada igreja e cada fachada tivessem sido pensadas para resistir ao tempo.

Em Kostroma, o Mosteiro Ipatiev impôs-se como lugar fundador: berço da dinastia Romanov, carregava o peso de começos que mudaram o destino de um país inteiro. Depois, Goritsi ofereceu acesso ao imponente Mosteiro de Kirilo-Belozersky, isolado e austero, lembrando que a fé, tal como o poder, também procura lugares altos e silenciosos para se afirmar.

À medida que avançávamos, a paisagem tornava-se mais ampla e mais tranquila. A ilha de Kizhi surgiu como um milagre de madeira: a sua igreja, Património Mundial da UNESCO, parecia desafiar a lógica e o tempo, erguida sem pregos, sustentada apenas pela engenhosidade humana e pela devoção. Foi um dos momentos mais marcantes da

viagem, pela simplicidade e pela beleza quase irreal que resiste aos tempos e aos humores do Homem.

Petrozavodsk, capital da Carélia, abriu-nos as portas da região dos lagos. Ali, a natureza começava a impor-se sobre a grandiosidade histórica, lembrando que nem tudo é construído pelo homem. Pouco depois, a ilha de Valaam revelou-se como um lugar de recolhimento e espiritualidade profunda. O mosteiro ortodoxo, no meio do Lago Ladoga, transmitia uma serenidade difícil de descrever, como se o silêncio ali tivesse uma densidade própria.

O Volga, largo, paciente, eterno, ensinou-me a lentidão. Num tempo em que tudo exige pressa, aquele rio lembrava que há vidas que se constroem devagar, com repetição e resistência. Uma resistência à vida e ao clima, entre os meses de outubro e fevereiro. Pensei no quanto confundimos movimento com progresso e no quanto, por vezes, avançar é apenas seguir o curso sem verdadeiramente escolher.

Dentro do barco, línguas diferentes cruzavam-se, mas o silêncio e a admiração eram universais. Havia quem olhasse longamente para a água, como se procurasse respostas. Também eu o fiz. Refleti sobre as fronteiras invisíveis que criamos, entre países, gerações, ideias, e sobre como a água, indiferente a tudo isso, simplesmente passa, liga, une.

Quando as noites chegavam, o céu parecia maior. A luz prolongada do norte criava uma estranha sensação de suspensão, como se o tempo tivesse decidido abrandar para permitir que pensássemos melhor. Foi nessas horas que senti com mais clareza o contraste entre a grandiosidade das cidades e a humildade das pequenas comunidades ribeirinhas. E questionei-me: onde mora, afinal, a verdadeira grandeza?

São Petersburgo surgiu como um quadro cuidadosamente composto: elegante, melancólica, consciente da sua beleza. Diferente de Moscovo, que exala cosmopolitismo e poder, São Petersburgo é uma cidade imperial, projetada para impressionar, construída como obra da ambição de Catarina II. A Catedral do Sangue Derramado, com as suas cores intensas e mosaicos minuciosos, impunha-se como um testemunho doloroso e belo, onde a tragédia se transformou em memória eterna. A Catedral de São Isaac, grandiosa e solene, oferecia outra dimensão do sagrado: a da monumentalidade que eleva e silencia. O Museu Hermitage revelou-se como um mundo dentro do mundo; percorrer as suas salas foi atravessar séculos de criação humana, entre pinturas, esculturas e objetos que exigem não apenas o olhar, mas o tempo e o respeito.

Mas foi na dança que São Petersburgo se revelou de forma especialmente viva. Assistir a um espetáculo no Teatro Mariinski foi entrar no coração do ballet clássico, esse património russo reconhecido em todo o mundo. Os movimentos precisos, quase irrealis, mostravam uma disciplina que transforma o corpo em linguagem pura. Ao mesmo tempo, as danças folclóricas lembravam a ligação profunda à terra e às tradições. A delicadeza da dança Berezka, com a sua ilusão de flutuação, contrastava com os passos circulares do khorovod e com a força dos trajes tradicionais, os sarafans, usados em celebrações culturais. Entre o rigor do ballet clássico e a expressividade das danças populares, revelava-se uma herança cultural rica e viva, onde o passado continua a dançar no presente.

Chegar à chamada “Veneza do Norte”, com os seus palácios e canais, não foi apenas o ponto final da viagem, mas uma síntese de tudo o que ficara para trás. A viagem ensinou-me que ver é mais do que olhar e que viajar é, muitas vezes, permitir que o mundo nos desarrume por dentro.

Desembarquei diferente. Num sentimento de missão cumprida! Não porque tivesse encontrado respostas, mas porque aprendera a escutar melhor as perguntas. E talvez seja isso que as grandes viagens nos oferecem: não destinos, mas reflexões que continuam a navegar connosco muito depois de o barco parar.

Célia Almeida

Janeiro 2026

# Esquiando em Cervinia



Talvez seja por ser um esquiador fraquinho que se meteu nisto com 40 anos de idade, quando muitos começam aos 3 ou 4 anos, ou por ser um ambiente muito diferente do que vivemos no dia a dia, a verdade é que descer uma montanha nevada, desde milhares de metros de altitude, em cima de duas “tábuas”, num piso irregular e por vezes com má visibilidade, ou talvez por tudo isso, esquiар é do melhor que conheço para me absorver e me concentrar em mim mesmo e esquecer o mundo exterior. Garanto-vos que é melhor do que yoga!

Este ano já tive o privilégio de poder desfrutar de uns dias em Cervinia, no Vale de Aosta em Itália.

Não sou um desportista e não faço isto para competir mas é verdade que conseguir esquiар a um nível relativamente bom com 60 anos tendo começado tarde, faz com que me convença ainda mais das nossas capacidades e de como nos podemos superar. É certo que no final do primeiro dia descobrimos alguns músculos “novos” e que

quando passamos em neve mais irregular ou alguém se cruza à nossa frente há uma certa vertigem, mas isso é o que faz do ski uma actividade fantástica para me concentrar em mim e não pensar nas mil coisas que tenho que resolver - é isso ou cair montanha abaixo!

Mas não é só adrenalina, que para isso há muitas outras coisas e eu nem sou muito disso, é a beleza da montanha e da neve e todo o ambiente que aí se vive.

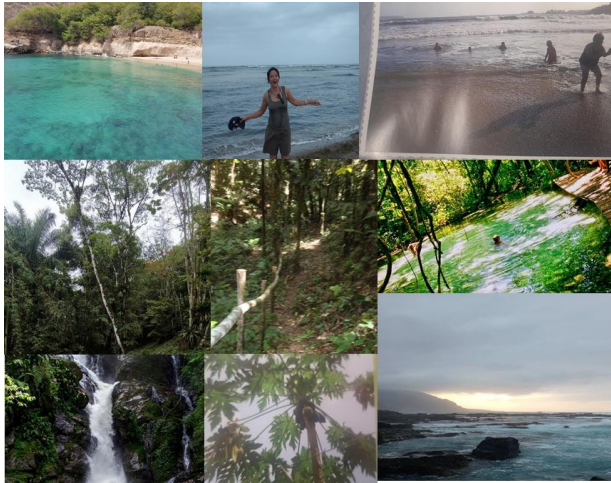
É para mim a melhor maneira de viajar para dentro.

Março 2026

João Gonçalves

## Fazenda e Mar

### As Viagens que me Trouxeram de Volta a Angola



Faço viagens para fora, sim, no caminhar pela natureza em qualquer lugar, mas essencialmente para dentro.

Quando caminho por entre arbustos, pelo meio de uma mata, num instante me conecto com o meu interior, desfruto de paz e sinto um remanescente profundo recordar.

Recordo três viagens que fiz que me transportaram à infância intensamente.

Uma das viagens que me marcou, foi a uma fazenda no interior de São Paulo no Brasil. Numa caminhada exploratória do sítio, vi-me no meio do mato, tal qual a roça onde nasci, no Quanza Norte.

Parei e sentei-me, em transe, a observar, sentir os cheiros, ouvir os ruídos e respirar todo aquele ar do matagal à minha volta.

Quase que me ajoelhei de gratidão por sentir um momento tão único,

que saberia que não voltaria a ter outro igual. Recordei quem sou. Trouxe consciência para aquele ser que estava inconsciente. Percebi-me ligada à infância, ao sítio onde nasci. Realmente, só sozinhos nos conectamos connosco mesmos.

Seja em que lugar for, e como estiver, compreendi que terei sempre a minha infância, como um tesouro de recordações.

Outra das viagens e momentos inesquecíveis, foi a primeira vez que fui a Cabo Verde e que entrei no mar, na água morna que já não desfrutava há alguns anos. Sempre gostei muito de praia. Fiz uma regressão autêntica, voltei aos meus oito anos. Saltei dentro de água, desfrutei as ondas, como se estivesse numa das praias da baía de Luanda, onde os meus pais me levavam em férias. Foi uma sensação tão gostosa e incrível, de alegria e gratidão ao universo por me ter permitido recordar e reviver momentos tão maravilhosos que tinha desfrutado nas praias de Luanda.

A terceira viagem foi à Índia, numa estadia em Goa. Da mesma forma, numa das praias, mais uma vez, as águas quentes e as ondas do mar, fizeram renascer a minha criança. Saltei, mergulhei, diverti-me com as minhas amigas, com tanta alegria e entusiasmo como se estivesse em Angola. Não queria, de modo nenhum, que aquele momento terminasse.

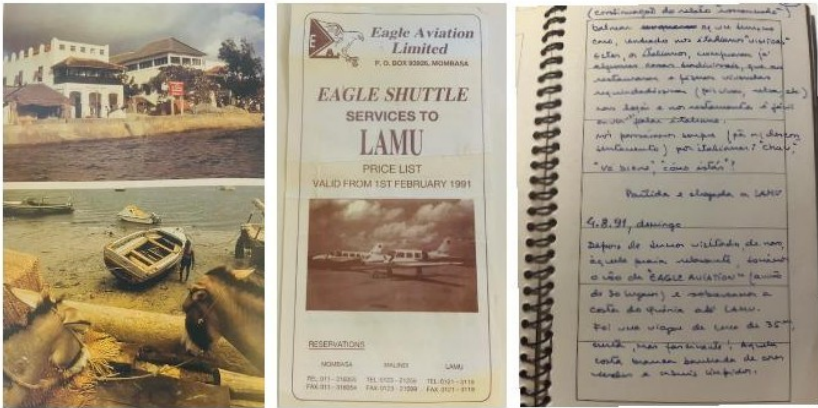
A criança estava viva. A natureza, os cheiros, a lama na fazenda, o mar e as ondas quentes, criaram em mim um eco de memórias felizes e recordações preciosas.

Foram viagens para dentro, que estimularam um sentimento de presença e conexão, como só havia sentido em criança. Já não precisava de viajar a Angola.

Inês Melo

Março 2026

# Hoje voltei a Lamu



Viajo em mim pelas linhas do tempo como quem regressa aos lugares intactos que guardamos em nós. Reencontro o que fui, nos meus trinta anos, quando tudo ainda pulava como descoberta e o mundo se abria sem a pressa inquieta dos dias e das rotinas.

Preservo esse tempo como um mapa invisível, um lugar ainda por explorar, mesmo já vivido. E é neste regresso que evoco lugares e experiências que me atravessam como ecos vivos e me garantem ser quem sou.

Hoje voltei a Lamu. Ilha ímpar e intemporal, tesouro histórico e berço da cultura *Swahili* e, atualmente, Património Mundial da UNESCO. Voltei a Lamu, lugar que conserva uma antiga tradição de paz e boa vontade, onde apenas se pode circular a pé ou de burro pelas ruas estreitas e serpenteadas da cidade velha.

Revisito algumas fotografias desbotadas e releio os apontamentos do caderno de viagens que sempre me acompanhou. Há memórias que respiram devagar como o som das águas turquesas a bater levemente na areia branca, num ritmo que acalma e nos chama para dentro. A vista deslumbrante que se abria da varanda construída de caniços

num bar de praia suspenso sobre a falésia, e o sabor inesquecível do sumo de manga de tons quentes e textura cremosa.

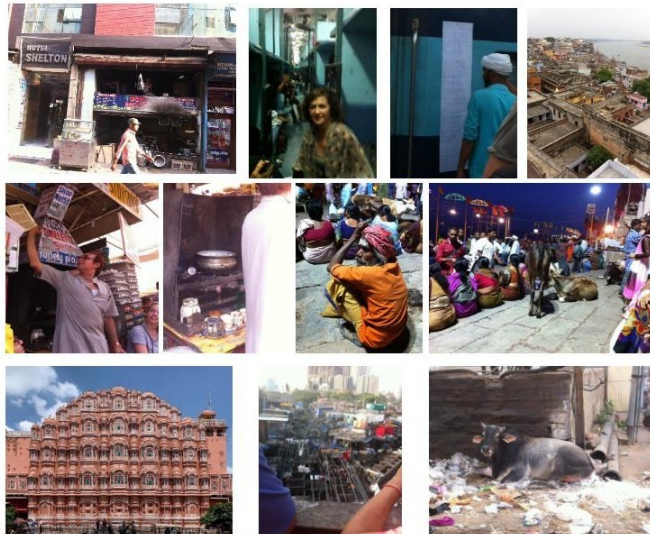
Hoje voltei a Lamu, àquela ilha africana situada mesmo em frente à costa do Quênia, que me ensinou que o respeito pela cultura local nos convida a não ser intrusivos, onde tirar fotografias era precedido de consentimento, e onde os hábitos ocidentais se resguardavam em locais apropriados.

Hoje voltei a Lamu onde cheguei provinda de Malinde, depois de uma viagem inigualável num pequeno avião de 30 lugares e de uma curta travessia num barco à vela tradicional, os *dhow*, manejado pela experiência de quem sabe que ali fica o melhor pedaço do mundo.

Cristina Carvalho

Março 2026

# Índia ...uma viagem que me encheu o coração



Viajar é libertarmo-nos, é encontrarmo-nos, é percebermos como no meio do silêncio do deserto, no cume de uma duna, ou na caótica Bombaim é possível encontrar aquele bocadinho de nós que não sabíamos existir ou que julgávamos perdido.

Um momento, que ditou uma viragem na minha vida, deu-me asas para voar e realizar o sonho do encontro de bocados de mundo que há muito povoavam a minha imaginação, os meus sonhos.

Difícil escolher a viagem de entre as viagens do meu coração, escolhi a Índia que de imediato o conquistou, bem como todo aquele continente.

Após 12h de viagem, num grupo de 11, parti à descoberta do Rajastão, pela mão de um guia, que não sendo alto nem munido de bandeirinha, conseguiu manter a coesão no meio do caos.

