

Desafio de Escrita



Olhar, Capturar, Escrever



*Enquanto a câmara captura a luz e congela o momento,
a escrita dá voz, ritmo e emoção ao que foi registado.*

Índice

Desafio de Escrita.....	1
Olhar, Capturar, Escrever.....	7
Participantes.....	8
Fotos dos participantes.....	9
Os textos.....	10
A Beleza depois dos 60.....	11
A Beleza.....	12
A Beleza da Idade.....	14
A Beleza que Fica.....	17
A Beleza que o tempo não leva.....	20
A Sabedoria e a Inocência.....	23
Caminho de Vida.....	25
Como o Sol a pôr-se.....	26
Corpo.....	28
Dormir para que lado?.....	30
Espelho do Tempo.....	32
Mãos Dadas.....	35
Mãos de Fada.....	38
Não sou os anos que conto.....	40
O meu puzzle.....	42
O Meu Tio.....	44
O Pôr do Sol da Idade.....	46
O que é verdadeiro permanece.....	49
O Velho Pai.....	51
Os Super-heróis da vida quotidiana.....	53
Ode a uma avó.....	56
Reforma-te da Reforma.....	58
Ser Belo.....	64
Vem comigo ver o pôr do sol.....	67
Viver é partilhar, partilhar é viver.....	69
Molduras Naturais.....	72
A Caverna.....	73
A Moldura.....	76

A Moldura Natural do Amor.....	78
A Pedra.....	80
A pérgola de glicínias.....	82
A Tecla A.....	84
As Marcas do Tempo.....	86
Assoma-te à janela.....	88
À Sombra de Yumeji's theme.....	89
Dentro da Caixa Azul.....	92
Eclipse em Mim.....	95
Enraizar é Transcender.....	100
História(s) de uns binóculos.....	103
Hortelã da Ribeira.....	106
Liberdade ou Reclusão.....	108
Moldura humana.....	110
Numa Tarde de Agosto.....	113
O Azul da Minha Paz!.....	114
O que nos contorna.....	116
O velho relógio da sala.....	118
Os Cheiros e as Memórias.....	120
Os desafios da Transições.....	123
Santiagua, uma piscina feliz.....	126
Reflexos.....	131
A Travessia no Verão.....	132
Caminhos e Reflexões.....	134
Dança I.....	136
Os Espelhos: o Vertical e o Horizontal.....	137
Os nenúfares do lago.....	140
Os nossos pés.....	142
Refletâncias.....	144
Reflexos Cruéis e Implacáveis.....	146
Reflexos da Alma.....	150
Reflexos de Mim.....	152
Reflexos de um legado.....	154
Reflexos do Coração.....	157
Reflexos dos meus olhos.....	159
Reflexos Felizes.....	161
Reflexos Invisíveis.....	163

Serenidade.....	165
Troncos.....	168
Retratos de Rua.....	170
As Frutas da Ti Maria.....	171
A Rua Onde os Cães Têm Nome.....	173
Cidade cinzenta.....	175
Dezembro por aqui.....	179
Instantes de Vida.....	181
Lisboa e a Arte Urbana.....	183
Na minha rua.....	186
O Guarda-nocturno.....	188
O Mendigo.....	191
O Meu Mercado de Eleição.....	193
O miúdo da minha rua.....	195
O Velho Lobo do Mar.....	197
Passeio pela Rua Garrett.....	199
Remendando Almas.....	202
Rostos da Rua, Retratos de um Tempo.....	206
Sem Palavras.....	209
Traços de Memória.....	212
Sombras.....	214
A história da Carolina.....	215
A Luz e as Sombras do meu Pai.....	218
A Menina que Aprendeu a Ficar à Porta.....	221
A Sombra Dourada das Ameixas.....	224
A Sombra tem Propósito.....	226
As Sombras da Casa da Pena.....	228
As Sombras do Tomás.....	231
Acerca da morte, ou o ato de morrer.....	234
À Sombra do Meu Avô.....	236
Cansaço.....	242
Da Sombra à Luz.....	244
Eclipse Solar.....	247
Guardei a luz do sol no candeeiro da minha rua.....	249
Luz e Sombra: Caminho para a minha essência.....	251
Luz e Trevas.....	258
Melancolia.....	260

O Salgueiro Chorão.....	262
Os Gays de quando eu era menino.....	264
Silhuetas.....	267
Sombra.....	269
Sombra antiga.....	270
Sombra como Vida.....	273
Sombra e Memórias.....	275
Sussurros de Sol e Sombra.....	279
Fim do documento.....	282

Olhar, Capturar, Escrever

A ideia do desafio "Olhar, Capturar, Escrever" surgiu de cinco desafios que o Jorge Gonçalves da Silva, dinamizador da nossa Comunidade de Fotografia, lançou entre 2024 e 2026.

- 1) Reflexos
- 2) Retratos de Rua
- 3) Molduras Naturais
- 4) Sombras
- 5) Beleza depois dos 60

Os temas foram trabalhados pelo olhar dos nossos fotógrafos, mas qualquer deles podia também ser trabalhado pelo olhar dos nossos escritores que tanto talento e criatividade têm revelado.

Assim, o desafio desta vez foi escrever um texto tendo como base um destes temas.

Participantes

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

Participaram neste desafio 36 dos nossos membros:

Adelina Barradas de Oliveira, Adriano Lanhoso, Alexandre Gil, Ana Ferreira, Ana Paula Melo, Branca Lago, Carlos Costa, Cecília Cavalheiro, Célia Almeida, Claudia Girelli, Conceição Pacheco, Cristina Carvalho, Cristina Madeira, Cristina Semião, Eduarda Carnot, Francisco Esteves, Gracinda Santos, Hélia Jorge, Ilda Marques, Inês Melo, Isabelina Jorge, Ivone Félix, Jorge Augusto Soares, José Aleixo Dias, José Lopes de Araújo, Leonor Alvito, Luísa Chaves, Luísa Pires, Lurdes Duarte, Mariana Viegas, Marina Baltar, Margarida Cardoso, Sílvia Viegas, Sónia Ferreira, Teresa Pedrosa, Toca (Ana Teresa Narciso).

Agradeço a generosidade, entusiasmo e entrega de todos os participantes. Sem eles, este livro não era possível.

Um agradecimento especial à Toca, que, generosamente e de uma forma exímia, foi fazendo a revisão de todos os textos à medida que foram chegando.

Hélia Jorge

Dinamizadora da Comunidade de Leitura e Escrita

Fotos dos participantes

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



Os textos

Este livro reúne uma bela coletânea de textos.

São 106 textos de 36 dos nossos membros, inseridos em todas as cinco categorias do desafio:

- 24 na categoria “Beleza depois dos 60”
- 23 na categoria “Molduras Naturais”
- 17 na categoria “Reflexos”
- 17 na categoria “Retratos de Rua”
- 25 na categoria “Sombras”

Alguns dos participantes escreveram um texto, outros mais do que um e houve mesmo quem “fizesse o pleno” e participasse com cinco textos, um por cada um dos cinco temas.

Nesta coletânea há textos de todos os géneros literários: poemas, textos/reflexão, crónicas, contos.

Alguns textos foram escritos para este desafio, outros foram retirados do baú das memórias; ficcionados uns, reais outros.

Os textos são apresentados pela ordem alfabética de tema e, dentro de cada tema, de título.

Estão escritos em português de Portugal ou em português do Brasil e segundo o novo acordo ortográfico, ou não, respeitando a escolha do autor.

A Beleza depois dos 60



Foto de Jorge Gonçalves da Silva

Será diferente a beleza depois dos 60?

O que nos traz o entardecer da vida que pode ser tão belo?

Nos textos que se seguem, a beleza depois dos 60 foi definida de muitas formas.

Estas são algumas das palavras qualificadoras que ressaltaram dos textos que fizeram parte deste desafio.

A beleza depois dos 60 é:

Aceitação, Dignidade,

Discernimento, Escolha,

Essência, Leveza,

Maturidade, Presença,

Sabedoria, Serenidade.

Simplicidade, Tempo

Vida

A Beleza



A beleza é imortal, não começa nem acaba - visitamo-la de vez em quando. Nesses momentos compreendemos que ela está sempre presente, nós é que nem sempre a vemos. Sempre que vemos a beleza, à nossa volta, em tudo e em nada, em todos, vislumbramos um reflexo da beleza que existe em nós, e encarnamos a beleza na nossa idade. Sem idade. Tal como a beleza.

A beleza contém virtudes inseparáveis de si própria, como a simplicidade, o carácter, a nobreza, a dignidade, a certeza, a confiança, e outros tantos atributos dignos de admiração. A nossa capacidade de ver a beleza, em nós, em tudo e em todos, está ligada à nossa capacidade de admirar. A beleza completa-se nos olhos do admirador - será que ela pode existir sem ser admirada? Talvez, mas qual seria o seu propósito? Na minha tese o seu propósito é encontrar os olhos do admirador.

Depois dos sessenta? É uma questão de perspectiva, por exemplo eu achava quando era novo que o ano dois mil nunca ia chegar, uma miragem, já que nessa altura teria eu uns impossíveis quarenta anos. Que são sessenta anos em comparação com a idade da Terra, quatro e meio mil milhões de anos, mais ou menos quarenta e cinco milhões? Que são sessenta anos no domínio do tempo? Sim, se a Terra é velha, muito velha, o tempo então nem se fala. Qual será a idade do tempo, se já andava por aqui antes dela?

A este propósito, um pouco de IA: “Segundo a Relatividade Geral de Einstein, a gravidade causa a dilatação do tempo, fazendo com que ele passe mais devagar em campos gravitacionais intensos. No entanto, para o tempo "parar" completamente (do ponto de vista de um observador externo), seria necessária uma força de atração infinita.”

Voltando à Terra e à beleza depois dos sessenta: a beleza é imortal, não começa nem acaba - visitamo-la de vez em quando. E se a beleza sempre existiu, como faz ela para se manter bela aos nossos olhos? Dir-se-ia que recomeça, sempre recomeça.

Pintura de Danielle de Fays

Texto de Adriano Lanhoso

Junho 2026

A Beleza da Idade



Há uma beleza que não mora nos espelhos.

Não cabe em molduras, não se mede em centímetros, não se compra.

Habita mais fundo.

É feita de tempo, de presença, de tudo o que a vida tocou e não conseguiu levar.

É um encontro.

Um instante raro em que os olhos reconhecem o valor escondido das coisas e o coração as chama pelo nome.

E o tempo?

O tempo não rouba.

O tempo trabalha.

Como o rio que alisa a pedra sem a ferir, os anos lapidam o que somos.

Levam a pressa. Levam o excesso.

E deixam à vista o essencial.

O corpo que envelhece não perde beleza.

Transforma-a.

Descobre uma graça mais funda, mais tranquila, mais verdadeira.

A graça de quem atravessou tempestades e não deixou de procurar o sol.

A graça de quem habitou a vida sem passar por ela de raspão.

As rugas contam essa história.

São palavras escritas devagar pela mão paciente dos dias.

Linhas de uma antiga caligrafia onde vivem risos, lágrimas, espantos, despedidas e recomeços.

E quem olha com ternura descobre que um rosto envelhecido não é um rosto gasto.

É um livro aberto.

Há coragem em habitar o próprio corpo em paz.

Em olhar para o espelho sem o transformar em tribunal.

Em deixar partir a exigência impossível da eterna juventude e acolher, com serenidade, a pessoa que se tornou.

Porque a verdadeira liberdade começa quando deixamos de medir o nosso valor pela distância que nos separa daquilo que fomos.

E descobrimos, por fim, que o melhor nem sempre ficou para trás.

Muitas vezes amadureceu.

Transformou-se em discernimento onde antes havia impulso.

Em escolha onde antes havia obrigação.

E sobretudo naquele riso amplo e luminoso de quem já não precisa de provar nada a ninguém.

Um riso que nasce por dentro e ilumina o rosto inteiro.

E assim a beleza pode ser apenas isto: olhar para a própria vida, com tudo o que ela trouxe, e reconhecer nela algo de extraordinário.

Algo que continua a vibrar.

Algo que permanece valioso.

Uma essência que o tempo toca, mas não desfaz.

Uma luz que não desaparece com os anos.

E que, ao envelhecer,

longe de se apagar,

muda apenas de brilho.

Ana Paula Melo

Junho 2026

A Beleza que Fica



Há uns dias, a pretexto de uma visita à exposição *A Arte e a Moda*, na Gulbenkian, sentei-me à mesa com cinco mulheres que fazem parte da minha história.

Enquanto as ouvia falar, rir e recordar, percebi que a beleza depois dos 60 tem pouco a ver com aquilo que vemos ao espelho.

A verdadeira beleza está nas marcas que o tempo deixa sem pedir licença: nas amizades que resistiram às mudanças, nas cumplicidades que sobreviveram às distâncias, nas histórias que continuam a ser contadas com o mesmo brilho no olhar.

Cada uma daquelas mulheres representa uma etapa da minha vida.

A Cristina transporta-me para os tempos da juventude, da faculdade, dos sonhos e das descobertas. A Fátima lembra-me os primeiros passos da vida profissional e a forma como algumas amizades acabam por se transformar em família. A Isabel recorda-me que há

pessoas que entram discretamente na nossa vida e acabam por ocupar nela um lugar indispensável. A Deolinda é a prova de que os encontros inesperados podem transformar-se em companheirismos duradouros. E a Manuela representa a tranquilidade das amizades construídas na confiança, na partilha e na certeza de que haverá sempre alguém do outro lado.

Ontem não foi apenas um jantar entre amigas.

Foi uma celebração daquilo que o tempo nos oferece quando temos a sorte de o viver plenamente.

Aos 60 anos, e além deles, percebemos que a beleza não está na ausência de rugas, mas na presença de memórias. Não está na juventude que ficou para trás, mas na serenidade que conquistámos. Não está naquilo que perdemos, mas em tudo o que fomos ganhando ao longo do caminho.

E, entre todas as conquistas da vida, há uma que considero das mais belas: chegar a esta idade e continuar a ter amigas. Amigas que conhecem a nossa história, que testemunharam os nossos sucessos e os nossos fracassos, que estiveram presentes nos dias luminosos e também nos dias mais difíceis. Amigas que guardam connosco recordações que mais ninguém conhece e que, sem se aperceberem, ajudam a manter viva uma parte de quem somos.

Há uma beleza especial em olhar para uma mesa rodeada de amigas e reconhecer nela décadas de vida, de aprendizagens, de alegrias e de superações. Ter amigas ao longo da vida é ter um espelho onde nos revemos em diferentes idades, um porto de abrigo onde regressamos sem receio do julgamento e uma prova viva de que os afetos, quando são verdadeiros, envelhecem connosco sem perder a sua essência.

Os anos ensinaram-me que os bens mais preciosos não se guardam em cofres nem se medem em números. Chamam-se amizade, afeto, gratidão e pertença.

Saí daquele encontro de coração cheio.

E lembrei-me de uma verdade simples: a beleza depois dos 60 é poder olhar para trás sem arrependimento, olhar para o presente com gratidão e continuar a olhar para o futuro com esperança. Mas é também ter a felicidade de continuar a caminhar ao lado de pessoas que escolheram permanecer.

Essa é, para mim, a mais bonita de todas as formas de beleza.

Obrigada.

Célia Almeida

Junho 2026

A Beleza que o tempo não leva



Encontrei-a numa sala de espera de uma clínica de Alfama. Aparentava 80 e muitos anos. Caminhava com a ajuda de uma bengala, com a fragilidade teimosa de quem já andou muito, mas acredita ter muito mais para andar. Tinha um ar doce, uma figura esguia, uma roupa bonita, própria de alguém que já vai pouco à rua, mas que, quando vai, gosta de se arranjar.

Não recordo o início da nossa conversa.

Talvez tenha sido uma daquelas frases de circunstância sobre o motivo de ali estarmos, o tempo que já tínhamos esperado ou algum outro detalhe sem importância. As palavras fluíram sem dificuldade, como se nos conhecêssemos desde sempre. Contou-me coisas sobre a sua vida, as suas rotinas, as suas dificuldades logísticas, numa voz tranquila e meiga.

Vivia sozinha, num prédio antigo sem elevador, ali muito perto. O que a impedia de sair à rua tanto quanto gostaria. Ia àquela clínica de

vez em quando, era onde media a tensão e fazia as análises e consultas. Nessas ocasiões, aproveitava para fazer algumas compras. Mas na maioria dos dias, ficava em casa. Dependia, por isso, de uma rede de ajudas – falou-me das meninas do apoio domiciliário e de como lhes estava grata. Contou-me que os vizinhos ajudavam nas compras, fazendo-as subir no cesto com a roldana que descia da janela para a rua, mencionou as atenções que o pessoal da clínica sempre lhe dedicava.

Ouvi-a com atenção e admiração. Admiração por aquela mulher que, com tanta humildade e doçura, aceitara uma solidão, que a mim me parecia tão dura.

Quando terminei o meu exame médico, estava lá, na sala de espera. À minha espera. Perguntei-lhe se não queria que a acompanhasse a casa. Aceitou de bom grado. E lá fomos, de braço dado, ao seu ritmo, pela rua sinuosa, até a um prédio estreito, cuja porta abria para uma escada de madeira igualmente estreita e muito alta.

Explicou-me que, naquele prédio só viviam duas pessoas, além dela. Só duas, mas que a ajudavam muito. Quando chegámos ao cimo da grande escada, que subiu com notória dificuldade, convidou-me a entrar na sua casa. Uma casinha pequenina, muito limpinha e amorosa. Um lar, bonito e cuidado, onde me senti bem assim que entrei. Chegadas à cozinha, quis-me oferecer um chá, quando se apercebeu de que se tinha esquecido de trazer o pão da padaria – que àquela hora já estava fechada. E agora, o que iria fazer? Sem pão, para acompanhar a sopa do jantar?

Ofereci-me para ir comprar pão ao supermercado, que ficava ali perto. Quis trazer-lhe outras coisas, mas não me deixou, ficaria mesmo ofendida se o fizesse. Então, comprei apenas o pão e uns bolinhos para acompanhar o chá, que bebemos como duas amigas.

Nunca voltei a ver esta senhora. Por vezes, pensava em voltar àquele prédio e tocar-lhe à porta. Mas o tempo foi passando e acabei por não o fazer.

Ainda assim, nunca a esqueci, nem à sua doçura. Naquela senhora reconheci que velhice não tem de ser igual a tristeza e solidão, não significa necessariamente um vazio no coração. Na sua casa humilde, vivia feliz, numa consoladora aceitação da sua vida e respetivas limitações.