E assim, todos munidos da sua mochila, saímos do aeroporto e mergulhámos em Deli. O impacto foi imediato, nada lhe é comparável e daí a sua beleza única.

De rickshaw e a pé calcorreámos ruas até ao nosso hotel, Shelton, numa das muitas ruas onde a vida borbulha e nos salta à frente, onde ao virar da esquina se esbarra com alguém que também não nos viu, mas, que com uma vénia e um sorriso se desvia. São simpáticos, são prestáveis querem-nos lá, gostam de viver connosco e para nós.

O hotel, com uma cama para cada, mas WC comum, tinha para pequeno-almoço, no café do r/c, pão acabadinho de fazer, escaldava as mãos, uma verdadeira delícia.

Passeámos por aquelas ruas onde tudo se vê, tudo se compra, tudo se troca, onde todas as religiões coabitam em paz, porque é natural, e de há muito assim o é. Não se julga ninguém, deixa-se cada um ser e amar o que o faz feliz.

Viajar por Deli, como por toda a Índia, é perdermo-nos de nós mesmos, é deixarmos de nos concentrar no limpo, no arrumadinho, ali a vida é prática, dão-se as mãos, dão-se sorrisos.

A gastronomia, mesmo para mim, pouco dada a experiências gastronómicas, oferece o pão delicioso a cada esquina, colá-lo às paredes da grande panela parece fácil, mas, mais certo uma queimadura que um pão cozido e o Nihari (ensopado de borrego) é obrigatório.

Deixamos Deli, a viagem é longa e os dias poucos para tanta experiência. De comboio, noturno, para podermos, tal como a generalidade dos indianos, aproveitar os dias, rumamos a Varanasi.

Chegados à estação não se vislumbrava o fim ou princípio do comboio, mas o guia sabia onde encontrar a lista de passageiros e... constávamos, podíamos entrar.

Remonta ao séc. III a.C. a capital espiritual. Varanasi terra de morte, mas também de renascimento, atrai peregrinos hindus que se banham nas águas sagradas do Ganges. Aqui vêm morrer ou trazer os seus entes queridos para que o corpo possa ser incinerado e as cinzas atiradas ao Ganges. Acreditam que morrer em Varanasi trará a salvação, as piras ardem 24h / dia.

Grupos de homens descalços fazem fila para cortar o cabelo, obrigatório para quem acompanha um ente querido.

Deixamos o local sagrado da morte, não fotografamos, embora demasiado exposto é um momento privado de reencontros e despedidas, e vamos à descoberta da cidade velha. Nesta cidade meio milhão de pessoas são espremidas em um km<sup>2</sup> de vielas sinuosas, por vezes interrompidas por uma vaca, que ocupa toda a rua e que, porque sagrada e não podendo ser molestada, nos obriga a procurar via alternativa.

Em Varanasi, como na generalidade das cidades, também se venera o nascer e pôr do sol, momentos de união, de contemplação, junto ao Ganges, naturalmente.

A vida corre ao longo deste rio, aqui se morre, se negoceia, se canta, se lava roupa, se tomam aulas de natação. O Ganges é vida, é a alma de um povo.

Sadhus, homens santos são presenças silenciosas, estão lá, são conselheiros espirituais, a sua presença transmite calma, com eles é mesmo possível ouvir o silêncio.

Deixamos Varanasi e em mais uma viagem de comboio rumamos a Agra pois a visita ao Taj Mahal é obrigatória em qualquer roteiro. Memorial do imperador para sua amada, um sonho em imaculado mármore branco, nas margens do rio sagrado que se impõe pela sua grandiosidade simples e simultaneamente faustosa. São inclinadas as

colunas que o ladeiam? Sim, para que água e poeiras não se acumulem poluindo o mármore imaculado. São muitos os visitantes, a maioria indianos vindos de todos os cantos, para admirar esta obra de arquitetura. Famílias, grandes em geral, aproximam-se, as crianças gostam de tirar fotografias connosco, um complemento desta visita.

Não é possível falar de todas aquelas belas cidades, mas Jaipur, capital do Rajastão, a cidade rosa impõe-se como obrigatória no nosso roteiro. Ela evoca a família real que em 1727 fundou uma cidade conhecida pela sua organização, ruas largas dispostas com regularidade, destoando da generalidade das cidades da época e reconhecida como Património Mundial da UNESCO desde 2019. Em 1876 o marajá, em homenagem ao príncipe de Gales, mandou que todos os edifícios fossem pintados de rosa, a cor da hospitalidade. Uma lei municipal impõe que assim seja até aos nossos dias mantendo a sua identidade única.

Em região semiárida e com calor intenso, a arquitetura foi pensada de modo a permitir isolamento, com paredes espessas, ventilação com amplos jardins interiores, janelas estreitas lindamente ornamentadas e orientadas de modo a permitir o controlo da luz, mas também a privacidade das mulheres que não podendo sair de casa, tinham a possibilidade de apreciar a rua sem serem vistas. São verdadeiras colmeias não só na arquitetura, mas porque nelas se desenrola uma organização social, se encerram vidas faustosas, mas também simples, encarnadas em dezenas de obreiras silenciosas, atentas, servis, mas também amigas e cúmplices.

À noite, uma surpresa, tínhamos bilhete para o cinema Bollywood, claro. Não há idade mínima, todos são bem-vindos, ninguém fica em casa porque o bebé não pode entrar. Aqui veem-se os galãs do momento, aguarda-se a entrada em tela, batem-se palmas, canta-se, comenta-se. Aqui vale tudo, ir ao cinema é uma festa é um momento

de partilha, um momento em que se foge à realidade, muitas vezes dura e se imagina fazer parte da tela.

O tempo é curto para percorrer estas ruas, o nosso desejo é ficar, mas...não há como.

Rumamos a Pushkar, paraíso situado no limite do deserto de Thar e descrito como um oásis de calma, famosa pela feira de camelos e lago sagrado. Limita a circulação de veículos motorizados e embora já habituados soube bem ouvir este silêncio, embora de início com a sensação de algo faltando. Viver o pôr do sol no lago sagrado foi, para mim, um dos pontos altos desta viagem, paz, pura paz.

Visitamos ainda Jodhpur, a cidade azul onde é impossível resistir à melhor omelete do mundo, tal como classificada em crónica de viagem de jornal nova-iorquino e exibida com orgulho pelo seu proprietário. Num recanto de uma das múltiplas e caóticas ruelas lá estavam eles empilhados nas suas caixas. Temperatura, passava dos 40°C os utensílios já tinham visto muuuuuitas omeletes. Verdade, todos comemos, soube muito bem e ninguém adoeceu... aquela terra faz milagres.

E de Jodhpur tomamos o autocarro para Udaipur, uma simpática e anafada vaca vigiava chegadas e partidas. A que horas parte o autocarro, perguntei “essa pergunta não se faz aqui” respondeu o guia “quando estiver cheio parte, quando chega não é importante”. Durante a viagem e num instante o número de passageiros duplica, há sempre espaço para mais um. E assim, bem sentados, nós tínhamos lugar reservado, com crianças sentadas nas nossas mochilas, ao colo, nos nossos pés, alguns bichinhos que aproveitaram a boleia, percorremos povoações pelo interior do Rajastão. Não há silêncio, as crianças falam, gesticulam, fazem-se entender, algumas nos seus 12-14 anos expressam-se em perfeito inglês. Os pais explicam-nos que para eles a educação dos filhos é seu objetivo de

vida, vale todo o sacrifício dos pais e os filhos retribuem trabalhando. Sabem que só podem ser melhores, ter melhores condições de vida se estudarem.

E depois de Udaipur pegamos mais uma vez um comboio e mergulhamos na caótica Mumbai, antiga Bombaim. 30 000 pessoas / km<sup>2</sup> onde os termómetros marcavam 45°C e uma humidade de 95%. Tomar banho era quase um desperdício, a muita água que bebíamos evaporava-se evitando o risco de ter de procurar local apropriado para nos livrarmos da que já não era necessária. A pé, de transportes públicos, deambulamos por aquele enorme aglomerado de gente tudo no maior civismo, sem atropelos. Visitamos a Victoria Station, o Mahalaxmi (um dos maiores lavadouros públicos da Índia dado a conhecer ao mundo no fantástico filme Slumdog Millionaire) e relaxamos ao pôr do sol numa praia a 500m daquele, os contrastes surpreendem-nos a cada esquina.

Não é possível descrever em algumas frases um país quase do tamanho de um continente.

A Índia sente-se, cheira-se, é preciso viver para a sentir em toda a sua grandeza e por isso aqui deixo convite para o fazerem, mas, assim a verdadeira Índia não a dos hotéis, comboios e autocarros climatizados, essa não é a verdadeira Índia.

Dulce Barros

Março 2026

## No Encanto do Caminho

Imerso um mundo de transformação contínua em que os benefícios da tecnologia prolongam o engenho humano, mas parecem constranger-lhe a linguagem da alma, tantas vezes um mero jogo de espelhos em que o objeto substitui o sujeito enquanto nexos do mundo, escuto o relógio da existência nas indagações do futuro.

O tempo cumpre mais um ciclo na procura da felicidade, eternizando o momento no símbolo e no facto. E nele retomo a viagem há muito iniciada, sem plano na sua génese nem um cognoscível fim.

Uma viagem não é fado ou destino; é paragem e retorno, prazer e dor, risco e harmonia, desencanto e deslumbramento, realidade e ilusão, amor e perda, grito e silêncio... E em todos os caminhos em que se bifurca, em todos os lugares que visita, é permanência e presença mesmo no hiato da distância ou na remissão da saudade.

Não partimos nem terminamos sós por muito que tenhamos a solidão do grande silêncio, a incógnita do nosso propósito em ser para o mundo.

Porque ninguém viaja sozinho... completa-se nos outros, na mão amiga, na luz do sorriso, no apelo do corpo ou no bálsamo das palavras. E com ele constróis o fonema dos elementos: o mar revolto, a fertilidade da terra, o fascínio do fogo, o éter livre em que idealizas o ser para o mundo. E crias, geras, persistes e perduras na obra, nos filhos, na esperança, no sonho, no olvido da condição de mortal em que és e procuras ser.

A nossa aventura continua, Teresa, simples e singela mesmo nas intermitências da virtude e do erro. Talvez o casamento seja menos aliciante que a paixão tal como o romance parece mais cativante que a história..., mas será sempre descoberta e quimera tal como num

livro a pedagogia é somente uma fração ou perspectiva do espírito do mundo.

Consigamos nós sempre percorrer uma outra vez na nossa união os múltiplos modelos da comunhão e permaneceremos juntos e livres numa viagem única e irrepetível, felizes pela fruição da vida e por não sermos figura de ninguém!

Do coração!

Francisco Esteves

Março 2026

# No Meio das Grandes Montanhas do Nepal

## Uma Viagem Interior



Viajar é uma atividade que nos afasta das nossas rotinas e do meio onde estamos habituados a viver, levando-nos quase para uma "realidade paralela", onde muitos de nós gostaríamos de ficar muito mais tempo.

Quando viajamos para fora, seja para fora da nossa casa ou para fora do nosso país, estamos a viajar para outro mundo, um mundo de aventuras, de descobertas, de emoções.

No meu caso particular, quando viajo e caminho pelos grandes espaços naturais, pelos quais sou fascinado, é muito frequente que muitas dessas emoções me levem a fazer uma outra viagem, mais solitária, mais silenciosa, mais interior, mais introspetiva.

Por vezes, são momentos onde, de forma consciente e intencional, me deixo afastar do meu grupo de companheiros de viagem ou de caminhada, para provocar as condições para essa viagem para dentro e poder, sem distrações, absorver ao máximo a beleza que me rodeia e que quero gravar de forma profunda na minha memória.

Mas tenho também momentos involuntários, como este que partilho, no cume do Gokyo Ri, uma "pequena montanha" de 5.357 m, no Nepal, de onde é possível avistar 4 das 14 montanhas com mais de 8.000 m. Entre elas estava o Evereste, visível por entre as nuvens, mas que eu ignorava neste momento, enquanto me deliciava com a beleza única e a imensidão da paisagem que me envolvia e onde me recordo de compreender e refletir sobre a realidade da nossa própria dimensão no mundo, enquanto os meus pensamentos, sentimentos e a experiência de superação e resiliência, que estava quase a terminar, se fundiam em momentos inesquecíveis...

Rodrigo Nascimento

Janeiro 2026

# O Meu Evereste



Este é aquele título que nos aguça a curiosidade, nos desperta os sentidos para o sonho, nos leva instantaneamente ao topo da montanha mais alta do planeta, e quase, quase sentimos o frio intenso na cara, a respiração que tenta esforçadamente engolir o pouco oxigênio, as pernas que fraquejam pelo cansaço, e a paz no corpo que teima em libertar o acúmulo de dopamina.

Cada um de nós tem o seu próprio Evereste, aquele desafio bastante difícil, quase inatingível. E podemos ter vários. Somos uns sortudos! O planeta só tem um, já nós, podemos ter tantos quantos quisermos.

O meu Evereste, esse, foi-se insinuando, fez-se coincidir com momentos, tais como ter-me cruzado em outubro de 2023, em Catmandu no Nepal, com o João Garcia, o nosso maior alpinista. Outra coincidência à data, foi já ter uma cirurgia ortopédica marcada a final de novembro para substituir a articulação coxofemoral por uma prótese, que o médico, ao saber seis meses depois, do meu Evereste, me pediu para tratar com carinho, e eu assim fiz, treinei-a e dei-lhe uso.

Antes e depois, houve outras coincidências que me fizeram finalmente sonhar com ir à montanha mais alta onde é possível ir a caminhar até ao topo, sem técnicas de escalada. Tenho medo de alturas e o quase inatingível, não tem de ser logo inatingível por escalada. E assim me surge o Aconcágua, nos seus quase 7000 metros de altura.

Agora, o quando e o como. Não sabia nada, fui aprender, não tinha preparação física, fui treinar, e acima de tudo fui inventar motivação constante para não desistir a meio do caminho, nem dos treinos. Não, não consegui ir ao cume do Aconcágua, mas fiz tudo o que consegui para lá chegar. E isso, para mim, foi uma conquista terrível e a maior lição de humildade que poderia ter. Não há palavras que o consigam descrever.

Fui aprender, através de opiniões e relatos na internet, e sobretudo nos livros do João Garcia, e com ele. Recordo-me da cara que fez quando, numa das viagens me perguntou porque tinha decidido ir, e eu lhe disse que tinha ido aprender com ele. E o quanto aprendi!