Aguarela de Joana Chaves

Texto de Luísa Chaves

8 Junho 2026

A Sabedoria e a Inocência



A minha avó Gaia é muito bela!
Tem os cabelos compridos
que tinge com suco de plantas
formando um matizado de vários tons de verde.
Enfeita os cabelos com flores que colhe no campo
e deles emana um aroma fresquinho a natureza.
As suas mãos são fortes como garras de águia
mas capazes das mais deliciosas carícias.
A sua cara, curtida pelo sol,
parece uma casca de árvore e está cheia de ondinhas.

Dizem que são rugas.

Ela diz que são as marcas da vida, de muitas vidas.

Eu gosto dessas marcas, dão-lhe um ar sábio.

O seu olhar é sereno.

A minha avó Gaia é o meu porto de abrigo.

Nos seus braços sinto-me segura,

deposito os meus sonhos

e sei que posso descansar

o meu sono de inocência.

Hélia Jorge

Março 2024

Caminho de Vida



Caminho de vida e tradição, adornos acumulados com a evolução, olhos claros e límpidos que contrariam a longevidade do percurso feito.

E confirmam a alegria de viver e o peso não do tempo, mas do respeito.

Em cada sulco de pele o traçado de tantas experiências, tão fortes como as cores garridas que as representam, camadas do que lentamente constrói uma existência, com a sua força, os olhos que leveza e plenitude sustentam.

O decorrer da vida nos fios vai sendo entrançado,
Cada conta, ponto, ou debruo, que no pano é bordado,
É um acontecimento que será sempre recordado.

Luísa Pires
27 Julho 2026

Como o Sol a pôr-se



Os homens sábios têm, antes de o ser, o rosto sereno, bem delineado, olhos frontais e vivos, sorrisos calmos e pensativos, mãos reflexivas e passos seguros.

Depois, com o tempo, tornam-se sábios e caem as sobrancelhas para cima do nariz, curvam-se os lábios sobre o sorriso e os olhos, vivos e frontais, tornam-se profundamente perscrutadores das almas.

Reparei que os cabelos também mudam de tom e ficam enlutarados muito mais cedo.

Os homens sábios têm uma forma de entardecer que me ilumina e me deixa numa contemplação longa do tempo... como se o Sol esta tarde não passasse nunca mais a linha do horizonte e o momento em que o dia adormece se tornasse infinito...

Multiplicam-me os segundos e aceleram-me o metabolismo...

Fico sempre à espera de sentir os meus olhos (um dia) como
perscrutadores de almas...

Espero enquanto as minhas sobrancelhas não caem para o nariz e as
minhas mãos em reflexão contemplam o pôr do sol...

Adelina Barradas de Oliveira

22 Janeiro 2012

Corpo



“Esta foto foi tirada no dia em que a minha grande amiga Migui fez 60 anos”

Quando passo na rua e vejo os anúncios publicitários de mulheres elegantes em bikini, não consigo ficar indiferente. Há um misto de sensações: por um lado, a beleza que salta dessas imagens invade-me. O corpo feminino é fascinante.

Todos viemos ao mundo a partir do corpo de uma mulher. É algo sagrado. É o canal que leva à vida, que a transporta e que a traz à luz. O corpo feminino foi feito com tanto amor que tem o poder alquímico de transformar sangue em leite. Não é só o cálice sagrado que jorra vida, é também aquele que nutre, que alimenta com o seu leite. É aquele que ama, que cuida incondicionalmente.

O mistério da vida pode ser representado pelo corpo de uma mulher porque contém lá tudo. A fonte da vida e as condições para esta florescer. Milagre é o nome que lhe dou.

Mas este fascínio tem o seu lado sombrio. Foi transformado em

perversão e abuso.

Deixámos que nos ditassem regras. Que nos convencessem que o corpo das meninas em bikini dos anúncios é o ideal de beleza que todas devemos almejar. Tretas.

O corpo de mulher é outra coisa. É o leite que jorra dos seios, é o sangue que escorre pelas pernas. É o calor das profundezas donde provém a vida.

E o que fizeram com ele?

Transformaram-no num bem de consumo. Com medidas ideais, tratamentos estéticos, dietas insanas, exercícios que provocam lesões, comprimidos que provocam ilusões. Para quê?

Para retirar a sacralidade e o poder ao corpo feminino. Que é belo em todas as formas.

Não aceito que me digam que tenho rugas e cicatrizes a mais, celulite e estrias a mais, mamas e ancas a menos. Não aceito.

O meu corpo é sagrado e não respeita as regras de ninguém, os parâmetros de beleza da indústria da moda. Quero que os padrões se lixem.

O meu corpo é um milagre. É belo. É divino. E só respeita o seu criador. Mais ninguém.

Mulheres: Não deixem que mandem nos vossos corpos. Amem-nos!

Ana Ferreira

Agosto 2026

Dormir para que lado?



Estava-lhe sempre a dizer:

-- Não durmas virada para a esquerda! Não se deve sobrecarregar o coração com o nosso peso.

Um dia, aos 64 anos e sem que nada o fizesse prever, esse seu “porto de abrigo”, carinhosamente mandão, resolveu partir.

-- E agora, viro-me para que lado? – questionava-se. Viro-me de costas para suportar todo o peso do mundo?

Sem o tic-tac exaustivo daquele músculo cansado, o peito do seu companheiro repousa agora em silêncio absoluto. Não há lado esquerdo, nem lado direito. Há apenas um marasmo de sossego.

Optou por deitar-se de frente para o infinito, onde a gravidade já não a conseguia atingir. Pela primeira vez em anos, compreendeu quão vasto era o espaço à sua volta, leve e desprovido de qualquer obrigação posicional.

O silêncio que, entretanto, se instalou já não a assusta; acolhe. Acomodou-se nessa ausência de pressa, onde o tempo perdeu o sentido e a carne perdeu a densidade.

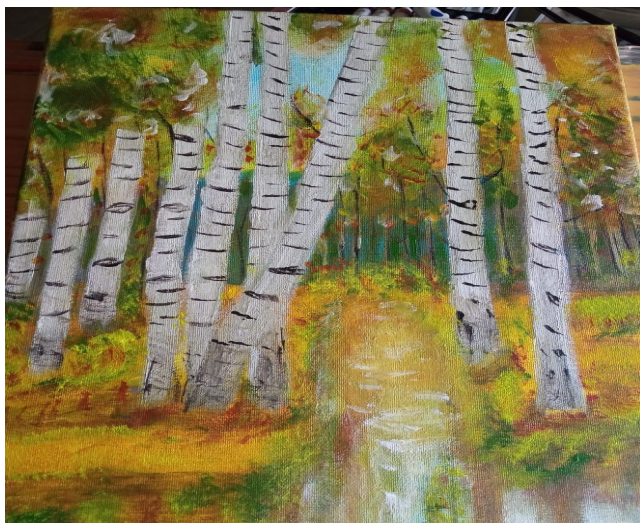
Fechou os olhos ao que ficou para trás, sabendo que a busca por uma posição ideal deixara de fazer sentido.

Agora, qualquer direção abriga, e a escuridão é apenas uma manta mansa que a cobre por inteiro.

José Aleixo Dias

29 Junho 2026

Espelho do Tempo



Um coração aberto,
Presencia momentos de prazer,
é o riso de uma criança,
ou o canto dos pássaros, pelo amanhecer.

Sorrimos pelo sol, ao entardecer,
sorrimos pela flor que floresceu,
lembrando que a beleza sabe renascer,
com delicadeza, no longo caminho a percorrer.

Quando o tempo sorri,

não apaga a beleza da vida,
nem a luz que habita no olhar,
segura a bondade e ensina a amar!

No olhar sereno há paz,
e nas palavras profundidade,
as mãos acolhem com ternura,
a gratidão e a verdade!

Na arte de viver,
renova-se o caminhar e a confiança,
cultivam-se novas amizades,
e os sonhos permanecem com toda a vitalidade.

Há beleza nos caminhos percorridos,
há beleza nas histórias guardadas,
há beleza nos obstáculos superados,
há beleza na força da maturidade e nos afetos vividos!

O tempo revela a beleza,
transforma a incerteza em sabedoria,
a pressa em serenidade,
e a experiência em felicidade!

Celebrar a vida é ter caminho a percorrer,
iluminado pela chama da mudança,
avançar é a atitude para vencer,
e rumar ao verde da esperança!

Pintura e texto de
Cristina Madeira
Junho 2026

Mãos Dadas



O homem tinha-se casado aos vinte anos e o novo estado civil foi muito estar e pouco ser. A vida a dois decorreu como coisa bem enovelada, por mais que se tente desembaraçá-la. Não havia chama, nem drama. Era como se pouca diferença fizesse a perspectiva de mais um dia, ou mais uma década, passo à frente de passo, um caminho sempre em frente, uma senda já conhecida de antemão, como canja interminável que se come igual todos os dias, é saudável, mas invisível para a papila gustativa já falecida de tédio, quem sabe, nas intermináveis rectas daquele caldo. Quando a esposa faleceu, dez anos volvidos, ele ficou obedientemente viúvo e nem então lhe pareceu haver uma curva mais perturbadora que o fizesse pender para algum dos lados. Perguntava-se se ainda teria lados. Até a tristeza era linear.

A mulher tinha-se casado aos vinte e cinco anos e o casamento parecia ser uma permanente centrifugação de ideias, desafios, dúvidas e problemas, sem oportunidade, condições ou vontade de deixar estar, de respirar, de absorver de cada dia uma vaga noção do conquistado, de perceber se fazia sentido aquele caminho, de rever o rumo e afinar o leme. Mudavam de casa, de cidade, de país, de continente, de profissão, de nível social, de amigos, de amarguras, de motivos de discussão, ele de amantes, ela de mirantes, passaram cada um por infindáveis listas de desportos, *hobbies* e actividades de crescimento pessoal para, na curva dos quarenta, ele optar pelo Brasil e por uma *piriquete* de dezanove anos.

O tempo é um instrumento precioso que, quando bem usado, molda todos os materiais, do gelo ao carbono diamantífero, dos rios da pele aos rabiscos da pena com que se escreve a vida.

O cansaço tem vantagens de abrandamento, convidando o viajante a parar, a absorver, cresce a possibilidade de observar aquele raro detalhe na paisagem vista do comboio, mesmo se fugidia. Andar menos, ou pelo menos, menos depressa, permite caminhar mais e muito mais observar.

Conheceram-se com cinquenta e um anos, idades emparelhadas, dedos entrecruzados. As formalizações do que quer que fosse a união afiguravam-se futilidades dum passado arqueológico e nem sequer gastaram tempo a analisar as suas plácidas concordâncias sobre essa leveza de vida.

Sem mais elucubrações, descobriram-se alinhados num ritmo próprio, para ambos, diferente do anterior, mais colorido no caso dele, menos berrante no caso dela, ainda assim mais sincronizado com os individuais mecanismos de balanço interno, quais gémeos que não se tinham conhecido, só reconhecido.

Ficaram juntos porque gostam de estar juntos. Partem todos os dias, voltam todos os dias. Sem aviso; e sem aviso. Têm agora setenta anos.

O sol aquece, de uma maneira surpreendente, quem se resguarde atrás dos grossos vidros, nessa fruição reptiliana, fintando a temperatura lá de fora encolhida na parte inferior do termómetro. O almoço foi leve, frugal e muito apetitoso, como deveria ser a vida, em especial quando se adentra o seu último quarto. A sua conversação à mesa é sempre mansa e intimista, mas hoje até estiveram mais animados, falando dos cursos que estão a frequentar, ela na recuperação de móveis antigos, ele no de História.

Saem do restaurante da falésia e levantam as golas com prazer, fintando o frio esquecido durante aquela hora. O caminho para casa são cerca de trinta minutos a pé.

Perto do pinhal, interrompem a conversa com naturalidade. Ela segue pelo caminho da velha estrada, ele usa o trilho do pinhal, tortuoso, escalavrado, pés na terra, mãos nas árvores que o acolhem, serenas. Sem surpresa e sem pressas, reencontram-se mais tarde, junto ao portão de casa, dão as mãos e entram.

Jorge Soares

Novembro 2021

Mãos de Fada



Alta, um sorriso que lhe iluminava o rosto e deixava transparecer a sua beleza interior, uns braços que envolviam com amizade e carinho, umas mãos de fada.

Casou tarde com o companheiro de toda a vida, um grande artista a moldar o ferro. Tiveram três rapazes que a absorveram totalmente e a afastaram de si.

Vivia numa casa antiga, onde conviviam três gerações. Avó, tio avô, pais, netos e uma empregada que cresceu no seu seio.

Gerir o dia a dia, os confrontos geracionais, apoiá-los, envelheceu-a precocemente.

Os anos passaram, o barco que governava foi perdendo passageiros, os dias cresceram e começou a ter tempo para si.

Uma peruca emoldurou-lhe o rosto rejuvenescido e uma modista encarregou-se de atualizar o seu guarda-roupa.

A artista que a habitava materializou-se em diversos tipos de trabalhos de rara beleza.

Era solicitada para enfeitar bolos em datas festivas, lençóis e toalhas ganhavam vida nas suas mãos, telas coloridas adornavam as paredes de sua casa e as dos amigos que tinham o privilégio de ser contemplados.

Exímia a fazer iluminuras aos textos que escrevia e pequenos relicários nos mais diversos materiais.

Um dia, sentiu que a casa era demasiado grande, que era tempo de cuidarem de si.

Escolheu um lar numa bonita vivenda ajardinada, onde partilhava vivências com amigas e novos conhecimentos.

A sua beleza interior era contagiante e todos apreciavam a sua companhia e colaboração nas atividades com que ocupavam as tardes.

A beleza não tem forma, não tem idade, é acima de tudo a expressão de estados de espírito inerentes a cada ser humano.

Desenho “A lápis de cor” (1973)

Oferta de Olga Batista

Ilda Marques

14 Julho 2026

Não sou os anos que conto



Não pensei que envelhecer
Fosse este apodrecer manso
Estranhar o corpo e cada movimento
A cada olhar no olhar dos outros
Sentir-me margem de um rio
Que já passou por mim
À sombra de salgueiros
Que captam a pouca luz
Que ainda existe
Que a derramam sobre a água do rio
Que se dirige ao mar

Para uma nova aventura
Mais uma aventura
Os meus olhos fazem esse trajeto
À procura de uma oportunidade
Para navegar
Há luz no meu olhar
Não sou essa condição
De envelhecer
Não sou os anos que conto
Não sou passado
Apenas passado
Nem que seja por um dia tenho futuro

Eduarda Carnot

Junho 2024

O meu puzzle



Mais uma corrida, mais uma viagem, esta era a frase ouvida nas feiras da minha meninice, assim é a Vida, qual puzzle de número ilimitado de peças, todas de formato diferente.

No dia em que completo 63 anos de idade tenho um copo bastante cheio de memórias, emoções, sentimentos, sofrimento, resiliência e muita, mas muita esperança!

Esperança em ir encaixando novas peças no meu puzzle, peças que tenham raminhos que se interliguem com outras “gentes”, que sempre façam sentido e sejam parte do todo maior!

Esperança num mundo mais humano, com menos sofrimento, menos guerras sem sentido, menos violência gratuita, mais soluções, mais atenção ao momento presente, mais empatia... a lista não tem fim e deverá ser completada por cada um que leia estas simples palavras!

Como as peças deste puzzle se vão mostrando aos poucos, venham elas para que a obra se complete passo a passo, dia a dia, e o mar seja sempre uma constante.

A idade não me define!

Gracinda Santos

9 Agosto 2026

O Meu Tio



Uma força da Natureza, assim o descrevem, a este tio meu!

Lugar-comum? Talvez, mas que bem se aplica a estes irrequietos 91.

De cabeleira alva, armada em modo Tintin, presta um sorriso sempre aberto e uns olhos de azul profundo, ainda curiosos, intensos... matreiros.

As pernas atrevem-se já a falhar mas não o intimidam e, apoiado na sua Bárbara, lá as obriga todos os dias a navegarem ao ginásio.

Descobriu a poesia há anos, e a caneta corre-lhe pelos dedos todos os dias. Escreve sobre o que observa... e tudo observa.

Ancião e patriarca da família, sente a responsabilidade do modelo para os mais novos. Nunca se recusa a uma festa, sejam aniversários, Natais, batizados ou casamentos, é geralmente o primeiro a chegar e,

espante-se, dos últimos a sair. E ri, e conta histórias, e canta, e até dança.

Com ele aprendi que a beleza depois dos 60, ou dos 90, não se limita, não se esconde, expõe-se! Com orgulho, com coragem, com a força de toda uma vida bem vivida!

Dedicado ao meu tio André

Cristina Semião

10 Junho 2026

O Pôr do Sol da Idade



Existem várias terminologias, ou etapas intermediárias de envelhecimento, associadas a partir dos 60 anos, como “meia-idade”, “terceira idade”, “aposentação ativa”, ou ainda a chamada “melhor idade”, que rompem com as expectativas tradicionalmente associadas aos estágios mais avançados da vida.

Com o aumento da esperança média de vida e do aumento da informação disponível, também a percepção acerca da velhice mudou.

O ‘velho’ de antigamente não coincide com a noção do ‘velho’ de hoje.

De acordo com os princípios de cada sociedade, também o conceito de beleza se alterou, face à crescente contribuição que esse grupo de indivíduos cada vez maior da população ainda tem para dar.

Quem tem hoje mais de 60 anos, nasceu e cresceu numa sociedade muito diferente da atual. Sobretudo no caso das mulheres, os valores

e o significado atribuído à beleza feminina não são os mesmos de quando eram jovens em que os critérios da beleza e a vaidade sempre foram muito ligados à figura feminina.

Todos temos consciência de que o envelhecimento é parte do processo vital, e que difere muito de pessoa para pessoa, salientando que há aspetos negativos como o decréscimo físico, que impossibilita a continuidade das atividades, mas há, por outro lado, a serenidade que se adquiriu ao longo do tempo face a problemas mais complexos e um conjunto de ferramentas para os resolver, fruto da experiência.

Efetivamente, cada idade tem seu esplendor. É um equívoco pensar que a beleza se esvai como um relâmpago que levou a nossa juventude.

Com o envelhecimento, aparecem as rugas, surgem os cabelos brancos, por vezes o aumento de peso após a menopausa, entre outras mudanças físicas. Mas então, e o valor de tudo o que se foi construindo, dia a dia, com tanta perseverança? Desde a família, cuidar do lar, da educação dos filhos do amor pelo marido e de todos os afazeres diários, tempo que nem sempre sobra para a mulher cuidar da sua aparência - não serão os aspetos mais belos da vida?