Lendo, aprendi que precisava de fazer treino aeróbico. Pela falta de cartilagem nos joelhos não era aconselhável correr pelo que aprendi sobre alternativas e executei em bicicleta estática. Natação seria uma alternativa, não fosse a minha rigidez esquelética que me faz parecer uma enxada a arrastar os pés perto do fundo da piscina. Muito cansaço para pouco resultado. E também fiz muitas caminhadas de 15 e 20 km com 8 quilos em mochila às costas, como era genericamente aconselhado. E escadas, muitas, subir e descer, moro num quinto andar, tive sorte. Fui fazendo aquilo que apelidei de treino de circunstância. Fui-me adaptando ao que ia aprendendo e aparecendo. Comecei em junho a treinar, mas só depois do cirurgião não me ter desaconselhado vivamente. Lá está, trate-me essa prótese com cuidado, disse ele. Tenho a certeza que se me tivesse

apresentado razão médica impeditiva, eu teria terminado logo ali o objetivo. Iria para outro! Não pode haver heróis nestas abordagens, não temos de provar nada a ninguém, só a nós próprios e o fundamental é viver.

Dois meses depois, estabeleci então a data do Aconcágua a janeiro de 2025, porque, mais uma vez fruto das circunstâncias, o João Garcia ia fazer duas viagens, a primeira aos Himalaias em outubro/novembro de 2024 e a segunda ao Kilimanjaro em novembro/dezembro de 2024. Estava fechado o plano!

Não sem antes ter verificado se os meus 63 anos à data eram autorizados no Aconcágua, já que alguns destes locais não aceitam malta com prazo de validade.

Porquê janeiro e não outro mês qualquer? Porquê ter de fazer as outras montanhas? Todas as montanhas têm épocas aconselhadas de visita, em que as condições climatéricas são mais favoráveis, em que não nos expomos a tantos riscos potencialmente fatais. Mesmo no início de Janeiro as previsões à data apontavam para sensações térmicas de  $-40^{\circ}\text{C}$  no cume do Aconcágua. Claro que quando o vento diminui, isto vem para os aconselhados  $-19$  a  $-20^{\circ}\text{C}$ , o que se verificou, apesar de não ter tido o prazer dessa sensação.

Porquê as duas montanhas anteriores? Porque li num dos livros do João Garcia que o corpo demora cerca de 3 a 4 semanas a perder a aclimação, ou se quisermos, a habituação à altitude. E também li em vários sítios que não se deve ir para um 7000 sem antes ter experimentado um 6000. E magicamente, como que por destino, as viagens aos Himalaias e ao Kilimanjaro alinhavam-se nos seus cerca de 5500m e 6000m, em escadinha até aos 7000m do Aconcágua.

A aclimação é o que nos pode proteger do chamado mal da montanha, tipicamente dores de cabeça, náuseas, vômitos, falta de apetite e de sono, além de potenciar uma menor diminuição de

oxigénio no sangue. E por isso as subidas se fazem em lâmina de serrote. Sobem-se a um ponto para aclimatar e volta-se a descer, no dia seguinte vamos para essa nova altitude, subimos mais um pouco acima e descemos, e assim em diante até ao objetivo final. Quando descemos de vez é tudo mais rápido.

Plano feito, treino a ser executado, estava a chegar a hora real de partir, primeiro para os Himalaias, depois Kilimanjaro e então Aconcágua. Confesso que antes dos Himalaias tinha algum receio das montanhas Himalaias. Tenho algum respeito às alturas, e apesar de serem apenas 60 metros no máximo, estava apreensivo. O que desapareceu por completo naquele ambiente fascinante dos Himalaias. Não há tempo para pensar em problemas de alturas, é tudo tão espetacular, que nos esquecemos do resto. Foi e será para mim, o mais belo trekking do mundo.

As paisagens dos Himalaias, os caminhos de trekking, todas aquelas montanhas monstruosas que se vão insinuando à medida que caminhamos, os declives, o começo da minha aventura não podia ter sido melhor. E ir com o mestre João Garcia, não podia esperar mais.

Mas nem tudo foram facilidades. As monções, tão habituais naquela região em outubro, tinham destruído grande parte da infraestrutura rodoviária. Houve que decidir, ou voltávamos para trás, ou íamos à procura de alternativas. O voo entre Catmandu e Lukla, o trajeto habitual, já não era possível. Assim tivemos de fazer 10 horas de autocarro para no dia a seguir sermos encaixados em três jipes a derrapar pelos caminhos lamacentos serpenteando os montes, até sermos transferidos, 15 pessoas, para um único jipe que iria então fazer os 7 km finais num verdadeiro caminho de cabras, aos saltos por ali fora.

Estávamos só a começar, e já era uma aventura.

Quando passei o portão de entrada no Parque Nacional de Sagarmatha, também conhecido como Parque Nacional do Monte Evereste, foi um momento único de emoção, o verdadeiro início do Meu Evereste. Entra-se num paraíso natural de paisagens deslumbrantes, que não apenas pelas montanhas em redor. Todas as montanhas emblemáticas do mundo, estão inseridas num parque ou zona de acesso controlado, em que para além da portagem, normalmente só se pode entrar com guias autorizados. Aqui não era diferente.

As caminhadas pelos Himalaias em direção ao Kala Patthar, o nosso objetivo, foram exigentes fisicamente, mas o grupo estava coeso e animado, estávamos todos focados também em ir apreciando as belezas naturais, e não pensar nos efeitos da altitude. Um dia até caminhámos um pouco ao som dos U2, emitido pelo meu telemóvel, o que me deu um ânimo adicional.

As dormidas eram feitas em lodges, edifícios básicos que disponibilizam, divisões simples, casa de banho comum e quartos. Têm uma sala com aquecedor ao meio e que muitas vezes serve de sala de refeições e de dormida para os donos e os guias. Às vezes há cobertor para colocar em cima do saco-cama, outras dorme-se vestido dentro dele, mesmo com o cobertor por fora. Depende do frio. É assim mesmo, há que adaptar. Um luxo, era também ter um colchão para encostar as costas.

As refeições andavam muito à base de papas de aveia e ovos mexidos ou cozidos ao pequeno almoço. Frango muitas vezes, momos também, e o belo do Dal Bhat. O que é o Dal Bhat? farão a descoberta com uma simples pesquisa, se não souberem o que é. Um chocolatezinho ou uma bolachinha de vez em quando, também foram aparecendo.

E descobri igualmente o valor energético da coca-cola em montanha, para mim de vez em quando dava-me um vigor adicional, isso, ou um snickers. Mas só de vez em quando, até porque o preço vai subindo à medida que nós também vamos subindo. Não há estradas, tudo é transportado às costas de pessoas ou animais, de onde destaco os imponentes iaques. Esse foi outro dos aspetos marcantes desta viagem, ver pessoas com 30 quilos às costas por ali fora a caminhar, muitas vezes com calçado que nós vamos deixando ficar porque já não tem sola em condições, ou abriram à frente. Também vi malta de chinelos. Impressionante.

Igualmente impressionante foi o trekking até ao acampamento base do Amadablan. Dali, tem-se uma vista privilegiada para o Amadablan, uma montanha de silhueta lindíssima. Há imensas fotografias na internet, também tirei!

Já na parte da tarde do dia anterior à ascensão ao Kala Patthar, um miradouro natural para o Evereste, comecei a hiperventilar, provavelmente fruto das noites mal dormidas, do cansaço acumulado por essa via. Também estava um pouco nauseado desde manhã. Tudo isto estava dentro dos previstos males da altitude. Tive de decidir, ou continuava e punha em risco o meu objetivo final, ou descia e esperava um dia pelo resto do grupo na bela cidade de Namche Bazar a 3440 metros de altitude. Não há heróis, a segurança e a saúde em primeiro lugar, por isso descii e aproveitei para visitar sozinho, um templo budista e, por sugestão do João Garcia, encomendar uma cerimónia de lâmpada de manteiga. Venho depois a aprender que tem a ver com luz, purificação da mente e compaixão. Seguramente há outras justificações, mas estas marcaram-me.

No dia seguinte, já vamos todos até Lukla, a pé, claro, para apanhar o voo de volta a Catmandu. O tempo continuava mau e tivemos de esperar um dia até finalmente se tomar a decisão de pagar e sair dali

para fora de helicóptero até Phaphlu, e daí 10 horas de autocarro para vencer os 270 km até Catmandu, e finalmente voo para Lisboa.

Estava terminada a primeira montanha!

Foi muito gratificante, e como disse não há palavras para a beleza natural dos Himalaias.

De lições, trouxe que precisava de treinar um pouco mais de aeróbica e um indutor de sono também ajudaria. Mas principalmente, deveria escutar melhor o meu corpo, devia ouvir-me mais e melhor. O corpo queixa-se por alguma razão, a mente também!

E as três semanas seguintes foram passadas a treinar, para chegar mais preparado ao Kilimanjaro.

O Kilimanjaro esse emblema de África, esse lugar mítico da Tanzânia, que se insinua em silhueta no filme do Rei Leão. Akuna Matata.

E lá vou eu, vinte e tal dias depois, com outro grupo de portugueses, a caminho da Tanzânia para a aventura Kilimanjaro. A aventura começou mal chegámos ao aeroporto de Moshi, as malas com o grosso do material de trekking tinham ficado em Amesterdão. Tudo pacífico, dos Himalaias já tinha trazido a certeza de nos termos de adaptar. Tínhamos de ir alugar algum equipamento e comprar algumas meias e roupa interior para 4 dias, até os transportadores conseguirem apanhar as malas no aeroporto e levá-las às costas até ao acampamento onde estivéssemos.

Sim, acampamento. Desta vez não haveria quatro paredes como nos Himalaias, mas tendas duplas, e individuais e tendas para a cozinha e o refeitório que também servia de sala de convívio, estas duas bem maiores.

Antes de sairmos para o trekking, no dia anterior, livre, alguns de nós ainda fomos visitar a cidade e um mercado local. Impressionante, a

diversidade de cores das frutas, dos cachos imensos de bananas, dos legumes, do peixe seco, da carne, das moscas visitantes, também elas a apreciar o cenário, mas com intenções diferentes das nossas. Os cheiros, esses ficam, misturados com uma penumbra de poeira aqui e ali.

Nas diferentes rotas do Kilimanjaro, também não há estradas, só estes caminhos. E também não há lojas, daí ser fundamental levar o que se precisa, como em qualquer montanha. E voltamos a ter carregadores que nos levam o material pesado, até 12kg, e levam também os alimentos e água que vamos consumir nos acampamentos. Nos Himalaias a nossa carga pesada, saco-cama, casacos, barras energéticas, etc, era transportada por iaques, aqui por pessoas.

Fomos então, acampamento a acampamento, quatro no total, até ao cume do Kilimanjaro. Estas expedições com tendas, fazem-se tipicamente em quatro acampamentos, nas mais exigentes, onde há alpinistas envolvidos, os verdadeiros aventureiros, o primeiro acampamento é chamado de acampamento base, uma cidade em montanha, de repouso e preparação. Com tudo o que é necessário! No Aconcágua por exemplo, até há uma tenda galeria com exposição de pinturas.

No acampamento 2, recebemos então as malas com o nosso material, retirámos o que precisávamos e as malas voltaram a ser transportadas às costas para baixo outra vez.

Desta feita, o indutor de sono já me ajudou um pouco a conter o cansaço físico. Também são aqui metade dos dias dos Himalaias, sendo o último dia, o da ascensão ao Uhuru Peak, o mais exigente por termos de vencer nesse dia cerca de 1100 metros de subida. Sai-se de noite, com um frontal na cabeça, para vermos bem onde pomos os pés, e anda-se ao ritmo pole-pole, um pé à frente do outro, ou como

dizia o João Garcia, o calcanhar do pé que avança não pode ultrapassar a biqueira do pé que fica. Devagar devagarinho, assim se faz o caminho!

Quando estamos a chegar ao Stella Point, a 5756m, nasce o sol. E que cores. Não é só pelo nascer do sol, mas as cores em África são diferentes, têm alma. Ou talvez fosse do cansaço! Daí até ao Uhuru Peak foram mais duas horas de caminhada e cento e tal metros de desnível. Chegámos, tirámos a foto da praxe, descansámos, comemos, bebemos qualquer coisa, e voltámos a descer.

Fartei-me de cair ao início, e tive de descer alguns troços apoiado. Caía porque levava um ténis no pé esquerdo e uma bota no pé direito. Porquê? Porque raio alguém vai ao Kilimanjaro com calçado diferente? É simples, quando preparei o material para o Kilimanjaro, arrumei uma bota minha e outra da minha mulher. São muito parecidas. Enganei-me. Felizmente não eram do mesmo pé, porque deu para tirar a palmilha, enfiar lá o pé como pude e subir. Assim que o pé assentou na neve, apesar dos crampons deu bem para sentir o frio por baixo. Faltava-lhe a palmilha. Ainda andei uns meses com pouca sensibilidade nos dedos desse pé.

O ténis? Esse levei-o para substituir a bota, porque imaginei que a descer com o pé tão apertado iria ficar sem dedos, e ainda tinha o Aconcágua pela frente. Mas escorreguei e caí várias vezes até me apoiarem de lado. Aprendi.

Aprendi que é fundamental verificar o material uma e outra vez, e essa foi a maior lição.

Voltei feliz por não ter sentido tanto o efeito da montanha, e ainda assim fui treinar mais um pouco nas três semanas seguintes. Estava às portas de ir para o Aconcágua, o meu sonho idealizado, planeado, treinado e preparado.

Ainda deu para irmos uns dias desanuviar e fazer o Bernina Express entre Tirano em Itália e St. Moritz na Suíça. Aconselho. Mais um conjunto de cenários fabulosos. E gelados espetaculares. Um gelado italiano, é um gelado italiano. Não se nega.

Faço a passagem de ano, e desta vez logo no dia 1 de janeiro de 2025, imprimo a folha do material necessário, e coloco o material todo espalhado em cima da cama e no chão. Faço a verificação, vou riscando e arrumando. Nos dias seguintes faço o mesmo. Desta vez não iria ter falta de material.

Até porque no Aconcágua, os guias querem verificar eles próprios antes de sairmos, o material que levamos e se é adequado. Fiquei a saber em todo este processo que acima dos 6000 metros há algum material que tem de ser de outra tempera, como por exemplo Parkas para altitudes acima de 6000. Essa aluguei, são estupidamente caras. Os sacos-cama também têm de ser para  $-18^{\circ}\text{C}$  a  $-20^{\circ}\text{C}$ . Os guias não deixavam sair com material que não entendessem adequado. E antes de irmos houve várias reuniões por zoom onde foram esclarecendo as dúvidas para não haver falhas.

No dia 5 de janeiro de 2025 lá vou eu a caminho de Mendoza na Argentina, desta vez sozinho, quero dizer sem portugueses. Quando comecei a sonhar esta viagem rumo ao Aconcágua, o primeiro medo que tive de vencer foi o de saber que iria sozinho para longe. Não sou grande aventureiro, mesmo sabendo que hoje em dia as coisas são mais seguras, ainda assim é um salto um pouco para o desconhecido. Não ia fazer turismo, ia enfiar-me numa montanha com um conjunto de desconhecidos a falar línguas diferentes. Mas por outro lado, que ambiente mais propício para um recolhimento consciente pode existir do que estarmos só com o nosso eu a maior parte do tempo?

Mendoza é conhecida pelo vinho feito com a casta Malbec. Por cá também há alguma produção com Malbec, pouca, que provavelmente já provaram.

De Mendoza saímos 11 trekkers mais 3 guias, um português, um marroquino, um alemão, um francês, dois espanhóis, duas porto-riquenhas, três americanos, e os guias argentinos. E estatisticamente, apesar da amostra muito pequena, posso dizer que em cada uma destas aventuras há pelo menos um médico aventureiro. Aqui era um anestesista, nas outras eram fisiatras e clínica geral.

Fizemos 200 km de autocarro até Puente del Inca, onde ficámos a dormir, para no dia a seguir de manhã fazermos 10 km até à entrada do parque provincial do Aconcágua, onde o trekking se inicia.

A entrada do parque provincial do Aconcágua fica a cerca de 20 km da fronteira com o Chile, por onde poderia também ter ido, como alguns o fizeram. É uma zona andina onde o Aconcágua se insere, além de outras montanhas, mas esta como sendo a mais alta montanha do continente americano.

Da entrada vamos 7 km a subir até Confluência, um acampamento já a 3400 m, onde ficamos a aclimatar. E fazêmo-lo debaixo de 35 graus, um calor intenso já que em janeiro é Verão intenso por aqueles lados. Aqui há uma primeira visita à equipa médica, são feitas perguntas, é medida a saturação de oxigénio, há auscultação, e em caso positivo o nosso passaporte de trekker é carimbado para podermos continuar. No dia seguinte fazemos uma caminhada leve de cerca de 20 km, ida e volta, para aclimatar a 4000 metros e de onde podemos, num miradouro natural, ver e tirar fotografias à face sul do Aconcágua. Está ali, só 3000 metros acima. Mas não é por esta face que vamos! A temperatura aqui já fica mais amena embora ainda quente. De Confluência saímos finalmente até ao campo base do Aconcágua. São cerca de 20 km de caminhada suave através da Playa Ancha, uma planície em altitude, que mais parece ter sido o leito de um rio há milhares e milhares de anos, ladeada por estruturas montanhosas

estratificadas de um lado e de outro. No chão alguns riachos que é preciso atravessar, às vezes colocando rapidamente o pé dentro de água. Não é por ser rapidamente que não o molhamos, mas não estavam fundos os riachos.

A pior dor de cabeça são os últimos metros em que é necessário subir mais de 500 metros até ao acampamento base. Faz-se, como já sabem, em modo pole-pole. Até porque a inclinação é grande e tem de se ir serpenteando encosta acima. Chamam-lhe a parede final antes do campo base.

A sensação de ir poder habitar uns tempos num acampamento base, é indescritível. Não estava muito cansado e estava felicíssimo. O meu espanhol e inglês fluíam melhor, até me aventurei com um pouco de francês com o companheiro francês. As refeições por aqui também não são nada más, muita carne, e boa. Imaginem comer um belo fetuccini Alfredo a 4300 metros de altitude. Estava boníssimo. Mas também havia sopa para aquecer, aqui já fazia frio. E tostas e crepes ao pequeno-almoço, fruta, muita. Das três montanhas esta foi claramente de luxo em termos de refeições. Tínhamos sempre muita água à disposição, quente também, e sumos. Os sumos serviam para misturar e puxar a vontade de beber água, já que nos era exigido beber entre 3 a 4 litros por dia. Em altitude é assim. Eu também adicionava de quando em vez, sais minerais, já que tinha lido num dos livros do João Garcia, que se a água em altitude vinha do gelo derretido tinha poucos ou nenhuns sais minerais, e por via das dúvidas...

O campo base do Aconcágua, Plaza de Mulas, é enorme, com imensas tendas, umas dezenas largas de pessoas a viver ali temporariamente, em tendas individuais ou em tendas camarata com beliches. Também tem um café bar com música onde se podem beber umas cervejas ou um copo de vinho, café ou chá se preferirem. Além da galeria de arte que já referi.

E como não seria de estranhar, assim que chegámos e largámos a tralha, tivemos de ir ao gabinete médico fazer a consulta, um a um, aqui mais rigorosa. Aqui já quiseram ver in loco os comprimidos, as

dosagens e procurar os componentes químicos caso não conhecessem a medicação. Por exemplo, quem faz medicação de hipertensão, terá de reduzir a metade e/ou remover essa medicação à medida que vai subindo, porque a tensão arterial baixa com a altitude e não queremos ter alguma complicação lá mais para cima, como já aconteceu e eles agora são mais rigorosos, ao que explicaram os guias. Estava tudo bem comigo, carimbaram o passaporte de trekker e seguimos à nossa vida.

Na primeira noite do campo base, quando saio a meio da noite para ir à casa de banho quase escorrego e caio. Tinha nevado, estava tudo branquinho e o espetáculo da neve e das tendas iluminadas pelo reflexo lunar é majestoso. Aliás, enquanto lá estive, nevava sempre um pouco de noite e derretia de dia. A temperatura era mais ou menos amena entre os -2°C e os 2°C durante o dia. À noite não sei, estávamos enfiados no saco-cama. Saco-cama esse que não serve só para nos aquecer, mas também garrafas de água, telemóvel e power bank que com o frio descarregam mais depressa. Uma das garrafas ficou um dia esquecida de fora e estava com gelo.

O desafio aqui, do meu ponto de vista, é que estamos sempre na rua até irmos para o saco-cama, e temos de ir gerindo os agasalhos, as luvas, o gorro, o buff, etc. À noite, ao jantar ligavam, a pedido insistente, um aquecedor a gás que tinham na tenda refeitório. Até porque acabávamos por estar de luvas até chegar a refeição.

No segundo dia fomos aclimatar ao cerro Bonet a 5050 metros. Leva-se um lanche na mochila e regressamos ao campo base. Descansa-se e vamos então um dia depois levar material ao campo 1, o campo Canadá, a 5000 metros.

Na ida ao cerro Bonet temos de atravessar uma constelação de penitentes, imensos. Os penitentes são umas formações de neve endurecida, ou gelo, em forma de lâmina. A mim, vistos de cima,

faziam-me lembrar as claras em castelo por cima do merengue. É preciso atravessar com cuidado porque algumas zonas são escorregadias, também caímos, e não levávamos crampons nesse dia.

Aqui, no Aconcágua, faz-se em modo expedição, isto é, um dia leva-se o material mais pesado para o acampamento a seguir, e descemos no mesmo dia, serve de aclimação. No dia seguinte leva-se o resto do material e subimos de vez para esse acampamento. Descansa-se e a mecânica repete-se para os dias seguintes. Será o mais próximo que se tem da experiência dos verdadeiros heróis, os alpinistas, a quem lhes presto homenagem, especialmente depois de ter experimentado tudo isto.

Como ia dizendo, fomos ao campo Canadá largar material, almoçámos o lanche, todos apertadinhos numa tenda mais pequena, e era tempo de descer antes que ficasse noite.

Começamos a descer e o meu joelho direito que já se vinha a queixar nos dias anteriores, apesar de ter andado a tomar anti-inflamatório, resolveu queixar-se com mais força. Desci ao acampamento base com dores, mas maravilhado por ter feito a descida com neve a cair, sem muita força, mas ainda assim é espetacular. Mal chego vou ao posto médico onde também havia um osteopata que me observa, e decide que não posso continuar, iria ser complicado tirar-me de um campo superior se deixasse de andar. Apesar de termos de fazer obrigatoriamente um seguro de resgate em montanha, nem sempre os helicópteros lá conseguem ir e iria comprometer a expedição porque obrigaria os guias ou alguém a trazer-me para baixo, deixando os outros abandonados. Não há lugar para egoísmos.

Estava traçado o final, mas ele tinha razão, e eu confesso que em consciência também decidiria o mesmo. Até porque tive de fazer os 27 km de volta até à entrada do parque provincial do Aconcágua, e fi-

los cheio de dores no joelho e perna, porque estas coisas das dores, por vezes gostam de se estender à volta.

Cada um sente as dores de forma diferente, uns mais intensamente, outros menos, mas na minha opinião se o corpo se queixa, ainda que seja baixinho, há que escutar e atuar nem que seja parando.

Estes 27 km de descida dos 4300 metros do campo base até 2700 metros da entrada do parque, foram talvez a pior experiência que tive até ao momento. Uma das coisas que tinha lido e executei, foi tentar distrair o cérebro para não se focar na dor, que, como já entenderam, não era incapacitante.

Volto então a Mendoza, bastante cansado e dorido, apanho o voo para casa e vou ao médico.

Foi-me finalmente diagnosticada uma fratura de esforço com edema extenso na zona do fémur próxima do joelho. Nada de mais complicado, ao menos isso!

Lembro-me de numa das reuniões de dúvidas por zoom ter questionado o que poderia fazer mais para me preparar melhor, ao que responderam esse ser apenas um terço do problema, e se calhar fiz demais.

E essa foi a grande lição que trouxe do Aconcágua, estas aventuras, ou outras, têm três componentes em partes mais ou menos iguais: a preparação física, o corpo e a mente.

Concordo em absoluto.

O corpo pode reagir e dizer não. Nos Himalaias e no Kilimanjaro o João Garcia fazia questão de medir a saturação de oxigénio no sangue. No Aconcágua também era obrigatório. Abaixo de 70% não deixam seguir. A nossa mente pode começar também a dizer não. Há alturas em que se pensa, o que estou a fazer aqui. Conheci uma

rapariga australiana no Aconcágua, que tinha decidido baixar do campo 2, porque o frio lhe estava a dar a volta à cabeça, segundo ela. Já a preparação física, não é preciso ser atleta olímpico, mas convém prepararmo-nos, mas não em excesso.

Mas a minha maior lição de toda esta aventura foi a humildade. Não preciso de teorizar, voltei com humildade no corpo e na mente.

Voltei feliz. Realizado também.

Tratei-me, e aqui estou a tentar convencer-vos a sair da vossa zona de conforto e permitirem-se sonhar, planejar e executar. Não precisam de ser montanhas. Não precisam de ser atividades físicas.

Qualquer coisa difícil, quase inatingível, que primeiro nos faz sonhar, e começamos a analisar a possível viabilidade e como lá podemos chegar, e planeamos, e depois, finalmente realizamos que talvez lá consigamos chegar, com esforço claro, às vezes muito.

E esse será o vosso Evereste, e poderão ter tantos quantos quiserem.

Tal como eu!

Jorge Soares

Março de 2026

## O Som das Andorinhas



Viajei no verão passado para mais um ponto de Itália, que ainda me era desconhecido, a Perugia, mesmo no centro, no coração do país, em plena Úmbria. Para além dos já habituais monumentos e história que Itália oferece, encontrei um centro de cultura com muitos museus contemporâneos, muitos eventos musicais, tecelagem e vidraria, muita vida de rua, arte urbana, novidades gastronómicas, vistas maravilhosas de vários pontos da cidade e proximidade, sempre a “uns passos” de comboio de outras cidades ou localidades que visitei neste período, alguns em plena época de festividades locais, como a festa das flores “L’infiorata” em Spello, uma procissão em Assis e um concerto na catedral de Orvieto, cidade que, tal como a Perugia, têm outra cidade, a antiga, ou parte dela, debaixo de chão, em grutas, ainda algo preservadas.

E assim, num momento de transformação profunda fui por mero acaso dar a este sítio que em tudo parece que me estava destinado, pelo menos naquele momento, nas duas semanas em que ali estive. Foi longa a viagem até lá chegar, desde logo cedo ainda madrugada,

com direito a voar, para depois apanhar dois comboios, oito horas ora sobre nuvens, ora sobre carris, com prados e montanhas para observar. Silenciosa esta viagem, introspetiva, desejada, depois de outras viagens mais atribuladas, que deixam ruído e torpor, o destino era o descanso.

Logo à chegada avistei no morro o convento e à sua aproximação senti o silêncio, abriu-se portão, porta e janela, e a vista era a mais bela. Já fim de tarde, o sol começava a descer, a luz era alaranjada, dezenas de andorinhas cobriam o céu num chilreado e voo picado, foi mais de uma hora deste espetáculo, até o sol se esconder na montanha em frente e as andorinhas se recolherem, puro deleite e certeza de que este lugar estava à minha espera. Na manhã seguinte o mesmo espetáculo, agora perante uma luz clara e uma aragem fresca, em que o recorte dos telhados, torres, árvores e varandas floridas, anunciavam dias de paz. Sem dúvida, um dos momentos mais marcantes desta viagem, o espetáculo diário de início e fim de dia, ao nascer e pôr do sol, as andorinhas a rodopiar no céu e a chilrear, um momento visual e sonoro muito impactante, que tinha o privilégio de ver da janela escancarada do meu quarto, é caso para dizer um quarto com vista.

Quase todos os dias me sentava de frente para esta janela ou no jardim abaixo dela, de manhã ou ao pôr do sol, a escrever, a ler, a ver, a ouvir, junto com as andorinhas, uma música clássica de fundo que saía de alguma outra janela, e a mim, à minha voz interior, aos meus pensamentos, e a sentir a calma e a paz que este lugar me trazia.

Luísa Pires

Fevereiro 2026

## O Tempo e o Ser (Paris - Porto)



Ao fim de três dias em Paris, resolvi percorrer novamente o Louvre e ombrear com gentes de todas as idades e proveniências. Estava cansada. Só se conhece e avalia uma cultura quando se anda a pé; tinha calcorreado perto de 50 km. Sim, estava a valer a pena.

Pensei em sentar-me numa esplanada por perto. Abanei a cabeça e chamei um Uber; estava decidida: ia visitar o Musée de l'Homme. Ainda tinha três horas antes de apanhar o voo para o Porto.

— *Nous sommes arrivés ! Réveillez-vous, Madame !*

Sim, tinha adormecido profundamente e viajei oniricamente pelo seguinte pensamento:

Às vezes, penso que seria uma delícia se fôssemos todos obrigados a mudar drasticamente esta forma de viver em ritmo acelerado. Vivemos a utopia de sermos mais felizes por estarmos mais

informados, rodeados de um manancial de objetos que potencialmente nos facilitam a vida: telemóveis, internet, plataformas de streaming, aplicações maravilhosas que nos fazem dormir, meditar ou consultar as calorias gastas.