É por isso que conheço tantas mulheres mais preocupadas com a saúde e em preservar a qualidade de vida do que com o reflexo do espelho, desenvolvendo atividades que nunca conseguiram, mas que agora fazem por prazer e para a realização de sonhos que, tendo sido adiados em momentos anteriores, tomam forma e finalmente se concretizam, com o tempo disponível que se passa a ter.

Quando dei o título de pôr do sol a esta “melhor idade” associei-o à beleza cíclica do tempo, de um Sol que já brilhou tanto, mas que continua a irradiar a sua beleza, agora com um ângulo diferente – o ângulo do amor nos olhos de quem nos aprecia!

Lurdes Duarte

23 Julho 2026

O que é verdadeiro permanece



À medida que envelheço, tudo começa, de repente, a tornar-se mais simples.

É essa simplicidade que me encanta, e é nela que vejo beleza. É a mesma que persegui a vida inteira sem saber bem que era ela que procurava.

Agora, que me sinto mais velha, despojo-me. Liberto-me dos enfeites, dos excessos, dos adereços de que durante anos gostei e que, afinal, só me prendiam. Fico mais leve. Já não preciso de tanto. Já não preciso tanto das opiniões dos outros. Aprendo, devagar, a bastar-me.

Olho para os outros com mais paciência e aprendo a olhar sem julgar.

Há uma paz nova nisso. Um silêncio bom. Uma clareza, que antes o ruído não deixava ver.

Mas às vezes pergunto-me:
e se esta simplicidade que encontrei e que me traz liberdade me
trouzer também distância dos outros?

Talvez envelhecer, seja mesmo aprender que a simplicidade liberta,
mas que também nos expõe à solidão. E ter coragem de aceitá-la,
ainda assim, confiando que quem é verdadeiro permanece, não pelos
enfeites, mas pela essência.

Margarida Cardoso

Julho 2026

Retrato de Margarida por

Adriano Lanhoso

O Velho Pai



O sol atingira o seu zénite em Lameiras. Era o Dia do Pai, e os aromas inebriantes da primavera exultavam a força dos elementos.

Eduardo sentia no seu caminhar a erosão do tempo. Chegando titubeante ao riacho que atravessava o monte repleto pela pluviosidade dos últimos dias, entendeu a impossibilidade de o transpor. Sentou-se à sombra de um choupo e olhando sereno o espelho de água, refletiu sobre a existência que edificara.

Recordou o tempo em que descalço pulava o leito da pequena ribeira para brincar na outra margem com os pequenos primos, a alegria sazonal da apanha da azeitona e da extração da cortiça na azáfama familiar, o enamoramento por Helena e a alegria dos filhos com que a fortuna o agraciou.

Nessa escuta do mundo invocou à sua consciência a demanda do sentido da vida, pela crucialidade dos filhos como prolongamento e renovação do ser humano, questionando no âmago de si se fora um bom pai, buscando exemplos nas ações realizadas e cruzando com as memórias perenes das gerações paternas que o antecederam.

Cedo entendeu na vida que uma mão não pode substituir integralmente a contrária no cumprimento da sua função somática, assim como sabia que a sombra do tempo avançava inexoravelmente sobre o seu “ser para o mundo”.

Com o pai e os avôs aprendera a ser (e a não ser) e mesmo consciente que a subjetividade e a envolvente exógena diferenciam e individualizam a forma de estar na vida, procurava validação e paz de espírito no reconhecimento do afeto, proteção, cuidados e valores que transmitira aos filhos que tanto amava.

O sol juvenil brilhava tímido, prenunciando o ocaso do dia. Dos momentos reflexivos legitimou no seu espírito que a vida flui incessantemente como o riacho do monte, tal como o espelho reflete a realidade e o olvido, e que os filhos são entidades únicas que independentemente dos exemplos e princípios transmitidos serão alteridade e seguirão singularmente a incógnita dum destino.

Eduardo regressou eufônico e sereno ao lar onde o esperava o calor humano da família que ousou construir. Bem fundo, na alma, sabia que essa era a verdadeira obra, a significância autêntica da sua existência.

Francisco Esteves

Agosto 2026

Os Super-heróis da vida quotidiana



Sou uma pessoa de sorte e vou explicar-vos porquê: tenho 60 anos e acredito em super-heróis. Digo-vos com toda a convicção que não acreditem se vos disserem que os super-heróis só existem na Banda Desenhada ou nos filmes da Marvel ou da Disney, porque não é verdade. Vejamos a definição de super-heróis: são seres humanos com capacidades físicas e mentais fantásticas, extraordinárias, superhomens e supermulheres cujas ações no dia a dia se destinam a fazer o bem. Sou uma pessoa de sorte porque tenho vivido rodeada de super-heróis.

Vivemos todos os dias uma rotina que executamos a correr, sem parar para olhar à nossa volta. É uma corrida cansativa que nos deixa exaustos, então decidimos fazer uma pausa, ou seja, vamos de férias na esperança de que após o regresso a casa, já não tenhamos de correr tanto. Mas, nessa corrida, e até durante as abençoadas férias, o pecado maior é não nos apercebermos bem sobre quem nos rodeia, as pessoas que existem e estão sempre ali, que não arredam pé, que

tomamos por garantidas e de quem nem nos lembramos durante dias a fio. E, afinal de contas, se pararmos para ver bem e refletir, essas pessoas são os super-heróis da nossa vida, o nosso pilar, sólido, robusto, que nos sustenta tanto nos dias cheios de luz, em que faz sol, como nos dias cinzentos e tristes, de chuva.

Desculpem se me repito, sou uma pessoa de sorte porque nasci e cresci rodeada de super-heróis, uns que já partiram, outros que ainda cá estão e há três pessoas assim a quem gostaria de prestar o meu tributo e que são as minhas irmãs. Elas são as minhas segundas mães, são minhas amigas, são a minha referência viva. Cada qual com a sua identidade, marca e história, mas todas têm no seu ADN, o amor e a resiliência. Todas casaram e tiveram filhos, hoje adultos responsáveis e boas pessoas que contribuem todos os dias para um mundo melhor. Também tiveram problemas graves, alguns mesmo muito graves, tanto ao nível da saúde como problemas familiares, quem nunca os teve? Mas estes foram problemas que, muitas (infelizmente mesmo muitas) vezes conduzem as pessoas ao refúgio no álcool ou nas drogas, mas não no caso das minhas irmãs, porque elas são, efetivamente, umas super-heroínas.

As minhas irmãs têm, agora, 73, 77 e 78 anos. Não têm muitas rugas, mas têm maturidade, simplicidade e sabedoria que partilham, seja com quem for, sem questionar, espalhando sempre amor à sua volta, mas são todas diferentes:

A minha irmã *Colinho* é doce e meiga e tem sempre um sorriso que passa dos seus lábios e ilumina todo o seu rosto, é um sorriso genuíno, quente e acolhedor. Apetece-nos sempre sentar no seu colo e envolvê-la num abraço apertado. A vida sorriu-lhe, com altos e baixos, viveu-a com um amor infinito que tudo superou e consegue, mesmo sem querer, ser quem procuramos quando queremos sentir paz e tranquilidade;

A minha irmã *Galinha* analisa tudo criticamente, identificando, de forma veemente e implacável, todos os aspetos negativos de qualquer

coisa, seja ela o que for, uma pessoa, um objeto, um evento, tudo merece, da sua parte, um apontamento. Mas sabemos bem que é só a exteriorização da sua revolta com o que considera serem as injustiças que acontecem à sua volta, porque, na verdade, tem um coração do tamanho do mundo e, tal como a galinha que protege os seus pintainhos debaixo da asa, assim ela o faz com todos nós, irmãos, filhos, netos, cunhados, cunhadas, sobrinhos, amigos, é quem nos dá mimo e está sempre disponível para o que precisarmos, nunca nos diz que não;

E, por último, mas não menos importante, a minha irmã *Guerreira* é a que move montanhas, desbrava florestas e enfrenta marés, sem qualquer receio dos embates que podem daí advir, mas leva água ao seu moinho, faz acontecer, é o nosso porto seguro. Viveu uma vida feita de revoluções e lutas constantes em várias frentes, na política, na saúde e na família. Teria todos os motivos para se sentir desgastada e baixar os braços, no entanto a sua força mantém-se inabalável. É para ela que corremos quando temos de entregar um problema que ninguém sabe ou quer resolver, se queremos ter a certeza que será resolvido.

Paremos, então, por um instante e olhemos ao nosso redor com muita atenção e... surpresa! Vamos descobrir pessoas, na beleza dos seus 60, 70, 80, 90 ou mais anos, com superpoderes, que ali estão, de pedra e cal nas nossas vidas e, no entanto, quase sempre envoltas num manto de invisibilidade!

Mariana F Viegas

Julho 2026

Ode a uma avó



Era uma vez uma estrofe, pequenina, perdida na floresta dos poemas. Assim era a minha avó. Quando despertei já ela teria mais que a idade que hoje tenho. Muito antes já ela me embalava. O seu verso já tinha começado a moldar o meu soneto.

No princípio, era meramente não ser. Depois fui uma pequenina casca a flutuar na infinidade do que ainda não era. Para só depois ser gente e sentir a beleza da minha avó. Velhinha, mas bela. No entretanto, passei por umas quantas décadas, umas duas ou três gerações. Já tenho quem me chame avô. Que poema lhe vou passar? Que réstia perdurará do belo que me foi doado pela minha avó?

Relembro o som dela, a sua própria música, a sua frequência de ressonância. A voz suave e aconchegante. Os movimentos silenciosos. Uma pequena flauta, um oboé. Uma canção que nos adormecia

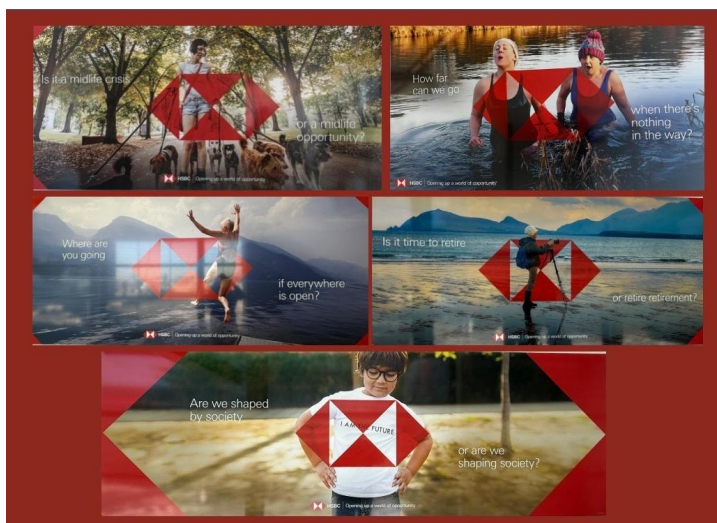
quando, felizes, voltávamos da praia. Cheirava a flores de laranjeira, a figos, a cal, a lençóis lavados com amor. Cheirava a bolo simples, delicioso, coberto de doce glacé branco. Sabia a longos almoços, saborosos. A pele da minha avó eram serenos vales levemente sulcados, encimados por dois cristalinos cor de oceano e cabelo do tom da mais preciosa pérola. A beleza na união das mais puras sílabas poéticas. Tudo rimava na minha avó até que a sua voz se calou e o poema deixou de ser o que era. Um dia também deixarei de ser.

Alexandre Gil

Julho 2026

Reforma-te da Reforma

A beleza de viver depois dos 60



Londres. Aeroporto de Heathrow. Meio-dia numa segunda-feira, 27 de julho de 2026. Um dia glorioso a iniciar uma semana que antecipo maravilhosa. Voei para o oásis numa metrópole conhecida, para descansar a mente e cansar o corpo em caminhadas pela cidade, admirar as reconstruções vitorianas, o esplendor dos museus, encher os olhos da beleza das flores multicoloridas dos parques como o Regent's Park perto de mim - os ingleses têm esta coisa extraordinária de amar e cuidar de jardins e flora - usufruir da sombra de árvores centenárias, ao som dos gansos que ali vieram procriar, alguns deles vindos de muito longe como os garbosos gansos canadianos. Navegar o Tamisa e sentir a frescura de fim de dia que suaviza a onda de calor excessivo que se faz sentir na Europa e em todo o globo, fustigado pelas alterações climáticas.

E, sobretudo, a paz e o ambiente seguro de estar com família, aquela família que herdámos e conseguimos construir em interajuda, carinho e amor verdadeiro. Chegar à década de setenta e sentir isto é uma das maiores bênçãos e dádivas que poderíamos almejar, algo que não há dinheiro nem qualquer outro artefacto de riqueza que se possa comparar.

Ter amigos na família é, de facto, a relação superlativa.

Ao atravessar o aeroporto dou com estes enormes cartazes de parede do HSBC. O maior banco britânico datado de 1865 e cuja estabilidade supera a longevidade com mais depósitos que empréstimos. As imagens captaram-me ao ver mulheres seniores como eu, fotografadas com ar tranquilo, dinâmico e bem na pele. Ao ler as mensagens, diminuí o passo e perdi a pressa de sair do aeroporto e fiquei ali a registá-las com o iPhone, enquanto o marido e manos instavam a que me apressasse para sairmos rapidamente para a cidade. As mensagens ficaram comigo e quiseram que eu as ecoasse também numa reflexão escrita.

“ Is it a middle life crisis or a midlife opportunity? “

“É a crise da meia-idade ou a oportunidade da meia-idade?”

Qual crise, qual carapuça! Estou aqui bem vivinha e operacional e se pudesse reescrever a minha idade no cartão de cidadão não passava dos 51, descendo assim duas décadas à idade física. Naturalmente, nem confesso a minha idade mental porque essa navega por todas as décadas. E sem crise de adolescência ou menopausa, entenda-se. Esta minha idade física, é uma oportunidade de continuar a caminhada da integração corpo, mente e alma. Sempre a caminho de lá, talvez próxima. Nunca lá. Tenho muito caminho por detrás, nestas seis décadas completadas. Espero ainda muito caminho e vida pela frente. Esta é a grande oportunidade que a vida me concede.

“Where are you going if there is nothing in the way?”

“Para onde vamos se não há nada no caminho?”

A lembrar que não é uma, são várias e múltiplas as oportunidades. O campo está aberto e eu posso escolher. Como diz a minha amiga Célia, como não? Sou maior. Posso, quero e a minha mãe (essa santa que me deu a vida) deixa! “Bora aí” explorar a vida e as oportunidades. A lembrar que muitas das nossas limitações não são as supostas físicas da idade, são aquelas que estão na nossa mente, que nos pré impomos, muitas vezes sem disso ter consciência.

“How far can we go when there is nothing in the way?”

“Até onde podemos ir quando não há nada no caminho?”

Porquê impor limites? Na pandemia fiz um escrito, não sobre o confinamento como muitos escreveram, mas sobre o autoconfinamento. A metáfora estava lá. As maiores limitações são as que adotamos para nós. Experimentei andar pendurada sobre as árvores na Costa Rica entre o longínquo céu azul e o que parece quase tão longínquo solo, e ainda não parei de o fazer. Aceitei projetos e papéis para os quais não estava certa de ter a experiência necessária, mas que me picavam como desafios, e aprendi que o caminho se faz caminhando, aprendendo, sobretudo nos erros. Não há nada no caminho que nos impeça de o seguir, se é esse o caminho que nos chama. Vai para onde te leva o coração, como diz Tamaro. Vai e enfrenta o medo. Vai e aceita o desafio. Vive!

“Where are you going if everywhere is open?”

“Para onde vais se tudo está em aberto?”

O destino pode ser incerto ou mesmo desconhecido. Volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade estão à nossa volta e dentro

de nós. Aprendi que não é motivo para ansiedade. E que tal procurar antes os desafios e oportunidades? Não saber é dar espaço e tempo à descoberta e criação. Sou das que acham que a viagem é mais importante do que o destino.

O caminho para lá chegar e os companheiros que levamos e encontramos e com os quais aprendemos são o mais importante. Como diz Tolentino Mendonça “para os caminhantes tudo é caminho”. Viajar por dentro e por fora é, desde há muito, uma necessidade e prática constante para mim. Antecipar que na viagem há uma história com muitas histórias e atravessadas de muitos destinos é já quase aditivo, mas em rigor chama-se vida. A vida que supera qualquer história de ficção.

Porventura o importante não é saber, **exatamente**, para onde vamos. Sabemos que pretendemos ir naquela direção. E não na outra. Dizer como na poesia: “Não sei para onde vou, não sei por onde vou, SEI que não vou por aí!”. E pensar que a autolimitação é o nosso maior bloqueio. O caminho está aberto em todo o lado. Porque não?

“Is it time to retire... or retire retirement?”

“Chegou a hora de te reformares ou de reformares a reforma?”

A atitude perante a reforma precisa ser olhada com espírito otimista, positivo e ... ativo. É isso que o movimento Transições advoga e trabalha na prática. E também por isso este escrito lhe vai ser entregue em primeira mão.

Depois de ter contribuído para a sociedade numa vida ativa longa, é tempo de contribuir ... para a sociedade de novo e para nós próprios. Eu escolhi viajar, a escrita criativa e o voluntariado profissional numa longa transição que caminha já para as duas décadas. Decidi proclamar a reforma aos 55. Decidi antes desenhar o meu futuro, como nos propõe o investigador suíço Prof. Dr. Sebastian Kernbach

no seu livro “Design your future”, que tive o gosto de ouvir aqui numa conferência em Londres.

Fui trabalhar como gestora de programas e projetos pro buono numa associação profissional global. Ainda aqui ando. Na verdade, escolhi *“reformat a reforma”*.

“Are we shaped by society or are we shaping society? I am the future!”

“Somos moldados pela sociedade ou somos nós que moldamos a sociedade? Eu sou o futuro!”

E, finalmente, na imagem do cartaz do HSBC, a contemplar o jovem pensativo de mãos ativas na cintura, ocorre-me que nesta fase da vida, onde me sinto bem de corpo, alma e mente, que o sentido da vida vai ainda além da aceitação ativa e da resiliência. Citando “O Homem em busca de um sentido” de Viktor E. Frankl, o criador da logoterapia que sobreviveu a Auschwitz, os sobreviventes eram aqueles que “encontravam um sentido de futuro para a sua existência”. Ao procurar o sentido para esta fase da vida, a minha resposta veio no serviço e integração em comunidade, como esta, para a qual entrego este escrito, e sobretudo com a minha, profissional e não apenas cívica, cujo propósito é *“maximize project success to elevate our world”*.

Impacto social e sustentabilidade são as áreas que vieram povoar as minhas preocupações de contribuir para a inovação e melhoria contínua através de projetos. Como disse um dia o Ricardo Vargas os projetos estendem a fronteira entre o possível até ao impossível.

Claro que também estou moldada pela sociedade. Reconheço o meu berço aldeão, português e europeu. Estou grata pelos genes e o exemplo de vida dos meus pais.

O meu contributo para moldar a sociedade? Trabalhar para dentro,
trabalhar para fora.

Procurar viver em vez de sobreviver.

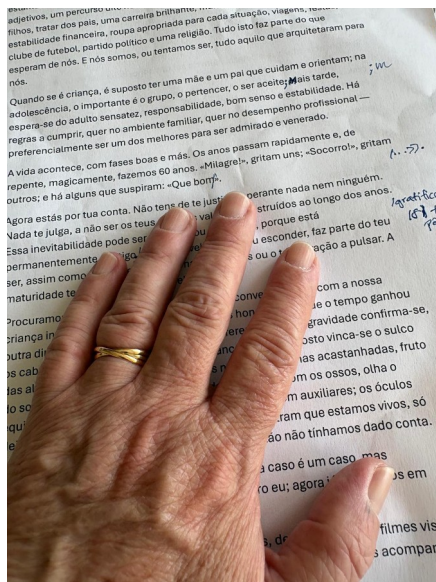
Ligar os pontos do tempo.

Eu não sou apenas o meu passado e o meu presente. Eu sou também
o meu futuro!

Isabelina Jorge

Agosto 2026

Ser Belo



De supetão, a voz cortou o silêncio e proferiu estas palavras:

Quando nascemos, estamos em potência para poder ser tudo: uma boa pessoa ou uma pessoa sem adjetivos, um percurso dito normal com um curso superior, um casamento, filhos, tratar dos pais, uma carreira brilhante, muitos amigos e conhecidos, estabilidade financeira, roupa apropriada para cada situação, viagens, festas, clube de futebol, partido político e uma religião. Tudo isto faz parte do que esperam de nós. E nós somos, ou tentamos ser, tudo aquilo que arquitetaram para nós.

Quando se é criança, é suposto ter uma mãe e um pai que cuidam e orientam; na adolescência, o importante é o grupo, o pertencer, o ser aceite; mais tarde, espera-se do adulto sensatez, responsabilidade, bom senso e estabilidade. Há regras a cumprir, quer no ambiente

familiar, quer no desempenho profissional — preferencialmente ser um dos melhores para ser admirado e venerado.

A vida acontece, com fases boas e más. Os anos passam rapidamente e, de repente, magicamente, fazemos 60 anos. «Milagre!», gritam uns; «Socorro!», gritam outros; e há alguns que suspiram: «Que bom...». Agora estás por tua conta. Não tens de te justificar perante nada nem ninguém. Nada te julga, a não ser os teus próprios valores, construídos ao longo dos anos. Essa inevitabilidade pode ser dolorosa ou gratificante, porque está permanentemente contigo, impossível de fingir ou esconder, faz parte do teu ser, assim como o sangue que corre nas tuas veias ou o teu coração a pulsar. A maturidade terminou e começa a velhice.

Procuramos a calma, a paz interior, as longas conversas a sós com a nossa criança interior. É a época dos balanços mais honestos porque o tempo ganhou outra dimensão. Sentimos o nosso corpo diferente: a lei da gravidade confirma-se, os cabelos pintam-se naturalmente de branco, no nosso rosto vinca-se o sulco das alegrias e tristezas, nas nossas mãos nascem manchas acastanhadas, fruto do sol e da idade. O esqueleto vai dizendo: «Cuidado com os ossos, olha o equilíbrio». Os olhos continuam brilhantes, mas pedem auxiliares; os óculos deixam de ser só de sol. Os nossos órgãos demonstram que estamos vivos, só porque os sentimos de uma forma de que até então não tínhamos dado conta.

E como está a beleza depois dos 60 anos? Cada caso é um caso, mas habitualmente aprimoramos o nosso verdadeiro eu; agora já não somos em potência, somos mesmo ato.

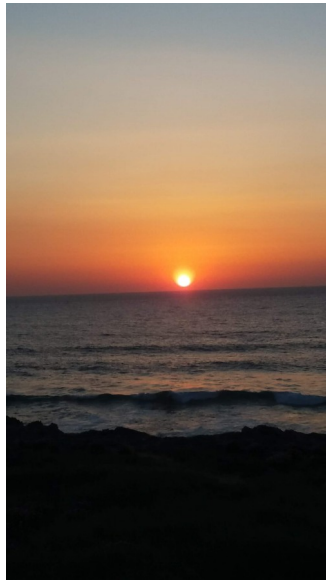
Temos um manancial de histórias, de vivências, de livros lidos, de filmes vistos, de lugares visitados, de encontros com outros semelhantes que nos acompanham ou acompanharam durante décadas. E temos os novos amigos: aqueles que eram tão improváveis, mas que aconteceram sem pressa, sem expectativa. Sim, podemos ser belos e desejáveis com esta idade. Temos uma força

alicerçada na memória coletiva e pessoal e um desejo de continuar a aprender com todos os que nos acrescentam. Recordamos os nossos mortos, que continuam vivos em cada um de nós, e sorrimos daquela paixão tórrida que quase nos matou quando tínhamos 33 anos. A nossa existência torna-se preciosa e cuidamos do nosso tesouro.

Sempre acreditei que a beleza, além de ser um conceito social e cultural, brota de nós quando estamos apaziguados com o nosso ser, quando olhamos os mais novos com a ternura cândida de quem já passou por isso, quando nos olhamos ao espelho e vemos o que somos hoje e, se nos esforçarmos, podemos ver o que fomos, manter a tranquilidade do passar dos anos e erguer a taça à maravilha de estarmos vivos. Haverá melhor beleza?

Branca Lago
14 Julho 2026

Vem comigo ver o pôr do sol



Não me digas nada e vem sentar-te naquela rocha da nossa praia para vermos juntos o pôr do sol. Ah, como sonhei dizer-te isto quando te voltasse a encontrar. Mas parecia que nunca mais te iria ver.

Durante vinte longos anos pensei em ti, em tantas ocasiões e, algumas vezes, quando encontrava alguém que pertencera ao nosso grupo de verão, perguntava se sabia de ti, mas parecia que te tinhas evaporado. Como dizem que a esperança é a última a morrer, eu continuava a pensar que um dia nos voltaríamos a encontrar.

Tanta coisa mudou ao longo desses vinte anos, mas um dia a esperança em mim renasceu. Eu sabia que iria encontrar-te. Entre o dia em que soube alguma coisa de ti e aquele em que te voltei a ver, decorreu mais um longo ano, mas não desisti. Parecia cena de filme romântico. Eu marquei o local do encontro. A

nossa praia ao pôr do sol. Já havia averiguado se a essa hora, a maré estaria baixa, para podermos subir à nossa rocha. E sim, estava! Quando te vi descer a rampa da praia, senti que quem estava ali agora, era ainda a adolescente e não a sexagenária que agora sou. Como me acharias? Sem frescura na cara, outrora bonita? Irias reparar que, apesar de arranjado, o meu cabelo já não era forte e longo? Olhando com atenção, vi que tu também já não eras o jovem louro, de porte atlético por quem me apaixonara. Eras agora uma pessoa, em quem se vê a marca dos anos passados. Mas havia beleza no teu andar, e na tua cara estava ainda aquele sorriso que te caracterizava tão bem. Continuavas a ser um belo homem. Diferente, mas interessante.

Fui na tua direção. Chegámos quase ao mesmo tempo a meio do areal. Olhámo-nos com olhos rasos de água. Sorriste e disseste: - Estás tão bem, miúda.

Abraçámo-nos demoradamente. Não sei quanto tempo assim ficámos, até que finalmente te disse ao ouvido: - Não digas mais nada, dá-me só a tua mão.

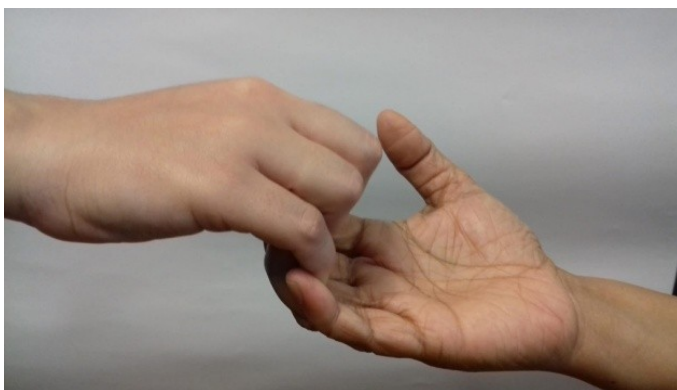
Estendi a mão e acrescentei: - Ajudas-me a subir à nossa rocha para vermos o pôr do sol?

Foto e texto de

Teresa Pedrosa

Agosto 2026

Viver é partilhar, partilhar é viver



Agora, depois dos 60 anos, reconheço que a vida é, fundamentalmente, partilha. Partilhamos informações, sensações, percepções, ideias, sentimentos, emoções, energia e experiências. Estamos em constante movimento de troca, aproximação e afastamento, dando e recebendo, transformando-nos e crescendo através da relação com os outros e com o mundo.

A relação humana é uma das maiores riquezas que a vida nos oferece. É através dela que nos conhecemos, que nos reconhecemos e que nos vemos refletidos uns nos outros. Juntos, podemos criar, cooperar e alcançar estados de consciência, ideias e realizações que, individualmente, talvez não conseguíssemos alcançar. A nossa criatividade pessoal, quando partilhada, pode também transformar-se em algo maior, enriquecendo não apenas quem cria, mas toda a comunidade e a própria natureza de que fazemos parte.

Viver implica dar e receber, cooperar e, por vezes, competir. Implica sair do conhecido, arriscar, imaginar, criar e persistir. É nessa capacidade de ultrapassar a nossa zona de conforto que muitas vezes encontramos novas possibilidades e damos forma aos sonhos que podem contribuir para o nosso bem-estar e para o bem de todos.

Mas a partilha de que fazemos parte é muito maior do que aquela de que nos apercebemos no quotidiano. Partilhamos o mesmo ar, os mesmos elementos, os mesmos átomos, os mesmos oceanos, o mesmo planeta e os mesmos ciclos da natureza. Partilhamos o sistema solar, a galáxia e o universo. Respiramos o mesmo mundo e somos afetados pelas mesmas transformações, pela poluição, pelas alterações climáticas e pela nossa própria finitude da vida na Terra. Estamos profundamente ligados, mesmo quando vivemos sob a ilusão de estarmos separados.

Na sociedade contemporânea, as redes sociais intensificaram uma outra forma de partilha: ideias, imagens, opiniões, estilos de vida, sonhos, objetivos e modelos de sucesso. A necessidade de reconhecimento e pertença pode, contudo, levar-nos a procurar nos outros a validação daquilo que somos. Quando colocamos demasiado poder no olhar alheio, corremos o risco de nos afastarmos de nós próprios e de começarmos a viver de acordo com aquilo que imaginamos que os outros esperam de nós.

A verdadeira partilha começa, por isso, também dentro de nós. Precisamos de aprender a estar connosco próprios, a conhecer, reconhecer e aceitar aquilo que somos. Precisamos de acolher as nossas fragilidades, respeitar os nossos limites, compreender as nossas necessidades e encontrar paz naquilo que somos, sem depender permanentemente do olhar exterior para validar a nossa existência.

Só quando conseguimos essa relação connosco próprios podemos estabelecer relações mais livres e verdadeiras com os outros. A partilha deixa, então, de ser uma procura de aprovação ou uma dependência e transforma-se numa escolha consciente: partilhar porque temos algo para dar, receber porque reconhecemos que também precisamos dos outros, cooperar sem perder a nossa individualidade.

Tal como os átomos se unem para formar novas estruturas, também nós, quando nos encontramos e partilhamos verdadeiramente, podemos criar possibilidades que ultrapassam aquilo que cada um conseguiria realizar sozinho. A união das nossas diferenças pode gerar novas formas de viver, de criar, de cuidar e de transformar o mundo.

Partilhar é reconhecer que não somos seres isolados. Somos indivíduos únicos, mas fazemos parte de algo maior. As nossas vidas entrecruzam-se constantemente e, através dessas relações, temos a possibilidade de nos transformar e transformar a realidade que nos rodeia.

Partilhar é dar espaço ao outro sem deixar de ser quem somos. É cooperar, criar, aprender, ensinar, amar, cuidar e crescer. É compreender que a nossa existência está ligada à existência dos outros e à própria vida que nos sustenta.

Talvez viver seja precisamente isso: aprender a partilhar — connosco próprios, com os outros e com o mundo — e, nessa partilha, descobrir o extraordinário milagre de estarmos vivos.

Silvia Viegas
12 Agosto 2026

Molduras Naturais

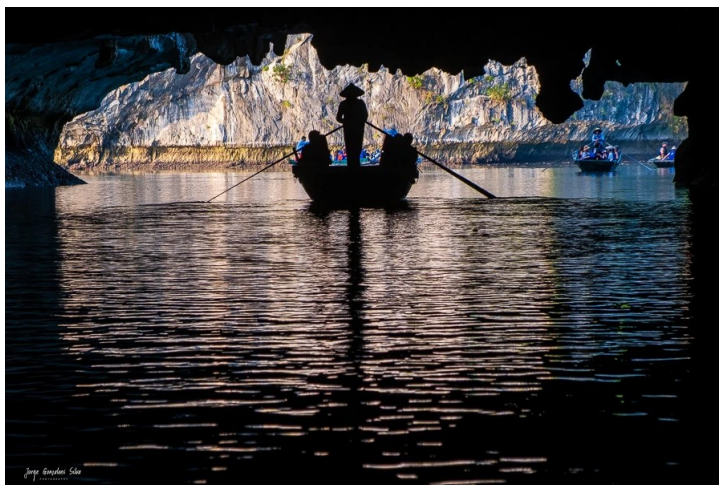


Foto de Jorge Goançalves da Silva

Na escrita, a **moldura natural** é uma técnica narrativa que utiliza um cenário, uma personagem ou uma situação para "emoldurar" a história principal. Funciona exatamente como na fotografia: um elemento de primeiro plano atrai o olhar do leitor e conduz diretamente para o foco principal da ação.

Nestes textos foram utilizadas várias molduras naturais: a moldura como metáfora da vida, a hortelã da ribeira, a tecla A, o eclipse, uma música, uma janela, uma grade, um relógio antigo, uma máquina fotográfica, uns binóculos, uma piscina, um arco florido, uma pérgola de glicínias, uma pedra, uma tocha, os cheiros, as árvores e as raízes, um lago azul... e as pessoas como molduras humanas.

Todos estes elementos contribuíram para o escritor nos enquadrar, contar uma história ou fazer uma reflexão.

A Caverna



Emoldurada por estalactites e estalagmites, encontra-se uma rocha esbranquiçada, enorme, suspensa no teto da caverna. A beleza do seu reflexo, na água escura, mas límpida, do mar da Sardenha, que inunda a caverna, faz-me sustar a respiração. É como se se tratasse de outra metade da rocha, escondida sob o mar.

E, de repente, a rocha fala comigo. Pergunta-me quem sou e de onde sou. Olho à minha volta e vejo as restantes pessoas do grupo da excursão, conversando animadamente entre si, tudo está bem, tudo está normal. Só eu é que estou a ouvir a rocha a falar.

Decido entrar no jogo e respondo-lhe telepaticamente. Digo o meu nome e o nome da cidade onde nasci. Pede-me que lhe conte uma história e eu pergunto-me se não estarei a ficar mentalmente perturbada por estar a falar com uma rocha. Mas ela também ouviu esta pergunta e responde-me que não estou perturbada, acrescentando ‘Falamos porque te escolhi’.

‘E, então? Vais contar-me uma história?’ - insiste.

‘E para que queres tu uma história?’

‘Eu vivo aqui, prisioneira desta caverna, há tanto, tanto tempo, contrariamente ao meu reflexo que baloiça com a ondulação do mar e que vem e vai, conforme o sol se infiltra e ilumina esta caverna ou se põe e nos deixa às escuras. De cada vez que aqui vêm turistas, escolho uma pessoa para me contar uma história. Isso distrai-me.’

Então, fiz-lhe a vontade e contei-lhe uma história de amor real que comecei por dizer ‘daria para fazer um filme’. Os personagens principais, uma jovem e um jovem de diferentes estratos sociais, conheceram-se num baile e apaixonaram-se perdidamente. Casaram-se em 1947, apesar dos protestos dos pais dela que achavam que ela era muito nova (tinha 18 anos) e que deveria terminar o curso antes de pensar em casar.

Deste casamento, nasceram nove filhos, sobrevivendo sete. O amor à pátria, a determinação, o charme e encanto e o dom da palavra dele, levaram-no a envolver-se na política. Lutou, através da escrita e dos seus discursos nas Nações Unidas e na Câmara dos Comuns em Londres, contra a invasão do seu país, por um país vizinho, de maior dimensão e poderio militar. Contei, com pormenores, como foi forçado a sair do país, com a sua família, como, ao longo do tempo, mudaram de continente (da Ásia para a Europa e daqui para África, retornando, anos mais tarde, à Europa), com os filhos e a bagagem sempre atrelados a si.

Falei sobre a coragem e força dela que aguentou firme como uma rocha, sempre a seu lado, apesar da instabilidade, inclusive financeira, em que viviam, e com sete bocas para alimentar. Contei como ela voltou ao país de origem anos mais tarde e trouxe um punhado de terra apanhado no jardim da casa da família dele e colocou-o no seu caixão quando ele faleceu e conforme a sua vontade.

Porque ele amava a família acima de tudo, mas também a sua pátria, e viveu sempre com a dor de não conseguir a sua independência. Conteí como se amaram até ao final das suas vidas e deixaram um legado que se prolonga, até hoje, aos seus bisnetos, um legado de amor, de sentido de família, de integridade e de resiliência.

Consegui concluir a história mesmo a tempo, antes de seguir o grupo e sair da caverna. A rocha agradeceu e juntou este pedacinho da vida destes dois seres, à sua coleção de histórias.

O seu reflexo, naquela noite, não guardou segredo, juntou-se ao resto do oceano e encantou a fauna e flora marinhas com mais uma história de um verdadeiro amor entre humanos.

Mariana F Viegas

Agosto 2026

A Moldura



No limite subtil onde o mundo impera,
Onde o traço do artista ganha vida,
Há uma linha que acolhe e que espera
A imagem que ali foi contida.
Adorno que guarda a cor infinita,
É uma caixa bonita que enquadra a tela.
Revela segredos que a luz escondeu,
O brilho do fundo, a sombra, o pormenor,
Aquilo que o olho vulgar não prendeu
E que ganha relevo ao seu redor.