E se, de repente, por consequência da guerra, tudo mudasse? Que a apologia fosse a de trocar a rapidez pela ponderação. Zás: aconteceu. Voltássemos aos telefones fixos, à internet disponível apenas em certas horas do dia, aos canais televisivos limitados. As pessoas começariam — ou voltariam — a pensar, em vez de acumularem informação supérflua; a ler e a comentar livros com os outros. Retomaríamos o convívio nos cafés, reunir-nos-íamos à volta de mesas para discutir ideias e conhecimentos. Teríamos tempo para sentir o cheiro da terra molhada pelas primeiras chuvas matinais, o odor das plantas e flores. Tempo para olhar as árvores, observar as suas belas ramificações e os braços nodosos de madeira com pegos ou melros a saltitar.

Precisamos de travar as guerras feitas com drones e outras maquinarias bélicas altamente sofisticadas, que cobardemente matam e dilaceram corpos e mentes. Precisamos de acabar com esta ficção científica de base distópica. É urgente não sermos manipulados por influenciadores e pelos mass media corrompidos pelo sensacionalismo barato e oco. É urgente parar a mediocridade do homem-rebanho, que não pensa, não sente e age em nome do nada.

Deixaríamos de ser escravos dos telemóveis. Combinaríamos idas ao cinema, andaríamos a pé e, talvez, voltássemos a ser pessoas sociáveis e solidárias. Equacionaríamos o papel da humanidade liberta das amarras que nos embrutecem: a revolução do ser em detrimento do ter. Deixaríamos de consumir desenfreadamente roupa e outras banalidades que nada acrescentam ao crescimento do ser humano como ser crítico, ético e solidário. O “rápido”

transformar-se-ia no tempo certo e necessário para absorver o conhecimento do real. Redimensionar o tempo é urgente. A reflexão possibilita valores éticos e estéticos e, sem esses valores, somos amorfos — parte de uma máquina poderosa que nos suga a individualidade.

Branca Lago

Março 2026

## Refúgios da Alma no Coração do Gerês



*Casa do Penedo, Fafe*



*Encosta da Caniçada,  
Gerês*



*Barragem da Encosta da  
Caniçada*

No dia 14 de fevereiro de 2026 voltei, passados 10 anos, às terras seculares que delimitam o Gerês, atravessando as reminiscências das geiras romanas e percorrendo os caminhos esculpidos por pedras, histórias e enredos que ecoam nestes lugares de encantamento. No caminho, detive-me em Fafe, respirando as paisagens de montanha e pedra onde o tempo parece ter parado, em construções singulares como a Casa do Penedo, hiato apenas cortado pelas turbinas eólicas gigantes que nos relembram as demandas do tempo moderno.

Recorrendo à memória dos tempos amorosos vividos na Encosta da Caniçada, foi com uma alegria e nostalgia que trepei pelas colinas das quelhas outrora cobertas por árvores frondosas e constatei os efeitos impiedosos da recente tempestade Kristin, que obrigou ao corte das árvores e ao desfiguramento da paisagem. Associei esta devastação repentina ao corte das relações humanas que, num segundo – por palavras impensadas ou atitudes menos refletidas – provocam devastações semelhantes às que agora presenciava.

Percorri em silêncio e debaixo de uma chuva miudinha, os locais onde ainda existem fojos de lobos ou de raposas matreiras, zonas de

encostas onde se veem javalis ou cavalos selvagens e senti que apelavam ao animal sensível que em mim habita.

Sentei-me numa pedra redonda filha de um penedo maior, contemplando a força da água que passava pelo seu calvário apertado de descargas da Barragem da Caniçada e desprendi-me das nevroses do quotidiano. A mensagem da água, enfim liberta, apelava para o salto mortal que é necessário assumir, para nos libertarmos do nosso caudal de emoções e ilusões acumuladas do que significa realmente ser livre, sem medo de cair no vazio ou das repercussões que essa decisão possa acarretar.

Foi assim como uma declaração de amor renovado, proferida num ambiente paradisíaco quase divino, que me lembrou os valores universais da Natureza e do que é necessário transformar a consciência individual, para sermos verdadeiramente livres e responsáveis pela transmissão deste legado para um futuro sustentável.

Lurdes Duarte,

14 de fevereiro 2026

## Regresso ao Lubango - A minha terra



Há lugares que nunca nos deixam partir por completo. Vão connosco para todo o lado.

O Lubango é esse lugar para mim. Durante 28 anos, a sua imagem permaneceu intacta, guardada como se guarda um tesouro precioso.

Até que, em 2012, regresssei.

Levei comigo os meus filhos, como sempre tinha sonhado. Queria que vissem a terra onde dei os primeiros passos, que compreendessem que antes de ser mãe, antes de ser quem eles conhecem, fui criança naquelas ruas. Queria que percebessem melhor as histórias que tantas vezes lhes contei.

Vê-los ali, sentindo-se bem numa terra simultaneamente estranha e familiar, foi como fechar um círculo que eu nem sabia que tinha ficado aberto.

Mas o verdadeiro milagre foi outro: partilhar aquele regresso com a minha mãe, as minhas irmãs, os maridos, todos os filhos. Nunca tinha

imaginado que voltaríamos todos juntos. Essa dimensão coletiva deu à viagem um valor impossível de medir. Não era apenas eu a revisitar o passado; éramos nós, família inteira, a testemunhar as nossas origens.

A cidade que encontrei era e não era a mesma.

Alguns edifícios emblemáticos estavam recuperados; muitos outros revelavam o desgaste, o abandono, o peso dos anos. As belezas naturais, essas, mantinham-se intactas: a Senhora do Monte erguia-se serena, a Tundavala abria-se numa vertigem de silêncio, e na Serra da Leba a estrada desenhava as curvas que sempre me maravilharam.

Ali, diante dessa grandeza, reconheci a Angola que amo, eterna, poderosa, indomável.

Mas foi o que vi nas pessoas que mais me tocou.

A maioria vivia mal. Não o mal de quem tem pouco, mas o mal de quem não tem o suficiente para viver com dignidade. Uma economia que não funciona, empregos mal pagos que empurram para expedientes de sobrevivência, crianças com fome no olhar.

Foi então que compreendi, com uma clareza tranquilizadora, que a decisão de 1984, dolorosa, difícil, tinha sido certa.

Mesmo com todo o amor que sinto por aquela terra.

Mesmo com a saudade que carrego.

Mesmo sabendo que uma parte de mim ficou para sempre naquele lugar.

Essa compreensão não trouxe alívio; trouxe paz. A aceitação de que, por vezes, amar um lugar é ter a coragem de o deixar. Que, às vezes, a fidelidade maior é para com as pessoas que amamos e não com a terra que nos viu nascer.

Ali já não podia viver o meu dia a dia. A minha vida seguira outro curso, construído noutras circunstâncias, com outras possibilidades.

E está tudo bem.

Regressei com o que sempre foi meu, a memória, o afeto, o sentido de pertença e deixei no Lubango a certeza tranquila de que a minha escolha tinha sido acertada.

Ana Paula Melo

Fevereiro 2025

## Rio Pó



Não sei se vos acontecia o mesmo, mas durante uma fase da vida era recorrente lembrar-me de lugares que, nas diversas disciplinas dos estudos liceais, tinha ocasião de estudar e cuja minha imaginação se encarregava de mitificar.

Quando uma ideia congénere me assaltava o espírito era certo e sabido que tinha de visitar fisicamente essa região. Não sei a razão mas lembro-me ainda que tinha sido numa aula de geografia, o professor Vítor Bravo, uma joia de pessoa, tinha falado com entusiasmo do rio Pó. Teria sido pelo seu estuário, um delta formado por cinco rios? Pela sua biodiversidade? Por ser o maior rio italiano com os seus seiscentos e tal quilómetros? A sua rede de canais (navigli) que o liga a Milão e por tudo isso foi distinguido pela UNESCO? Isso agora não interessa nada.

Interessa que preparei a viagem e elegi como ponto de chegada ao início da visita a cidade de Turim. Porquê Turim? Além da ligação privilegiada com o rio Pó não era (é) a cidade do mítico Alfa Romeo, então já da família do Signore Agnelly, dona da Fiat?

A minha entrada em Turim, no meu Datsun 1200 (um dos representantes da invasão industrial da Europa pelos japoneses) foi memorável. Parei o carro, perto da Cattedrale di San Giovanni Battista e do Palazzo Reale di Torino, e saí, à boa maneira turística de então (hoje o telemóvel tira-nos este prazer), abri o mapa previamente adquirido. Imediatamente se abeira de mim uma senhora local oferecendo ajuda (esta cena repetir-se-ia várias vezes, em diferentes locais de Turim).

A entrada no mercado de frescos, Antica Tettoia dell'Orologio di Porta Palazzo, foi análoga à entrada numa ópera burlesca em que em vez de ficarmos na plateia nos dirigíssemos para o palco e circulássemos entre os atores nos seus trajes de rigor campesino e múltiplo colorido. A música vinha das suas vozes *a cappella* com uma sonoridade deliciosa. “Signore, signore porti a casa mela gala”, “Cinque chili, cinque chili di pomodori ...”

Passear em Turim é em si como num sonho em que são as paisagens que vêm ao nosso encontro. São absolutamente indescritíveis as imagens, os sons, as sensações, os perfumes, por fim o rio.

Fiel ao princípio de “nunca voltes ao lugar onde foste feliz” nunca mais lá voltei. Mas em espírito mil vezes o revisei.

Fernando Guedes Pinto  
Março 2026

# Sawadee ka!!



Chegas e despojas-te. Começas pelos sapatos, ficam do lado de fora e entras descalça... Um sorriso de mãos juntas e uma inclinação para ti e para o teu eu, saúdam-te.

Consegues caminhar descalça?...

A língua não ajuda, mas os olhos sim, comunicas saltitando palavras aqui e ali e, quem te recebe, também lá vai saltitando, mas tem sempre um sorriso no rosto e nos olhos.

A temperatura toca-te o rosto e invade-te não só a roupa, mas a alma. Tiras a malha leve que trazias por cima de uma blusa ocidental, sentes que ficas ainda mais nua..., mas sabe-te bem.

Tratadas as formalidades conduzem-te ao local onde irás acordar todas as manhãs com aquele som das cigarras que vai aumentando conforme o sol chega e se desloca na ilha até à praia.

Também aí entras descalça.

É o teu espaço , por isso deixas lá fora tudo o que se agarrou a ti e começou pelos sapatos..., ali só entras tu.

Olhas a ilha, tem tudo para ser feliz e feliz contigo ou tu com ela.

Aprendes que andar descalço é uma liberdade nunca permitida no mundo de onde vens; aprendes que sorrir faz parte da tua alma e já tinhas esquecido; aprendes que ali não precisas do relógio, nem do telemóvel a não ser que queiras registar alguma imagem,... também aprendes que nenhuma imagem terá aquele som, aquele cheiro e aquela liberdade.

Com os dias, não precisas de escolher, não precisas de decidir, não precisas de antecipação... é como se fizesses parte da ilha e respirassem ambas ao mesmo tempo, sentissem ambas o mesmo, foste absorvida, é uma sensação nítida de osmose e entrega.

Não há como explicar o que a Tailândia nos faz, a forma como tira de nós o nosso melhor, aquilo que pertence à Terra, ao todo e nunca tinhas descoberto em ti.

É como se conhecesses pela primeira vez um lugar onde já viveste, é como se fosses a ilha.

Despojas-te desde que te descalças, comunicas desde que o primeiro sorriso te acolhe, entregas-te com o inclinar ao Outro em saudação, e escutas, aprendes a ouvir, aprendes a sentir-te.

Escolhe uma ilha, vai sem relógio, pronta para te descalçares e passares horas dentro de água a sentir, liquidifica-te ou volatiliza-te,

deixa que a ilha te envolva.... simplifica e respira, come só quando tiveres fome. Na Tailândia é tudo suave se procurares a alma do País. Deixa os grandes centros turísticos que são tão pequenos. Procura-os só para ficares a conhecer e a entender a História e o caminho que fez.

Vais voltar porque o tempo ali existe, não há falta de tempo, acho que também ele é a ilha. Purifica-te, ... despoja-te, ... existe. Descalça-te!

ACCB

Março 2026

## Timor Lóro Sae – A aventura



Fui a Timor Leste em Janeiro de 2001, após a passagem do milénio em Sidney (memorável também, mas que fica para outro relato).

Timor Leste estava ainda sob a administração transitória das Nações Unidas (a UNTAET). A resolução das Nações Unidas deu à UNTAET a missão, entre outras, de manter a ordem pública.

E, senti-me protegida. Confesso que não se andava “à vontade” mas havia sempre um “boina azul” pronto a ajudar.

Os que mais gostei foram os sul-coreanos. Estavam na ponta Oeste da ilha – em Tutuala e foram quase minhas amas-secas.

Nesta foto tinham-nos levado à praia. Até parece mentira, mas mesmo na praia não podíamos estar sozinhos. Toda a praia tinha sido minada pelos indonésios, por isso só podíamos andar atrás dos militares e tínhamos de lhes seguir as pegadas. Um passo fora do trilho que eles deixavam, podia ser a morte aqui da artista ☹

Mas, mesmo assim, consegui correr a ilha toda.

É uma ilha muito bonita e merece ser visitada e ajudada.

Um dos sítios a que tive MESMO de ir foi a Venilale. Lembram-se dos relógios da swatch que muitos de nós comprámos para ajudar a construir uma escola em Timor? Era em Venilale, e a minha mãe (que comprou muitos relógios), quis que eu fosse ver se a escola estava a ser reconstruída. E não é que estava mesmo?

E mesmo em obras, havia aulas. Lá estava uma professora portuguesa em missão (a Filomena) que ainda hoje recordo. Uma mulher admirável. Adorei conhecê-la, mesmo tendo-me ela pregado a maior das partidas – fez-me dar uma aula aos miúdos. Aula de... português ☹️ Foi um desafio e peras, mas ainda me lembro dos miúdos.

E há tantos, mas tantos miúdos em Timor.

Uma semana e meia em Timor Leste é impossível de contar num relato curto como este.

Conheci gente que nunca pensei conhecer: Xanana (bati-lhe à porta e dei-lhe uma grande beijoca. Foi muito simpático, mas até ficou abananado), Ramos Horta (confesso que não gostei do senhor), Taur Matan Ruak (ainda comandante em-chefe das Falintil e acantonado nas famosas montanhas), mas quem me deu um prazer imenso em conhecer foi Sérgio Vieira de Melo, o chefe de missão da UNTAET.