Desperta a atenção do olhar mais distraído,
Destacando-lhe o aspecto, porventura, despercebido.
Mas, o seu grande trunfo é o despojamento,
Não querer para si o aplauso ou a glória,
Ceder o espaço ao puro sentimento
E apagar-se no fluxo da própria história.
Num silêncio sereno e indizível,
Assumindo ser fantástica, mas, sem glória.
O limite que define serve apenas de portal,
Não é a meta, é só o horizonte,
A barreira física e estrutural
Que nos conduz até à própria fonte.
O seu papel é orientar o olhar,
Deixando a obra brilhar.

José Aleixo Dias

27 Junho 2026

A Moldura Natural do Amor



Só faltava o toque final.

Era uma foto impressa em azulejo que continha os rostos daqueles que eu amo. Iria para o quarto que tinha acabado de montar para ela. Lençóis macios de peixes coloridos para uma cama à beira-mar. E de onde ela ouviria o mar até adormecer. O seu enorme peluche preferido aos pés. Enroscado em posição de sono. A mantinha com que ela gostava de brincar às montanhas cobrindo-se com ela, estendida aos pés da cama. O tapete felpudo para pôr os pés mal acordasse.

Fui buscar a foto de azulejo lá abaixo e, como habitualmente, carreguei mais umas quantas coisas. A meio da escada de tiro, feita de degraus cravados na parede e sem costas, desequilibrei-me e algo escorregou, atravessou as costas vazias da escada e foi estatelar-se lá em baixo partindo-se em mil bocados. Fiquei consternada e levei

muito tempo a conseguir reagir e a ir apanhar os cacos da minha tristeza.

A imagem que ali estivera estava irreconhecível. Partida em muitos pequenos cacos, excepto para aquele bocadinho, bem irregular, talvez dois por três centímetros. Debrucei-me e ergui o pedaço na minha mão. Fiquei a olhar fixamente para ele surpreendida. Era a cara dela sorridente que tinha estranha e milagrosamente escapado daquela queda.

A bela face sorridente de quem eu esperava e para quem tinha estado a criar um cantinho de sono e sonho.

Eu, naturalmente, não ia deitar aquele pedaço de sorriso fora. Olhei para aquela bela face que sorria e sorri-lhe de volta. Naturalmente só precisava de emoldurar o sorriso e eu lembrei-me de que tinha uma bela moldura de madeira dourada, debruada a flores esculpidas, de que gostava muito e por isso tinha-a guardado para um dia a voltar a usar.

Era perfeita. Ficou perfeita.

Uma moldura com uma imagem de foto impressa em azulejo.

A moldura não é tudo, nem mesmo o mais importante. O importante, aquilo que lhe dá valor é o que ela encerra. A bela face da pessoa que eu amo muito.

Isabelina Jorge

12 Agosto 2026

A Pedra



A água corrente sofria baixinho
Nos murmúrios sós do vale perdido
Expirava vida nas lágrimas soltas
Arrastando mágoas dum orgulho ferido

As ervas daninhas, simples parasitas
Saciavam quietas a sede egoísta
Os sapos operários tomavam o seu banho
No leito choroso de cor ametista

Soprava uma brisa de terno bafio
Erguia os seus braços o sol divinal
Abraçando forte o esplendor do rio
Em manhã inverna, mas celestial

A pedra lá estava, imune e parada
Vencendo a barreira do tempo infinito
Como marco de honra em ata dourada
Pérola esculpida no duro granito

Líquen veludado vestia o seu corpo
O orvalho brilhante dava-lhe alimento
Jazia ali viva em paz e conforto
Rasgando a terra, buscando o sustento

Francisco Esteves

Julho 2026

A pérgola de glicínias



A casa dos meus avós maternos era grande, mas havia no jardim um pequeno refúgio que me fascinava. Uma pérgola ornada de glicínias. Ainda hoje, parece que o aroma dessas delicadas flores chega até mim e me envolve de recordações.

Era tão lindo e acolhedor aquele espaço, com laterais e cobertura de madeira. Dentro, um banco de jardim também em madeira. Dos lados pendiam glicínias lilases, daquele lilás tão especial que só as glicínias têm e por cima, glicínias brancas.

Nessa pérgola, feita por meu avô, os troncos das duas glicínias se entrelaçavam, suas flores se misturavam e seu perfume lançavam.

Era o meu local preferido para passar momentos de leitura e contemplação. Parecia que eu própria pertencia àquela moldura

natural no cantinho do jardim. Sentia-me até personagem de um dos belos quadros de algum impressionista. Foi ali que desenhei pela primeira vez, com os lápis de cor que recebi num Natal.

Ainda hoje, quando vejo glicínias, ou passo junto delas, recordo aqueles momentos de autêntica aromaterapia que naquele espaço fazia.

Teresa Pedrosa

16 Agosto 2026

A Tecla A



Um dia, enquanto escrevia no computador, dei por mim a olhar para o teclado.

Centenas de vezes por dia, os meus dedos percorrem aquelas teclas sem pensar. Escrevem palavras, constroem frases, registam ideias, contam histórias.

Mas naquele momento reparei numa coisa simples: a tecla A estava mais gasta do que muitas das outras.

Sorri. Talvez não fosse por acaso.

A letra A acompanha-me em todos os momentos da minha vida.

Está na palavra **amor**, que aprendi primeiro nos braços dos meus pais.

Está na palavra **amizade**, que recorda-me as pessoas que caminham ao meu lado há tantos anos.

Está na palavra **aluno**, que dá sentido a grande parte da minha vida profissional.

Está na palavra **abraço**, esse gesto simples que tantas vezes conforta mais do que qualquer discurso.

Está na palavra **avó**, uma das mais bonitas que a vida me ofereceu o privilégio de viver.

E está também na palavra **adeus**, porque nem todas as palavras bonitas falam apenas de felicidade.

Quanto mais penso nisso, mais percebo que a tecla A é uma espécie de porta.

Uma porta para os afetos, para as aprendizagens, para os encontros e até para as despedidas, que fazem parte da nossa história.

Talvez por isso esteja mais gasta. Porque são precisamente essas palavras que mais usamos quando vivemos de coração aberto.

No fim de contas, a vida escreve-se assim.

Não com grandes discursos nem com frases perfeitas.

Escreve-se com amor, amizade, abraços, aprendizagem, aceitação e alma.

E, curiosamente, todas começam pela mesma letra.

A letra A.

A letra dos Afetos.

Célia Almeida

Junho 2026

As Marcas do Tempo



Sob a sombra dos ramos frondosos das árvores, as raízes crescem, erguem-se e entrelaçam-se em arcos, mais ou menos perfeitos, dependendo do observador e do seu ângulo de observação.

Elas rodeiam o tronco criando formas rugosas, sinuosas e entrelaçadas que se estendem em curvas delicadas no solo paciente e silencioso que as acolhe na perfeição e lhes permite que se definam ao sabor do tempo, emoldurando florestas, rios, lagos ou simples recantos de jardins.

As formas que adquirem são o deleite de quem passa. Uns dirigem-lhes um simples olhar, outros sentam-se e contemplam, sonhando com as marcas definidas pelo tempo, outros apreciam o silêncio do jardim e/ou floresta e acolhem os murmúrios do vento e o remexer das folhas caídas à sua volta.

Outros registam, para mais tarde recordar, estes encantos da natureza, onde há uma harmonia perfeita, outros regressam em

vários momentos do dia para captarem os efeitos da luz e sombra que se vão infiltrando em véus de mistério e criando verdadeiras obras de arte vivas que dispensaram o artista.

Cada curva das raízes e cada contorno delineado na perfeição, parecem narrar uma história escrita pelo vento, pela chuva e pelas estações, história essa que guardam entre si, para que perdure a harmonia e a beleza na natureza.

Do ponto de vista da preservação do ambiente, estas molduras naturais protegem o solo contra a erosão e servem de abrigo para várias espécies, desempenhando um papel importante na salvaguarda dos ecossistemas.

Estes cenários únicos, definidos pelas raízes, fazem-nos pensar que a natureza une funcionalidade e beleza, criando ambientes encantadores que inspiram contemplação e respeito pelo mundo natural.

Cristina Madeira

Junho 2026

Assoma-te à janela



Assoma-te à janela, agora que não somos mais que lembranças de nós mesmos.

Vem espreitar-nos, lá em baixo, sentados na esplanada, conversando de nada e olhando tudo dentro de nós. Saboreia o bolo do teu aniversário, ...lembro-me que o fizeste a correr, por entre uma gravata bem posta e um botão desapertado até chegares a mim.

Assoma-te à janela. Vês a memória ao fundo?

Era uma tarde bonita com reflexos dourados cortando os espaços entre as folhas verdes.

Ainda há nos perfis o gesto debruçado sobre as palavras e os desejos, o momento mágico em que o bolo de chocolate era cozinhado por fadas para que a magia pairasse à nossa volta.

Vem, assoma-te à janela, encosta-te ao ombro da minha imaginação e descansa as saudades no meu peito....

Há espaço para muito mais.

Adelina Barradas de Oliveira

2 Julho 2015

À Sombra de Yumeji's theme



O ancião seguia aquele ritual já há sete anos. Dava-lhe tranquilidade, orientava a sua actividade, alinhava as emoções dentro dele. E ele sentia haver cada vez menos para alinhar.

Tinha sido uma inspiração vinda da amarga nuvem em que se moveu, depois de a sua esposa ter terminado os seus dias.

Ela fora cremada conforme os costumes e a vontade de ambos, expressa algumas vezes, não deixando sobre isso margem a angústias para quem ficasse. Quanto menos houvesse a decidir, melhor, e tinham percorrido juntos esses preparativos pré-lutuosos. Sempre tinha imaginado morrer ele antes da mulher, afinal era mais velho. Não obstante, a vida apresentara-se diferente.

Depois de algumas semanas de entrega à dor, reviu um filme que ambos tinham visto anos atrás e voltou a encantar-se, em especial com a música do mestre de Fukuoka, quase um conterrâneo. Era sublime! Sentiu na delicada melodia a presença da sua companheira de uma vida; sentiu-a na contenção das personagens, na elegância

dos desejos, na beleza de viver certos momentos com o coração, sem chegar a vivê-los com o corpo.

Adoptou então um ritual privado, como modo de encerrar o dia e acolher a noite. Quando o sol se retirava, bem em frente da sua janela, punha a tocar aquela música e sentava-se a admirá-lo nos últimos minutos do dia. Ao início, tinha distrações, mas aos poucos foi aprendendo. Foi serenando por dentro e por fora. Tinha aperfeiçoado a sua meditação, a capacidade de observar, sem julgamentos, sem emoções. Estava vivo, a Terra oferecia-lhe, com o seu movimento, aquele pequeno espectáculo, como num teatro em que a boca de cena era a sua janela e os actores eram o Sol, as sombras, o horizonte, as nuvens, às vezes, a neblina.

Por algum tempo, era subjugado pela melancólica toada das cordas criadoras do tecido melódico. Deixava-se embalar, as emoções dançando no seu espírito.

Naquela versão, a música durava doze minutos e doze segundos. Quando acabava, ele ficava meio perdido, sem saber onde se agarrar, até onde levar aquele voo do seu ser.

Com o passar dos meses, foi pairando cada vez mais, o tempo deixou de estar presente e a música deixou de ser um elemento encantatório específico, para passar a ser parte de uma experiência única, um estado de alma que, como tudo, tinha um fim, este ao fim de doze minutos e doze segundos.

Um dia, ao voltar para casa, escorregou no passeio num pedaço de *mikan* que alguém tinha deixado cair e por pouco não foi ao chão. No esforço de se equilibrar, esforçou algum músculo perdido das suas velhas costas e parou por momentos para recuperar a confiança e a respiração. Uma jovem abeirou-se, solícita, perguntou se ele estava bem e ofereceu os seus préstimos. Ele agradeceu, com o seu melhor sorriso, assegurando não precisar de nada. Ela hesitou, insistiu com delicadeza, ele disse que ia para casa, *é já aqui*, e apontou. Ela sorriu e

disse ir fazer o mesmo, apontando para o outro lado da rua. Sorriram, cumprimentaram-se com uma vénia e seguiram com as suas vidas.

No dia seguinte, às primeiras horas do dia, o ancião abeirou-se da janela para verificar como estava o tempo e calhou ver a mesma jovem sair do prédio em frente e dirigir-se para o final da rua. Era uma imagem de delicada confiança, de quem segue para o seu trabalho, de quem enfrenta o dia e está segura do que tem e do que quer construir.

O ancião ficou uns minutos parado.

Depois, numa inspiração do momento, foi pôr a sua música a tocar e sentou-se à janela. Fez ao nascer do dia o que costumava ser o seu ritual de pôr-do-sol. Ficou a ver os efeitos do Sol, ainda escondido nas suas traseiras, nas casas e ruas em frente e nos montes ao longe, um Sol em *crescendo*, pintando inesperadas cores em cada beiral, telhado e varanda. Sentiu a vida a renascer.

A partir desse dia, passou a realizar o seu ritual ao amanhecer. Celebrava agora o nascer de um novo dia. O seu olhar tornou-se mais claro, as rugas menos agrestes, os modos, já de si calmos, mais gentis. E sorria, de cada vez que pensava no seu singelo *ikigai*.

(à sombra de «Yumeji's Theme», de «In the Mood for Love»)

<https://www.youtube.com/watch?v=CydoHnlWpEI>

Jorge Soares

Outubro 2021

Dentro da Caixa Azul



Não posso descrever com rigor a forma como a agarrei entre as mãos, mas foi com um misto de pudor e receio. Retirei a capa brilhante de couro castanho e tateei todo o corpo daquela preciosa máquina fotográfica. Espreitei pelo visor, abri e fechei o diafragma e disparei em seco. Há quantos anos estaria fechada dentro da caixa azul? Eram muitos; não sabíamos quantos. Se, por artes mágicas, ela pudesse contar e partilhar a sua vida quando estava em outras mãos...

Encostei-me ao sofá, pousei a máquina fotográfica no regaço e fechei os olhos.

— Eu vivia na Áustria e sou uma Voigtländer, uma edição especial comemorativa do 200.º aniversário da fundação da marca. Atravessei vários países e cerca de três mil quilómetros. Nessa época, as pesquisas também se faziam de outra forma, claro: comprava-se

revistas, falava-se com vendedores especializados e com conhecidos que apreciavam fotografia amadora. Tudo tinha um ritmo diferente e, para se comprar qualquer objeto, equacionavam-se vários fatores: o custo, a resistência, a qualidade. Não estávamos numa época de consumismo, nem de materiais rapidamente descartáveis.

Depois de muita ponderação, fui viver com o teu pai, muitos anos antes de nasceres. Lembras-te daquele álbum de capa cinzenta? Aquele onde existem, maioritariamente, fotografias tuas de quando eras bebé? Foram horas que passei fora da caixa, a fotografar-te a dormir, a sorrir, a olhar pela janela, no batizado e, que me lembre, na tua comunhão.

Vi muitas nuvens daquelas que se cruzam nos céus, misturando o branco com o cinzento e com laivos de luz; tanto mar batido e os tons azuis ou verdes, matizados de espuma branca ou a lambem os areais.

O teu pai saía de manhã cedo, acompanhado dos seus pensamentos, e levava-me a passear como se eu fosse outro filho. Mostrou-me o seu mundo. O meu lugar era o seu pescoço; outras vezes, as suas mãos, e era nesse momento que finalmente se ouvia o clique.

Foram anos de companhia e aprendi a gostar das indecisões, das escolhas daquele que, periodicamente, me abria as entranhas para colocar um rolo Kodak 100 ASA. Conheci poucas mãos a segurar-me. Sabes, eu era uma máquina fotográfica muito desejada e estimada.

Um dia, penso que foi num sábado, o teu pai tirou-me da caixa e, cuidadosamente, limpou o meu corpo, as objetivas, o visor. Pensei que íamos voltar ao mundo dos passeios, das descobertas; que ia ver o mar ou as árvores. Mas não: pousou-me numa mesa e continuou a ler o jornal. Passadas umas horas, olhou novamente para mim e disse: — Chegou a hora de nos separarmos. Vais viver noutras mãos, mas não te preocupes: essas mãos também são um pouco de mim.

E, pelo que me lembro, foi essa a história que me trouxe até ti. Vais levar-me a conhecer o teu mundo?

Acordei. O sol batia-me em cheio na cara e, no meu regaço, estava a máquina fotográfica do meu pai. Sorri. Que sonho curioso!

Branca Lago

11 Junho 2026

Eclipse em Mim



No dia 12 de agosto de 2026, a Lua colocou-se entre a Terra e o Sol. Por alguns instantes, aquilo que nos ilumina todos os dias foi ocultado. Um eclipse solar. Astronomicamente, é isto: Sol, Lua e Terra encontram-se num alinhamento preciso, e a Lua Nova atravessa o disco solar, fazendo a luz desaparecer, total ou parcialmente, conforme o lugar de onde observamos.

Mas há fenómenos que, para mim, não terminam na explicação científica. Há momentos em que o céu parece encontrar uma correspondência estranha com aquilo que está a acontecer dentro de nós. Este eclipse aconteceu em Lua Nova em Leão. E eu sou Capricórnio com ascendente em Leão. Talvez por isso tenha sentido este momento de uma forma tão visceral: entre a mulher que

construiu, aguentou, trabalhou, caiu e voltou a levantar-se e aquela que agora precisa de ocupar o seu lugar, mostrar-se e viver sem pedir autorização. Não sei se o céu fecha ciclos por nós. Sei que nós podemos escolher fechá-los. E eu escolhi.

Há quase 40 anos começou um dos maiores ciclos da minha vida. Nele fui mãe. Tive os meus filhos. Construí família, casa, relações, sonhos. Cresci pessoal e espiritualmente. Conheci uma força que ainda não sabia que tinha. Mas também conheci a dor, a decepção, a perda e as mudanças que fiz sem perceber que estava a mudar. As escolhas feitas por medo e as vezes em que procurei segurança fora de mim porque ainda não sabia encontrá-la dentro. Ah, e o florescimento, porque também floresci.

Maфра pertence profundamente a essa história. Foi lá que os meus filhos, Maria e Rui, nasceram e cresceram. E foi também lá que um dia cheguei à porta da minha casa com os meus filhos e encontrei um aviso que dizia que aquela casa seria leiloada. Ainda me lembro com clareza e como se de ontem se tratasse. Eu segurava os meus filhos um no colo e outra pela mão. E, de repente, já não conseguia segurar a minha própria vida. A casa que representava proteção, estrutura e segurança deixava de ser nossa. O chão desapareceu. E eu tive de voltar para casa dos meus pais, no Brasil.

Voltar. Uma palavra pequena para uma experiência tão grande. Porque voltar, naquele momento, significou admitir que aquilo que eu tinha construído tinha ruído. Significou regressar ao princípio quando eu já acreditava estar tão longe dele. Significou começar outra vez.

E comecei com medo, certamente com dor, com raiva algumas vezes. Com uma força, que fui buscar não sei onde, comecei e recomecei. Passaram 15 anos e ontem voltei a Mafra para, desta vez, deixar lá aquilo que me custou tanto. Fui com a Maria, hoje com 23 anos, e com o Rui, com 16. Os mesmos filhos que fizeram parte daquela história. Já não são as crianças que eu precisava de proteger do mundo, mas duas pessoas diante de mim, com voz, memória, escolhas e caminhos próprios. Fomos os três e havia qualquer coisa profundamente simbólica nisso. Eu já não estava a chegar àquela terra com duas crianças nas mãos e uma vida a desmoronar-se. Estava a regressar com dois filhos crescidos e uma vida reconstruída.

Fomos até à Ericeira, à beira-mar, para pormos os pés na água lembrámo-nos de nós. Falámos da nossa vida em Mafra. Das coisas boas. Dos lugares. Das histórias. De como fomos felizes ali. Porque fechar um ciclo não significa negar o amor que existiu dentro dele. Não preciso transformar o passado num lugar mau para conseguir partir. Posso honrá-lo e agradecer. Posso reconhecer a mulher que fui, os filhos que éramos, a família que fomos, a casa que tivemos, as gargalhadas, os medos, as perdas e tudo aquilo que aquela terra testemunhou. E depois posso deixar no mar o medo da insegurança, da necessidade de encontrar em alguém aquilo que me sustenta. Deixar a mulher que acreditava que precisava de agradar para ser amada. Deixar a necessidade de caber e as antigas fidelidades à dor. Deixar aquilo que durante tantos anos me fez olhar para trás.

A água tocava-nos os pés enquanto estávamos ali, os três. E senti que alguma coisa estava finalmente no seu lugar. Não somos uma família perfeita, mas agora podemos escolher-nos. Já não precisamos de nos amar porque não temos alternativa, amamo-nos porque sim e porque queremos. Falamos, ouvimos e discordamos. Cada um começa a criar o seu próprio núcleo, a sua própria vida, a sua maneira de estar no

mundo e continuamos a escolher-nos. Talvez seja esta uma das formas mais bonitas e maduras de pertença: aquela que já não nasce da obrigação, mas da liberdade.

Depois fomos à festa da terra. Comemos bifanas e vimos as pessoas da terra misturadas com os estrangeiros branquelos, bronzeados, de cabelos desgrenhados, aquele movimento de verão, aquela confusão tão própria de um lugar vivo. E, inesperadamente, aquilo reconfortou-me. A vida tinha continuado. Mafra continuou sem mim e a Ericeira também continuou. As pessoas cresceram, chegaram outras, algumas partiram.

E eu também continuei. Talvez fosse isso que eu precisava de ver. O passado não estava à minha espera, era eu que, de alguma maneira, ainda o carregava comigo. Ontem fui lá devolver-lhe o que já não me pertence. Despedi-me da mulher que fui e agradeci por ter sobrevivido. Por ter pegado nos filhos, na dor, nos restos de segurança que ainda tinha e ter começado novamente. Durante muitos anos procurei fora aquilo que acreditava não conseguir dar a mim própria: segurança, validação, pertença, sustentação.

Hoje sei uma coisa que aquela mulher à porta de casa ainda não sabia: eu consigo sustentar-me. E isso não significa que não precise dos outros, significa que já não preciso de me abandonar para que alguém fique. Não preciso de diminuir a minha voz e nem preciso de agradar a toda a gente. Não preciso de pedir licença para ser quem sou. Eu escolho seguir e ser inteira. Escolho aquilo que me faz sentido. Escolho-me. Talvez tenha sido esse o meu verdadeiro eclipse, e por momentos, deixar a luz desaparecer para conseguir ver aquilo que continuava escondido e assim, depois, permitir que regressasse.

Ontem deixei lá uma pedra que insistia em carregar e que pertence àquele caminho. Sem abandonar uma história, finalmente pude honrar o suficiente para não precisar de continuar a vivê-la. Molhei os pés no mesmo mar com os meus filhos e lavámos simbolicamente aquilo que já não queríamos transportar. O mar com toda a sua grandeza e sabedoria recebeu, a terra ficou em festa e nós seguimos.

E, pela primeira vez em muito tempo, estou a começar porque escolhi. Uma diferença imensa de há 15 anos, quando parti porque não tinha escolha. Ontem, parti e deixei o meu passado porque tenho liberdade. A Lua passou diante do Sol, a sombra chegou e ocultou a luz que nunca deixou verdadeiramente de existir e que depois de um tempo voltou a aparecer. E eu também.

Claudia Girelli

13 Agosto 2026

Enraizar é Transcender



Fonte imagem:
Oliveira mais antiga de Portugal
<https://www.publico.pt/2017/02/25/local/noticia/oliveira-mais-antiga-de-portugal-nasceu-ha-3350-anos-1762952>



Fonte imagem:
Terra - espaço de Transcendência
Tatiana Teixeira, ISSN 2184-1519

Tal como acontece na natureza, a vida ensina-nos em silêncio: nenhuma árvore se ergue sem antes se aprofundar. As raízes, invisíveis e firmes, sustentam o tronco, alimentam os ramos e permitem que a luz chegue às folhas. Ter “raízes” humanas implica um exercício que passa por enraizar o espaço onde habitamos, com o objetivo de o ligar aos eixos telúricos e energéticos, ao mesmo tempo que transcendemos a energia pessoal, reconectando-nos às nossas origens e às pessoas que nos amparam.

Assim dito, parece ser um processo complexo. No entanto, passa apenas por uma tomada de consciência aliada a uma metamorfose silenciosa que transforma o caos em ordem, pensamentos negativos em positivos, acalmando a mente e permitindo que essa energia renovada nos devolva à nossa essência.

Como mostrou Assis Pacheco, no seu percurso vivencial e poético, a 2ª Grande Guerra atingiu indiscriminadamente as famílias e a sociedade em geral. Cito o seu poema como exemplo dos traumas causados pela guerra que o separou do seu Pai:

“Dito a Meu Pai em Tempo de Agonia”:

*A poesia que por ti
Em certas noites soluçava
A tua letra já molhada
Despedaçando-se na mata
A saudade bordada a fio grosso
No camuflado
O olhar brando e tudo o que não dizes
E eu, feito num oito, adivinhava.*

Enraizar é ainda saber distinguir o que são plantas medicinais das ervas daninhas ou de plantas venenosas como a cicuta – escolhendo criteriosamente entre aquilo que nos pode curar e o que nos pode matar. Assim acontece com os campos energéticos da Guerra e do Amor. O ‘teatro de guerra’, tal como as ervas daninhas, prolifera com muito maior facilidade, alimentando-se de sentimentos negativos como o ódio, o racismo, o xenofobismo e, sob falsos argumentos, pessoas menos atentas até acham que estes movimentos destruidores têm “alguma razão”.

Neste tempo atual dominado pela arrogância do poder económico e fatalmente ferido por guerras, urge acolher esta moldura interior: não religiosa, mas humana de combater esta vibração negativa e maléfica que pode destruir a Humanidade.

E se...apesar das mentes mais céticas e racionais poderem classificar esta hipótese como utópica... cada um de nós, decidisse iniciar um processo de transformação interior, começando de forma simples a despertar a consciência e a eliminar estas baixas vibrações, para se conectar com as várias formas de Amor?

Não seria fantástico, ao invés de reclamar ou de esperar que o Planeta mude, ou que os partidos políticos encontrem a chave da mudança, ou que cada um de nós fosse capaz de encontrar equilíbrio a nível pessoal? E ao elevar a nossa vibração energética, não seria maravilhoso, por um processo de ressonância, influenciar o coletivo, através de uma comunicação consciente com nossa própria divindade interior?

Tal como Fernando Pessoa num dos seus livros mais famosos - “Mensagem” -, torna-se cada vez mais premente retomar a missão coletiva do povo português na História, passando uma nova Mensagem - operar uma ‘revolução do espírito’ contra os novos ditadores que alimentam as guerras, manipulando tudo e todos com capas ‘democráticas’.

Lurdes Duarte

21 Julho 2026

História(s) de uns binóculos



Os meus avós maternos moravam no Páteo do Salema, nº 9, no coração de Lisboa. Nesta casa, em 1864, nasceu o “Clube dos Lunáticos”, um centro Republicano idealista, liderado por figuras como Latino Coelho e José Elias Garcia, de onde germinou o Partido Reformista.

Das janelas traseiras, via o Palácio da Independência (historicamente conhecido como Palácio Almada) e o seu nome deve-se ao facto de ter sido o ponto de reunião dos 40 Conjurados que, a 1 de dezembro de 1640, planearam a restauração da independência de Portugal contra o domínio filipino e, a 5 de outubro de 1910, foi o local onde as forças militares, ali aquarteladas, se renderam, durante o golpe militar, que instaurou a República Portuguesa.

Ora, na época de que vos falo – 1970 -, eu teria 10 anos, e nada destas histórias me interessavam. O que me interessava era o que eu podia vislumbrar e descobrir ao olhar por aquelas janelas: a frondosa árvore do Palácio da Independência, a estátua de D. Pedro IV, no Rossio, parte da cúpula do Coliseu dos Recreios, o Largo de S. Domingos e as pessoas que passavam pequeninas, no privado miradouro.

Da janela da frente, no n.º 4, via o grande edifício do Sindicato, como se dizia e, nesse ano de 1970, formou-se a Intersindical que, posteriormente, deu origem à CGTP. Por essa janela via muitas pessoas, e uma delas chamava sempre a minha atenção: era a varina que apregoava:

- Olha a sardinha fresquinha...

Com voz forte apregoava o seu peixe, enquanto subia a íngreme ladeira do Pátio do Salema com a canastra à cabeça, em cima da rodilha, tapada com um oleado verde.

Um dia, quando cheguei a casa dos meus avós, havia uma surpresa. Uns belos binóculos repousavam em cima da mesa da casa de jantar. E passou a ser uma das melhores coisas, da casa dos meus avós.

Quantas horas eu fiquei a ver os pombos no cimo da estátua de D. Pedro IV e, até adivinhava quando alguém lhes dava milho, ou os pássaros que faziam os ninhos na grande árvore do Palácio, as roupas das pessoas, as diferenças entre elas, as caras fechadas e as caras alegres, os namorados, as mães e filhos, os homens sozinhos, quando muito, a pares e, bem ao longe o Tejo e o Cristo Rei.

Quantas histórias foram inventadas, nas tardes soalheiras de Lisboa ou nos dias de chuva, quando a via correr, tão perto de mim, pelos telhados. Mas, o melhor era conseguir ver a varina ali tão perto, do alto do meu 1º andar, o andar cansado quando pousava a canastra no chão, as rugas na cara, as mãos ásperas, as socas de madeira, o xadrez da saia, o avental, a rodilha que guardava no bolso e, o melhor de tudo, quando tirava o oleado e eu quase conseguia tocar nos peixes, olhar nos seus olhos, ver as suas escamas e, algumas vezes, algum ainda a mexer.

Depois, os meus avós morreram e os binóculos vieram para minha casa, onde ficaram esquecidos quase 40 anos.

Até que um dia tive netos, e parece que quando temos netos, renascemos. Queremos contar muitas histórias, mostrar a casa onde a bisavó nasceu e morou até se casar. Foi quando me lembrei que era eu a fiel depositária dos binóculos que, para seu grande gáudio, voltaram a ver a luz do dia.

E, depois de tantos anos esquecidos, renasceram nas mãos ávidas dos meus cinco netos e netas. Nos seus olhos curiosos de vida e encantamento sobre o que se pode ver mais além.

Fotos e texto de Ivone Félix

Agosto 2026

Hortelã da Ribeira



Uma fonte de água cristalina, à beira da estrada, convidou-a a encostar o carro em que seguia numa marcha lenta. Apreciava cada detalhe daquela paisagem aquecida pelos raios de sol e absorvia a sua beleza.

Ao aproximar-se da fonte sentiu-se envolvida por uma auréola que a penetrou e por um arrepio que lhe percorreu o corpo.

Aquele odor inesquecível da hortelã da ribeira fê-la esquecer o que a rodeava e transportou-a para vivências da sua infância, na quinta de uma aldeia beirã.

A casa, de granito, tinha uma varanda debruçada sobre um vale onde, bem ao longe no sopé da serra, se viam, à noite, as luzes dos faróis dos automóveis.

Escutava-se o silêncio no escuro que nada perturbava. A iluminação, a velas e candeiros de petróleo, tornava aconchegante um ambiente de luz difusa e sombras.

Àquela varanda chegava o odor da hortelã da ribeira que crescia em abundância nas bordas do valadinho onde era recolhida a água usada nas tarefas domésticas.

A hortelã perfumava a casa, alguns dos pratos confeccionados no fogão de lenha, a água conservada em bilhas de barro para a manter fresca.

Às gratas recordações do tempo vivido neste local ficou sempre associado o odor da hortelã da ribeira.

Antes de regressar ao carro colheu um ramo e nele guardou vivências que nunca esquecerá.

Ilda Marques

15 Julho 2026

Liberdade ou Reclusão



Orviedo – foto de Luísa Pires

Grade de uma qualquer forma de prisão, ou apenas uma proteção
E quem está de dentro vê a beleza e percebe a vastidão
Ou sonha com a liberdade por estar forçosamente em reclusão
É talvez na mente que reside a clausura por falta de determinação

Frio e escuro em contraste com a beleza e luz no campo verde
espraiadas
A descoberto um céu limpo de nuvens brancas agora ao fundo
aprumadas
Ou a frescura segura da pedra na sua sombra e humidade guardadas
Como abrigo de dias quentes em campo aberto de temperaturas
elevadas

Palácio, castelo, ameia ou muralha, alguma morada de antigamente
Entre as suas paredes, corredores e salas, vivia quase toda a gente
Ao longe se avistavam, outras moradas, cavaleiros e campos
claramente
Paisagens que vindas do passado se apresentam emolduradas no
presente

Luísa Pires

31 Julho 2026

Moldura humana



Desta vez escrevo sobre uma história real, que produziu uma reflexão, e este texto. Talvez seja sobre uma moldura humana.

Às vezes enquanto aspirante a pintor à experiência, dava comigo sem inspiração, e então fazia molduras. No meu percurso académico, o curso de engenharia foi isso mesmo, uma forma de construir uma moldura, enquanto esperava pela inspiração. Ao longo da vida, são várias as escolhas que nos vão moldando a moldura, passe o pleonismo. Sendo o essencial a obra, a moldura não deixa de ser importante. Há quem sustente que basta colocarmos uma moldura em qualquer direção onde nos leve o olhar para vermos através dela uma obra de arte.

Adiante, sobre a história real, passou-se com a minha filha, que acabou de escolher o local onde vai estagiar em neuropsicologia;

perante as vagas existentes, as regras dão direito de preferência a quem tiver melhor nota entre as pretendentes ao mesmo lugar.

Acabou por ficar num estágio da Santa Casa da Misericórdia em Braço de Prata, num bairro de gente desfavorecida e com graves problemas ao nível da saúde mental, depois de “ceder” dois lugares possíveis e mais apetecíveis, aos quais teria direito segundo o critério das notas: um deles no Hospital de Setúbal, perante uma colega de meia-idade que vive e trabalha em Setúbal, e que não poderia fazer o estágio noutro lugar que não fosse esse; e outro na CUF Tejo, perante uma colega a quem tinha morrido a mãe lá longe na Austrália durante o ano letivo e que, por isso, passou um mau bocado e... enfim, estava a precisar de que alguma coisa lhe corresse de feição.

Foi depois criticada por todos, professores, familiares e alunos, com exceção, é claro, das duas colegas a quem beneficiou, mas manteve a decisão.

Quando ontem me contou o episódio ao telefone, e as razões da escolha, ouviu de mim um “fizeste muito bem!”, ao que respondeu “obrigada – foste a única pessoa que me disse isso” ... porque todos os outros lhe criticaram a decisão: estava a pôr as colegas à frente do seu próprio futuro, incapaz de lutar, de se afirmar, etc.

Eu cá não achei. Achei mesmo o contrário, achei que a minha filha se pôs a si própria à frente de todos os outros nessa decisão, e cresceu a minha admiração por ela (claro que não lhe vou dar a ler este texto - a erva daninha do ego tem formas insuspeitas de se imiscuir e de roubar à flor o seu alimento).

Mas apoiei a decisão porque ela respeitou o que sentiu, mesmo contra a opinião vigente na sociedade de hoje, em que a competição se

tornou valor principal, quando deveria com certeza ser valor secundário no mundo a que todos queremos pertencer.

Achei finalmente que essa decisão contribuiu para uma bela moldura, através da qual, espero, ela possa vislumbrar satisfação e não frustração, e eu como pai, é claro, conteúdos duráveis e consistentes.

Adriano Lanhoso

Julho 2026

Numa Tarde de Agosto



Foi numa tarde de Agosto, quase à hora do sol posto, que eu o vi passar na estrada.

Fiquei tão admirada, que ele ao ver-me ali parada, baixei os olhos corada.

Por baixo dum arco floral, qual moldura natural, feito para contemplar.

Seu cabelo farto e liso, embalou-me ao paraíso, fez-me atrever a sonhar.

Já não sei o que me disse, qualquer coisa uma tolice, saída do coração.

E ali ficámos perdidos, e na moldura unidos, presos da mesma paixão.

Cristina Semião

10 Junho 2026

O Azul da Minha Paz!



Os arbustos entrelaçados emolduravam o lago transformado num reflexo, numa réplica do céu.

O Sol tímido ainda, coado pelas nuvens da manhã, criava uma atmosfera de paz!

Aquele lago azul, tão azul, fez recriar em mim, a imagem do seu olhar, azul, tranquilo, que parecia, também ele, reflectir o céu daquele 1º de Maio, o último dia que partilhámos...

- Depois!?

- Depois...veio o silêncio da sua voz, a ausência da sua presença e do calor dos abraços que tantas vezes trocámos...

E este lago, este azul da água e do céu misturados com a paz do amanhecer,

uniu-nos e aproximou-nos com tal realismo, que me pareceu sentir,
por momentos,

o calor de mais um dos seus abraços...

Obrigada, Mãe!