Um SENHOR! Ensinou-me imenso sobre a história de Timor e, principalmente sobre o futuro próximo. Dizia-me ele que iria demorar gerações até que aquele povo se conseguisse libertar do domínio e do tipo de ocupação (até psicológica) da Indonésia.

Espero que o consigam, porque o merecem!

Obrigadu barak!

Paula Silvestre

Janeiro de 2026

## Viagem ao fundo do mar...



Houve um tempo em que fui às Caraíbas com a família muitas vezes. Os destinos habituais de praia, México, Punta Cana, Cuba à procura do calor e das belas águas do Caribe, lá em especial nas férias da Páscoa para fugir ao frio da Europa como fazem aliás muitos portugueses. No verão a opção deixou de ser aquelas paragens, não só porque a Europa tem também belas praias mas também, porque o risco de dar com os furacões que a partir de Agosto assolam a região, aconselham nesse período do ano a optar por outras paragens. Durante dois anos seguidos escolhi Aruba para passar uns dias com a família. Tinha lá estado uns anos antes, quando ainda não tinha filhos, numa curta viagem a partir de Caracas durante uma visita à terra de Bolívar, agora e desde há uns anos na boca do mundo pelas piores razões. Estando em Caracas um amigo meu que tinha uma agência de viagens, aconselhou-me a não visitar Margarita (que na altura era um destino também muito popular) mas antes ir visitar Aruba, apenas a meia hora da costa Venezuelana e que começava

então a despontar para um turismo mais seletivo. Na verdade, as chamadas ilhas ABC (Aruba, Bonaire e Curaçau) são Antilhas Holandesas e estão fora da rota dos furacões, sendo o único destino das Caraíbas livre das tempestades de verão que passam sempre mais a norte. O facto de serem ilhas Europeias, assegura-lhes um índice civilizacional diferente do resto do Caribe, como sejam condições de saúde e segurança exemplares.

Das três ilhas do chamado abc, sem dúvida que Aruba tem as melhores praias e Oranjestad a sua capital, tem o colorido único e tradicional daquela região, mas com uma arquitetura que não esconde a influência Europeia. Dos hotéis, todos virados a oeste em cima de quilómetros de areia branquíssima que nem farinha, veem-se as luzes de Maracaibo na costa venezuelana e o mar ali é frequentemente patrulado pela marinha holandesa para evitar a emigração ilegal.

O que talvez mais surpreenda o turista português que lá chega, não são as encantadoras árvores Divi que são o símbolo da ilha, as inúmeras iguanas, algumas bem grandes que se passeiam pelos jardins ou assistir ao nascer de tartarugas manhã cedo nas suas praias protegidas. O que nos surpreende logo que chegamos ao aeroporto Rainha Beatriz é o papiengo, dialecto local que é um misto de holandês, espanhol e português. Na verdade tem-se a impressão que os habitantes locais estão mesmo a falar português. Palavras como bom dia e a sonoridade do próprio dialecto, tudo lembra a nossa língua e recorda-nos que andámos também por aquelas bandas. Na verdade o nome Curaçao terá tido origem na cura dos navegadores portugueses que, ao chegarem à ilha no século XVI, se trataram de escorbuto com as variadas frutas frescas da ilha.

O povo é muito afável e reflete essa miscigenação, sabendo da raiz também portuguesa do seu papiengo e de algumas tradições locais.

Mas vai-se a Aruba essencialmente pelo seu mar de cor turquesa, pelas águas transparentes e pela natureza preservada. É fácil com água apenas pela cintura, deslumbrarmo-nos com o colorido das estrelas do mar e os peixes de mil e uma cores. Nos pontões ou nos barcos pousam flamingos e pelicanos, nas árvores aparecem papagaios vermelhos e no mar os peixes papagaio são vibrantes, peixes que trituram os corais e produzem a fantástica areia branca e rosa das praias.

Ora numa das duas últimas visitas que fiz a Aruba, desta vez com toda a família, deixei-me seduzir pelo anúncio de uma viagem de submarino ao fundo do mar. Era o Atlantis. O preço era elevado, especialmente porque éramos quatro, mas talvez porque o sol do Caribe estivesse a toldar-me o espírito ou porque em todos nós há sempre um pontinho de aventura, um belo dia contactei-os e reservei lugar nessa expedição.

Na minha vida de jornalista tinha tido algumas experiências marcantes como atravessar o Atlântico no supersónico Concorde, aterrar no porta-aviões Eisenhower em manobras no Golfo da Biscaia ou ver o amanhecer no Atlas a bordo de um balão. Mas nada comparável ao que me aguardava...

Quando cheguei ao porto de Oranjestad esperava ver o Atlantis mas não estava lá. Então explicaram-me que íamos apanhar um barco e que o submarino nos aguardava ao largo, num cais flutuante. Assim foi. Quando cheguei junto ao submarino é que comecei a preocupar-me...Tive dificuldade em imaginar-me a passar por aquela estreita escotilha e descer a escada na vertical, isso atendendo a que sou forte e aquilo é feito para gente magra...Mas já não podia voltar atrás. Não escondia a preocupação. As minhas filhas pelo contrário estavam eufóricas.

Lá entrámos e instalámo-nos com mais umas duas dezenas de aventureiros. O submarino, um modelo já retirado da marinha americana, tinha sido adaptado para o fim turístico, com janelas panorâmicas laterais. Mas quando um tripulante fechou a escotilha e nos deu as instruções a seguir em caso de ser necessário uma evacuação de emergência, achei que estava a arriscar demasiado.

O submarino mergulhou suavemente no oceano, num silêncio total. Gradualmente as cores a bordo foram sendo alteradas pela progressiva ausência da luz solar e mergulhámos então até aos quarenta metros. O submarino acendeu os projetores laterais e os nossos olhos adaptados à ausência de luz solar a bordo, fixaram-se na riqueza de peixes e plantas de muitas cores que desfilavam à frente das janelas. Um mapa junto de cada escotilha ajudava-nos a identificar os peixes que víamos. O submarino desceu mais e a estrutura rangia à pressão da água. Ninguém falava. Contornámos um velho navio afundado, viveiro de milhares de peixes e ao som do 2001 Odisseia no Espaço que começou a ecoar no sistema de áudio do submarino, o Atlantis pousou suavemente por alguns segundos no fundo arenoso do mar das Caraíbas. Que momento! Já me esquecia de todos os receios e da adrenalina do início da aventura...já queríamos que a viagem fosse para além da uma hora programada. Lentamente, o submarino inclinou-se e começou a subir para a superfície.

Tantos anos depois, o Atlantis lá continua todos os dias a mergulhar. Mais de 500 mil mergulhos feitos desde 1985 quando entrou ao serviço. Um record de atividade e segurança para satisfação dos mais de 17 milhões de passageiros transportados.

Quando há poucos meses vi na televisão, a tragédia de um submarino do mesmo tipo que afundou em Hurghada no Egipto, lembrei-me da

aventura a bordo do Atlantis, feita já há quase vinte anos, naquela que foi a minha única viagem ao fundo do mar...

Quite an experience!...

José Lopes de Araújo

Janeiro de 2026

## Viagem com flores



Quando à minha volta, em Leiria, as feridas deixadas pela tempestade estão por todo o lado.

Raízes gigantes voltadas para o céu, devem perguntar porque não continuaram a dar sombra a quem passava e a dar os seus ramos para os pássaros fazerem os seus ninhos.

Tudo isto é brutal!!

Mas a Natureza ensina-nos a sermos gratos e resilientes.

Um tronco que, depois de cortado, ficou com a forma de coração é a mensagem do amor que a Natureza tem para connosco.

Árvores, quase arrancadas, só têm parte das raízes dentro da terra e estão a florir, é o maior testemunho de resiliência.

Perante estes testemunhos sejamos gratos.

Numa fase da vida em que a nostalgia vai batendo forte, as flores vêm-me à memória.

Fazem parte de mim desde a meninice.

Em pequenita, enquanto a minha mãe regava a horta, gostava de andar pelo quintal para ver as borboletas a esvoaçar de flor em flor.

Eram flores campestres, nada de jardim, nasciam naturalmente e eu ficava encantada com aquele bailado e com o zumbido dos abelhões.

Era o tempo em que as borboletas amarelas e azuis abundavam no meu quintal.

Recordo que ao abrir uma janela de casa, via um campo coberto de flores brancas - eram os mal-me-queres, parecia que estava coberto de neve, e o que dizer do cheiro inebriante da flor de laranjeira que entrava pelo meu quarto. Ainda hoje sinto esse cheiro...e sinto saudades.

Cresci e as flores campestres continuaram a fazer parte da minha vida.

Na primavera a casa ficava enfeitada com os lírios do campo e as flores da espinheira, que ia apanhar pelos campos.

O meu "ramo de noiva" foi feito com papoilas, como era de calcular, murcharam rapidamente, não fez mal, levava outro de ervilhas-de-cheiro.

Estou a ver o meu pai, a chegar, com um grande ramo de mal-me-queres amarelos, e eu, muito feliz, coloquei-o num cântaro de barro. Ficou lindo!!

Esta é a minha viagem interior, por entre flores campestres e o chilrear das andorinhas.

Tive uma infância simples mas muito feliz!

Alice Mariano

Março 2026

# Viagem inesperada



Há viagens inesperadas

Decisões repentinas

Assim fomos em direção a Sevilha em plena Páscoa

Irrompemos num espaço

Em que se misturavam procissão e alegria

Lágrimas em reza

E cantos em folia noite fora

Não se conseguia distinguir o religioso do pagão

E para tudo olhava com espanto

E engolia mil mundos contraditórios

Da falta onde pernoitar

Seguimos viagem rumo ao sul

Numa estrada diferente da atual

Em que se atravessava a montanha  
Em curvas e contracurvas  
Os pirilampos e as estrelas eram a única iluminação  
Até que num determinado momento  
O sol veio devagar inundar a estrada  
E nunca um nascer do sol foi tão bonito  
E nunca o nascer do sol voltou a ser tão bonito  
Rebentou entre as montanhas  
E ganhou o meu corpo  
A minha infância  
Aquela viagem na curta distância entre Sevilha e Málaga  
Aquela viagem em família  
De madrugada  
Apenas eu e o meu pai  
Acordados  
Rodeados de maravilhas  
Eu criança quase adolescente  
Entre nós conversas mil  
Sobre receios e anseios  
Maravilha e luz  
A luminosidade do sol que suavemente  
Abria o céu de par em par  
Abria um mundo para mim

Na magia de ter o som da voz do meu pai  
A conduzir-me entre os sonhos  
Que tomavam forma  
A manhã ganhou uma força inigualável  
O fresco da manhã  
Os cheiros que despontam com o dia  
Invadiram-me  
Tomaram-me de assalto  
E de repente fiquei mais perto da plenitude  
E para sempre ficou esta lembrança  
Que entre mil maravilhas  
Vincou a suavidade do olhar do meu pai  
E da sua voz  
Que sempre foi porto seguro  
Onde eu adormecia  
Nas noites de medos infantis  
E uma viagem inesperada  
Acabou por ser o mais perfeito encontro  
E entre memórias transformou-se  
Numa visita ao estranho mundo do silêncio  
De todos os lugares de adoração  
Que nos constroem para vida  
No assombro da descoberta

Que persistimos em continuar

Outras viagens

Outros caminhos

Eduarda Carnot

Março 2026

## Viagem Intimista



No verão de 2025, viajei com as minhas duas filhas pelo centro e norte de Portugal, percorrendo alguns dos locais onde fui, há cerca de 40 anos, com a minha mãe. Esta viagem aproximou-nos de uma maneira diferente do habitual e criou laços mais fortes entre mim e ela. Com as minhas filhas penso que aconteceu o mesmo, tornando-nos mais companheiras.

Embora a viagem com a minha mãe tenha sido também uma “peregrinação” aos locais da infância e adolescência, em busca de referências e amizades antigas, teve como consequência para ela uma certa desilusão e muita saudade. Para mim, foi uma tentativa de conhecer o passado que não vivi, a não ser através das memórias transmitidas.

Hoje e olhando para trás, acho que não aproveitei melhor o tempo em que a minha mãe ainda estava comigo, para compreender melhor a sua vida e, sobretudo, a sua maneira de ser e de estar. Gostaria de

ter tido, na altura, curiosidade para ficar a conhecer todos os problemas por que ela passou e a razão que a tornaram a pessoa que eu conheci. Algo dela passou para mim, embora sempre me tenha sentido mais próxima do meu pai, o qual, embora não tenha estado tão presente na minha vida, me deixou a visão otimista da vida e a vontade de viver com boa disposição.

Para quem ainda tenha o privilégio de ter os seus pais vivos, só quero dizer que aproveitem ao máximo o tempo que passam com eles.

Rita Rabaça

Janeiro 2026

## Viagem no Belo e na Paz



Era o tempo de todos os sonhos, o tempo de saber da vida em boa companhia.

Tranquila como só na felicidade.

E era o mar, verde de um verde que nunca mais vi. E não sabia porque era o mar daquele verde quando, de costume, é mais azul. Só percebi mais tarde e não gostei de saber, mas era de um verde esmeralda tão belo!

Talvez fossem os meus olhos felizes, dessa felicidade que só se tem quando se está certa de que não há como ter fim.

O céu era daquele azul de verão nórdico, morno e aconchegante. Amplo como a liberdade, prometendo tempos luminosos.

E vi, também, o rosado da meia-noite de solstício, transcendental de fulgor. O azul profundo da noite breve que deixa vislumbrar as sombras de ilhas. Um farol fulgente no meio do nada.

Também lá estava o dourado, em todas as casas, em todas as portas, em todos os lados e que, no sol de verão luzia, num fausto de outros

tempos, conservado para sua própria testemunha, ou porque portal do tempo.

E longas pernas passeantes sobre saltos altos, na avenida Nevsky, única onde se podia circular para ver os portões monumentais e os edifícios profusamente decorados num contraste com outras avenidas onde a arquitetura se repete em cinzento, altura e milhares de iguais janelas.

Aí, de facto, vivem as pessoas ou trata-se dos negócios do governo.

Aquelas austeras, estas sobrepostas de bandeiras que não adejam ao vento, imóveis, silentes.

Mesmo se uma bandeira deve dançar no vento, estas não, apenas marcam a alta função do lugar, ainda agora, que há que fazer declarações constantes, não vá alguém sair da linha.

Por isso, também, havia a pouco discreta, e temida, polícia que nos poderia prender, e ao guia, se saíssemos do trilho que a permissão de visita indicava.

Mesmo com toda essa constrição a cidade era um deslumbramento de diferença com esta nossa bonita urbe.

É outro mundo, como serão outros aonde não fui. E onde, naquela boa companhia, não mais irei, para ser feliz lá fora e ficar cá dentro.