Foto e texto de Leonor Alvito

Outubro 2025

O que nos contorna



A mais bela das molduras é a moldura humana, a estrutura que sustenta a vida. Os seres humanos na sua vida cotidiana, social, familiar, amorosa, no lazer, na espiritualidade, na solidão, na profundidade.

Não há melhor moldura do que as nossas interacções com o outro na vida diária, bem como as interacções constantes connosco próprios.

Essa estrutura invisível, que dá expressão ao convívio diário, é um caleidoscópio de emoções a todos os níveis.

São molduras de alegria, tristeza, união, solidão, comunidade, isolamento, amor, harmonia e desequilíbrio, às vezes, também.

A Transições é um exemplo de moldura de identidade partilhada, muito rica em todos os aspectos e áreas da vida.

A vida, no seu esplendor, está presente e a consciência da morte também. Existe uma união que tem subjacente a abertura e a sinceridade.

Há como que um vento que transporta uma semente invisível de criatividade em todas as direcções, fluindo como a água, em territórios desconhecidos.

E, como uma moldura, tem limites, estrutura e regras, para que a comunidade seja saudável e bem-sucedida.

É a moldura das interacções, dos rituais, do respeito pelos papéis de cada um, da autenticidade, do cuidado e da confiança.

A confiança, a moldura invisível mais profunda.

Inês Melo

11 Agosto 2026

O velho relógio da sala



É um relógio de sala, de madeira escura e maciça.

No seu mostrador, os ponteiros, em metal lindamente trabalhado, vão-se movendo com uma cadência e uma certeza que contrariam a sua antiguidade.

Do alto da sua grande base, dominando a divisão, toca as horas. A cada meia hora, um toque. E prossegue contando os minutos até à hora seguinte. Então, com a vivacidade de quem gosta de se fazer notar - tlim; tlim, tlim; tlim, tlim, tlim - até chegar às doze horas, para depois começar tudo de novo.

E assim, vai contando o tempo que atravessa gerações.

O grande relógio já foi peça dominante numa grande sala de um prédio antigo, de tetos altos e grandes janelas para uma avenida importante. Habita agora num prédio mais recente, numa sala mais pequena, noutra rua da cidade.

Nem por isso esmoreceu. Ainda segue, na sua cadência tranquila, embalando os sonhos de quem o ouve.

Todos os dias o meu pai lhe dá corda, com uma grande chave que gira no sentido dos ponteiros, até prender e não conseguir girar mais.

Como que agradecendo o seu cuidado, o relógio da sala prossegue, obediente e fiel, contando os minutos e as horas que compõem os dias.

Nunca lhe conheci outro relojoeiro. Mas facilmente imagino o meu avô, com o ar terno que se lhe adivinha nas fotos, a dar-lhe a necessária corda diária. E antes dele, o meu bisavô, mais circunspecto e de bigode retorcido, rodando a grande chave da corda.

Não sei há quanto tempo o grande relógio acompanha a nossa família. Mas sem ele, sem a cadência segura e pausada do seu toque, a sala não seria certamente a mesma.

Luísa Chaves

15 Junho 2026

Os Cheiros e as Memórias



Os cheiros têm um dom de se identificar
Com pessoas
Com locais
Com o tempo

Dão-nos a presença dos ausentes
O incómodo dos presentes
São memórias de rosmaninho
Vindo dos campos da infância
Ou do intenso cheiro a flores
De cerimónias fúnebres

Memórias
Que são invadidas pelo cheiro a maresia
Todas as lágrimas concentradas
Num canto desta casa

Que ora cheira a primavera
Ora a mofo

E há outros cheiros
Cheiros de cidades inteiras
Perfume de viagens
Que bailam no olhar
Recreando os momentos aí vividos

Cheiros de uma pessoa
Que a torna única
Cheiro de um suor que se reconhece
Na bonança de um aconchego
No entrelaçar de corpos
Que vestem a mesma pele
Criando um novo momento
Uma nova passagem para a memória

E há um cheiro
Um cheiro a colo
Que fica para sempre residente em nós
E que nos leva da infância para o futuro
Um cheiro que nos enleva
No único voo capaz de nos sustentar
No ar
Na vida

Cheiros que são sorriso
Por entre as tábuas desta arena
Onde lutamos
Pela sobrevivência
E onde o cheiro é fétido

Fecha-se os olhos
E deixamos que a memória
Traga os cheiros que nos pacificam

Rosmaninho
Alfazema
Sol
Mar
E a tua pele.

Eduarda Carnot

2019

Os desafios da Transições



Um destes dias, ao olhar para o cartaz da próxima exposição da Transições — "Desafios de Fotografia" — dei por mim a pensar no impacto que estes desafios têm tido na forma como hoje encaro a fotografia.

Durante anos, fui uma fotógrafa muito básica. E, como estava rodeada de fotógrafos muito bons, confesso que me acomodava um pouco: ficava calmamente à espera das fotografias deles. Afinal, para quê esforçar-me, se havia sempre quem fotografasse muito melhor?

Foi com os workshops de fotografia e, sobretudo, com os desafios, que comecei, aos poucos, a aventurar-me. Passei a experimentar mais, a arriscar algumas fotografias e a olhar para as coisas de outra maneira, embora continuasse a sentir-me muito amadora quando via o que os outros participantes conseguiam fazer.

Nas caminhadas, por exemplo, raramente tiro fotografias. A "concorrência" é enorme! É muito fácil deixar-me acomodar e, ainda

assim, regressar a casa com uma fantástica reportagem feita por outros.

Mas os desafios foram acontecendo. E, mesmo quando não participava diretamente, havia sempre uma coisa que acontecia: eu via.

Via como diferentes pessoas olhavam para o mesmo tema. Via interpretações completamente diferentes. Via fotografias de reflexos, sombras, molduras naturais e tantos outros temas. E comecei a perceber que uma mesma realidade pode ser fotografada de muitas maneiras.

E isso foi mudando, pouco a pouco, o meu próprio olhar.

Hoje dou por mim a tirar fotografias diferentes. Menos automáticas. Reparo mais nos enquadramentos, nas sombras, na luz, nos reflexos. Experimento técnicas que fui vendo e aprendendo ao longo do tempo. Comecei, sem dar por isso, a procurar imagens que antes provavelmente me passariam despercebidas.

As fotografias que acompanham este texto são alguns exemplos dessa pequena transformação.

E foi esta reflexão que me levou a uma conclusão: os desafios da Transições são muito mais do que desafios. São convites para experimentar.

São uma forma de nos tirar da rotina, de nos pôr a fazer coisas que talvez não fizéssemos espontaneamente, de aprender com os outros e, muitas vezes, de descobrir capacidades que nem sabíamos ter.

E nem é preciso participar sempre.

Às vezes, o desafio começa por simplesmente ver o que os outros fizeram. Ao observar a qualidade, a criatividade, a variedade e a beleza das fotografias apresentadas, estamos também a aprender.

Estamos a ampliar o nosso olhar e a perceber que também nós somos capazes.

Em conclusão: os desafios desafiam-nos mesmo quando não participamos.

E isto vale para a fotografia, mas também para tantas outras áreas da nossa vida. Um desafio pode ser precisamente aquele pequeno empurrão de que precisamos para sair do habitual, experimentar uma coisa nova e descobrir que somos capazes de mais do que pensávamos.

Por isso, de desafio em desafio, talvez um dia destes também me arrisque a participar em mais alguns.

Mesmo continuando a ser uma eterna amadora.

Ana Paula Melo

Agosto 2026

Santiago, uma piscina feliz



Olá, sou a Santiago, sou uma piscina.

Não sou uma piscina qualquer, sou a Piscina Municipal de Santiago do Cacém, mas este é um nome muito longo e formal não acham? Por isso os meus amigos conhecem-me por Santiago que, a bem dizer, significa a Santa da Água, pois eu faço milagres.

Nasci em 2005 e, desde aí, tenho sido muito visitada, tenho cerca de 300 visitas por dia o que faz a inveja de muitos dos meus pares.

Tenho dois tanques, um grande, de 25 x 17 metros e um mais pequeno de 17 x 10 metros, os dois com água muito quentinha e macia.

A minha missão de vida é proporcionar o bem-estar a todos os munícipes, sejam eles crianças, jovens, adultos ou idosos.

Para satisfazer uma comunidade tão diversa como a minha, proporciono, a quem me visita diariamente, uma vasta gama de atividades: aulas de natação (para quem queira aprender a nadar ou a aperfeiçoar o seu estilo), natação livre (para quem já saiba nadar e só queira praticar), natação para bebés, hidroterapia, hidroginástica para

grávidas; atividades para jovens do 1.º ciclo, crianças dos infantários, utentes da Cercisiago, o projeto Sénior Ativo, entre muitas outras.

Gosto de todos os visitantes, claro, cada um tem as suas particularidades e o seu encanto.

Os bebés são um mimo, não têm medo, estão no seu ambiente natural. Acompanhados pelas mães, pais e monitores ficam ali numa rodinha cheia de balões a redescobrir o calor do útero materno, num regresso às memórias do calor do líquido amniótico.

Nesses dias, sinto-me cheia, sinto-me mãe.

A hidroginástica para grávidas é uma ode à vida, ao ser que vai nascer. Aprimoro-me sempre para receber as minhas gestantes. Ao som de música relaxante massajo os seus corpos, suavemente. Deixo-as flutuar, livres de preocupações. Aos poucos, vão libertando o stress que sempre surge nestas alturas sobretudo para as que vão ser mães pela primeira vez. Alívio o peso da barriga, a pressão nas pernas, ajudo a fortalecer a zona pélvica para que a sua horinha seja curta e feliz.

Nesses dias, eu sinto esperança, sou uma doula.

O dia em que vêm as crianças do infantário é outro grande momento. Estão numa idade em que tudo é descoberta. Aos poucos aprendem o contacto com a água. Primeiro a descer os degraus do tanque pequeno, algumas ainda com andar vacilante, a sentar-se aí e a chapinhar e só depois ganharem coragem de se atirarem à água com os bracitos coloridos das suas braçadeiras. Observá-los a vencer o medo e a descobrir a aventura é gratificante. Pensar que ao longo da vida apesar de aprendermos tanta coisa vamos acumulando medos e perdendo esta capacidade inata de ser exploradores da vida... apetece parar o tempo!

Nesses dias, eu sou o comandante de uma expedição.

Já os jovens adolescentes do 1º ciclo são uma fonte de energia inesgotável. Que bom é vê-los evoluir nos vários estilos de natação. São aguerridos, saudavelmente competitivos, insaciáveis. E nos dias em que há jogos é uma verdadeira animação. São um bocadinho barulhentos, é verdade, o que me deixa uma ligeira dor de cabeça no final. Mas são a pujança da vida, como poderia ser silenciosa?

Nesses dias, saio energizada... e esgotada.

Os alunos da Cercisiago vêm todas as semanas. Entram ordeiramente em fila conduzidos pelos seus facilitadores. Estar dentro de água ajuda-os a melhorar a sua força muscular, o equilíbrio e a coordenação motora ao mesmo tempo que lhes reforça a autoestima, a autoconfiança e a autonomia. Ajudá-los na sua integração na sociedade é uma missão que assumo com devoção e gratidão.

Compenetrada no meu papel nesse dia eu sou terapeuta.

Às vezes, vêm pessoas sozinhas. Vêm de manhã antes de começar a trabalhar, num furinho à hora de almoço, ou ao fim da tarde, depois do trabalho. Vêm dar umas braçadas. Estão um pouco a cronómetro que o tempo escasseia. Acolho-as nesse espaço que é um escape, tentando que esses momentos fugazes lhes saibam a eternidade, que o movimento da água lhes retempere as forças para um novo dia de labuta.

Conheço/reconheço o peso do seu dia pelo ondular dos seus corpos nas pistas. Um crawl ou mariposa mais forte a libertar raivas contidas ou um bruços suave a pedir tréguas.

Nesses dias, sou pausa, sou libertação.

Mas o pessoal do projeto Sénior com a maltinha das aldeias são a cereja no topo do bolo.

Sim, verdade, são os meus preferidos, tenho de confessar.

Vêm de várias aldeias do concelho, trazidos pelas carrinhas da Câmara. São muitas mais mulheres do que homens, nunca entendi bem porquê.

Ainda não entraram na piscina, já se ouvem a tagarelar no balneário em alegre cavaqueira.

Este é o seu momento, o momento onde podem estar descontraídas, sem obrigações. Todas elas, claro, àquela hora da manhã, já fizeram inúmeras coisas entre as quais deixar o almoço pronto.

Nunca consegui perceber como é que conseguem estar aos saltos dentro da piscina e não parar de tagarelar. Todos os exercícios são um propósito para uma conversa:

“Ah, isto é como mexer o arroz na panela” dizem rodando os braços de um lado para o outro.

“Salta, salta, se queres tirar essa barriga” e riem enquanto partilham os últimos pitéus que cozinham.

“Lava a roupa, estende a roupa” enquanto esticam os braços para o fundo e para o alto com a ajuda dos halteres de esferovite.

Se o professor André decide pôr música, então até cantam ao mesmo tempo mexendo os corpos como se estivessem no bailarico da aldeia.

Brincam, abraçam-se, atiram água umas às outras, ... fazendo parecer leve uma aula que colocaria os mais jovens de língua de fora, pois aqui não há paternalismos nem concessões.

No balneário, passeiam-se nuas, sem vergonha dos seus corpos, e continuam a conversar enquanto lavam as costas umas às outras num gesto de entreajuda e cumplicidade.

Este é um círculo de mulheres, um ninho de nutrição e de afetos. Os dois ou três homens da aula não são ostracizados, mas ficam um pouco de parte, reconhecendo que este é o reino delas.

São mulheres fortes que, por momentos, voltam a ser crianças.

Nesses dias, relembro que a leveza na vida é a melhor forma de envelhecer.

Sou a Santiagua e sim, sou uma santa, faço milagres, faço as pessoas felizes.

Há lá melhor milagre que este?

Hélia Jorge

Junho 2026

Reflexos



Foto de Jorge Gonçalves da Silva

Reflexos físicos: da luz no espelho, na água, nos pés, ...

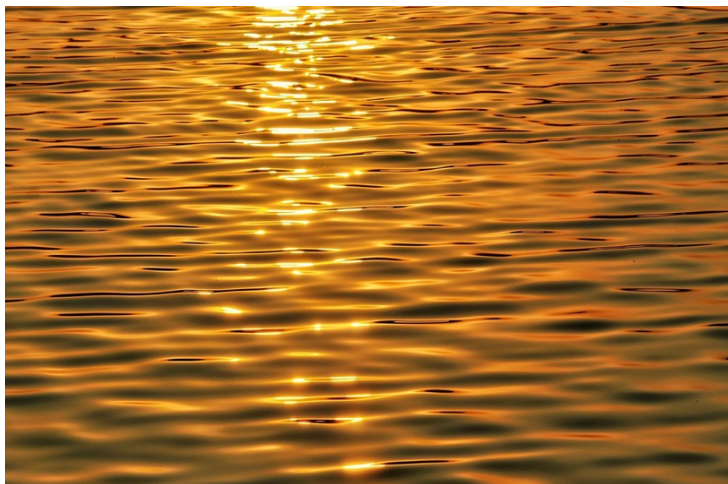
Reflexos psicológicos: do tempo, das experiências, do passado,

Reflexos em nós ...

Reflexos dos outros em nós e de nós nos outros,

Reflexos que navegaram no pensamento e nas memórias de cada um até se transformarem em palavras reveladas nestes textos.

A Travessia no Verão



E a primeira quinzena de agosto passou, mas o verão ainda aí está. Vieram as chuvas, vieram os fogos, os ventos, os trovões, o contínuo movimento e desenvolvimento do céu e da Terra, em que as coisas pouco a pouco se modificam e se transformam nas suas manifestações. Assim as estações e os seres vivos se modificam e se alternam.

Olho para trás e vejo o que mudou desde o início da estação até agora.

Como tem sido a minha jornada dia a dia, semana a semana e mês a mês.

O que mexeu em mim. Poderei dizer que nada, pouco, ou que tudo mudou.

A cada momento, mudanças imperceptíveis acontecem, sou uma nova personagem. O que vejo, penso, faço, vai-me moldando, tanto interna como externamente. Estou atenta. Cada respiração, cada passo, cada fala, cada silêncio é uma semente que cresce.

E questiono: é isso que eu quero de mim e para mim?
Quando deixo ou deixei de estar consciente, e fui levada pelas
situações, sem agenda? Quem me estou a tornar neste caminho?
Reconheço com gratidão o processo e sigo em frente.

Ainda temos mês e meio de verão e calor para desfrutar.
Simplesmente ser, estar e apreciar as mínimas transformações que se
operam dentro de nós.

Congratulo-me com essa consciencialização. Vou dar lugar à
confusão, se ela surgir, e permitir daí, que novas possibilidades
germinem. Sim, porque às vezes, o que parece confusão, é, na
verdade, o sistema interno a reunir energia para se reorganizar. Haja
lucidez e percepção no caminho.

Inês Melo

16 Agosto 2026

Caminhos e Reflexões



Amanhã ainda não, mas depois eu calço os sapatos baixos e vejo se tenho as pilhas da máquina fotográfica carregadas.

Verifico o estojo e as duas memórias suplentes. As da máquina.

Visto os jeans e algo leve, um casaco para se arrefecer, ou como se usa dizer agora para “se esfriar”... Ai a mochila! Não esquecer aquela coisa que me dá cabo do ombro esquerdo e só dou por isso ao fim do dia.

Caminhos arranjam-se, mar é o que mais há... e sol! É essencial que haja sol.

Devia levar comigo um rolo para fotografia noturna, mas a máquina que tenho agora é digital e cheia daquelas peneiras da tecnologia.... Andante que se faz tarde... cada olhar um reflexo e cada reflexo uma foto.

Das viagens, as recordações melhores de trazer são os momentos e convém que sejam registados, para mais tarde reviver os reflexos do nosso olhar que vamos sentindo aqui e ali, dependendo da luz, do momento, muitas vezes do vento ou da brisa.

Já tenho saudades de andar sem relógio e de me sentar preguiçosa numa cadeira qualquer, ou num muro qualquer, ou pela maré de manhã cedo, ou pela tarde já longa.

Preciso daquilo a que se chama vulgarmente férias e eu chamo fazer o que me apetece...

Ouvir silêncios, observar expressões, contar sons e descobrir contrastes... como se não estivesse cá ou visse um filme numa sala de cinema vazia e tivesse todo o tempo do mundo para refletir sobre cada cena, cada deixa e cada afirmação, cada gesto e cada pausa no discurso do argumento.