Conceição Pacheco

Fevereiro de 2026

# Viagem Para Um Verão Antecipado



O dia 3 de janeiro de 2024

Chegava com a promessa

De um verão antecipado

Ao voar para Salvador

Onde meu filho e nora

Tinham tudo programado!

Iniciámos uma aventura

Por locais, praias, sabores

Por paisagens deslumbrantes

E poentes cheios de cores!

Praias de cálidas águas

Em que o corpo é afagado  
Onde fui surpreendida  
Com o exótico queijo assado!

A refrescante água de coco  
E almoços magníficos servidos no areal  
Deixaram memórias únicas  
Porque nunca vivera  
Nada assim tão ...especial!

E no bloco de notas  
Para sempre recordar  
Anotei alguns dos nomes  
Desses lugares sem par

Praias: do Forte, Guarajuba, Da Espera;  
Araruama, Do Farol e outras mais  
Gravaram em mim memórias  
Que não esquecerei jamais!

Depois seguiu-se S. Paulo  
Onde fiz uma viagem  
De cariz mais cultural!

Passei por Ibirapuera  
Um maravilhoso Parque  
Que oferece várias diversões  
E espaços culturais  
E pode ser percorrido  
A pé ou de bicicleta  
E que em 2015  
Foi considerado pelo  
The Guardian, Um, entre,  
Os 10 melhores Parques do Planeta!

Visitei o Ipiranga, O Museu, que inclui  
Magnifico Mirante com vista a 360 graus  
Que nos faz ver que a Cidade  
Vai para além do horizonte!

Museu da Língua Portuguesa  
Um lugar emocionante  
Em que ouvir alguns poemas  
De alguns nossos Poetas  
consagrados  
Ditos na voz de Bethânia

Me fizeram sentir a sua universalidade  
E o quanto são valorizados!

A Av. Paulista com sua grandiosidade  
Transmitiu-me a sensação  
De que o Mundo parece  
Caber naquela cidade!

Foi uma viagem memorável  
Que me enriqueceu por dentro  
Que me fez sentir que afinal  
Mergulhar o nosso Olhar  
Em paisagens e lugares  
Que não visitámos antes  
Nos transforma interiormente  
E nos muda para sempre  
A nossa forma de estar!

Amplia a nossa visão  
E ajuda-nos a reconhecer  
Que tudo o que visitamos  
Que vemos, saboreamos  
Se transforma em património

Que em nosso Ser integramos

E o seu valor Cultural

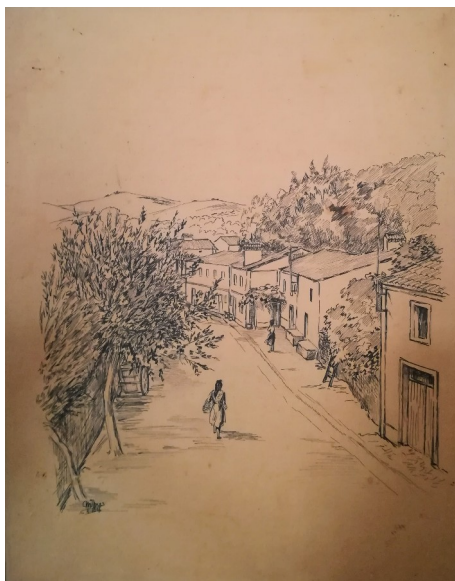
O nosso Eu afinal,

Muito vai fortalecer!

Leonor Alvito

24/02/2026

## Viajar na Memória da Criança em Mim



Todos os anos, o mês de setembro era reservado para as férias na terra natal da mãezinha. Os preparativos começavam cedo, principalmente na cozinha onde era necessário empacotar, colocar em cestos e sacos, o que a mãezinha entendia ser preciso para os 30 dias passados na aldeia.

A meio da manhã, o paizinho trazia o Ford Prefect azul para a porta da casa e era um vaivém de sobe e desce com as malas, os sacos, os cestos e uma parafernália de coisas que a mãezinha pensava ser necessário. Terminado o acomodar de todos os volumes nos espaços livres do automóvel, seguiam-se os passageiros: a mãezinha à frente, atrás a Antonieta, o meu irmão e ao meio, eu. E por fim o paizinho, mas só após um sem número de esquecimentos, de entradas e reentradas, de subidas e descidas... pronto, é agora! O paizinho chegava, abria a porta do carro, sentava-se:

- Fui buscar os óculos! – dizia, com o seu ar sereno e sorriso na cara, como que a pedir desculpa. De repente levava a mão ao bolso do casaco.

- Ah! Falta-me a carteira! - dizia num misto de afirmação e interrogação de quem não se lembrava onde a tinha deixado.

- Eu vi-a no quarto – dizia a mãezinha já em tom impaciente. O paizinho saía do carro, subia as escadas, ouviam-se passos apressados no soalho do 1º andar, para lá, para cá, a descer, finalmente surgia à porta brandindo a carteira na mão, enquanto toda a família suspirava de alívio. Íamos finalmente partir.

Iniciada a viagem, sentava-me na borda do assento, com as mãos apoiadas nos bancos da frente, olhava a estrada:

- Olha um coelho - dizia o paizinho – e desfilavam, invisíveis coelhos, lebres, gatos, galinhas e todos os animais que o paizinho se lembrava, para que na viagem tudo corresse bem.

A visão das fontes majestosas de granito enegrecido, as curvas e contracurvas da subida para Castelo de Vide, a Senhora da Penha lá no alto vigilante, prenunciavam que dali até à aldeia, era um pulinho. À saída da vila, depois da “casa de madeira” entrava-se na estrada sinuosa, a mais bonita da região (ou de Portugal e porque não do mundo?), ladeada por enormes árvores que se abraçavam de um lado ao outro, sombreada e fresca, onde de quando em quando surgia por detrás do arvoredor ora um palacete pintado de amarelo ocre ora mais além, um conjunto de casas brancas. Seguiam-se as “árvores fechadas”, um quilómetro de estrada, cortando ao meio um prado verdejante, no sopé da serra, ladeada de choupos que se tocavam, e através dos troncos, com a sua lista branca, via-se, de um lado os enormes afloramentos graníticos e do outro, espreitando do alto do rochedo e por detrás da muralha, as casas brancas da vila de Marvão.

Após mais um pedaço de estrada, onde já se sentia o cheiro floral e fresco, a “aldeia da mãezinha”.

O paizinho estacionava o carro e logo surgia a avó, com o seu rosto marcado pela vasta passagem dos anos, vestida de preto, com o seu avental cinzento de chita, as mãos cruzadas sobre o regaço, sorriso nos lábios finos e uns olhinhos brilhantes por detrás de pálpebras descaídas, na sua postura discreta e serena, ao lado dela, a ti Mónica, a empregada que acompanhava a família sempre que lá estávamos, numa postura semelhante à da avó, mas colorida, nunca tinha casado, magra, seca de afetos, sempre apressada, com um medo terrífico das trovoadas e que, quando isso acontecia era vê-la nos seus afazeres, chorando e rezando a “Santa Bárbara bendita que no céu está escrita ...” até a mesma se dissipar, enquanto o paizinho sorria àquela cantilena e eu olhando-o, acalmava o meu medo e sorria também.

Entrando pela “casa das lajes”, sala sombria e fresca onde ao fundo por detrás de uma grande e tosca mesa de abas, se encontrava a arca que quando se abria fazia sentir o aroma do pão caseiro misturado com o da madeira crua. Ao lado da porta a janelinha típica da aldeia com a sua portada de madeira grossa e entre elas o lavatório de madeira com a bacia e o jarro de zinco colorido. Do lado direito, a porta de acesso à cozinha onde pontuava a lareira com o lume de chão, a trempe com a panela ou o tacho em cima, as cadeiras baixinhas, o mocho, a mesa pequena e baixa, a janelinha com a portada de madeira e um postigo pequenino. Aos olhos da menina era quase uma cozinha de brincar, mas não de brincadeira, ali se

tratavam os perus, as galinhas, os patos e o que mais se iria devorar durante a estadia e onde nunca havia fastio.

Mal se chegava e já a avó tinha a mesa posta, na outra sala, a parte nova, por onde se entrava por um pequeno e baixo túnel conseguido sob a escada de caracol que levava ao 1º andar. Antes desta passagem, a estante dos cântaros, mais precisamente dois cântaros e um pote de boca larga com uma caneca de esmalte em cima da tampa, de onde se retirava a água fresca mesmo no verão mais quente, por conta do barro e da água da fonte da Calçada. Era na camilha, com a sua saia florida, que se tomavam as refeições. Para mim, a ceia foi a que perdurou na memória, aliada aos passeios pela aldeia, depois de jantar, ou aos jogos de cartas, os tios, os primos, os amigos que ali se juntavam, e onde todos, a meio do serão, bebiam chá de tília ou lúcia-lima, comiam pão com queijo, morcela, paio, bolo, o que na altura havia na despensa, e onde se trocavam conversas e risos e onde por vezes o tio António nos brindava com o som cantante da sua guitarra portuguesa.

Depois de arrumados todos os sacos, cestos e malas, dizia:

- Mãezinha posso ir à ribeira?

- Ainda não, a Antonieta tem que ir primeiro à fonte e só depois pode ir contigo.

Na aldeia havia luz elétrica e uma insípida iluminação pública, mas não havia água canalizada o que nos obrigava a ir regularmente à fonte, sendo a preferida a da “calçada”, a 100 m da casa e após uma subida íngreme de um caminho medieval, calcetado de pedras largas e irregulares, que levava à vila de Marvão 3 km mais acima.

A ti Mónica, de cântaro numa mão e rodilha na outra que, serviria para o trazer cheio, equilibrado na cabeça, a Antonieta, moça cheia de força nos seus 18 anos, sempre alegre e brincalhona, com os seus

olhos claros e um cabelo enorme e farto que apanhava ora num rolo no alto da cabeça ora em grossas tranças que prendia enroladas na nuca, trazia igualmente uma rodilha onde já equilibrava o pote deitado. Eu, imitando-as, ia buscar uma cantarinha que levava na mão e uma rodilhinha de feltro vermelho que tentava equilibrar no alto da cabeça, o meu irmão, dois anos mais velho, acompanhava-nos levando pela mão uma bilha espanhola com duas bicas.

Ir à fonte era tão divertido como ir à ribeira. No caminho, entre risadas e corridinhas, íamos saltitando de pedra em pedra, procurando as mais lisas e largas, por entre muros de pedra solta que os anos iam agarrando umas às outras. Uma curva e no côncavo de uma outra, lá estava a fonte da “calçada” com o seu pequeno tanque de pedra escura e a bica de ferro, de onde jorrava uma água fresca.

Enchiam-se as vasilhas, mas antes bebíamos daquela saborosa água pelas mãos em concha.

Trepava aos poiais que ladeavam a fonte e subia, através dos degraus de pedras salientes, ao cimo do muro, para espreitar o grande tanque, por detrás da fonte, com as suas grandes pedras inclinadas, por detrás das quais mulheres ajoelhadas iam não só lavar a roupa, mas também pôr a conversa em dia. Dali, desfrutava-se de uma paisagem em que os olhos não se cansavam de perscrutar a beleza do rio Sever que corria lá em baixo entre margens do verde intenso das numerosas hortas, das aveleiras, das nogueiras e dos soutos de castanheiros. A meio da encosta, serpenteava a estrada para Espanha, cujo negro se vislumbrava através do arvoredado que a ladeava, e como cenário de fundo, a serra coberta de pinheiros. A

acompanhar as curvas do rio, a estrada da Ponte Velha, para lá da qual se iniciava o caminho dos contrabandistas até à Fontanheira, aldeia espanhola da raia, que mais tarde haveria de percorrer, já adolescente, com o grupo de amigos, desafiando com gargalhadas e cantorias os Guardas Fiscais que vigiavam estas paragens.

Com os cântaros cheios de água fresca, na descida íngreme, procurando mais uma vez as pedras grandes e lisas, ouvia-se ao fundo o grunhido de porcos nas suas pocilgas, sinal de abundância de carne depois da “matança” que se efetuaría assim que o frio de inverno chegasse, por fim ultrapassada a enorme figueira-da-índia com os seus frutos amarelos-alaranjados, cobertos de picos, as casas, o forno comunitário, onde a mãezinha iria como sempre cozer o pão que ela teimava em amassar, por fim a estrada, com os poiais das casas recuadas que antecediám a da avó e eram o palco de muitas brincadeiras.

Acomodados os cântaros na estante, era chegada a vez de ir à ribeira, agora munidos de baldes e jarros que serviriam para as lavagens.

- Não se demorem, o almoço está quase pronto – dizia a mãezinha olhando para a Antonieta que seria a responsável por regressarmos sem mazelas e secos e sem nos perdermos nas brincadeiras.

O pequeno terreiro antecedia a levada e a ribeira e era para mim um lugar especial, mítico no qual a fantasia exacerbava a imaginação: as casas humildes com os seus poiães a ladearem as portas encimadas por umas pequenas janelas, onde era possível imaginar mães sentadas vigiando as brincadeiras dos filhos, ao mesmo tempo que aguardavam a chegada dos maridos vindos dos pinhais. A horta que ladeava a “levada” onde cresciam as batatas, o feijão, o tomate, os pimentos entre muitos outros e os animais de criação que alimentariam as famílias durante o ano. A enorme figueira,

testemunha de várias gerações, de figos brancos de polpa rosada se verdes ou dourada se maduros e doces, que quando colhidos da árvore deitavam no seu pé uma seiva leitosa.

A “levada”, desviada do leito do rio para alimentar as azenhas e regar as hortas, corria paralela à ribeira, chegada ali era mansinha, de águas transparentes e leito arenoso, passava por baixo de uma parede alta, levando a fantasia para lá desta, transpunha-se por um pontão de madeira que não só balouçava e era mote para brincadeiras como permitia, sentados, molhar os pés e salpicar quem estava próximo por entre risadas e gritos de alegria.

Um grande portão de madeira, permitia a entrada na quinta, lugar de mistério, com a sua casa grande de paredes ocre e ombreiras brancas; as vacas leiteiras, cujo leite depois de fervido deixava uma gostosa nata espessa; a azenha, com a sua roda grande que a água fazia girar, movia lentamente as mós que iam esmagando o grão de trigo até o transformar na farinha que iria dar origem ao pão caseiro, que “sabia como nenhum outro”; a quinta propriamente dita, com os seus canteiros de flores, o bosque de árvores frondosas e ao fundo, encostada a uma parede e aonde se chegava por uma álea rodeada de flores e aromas, à fonte com o seu grande tanque onde se inclinavam pedras de lavar.

Passado o pontão sobre a levada surgia exuberante, a ribeira que se espraiava através das margens baixas, verdejantes. Dava-se a perceber pelo ruído da água a correr e os aromas da hortelã do rio, dos poejos que verdejavam nas suas margens. Os patos, com as suas cores brilhantes, deslizavam, ora na “levada” ora na ribeira, elegantes e altaneiros, mergulhando o bico para se refrescarem ou para se deliciarem com um qualquer alimento e tão deselegantes quando deambulavam nas margens, grasnando numa conversa interminável.

Quantas e quantas vezes eu, regressando das brincadeiras na aldeia dizia:

- Mãezinha, vou à ribeira lavar os pés! – e a mãe contrariando a rigidez habitual dos dias fora da aldeia, respondia sorrindo.

– Não te demores! e era o suficiente para eu sair correndo feliz.

A ribeira, como uma mulher que gera vida, suave, murmurando, marulhando, acariciando as margens verdejantes, de relva rasteira e árvores centenárias, ora formando bosques cheios de sombra e aroma como o das aveleiras, quer em fila, ladeando a margem, como as altaneiras faias, no Largo das Almas, mas sempre perfumada como se de uma mulher/mãe vaidosa se tratasse. A ribeira, chamada simplesmente assim, vinha nos mapas nomeada como rio Sever, nascido na serra de S. Mamede, afluente do grande rio Tejo e fazendo fronteira com Espanha ao longo de grande parte do seu percurso até desaguar junto da barragem de Cedillo em Espanha.

Era uma aventura, atravessá-la para a outra margem: pelo seu leito de águas suaves, mas repleto de seixos ou pelo passadiço feito de grandes pedras separadas pela largura de uma passada por vezes tão larga que me obrigava a saltitar de pedra em pedra esperando não cair ou com sorte só molhar os sapatos. Que alegria chegar ao outro lado sem percalços e seguir pela margem, ora em vereda bem delineada, ora por cima do muro, que ia terminar na enorme laje, acinzentada com laivos dourados, lisa e plana junto da ponte “romana”.

A ponte “romana”, define a paisagem da aldeia e determina a sua história medieval de fronteira com o país vizinho, alfândega onde se pagaria a “Portagem” pela passagem de pessoas e mercadorias. Mais à frente a represa em madeira onde banhistas aventureiros e destemidos tomavam banho nas águas geladas mesmo nos verões mais quentes, protegidos do sol por um admirável bosque de

salgueiros, “chorões”, árvores antigas, de copas largas e ramagem tão delicada como lágrimas.

Atravessada a ponte, o Largo das Almas, enorme terreiro de terra batida atravessado num dos lados pela estreita estrada alcatroada, que o separava dum terreno agrícola de sementeira e olival e do outro as enormes faias e mais uma vez o som musical da água deslizando entre margens verdes pontuadas de cor pelas flores espontâneas que surgem aqui e ali num querer só delas.

A pequena capela dedicada a Nossa Senhora da Rocha, com uma pequenina torre sineira, marca o terreiro, vigiados pelas altaneiras fragas da serra de Marvão confundindo-se com a muralha, deixando ver aqui e além uns apontamentos brancos ou vermelhos do casario. Respirava-se ali um ar diferente de um qualquer outro lugar, místico, primitivo e ao mesmo tempo sensual, indefinido. Mais tarde alguém o definiria como telúrico pela influência da serra granítica de Marvão, talvez...

E agora ...

A viajante, muito mais terá para contar porque o futuro é já ali, mas o colo da minha mãe permanece nas águas que correm, ora suavemente ora em turbulência, no rio e nas fontes, deslizam e fortalecem, florescendo e guardando a inocência em mim.

Maria Emília Lourenço

Março 2026

## Vietname - Gente que ri até não ter dentes



Em novembro de 2024 fiz uma viagem ao Vietname. Uma viagem que resultou de um workshop da série "Viagem Inesquecível".

Durante duas horas a Graça Raposo levou-nos a visitar o Vietname, de Norte a Sul, levou-nos na sua "viagem inesquecível" e encantou-nos.

Para muitos dos participantes, ficou logo a vontade de conhecer mais e muito rapidamente se organizou um grupo de 12 pessoas para fazer essa viagem.

Para mim o desafio começou logo ali.

Era a primeira vez que viajava em grupo sem ser no contexto da família, a primeira vez que viajava para um destino tão longínquo, e a primeira vez que viajava durante tanto tempo, foram 18 dias fora de casa.

Mas era também uma oportunidade única, a viagem era organizada pela Graça que já tinha visitado o país quatro vezes e com quem me identifico na forma de estar e viajar. Por isso, decidi arriscar.

Foram 18 dias intensos, onde vimos muito do Vietname, nas suas várias facetas e contrastes:

Fomos de Norte a Sul.

Dormimos em hotéis e em casas de família, em colchões no chão.

Comemos em restaurantes, em casas de família e em tascas de rua.

Experimentámos comidas diferentes. A cozinha vietnamita é variada, colorida e deliciosa.

Caminhámos na montanha e andámos no bulício das cidades.

Interagimos com algumas etnias, que ainda preservam os seus costumes ancestrais, e vimos sinais claros de modernidade e globalização, em particular nas cidades.

Andámos muito a pé, subimos 500 lances de escada, andámos de bicicleta, de canoa, de barco, de comboio, de autocarro, de avião, e até de táxi/moto.

Visitámos mercados, templos, pagodes, museus, e até fomos à Ópera ver um espetáculo.

Fizemos ginástica e dançámos ao nascer do sol no lago de Hanoi, onde um pouco por todo o lado as pessoas se auto-cuidam praticando diariamente Tai-chi, danças orientais, alongamentos, auto-massagem, meditação, danças de coordenação e até danças aeróbicas.

Longevidade, envelhecimento ativo, saúde, bem-estar... Não são palavras soltas, no Vietname conjugam-se no presente.

Deslumbrámo-nos com as cores e os sabores...

Mas foram as gentes que mais me encantaram, que mais me fizeram pensar, que mais me fizeram "viajar para dentro".

Gente que "ri até não ter dentes" como nos disse uma das nossas guias, gente com uma enorme resiliência, que os fez resistir às várias invasões ao longo dos séculos e ainda manter a alegria de viver.

Foram 18 dias de muita atividade, mas também de muita introspeção. O contacto com uma cultura tão diferente não me podia deixar indiferente.

Cada contacto com as gentes foi uma história que guardo na memória e no coração.

Mas há uma em particular, que me marcou, e é essa que aqui quero contar - a história das mulheres da montanha.

No quarto dia da nossa viagem, partimos de Sapa, em direção à vila Ta Van, onde se inicia a nossa caminhada por Y Linh Ho. São 5 horas na montanha, de paisagens deslumbrantes, sobre campos de arroz, e onde vamos estar em contacto com as etnias Hmong e Dao, duas das muitas etnias que existem no Vietname e que ainda mantêm as suas tradições.

Estava preparada para a caminhada ... talvez não estivesse preparada para a montanha que iria escalar dentro de mim.

Logo à chegada vemos muitas mulheres a aproximarem-se como um ninho de vespas agitadas.

Falam, gesticulam, numa língua que não entendemos.

A Graça alerta, ainda antes de sairmos do autocarro:

"Elas querem ser nossas guias, e vender os seus produtos, mas nós já temos uma guia contratada. Sorriam, recusem e sigam em frente".

Já vi este comportamento noutros locais, como no Quênia, com as mulheres da tribo Massai, e assim faço, vou sorrindo e abanado a cabeça, numa recusa que quero que seja delicada, mas estou visivelmente incomodada com a insistência.

A nossa guia, a Däu, uma mulher de baixa estatura e de cara enrugada (do sol? da vida?), tem uma idade indefinida e é da etnia Hmong. Apesar de ser a única contratada, e apesar da nossa recusa, mais dez mulheres se juntam a nós e nos acompanham na nossa jornada.

São, na sua maioria, jovens, várias transportam crianças às costas, uma está grávida.

Levam mochilas às costas, cestos de vime, com alças de pano, onde têm o artesanato que nos querem vender: malas, mochilas, bonecos, panos, écharpes, chapéus, pulseiras...

Rapidamente, temos uma junto de cada um de nós que vai conversando connosco e indicando o sítio mais seguro onde colocarmos os pés.

Choveu muito nos últimos dias e o caminho está enlameado e escorregadio.

Nós receosos e cuidadosos, apesar das nossas botas de caminhada, elas descontraídas, apesar de caminharem com os pés nus dentro dos chinelos de borracha típicos do Vietname, em cima daquele caminho de pedras rolantes.

Algumas falam inglês outras fazem-se entender na sua língua e com gestos.

A "minha" guia, se assim posso dizer, porque cada um de nós tem uma companheira, é uma jovem de 27 anos, que já tem 3 filhos.

Fala inglês, conta-me a sua história e quer saber da minha.

Pergunta-me a idade digo-lhe, 64, e fica surpreendida por causa da minha pele, faz-me uma festa na cara para sentir. Aos 64 anos as mulheres da montanha têm a pele como a Däu, de quem não apurei a idade, mas que suspeito terá pouco mais de 40.

Estranhamente, em vez de me sentir feliz pelo elogio "You look so young ", "Pareces tão nova", sinto subitamente uma vergonha que não sei bem explicar. Vergonha de ser uma privilegiada?

Sei que metade é simpatia, metade é marketing e que, no final, vai querer que lhe compre algo do que traz às costas. E quanto mais próxima for a nossa relação durante a caminhada, mais fácil será a sua venda, mas deixo-me levar por esta conversa sobre a vida, sobre uma vida que desconheço e que é tão diferente da minha.

Enquanto caminham, as mulheres vão colhendo plantas com as quais fazem pequenos arranjos que nos vão oferecendo, um coração, uma cadeirinha, uma flor...

Algumas trabalham enquanto caminham, tecendo fios de pedaços de junco, que trazem nas cestas, enrolam-nos no pulso para mais tarde fazerem as peças.

O Long, o amigo de origem vietnamita que nos acompanha nesta viagem, pega nas mãos da Dãu e nas de uma colega nossa e coloca-as junto. A Dãu ri-se divertida. Duas mãos de unhas pintadas, as da minha colega, de verniz vermelho, as unhas da Dãu "pintadas" do azul indigo que produzem e com que tingem os panos.

Qual a maior beleza? Difícil de dizer.

Aquelas mãos têm história, aquelas mãos criam as peças que muitos de nós compramos e usamos e que, a maior parte das vezes, nem valorizamos o seu trabalho.

A paisagem é deslumbrante. Passamos pelos campos de arrozais, em socalcos, que dão uma vista magnífica sobre o vale. Passamos por entre as aldeias e conhecemos também gente da etnia Zay.

Vemos patos, que buscam alimento no meio dos arrozais, galinhas, com os seus pintos atrás, javalis e búfalos completam a paisagem.

O caminho, entre montanhas e colinas, tem algumas subidas e descidas desafiantes, mas faz-se maioritariamente em terreno plano. A dada altura, numa das subidas mais íngremes, alguns de nós param a meio para recuperar forças, visivelmente cansados. Elas, que carregam filhos e cestas às costas, "estão frescas que nem alfaces".

A meio caminho paramos numa espécie de tenda onde podemos descansar as pernas e tomar uma água de coco e aí começa o bulício.

As nossas acompanhantes vão voltar para trás e querem vender-nos o conteúdo das suas cestas.

Sinto-me dividida. Por um lado, não preciso de nada, não quero deixar-me levar pelo consumismo, há muito que ando na senda do destralhaço, do "menos é mais".

Para além disso, muitas das peças que vendem são industrializadas e não artesanais, não são feitas à mão. Consta que, hoje, muitas até já são fabricadas na China, sabe-se lá em que condições.

Mas, como não ajudar aquelas raparigas? Como não ajudar aquelas crianças?

Vão voltar para trás com as mesmas coisas que trouxeram?

Para que servem os meus princípios se, no final, a elas lhes faltar a comida no prato?

Acabamos todos por comprar qualquer coisa.

Eu comprei uma bolsinha para o telemóvel, uma écharpe (tenho tantas!), um cãozinho de pano, feito à mão, para dar no Natal à minha sobrinha neta.

Despeço-me da minha guia com um abraço forte, desejo sinceramente que tenha sorte na vida.

No final, quando fazemos a conta, o que deixámos foi insignificante, tão pouco para nós, e parece tão pouco para quem fez aquele caminho todo e tem família para alimentar.

Um mês depois, no Natal, quando a minha sobrinha se agarrou ao cãozinho feliz, lembrei-me daquelas crianças e pensei "valeu a pena". Para a Luísa, um brinquedo, para aquelas crianças, comida.

A meio caminho paramos numa aldeia, para almoçar, num restaurante com vista para a montanha e aí são as próprias crianças que vêm à nossa mesa vender, acompanhadas das suas mães.

"Madam, madam..."

De volta da Graça, que toma a liderança de nos defender perante aquela "invasão", as crianças, quais borboletas irrequietas, agitam os bracitos à frente da sua cara com colares e pulseiras. "Madam, madam, compraste a ela, tens que comprar a mim também".

Se é difícil dizer que não aos adultos, mais ainda é dizê-lo às crianças.

Mas a Graça move-se bem, regateia, dá-lhes luta.

Já é tão barato... penso.

Mas elas gostam desta disputa e regatear também é uma forma de respeito como me disse uma vez uma mulher na Índia, encantada com a capacidade de negociação do meu filho.

E não deveriam estar na escola?

Sim elas vão, até cruzámos com algumas a vir a pé da escola, de uniforme.

Mas fora disso... fazem muito mais...

Hyppolyte Taine dizia: “Viajamos para mudar, não o nosso lugar, mas as nossas ideias”.

As minhas ideias, por certo estão em mudança, fervilham na minha cabeça.

Porque vivemos tão acima das nossas necessidades?

Porque nos queixamos, se temos mais do que precisamos?

Porque perdemos a capacidade de lidar com a adversidade?

Será que os nossos princípios, e a nossa noção de certo ou errado, resistem ao confronto com uma cultura diferente?

Quando perdemos o olhar atento sobre o mundo?

Quando perdemos o prazer das coisas simples?

Porque procuramos incessantemente a felicidade como um tesouro escondido e não a vemos ao nosso lado?

E sobretudo, saberei eu fazer diferente quando regressar?

Aqui, a muitos quilómetros de casa, não leio num manual, vejo e sinto:

Sim, é possível ser feliz com pouco

Sim, é possível ser feliz na adversidade

Trago comigo os risos das crianças

Trago comigo esta gente que “ri até não ter dentes”

Adeus Vietnam

Até sempre!

Hélia Jorge

Janeiro 2026

Fim do documento