Preciso dessas pausas.... dessas lacunas...desses buracos negros onde deito tudo o que não perco, onde encontro os reflexos das semanas cheias de trabalho e de gente, de problemas alheios e de dúvidas pessoais, mas onde colho a vida e a desconstruo para depois, num brilho refletido nos dias a compreender.

Agora, vou dormir, ou ler, ou preguiçar, ou observar e refletir, ... como um espelho.

Adelina Barradas de Oliveira

14 Julho 2012

Dança I



(pintura Vítor Lopes - pai, Sem Título, 1999)

Quero gritar ao vento que sufoco nesta inércia das cidades solitárias
onde o outro se enrola em si próprio e se esquece de si e do mundo.

Quero subir às estrelas qual pássaro vadio explorando a liberdade em
rotas nunca antes sonhadas, mas ternas e doces como a descoberta de
um segredo que nos (in)quieta e nos renova por dentro.

Quero ultrapassar-me a mim mesma dançando/voando num lugar
sem tempo e sem espaço onde me reconheço e me reencontro com o
indizível ouvindo músicas ainda por compor e sentir.

Quero tocar os outros como quem se redescobre e sabe como os
poetas e os anjos que só assim será possível alcançar a plenitude.

Marina Baltar

Julho 2026

Os Espelhos: o Vertical e o Horizontal



Foto de Manuel Folha

Os cafés do Porto nos anos 70/80 eram o ponto de encontro de grupos, conhecidos ou amigos.

Alternávamos entre dois ou três cafés conforme queríamos encontrar esta ou aquela pessoa.

Até podíamos ir sozinhos, porque de imediato, ou minutos depois, estávamos acompanhados.

Eram locais polivalentes: serviam para ver caras novas (preferencialmente giras), para namorar ou tentar namorar, tomar café, fumar uns cigarros e combinar todo o tipo de programas ("Vamos jogar matrecos?", "Vamos juntar dinheiro para comer uma francesinha?", "Vamos jogar cartas?", "Vamos àquela festa?", "Vamos ficar aqui ou vamos para o Liceu?"). Até lá estudávamos...

Um dia, sentada num dos cafés habituais, olhei para a parede, que era revestida a espelho. Voltei a olhar repetidas vezes: estava lá uma rapariga com uma camisa muito parecida com a minha — poder-se-ia dizer que era igual. Nessa época, comprava-se o tecido e a costureira ou modista executava o trabalho, logo, a probabilidade de a camisa ser igual era diminuta.

Continuei a olhar e apercebi-me de que a rapariga também estava a olhar para mim, o que se tornou embaraçoso. Mas queria ter a certeza se a camisa era igual ou não. O padrão e as cores eram, mas e os botões, seriam? Depois de tanto olhar, aquela cara tornou-se familiar. Pensei que a conhecia de qualquer sítio, ou seria só parecida com alguém que conhecia?

Sem mais demora, perguntei aos companheiros da mesa: "Quem é aquela que está a olhar para aqui?"

"Quem?", responderam em coro.

"Aquele que tem uma camisa parecida com a minha e está do meu lado direito."

"Ah, essa? Não te conheces? É o teu reflexo no espelho. És tu."

Esta memória da minha relação com os espelhos transporta-me a outras vivências: a leitura e o filme da Branca de Neve e os Sete Anões. "Espelho, espelho meu... existe alguém mais bonita do que eu?", dizia a malvada bruxa do conto da Branca de Neve.

A maioria das mulheres adora espelhos grandes, médios e pequenos. Não passam por um sem parar e olharem-se várias vezes, de frente e de lado. Conheço algumas que fazem uma volta de 360 graus para observarem todos os ângulos de si mesmas, da sua roupa, e decidirem sobre a sua aparência total.

Como a maioria das pessoas, sofro de fobias, umas mais acentuadas que outras. Contudo, não padeço de eisoptrofobia nem tampouco dos mitos populares relacionados com espelhos, do tipo "se partires um

espelho irás ter sete anos de azar" ou o famoso mito de Narciso, que ficou apaixonado pela sua própria imagem ao vê-la refletida num lago.

Relativamente à magia de um feixe de luz solar sobre uma superfície de água, que possibilita visionar árvores, casas, nuvens, enfim, o real em espelho, o meu espanto é notório; fico sempre agradavelmente surpreendida e feliz quando consigo fotografar esse momento.

Podia viver sem espelhos? Podia. Só procuro algum com caráter de urgência quando me dizem: "Estás com um derrame no olho" ou "Tens a cara inchada, será do dente?".

Branca Lago

30 Maio 2026

Os nenúfares do lago



Acordei com uma vontade de pouco fazer. Tinha chovido durante a noite e fiquei com uma sensação de desconforto. Apesar de já estar a acabar o verão ainda não me consciencializara de que os dias cinzentos e chuvosos passassem a ser uma presença diária normal. Não precisava de me levantar cedo, mas já sentia vontade de tomar o pequeno-almoço.

Vesti o roupão e dirigi-me à cozinha. Coloquei a água na cafeteira elétrica, pão na torradeira e enquanto aguardava que as torradas ficassem prontas, para passar manteiga e doce, fui até à sala. Afastei as cortinas e deslumbrei-me com a luz do sol brilhante, que já se refletia na água do lago do meu pequeno jardim. Os nenúfares ainda floridos, tinham grandes e cristalinas gotas de água da chuva. Não havia vento e as lindas flores pareciam ter-se multiplicado naquele espelho de águas tranquilas.

Inspirei profundamente, sentindo um bem-estar e paz interior tão agradável como aquele reflexo florido dos belos nenúfares do meu pequeno lago.

Regressei à cozinha e, apressadamente, preparei o pequeno-almoço que levei para a varanda, onde fiquei ouvindo os passarinhos que em voos constantes à minha frente passavam.

Deliciei-me com o sabor das torradas generosamente barradas com manteiga e doce de amora que havia feito nesse verão.

Ali estive calmamente em sintonia com a natureza e com o prazer dos sabores daquele pequeno-almoço bem simples de chá e torradas. Tudo mudou na minha mente, só porque o sol voltara e refletira a sua luz no lago, ampliando toda a beleza nele existente.

Acabado o pequeno-almoço deixei-me ficar na varanda ensolarada, expondo as pernas e pés ao sol, para que o meu corpo absorvesse alguma vitamina D.

Depois de algum tempo ali passado, tomei o meu banho, vesti-me e alegremente saí para a rua.

Texto e foto de Teresa Pedrosa

Setembro 2025

Os nossos pés



Segundo a aplicação que tenho no meu iPhone terei caminhado no último ano 1333 quilómetros, a uma média de 3,65 quilómetros por dia. Porém, se tiver em consideração que nem sempre me desloco com este equipamento, estou seguro de que essa distância terá sido bastante superior. Ainda assim dá para pensar!...

Para percorrer todos esses quilómetros os meus pés deram mais de 2 043 045 passos, durante uma média de 9 a 10 horas por dia e foi neles que me apoiei para a generalidade das minhas actividades quotidianas.

Mas, que atenção damos aos nossos pés?

Claro que há a higiene habitual a cumprir e o aparar regular de unhas e calosidades. Porém, há muito mais que pode fazer por eles, massajando-os, hidratando-os e assegurando-lhes comodidade e arejamento. Pense nos seus pés quando comprar calçado novo.

Às vezes fico a olhar para os meus e a pensar na obra de engenharia que representam.

Cada um deles é constituído por 26 ossos e 20 músculos (14 localizados na face plantar, 2 na face dorsal e 4 são intermédios).

Os pés vêm em vários formatos, podendo ser: quadrados, gregos, romanos ou egípcios. Independentemente da sua forma é com eles que nos erguemos, caminhamos e sentimos o chão.

Geralmente, os problemas nos pés começam neles mesmos, mas podem também ser reflexo de doenças sistémicas como a diabetes, doença arterial periférica, gota, artrites, etc...

Neste tipo de doenças a inspecção dos pés deve ser mais frequente, procurando sinais de úlceras ou infecções que devem ser tratadas de imediato.

Outras alterações anatómicas como o pé chato, pé cavo, ou *halus valgus* (joanete) exigem calçado adaptado para aliviar a pressão nas áreas afectadas, ou mesmo, cirurgia correctiva.

“Umaz vezes rápidos, outras vezes mais ronceiros, são os nossos pés que nos levam pelo mundo nas caminhadas da vida”. ^(*)

Uns são mais finos e delicados, outros um pouco mais volumosos, mas ambos sensíveis.

Experimente acordar uma pessoa do seu sono tocando-lhe nos pés em vez de, como é mais comum, lhe tocar nos ombros e verá quão sensíveis são.

Referências:

^(*) *Inquérito aos pés*, Garrido Carvalho, 2009 in *Poetris; Poemas sobre pés | Luso-Poemas*

José Aleixo Dias

22 Setembro 2021

Refletâncias



Após a introdução e o discurso de boas-vindas no “Congresso acerca da Matéria Transformada”, o primeiro orador oficial iniciou as diferentes comunicações sobre a natureza ou grandeza das coisas no mundo físico que nos envolve:

“Reflito fielmente a imagem do mundo, alterando o curso do fluir das coisas. Sou a mimética da manifestação do eu e simbolizo a mônada dos diferentes cenários do universo das coisas, multiplico entidades e crio perspectivas, sou aviso, alerta, cura e estética. Deformo e informo, recrio e reconstruo, adio, mas regresso. Testemunho na peculiaridade do interlúdio os movimentos mais ínfimos da grandiosidade da vida. Ilustro a verdade e invoco a consciência do ser enquanto ente na dinâmica da vida. Eu sou o Espelho!”

Seguidamente subiu ao palco o segundo orador oficial, que afirmou na apologia da sua natureza:

“Vigio o dia e a noite e existo para proteger mesmo quando me oculto na penumbra e no silêncio do breu. E, todavia, preservo a liberdade das coisas... Nada altero, e permaneço perene e belo na dor da minha fragmentação. A transparência é também a minha transformação. Tempero e decoro, fundo e imolo. Suporto o vento, resisto à chuva e

amo as estrelas. Nasci dos elementos e por isso sou estado, alquimia, janela, portal, viagem. Comigo o sol brilha, o rio flui e o céu continua azul. Eu sou o Vidro!”.

O evento continuou com o surgimento do 1º convidado, de identidade omissa no programa distribuído aos distintos congressistas, e que proferiu a sua função universal:

“Nasci com a criação do mundo e habito e viajo no tempo e no espaço, sem pátria e sem idade. Ilumino a sombra do caminho e o sepulcro da dúvida. Sou calor e missão, partícula e espectro. Contorno e alumio o espelho, e atravesso o vidro no fluir da minha (im)permanência. Crio e procuro, vivo e sobrevivo, no reflexo e na refração da indulta aparência. Nada peço e muito ofereço. O meu nome é Luz!”

Francisco Esteves

3 Outubro 2017

Reflexos Cruéis e Implacáveis



Fonte: Imagem criada via IA

Estava escuro. O homem avançava pelo corredor tateando a parede com as mãos até sentir uma porta. Levou uns segundos até encontrar o puxador e abriu a porta. Uma luz forte encadeou-o por momentos, mas os olhos adaptaram-se rapidamente enquanto a luz se suavizava e a imagem ganhava nitidez.

Encontrava-se numa sala e estava rodeado de espelhos. Seriam dezenas? Em todos via o reflexo da sua imagem. A sua mente pareceu rodopiar e sentiu-se tonto de repente. Virou-se na direção da porta, decidido a sair dali, mas a porta desaparecera.

Olhou para o espelho à sua frente. A sua imagem desvaneceu-se lentamente e o espelho refletiu uma criança andando pela rua de mãos dadas com os pais. Sentiu o calor das mãos, o amor e a segurança. A criança no espelho levantou a cabeça e olhou para si. O homem cambaleou... era ele em criança, com dez anos de idade. Era um menino feliz.

Não sabia que disparate ou manicómio era aquele, mas tinha de encontrar a porta de saída. Mas quando se virou, outro espelho devolveu-lhe o seu reflexo que também se desvaneceu lentamente.

A imagem que lhe era devolvida era a de um jovem que comemorava com os amigos e a namorada, o fim de curso. Levantavam as canecas de cerveja e “Viva o Sr. Doutor.!”. Sentiu a alegria e o orgulho que inchavam o peito do jovem que levantou a cabeça e olhou-o nos olhos. Era ele próprio com vinte e um anos, um jovem leve e feliz.

Se não era um manicómio, estaria a sonhar ou a meditar? Devagar olhou para o espelho ao lado e o fenómeno repetiu-se. O seu reflexo alterou-se e viu um rapaz novo, numa maternidade. Uma enfermeira levantava um bebé do berço e colocava-o nos seus braços. Desta vez, o sentimento de felicidade que o inundou era indescritível e sentiu que algo se derreteu dentro do rapaz quando a mãozinha do bebé agarrou um dos seus dedos. O rapaz levantou a cabeça e olhou para si, com lágrimas nos olhos. Era ele próprio, com trinta anos, no dia em que fora pai.

Já não tinha vontade de fugir da sala. A ânsia de reviver mais momentos felizes do seu passado fê-lo deslocar-se até outro espelho. Desta vez, o espelho devolvia-lhe um homem parecido consigo, como era agora, de fato cinzento e pasta na mão. Deixara o filho na escola e ia para o escritório quando o telemóvel tocou. Olhou para o visor: Alice. Tinha uma reunião cedo, nessa manhã, e decidiu ignorar a chamada. Ao entrar no carro, guardou o telemóvel no bolso do casaco e levantou a cabeça e olhou para si. Era ele, agora, com quarenta anos. Em segundo plano, o espelho mostrava Alice, no chão da cozinha, a esvair-se em sangue, tentando em vão contactá-lo. Aterrado, o homem ficou ansioso, de coração acelerado.

Virou-se para outro espelho. Após alterar-se a imagem, assistiu ao funeral de Alice. A dor atingiu-o como um pedregulho afiado, abrindo-lhe um buraco no peito. Devastado pelo sofrimento insuportável levantou a cabeça e olhou-o. Era ele ainda com quarenta

anos. Deixou-se cair de joelhos no chão, sentado sobre as pernas.
Alice! Alice estava morta?

Olhou para o chão também em espelho, ainda em choque e o chão devolveu a sua imagem que se desvaneceu devagar dando lugar a uma outra cerimónia fúnebre. Um homem debruçado sobre o caixão chorava inconsolável. No caixão, o rosto pálido do filho, sempre revoltado e zangado, estava sereno finalmente. Nunca recuperara a perda da mãe nem do pai que se fechara numa concha, consumido pela culpa de não ter atendido aquela chamada telefónica.

O filho havia sido encontrado num beco, nas traseiras de um café, com uma *overdose* enquanto ele estava noutra reunião. Então Tiago também morrera? Uma mão pousou no ombro do homem que levantou a cabeça e olhou para si. Era ele com cinquenta anos. Sentiu a explosão no coração e o esvaziamento do cérebro. A vida deixou de fazer sentido.

Julgou perceber agora o que estava ali a fazer. Voltara a casa após o enterro e esvaziara, boca adentro, o frasco de comprimidos para dormir. Morrera também e estava a reviver a sua vida. Será que a seguir decidiriam se iria para o Céu ou para o Inferno? Tentou abrir e fechar os olhos para confirmar esta teoria.

- Jorge! Jorge! Meu Deus, ele abriu os olhos! Enfermeira! Sra. Enfermeira... - Jorge ouviu a voz de Alice ao longe. Sentiu o odor a álcool e desinfetante. Uma mão pequenina apertava a sua com força.

- Pai, pai, acordaste? Já estás bom? Nunca mais dormes, está bem? - era a voz de Tiago.

- O que aconteceu? - perguntou com voz rouca - onde estou?

Alice voltara com uma enfermeira e segurava-lhe agora a outra mão.

- Tiveste um acidente de carro, Jorge. Estiveste em coma uns dias. Como é que te sentes? - perguntou ela preocupada e carinhosamente.

Ele respirou de alívio.

- Estou bem. – virou a cabeça em direção ao filho - Vou estar contigo sempre, filho, sempre! - O sorriso do filho aqueceu-lhe o coração.

- Esqueceste-te da gravata das reuniões. Se tivesses atendido o telefone e voltado atrás, não tinhas tido o acidente. - repreendeu-o ela sem conseguir conter-se.

- Tens um espelho, Alice?

- Um espelho?! - ela não sabia se havia de rir ou chorar. Passou-lhe um telemóvel para a mão com a câmara ligada e o reflexo da câmara devolveu a imagem dele com trinta e cinco anos, com a cabeça enfaixada e alguns hematomas no rosto. Olhou para Alice, no esplendor dos seus 32 anos, linda como no dia em que a conhecera.

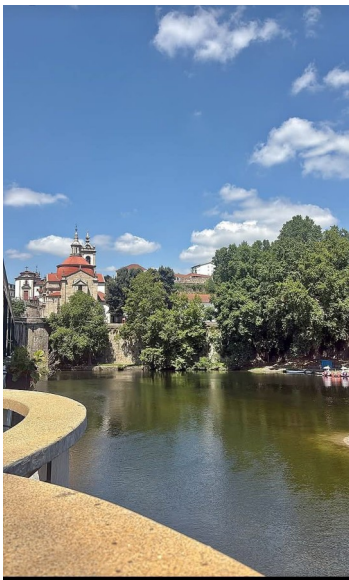
- Nunca mais vou deixar de atender uma chamada tua, prometo.

Jorge nunca partilhou com ninguém a sua experiência do coma e nunca esqueceu a segunda oportunidade de vida que os reflexos daqueles espelhos cruéis e implacáveis lhe haviam proporcionado.

Mariana F Viegas

Agosto 2026

Reflexos da Alma



Bem cedo começou a apreciar o que via refletido na água do grande tanque da quinta onde nadavam peixes coloridos. Ladeado por macieiras e nespereiras, os seus ramos enfeitados com brilhantes e tentadoras maçãs vermelhas e com gordas e suculentas nêspersas, debruçavam-se vaidosos sobre a límpida água.

Sentava-se na borda e com uma cana traçava pequenos círculos que causavam múltiplos reflexos e faziam deslocar os seus habitantes. Numa terra onde não havia mar, era nas frondosas margens do rio que conviviam, faziam piqueniques, as crianças brincavam.

Gostava daquelas águas serenas, onde se refrescavam e que refletiam a beleza circundante. Perante as várias tonalidades de verde misturadas com castanhos e amarelos sentia que admirava uma tela de rara beleza.

Chegou o dia de ver aquele mar distante, de que ouvia falar.

A boca abriu-se de espanto perante a massa infinita daquela água salgada!

A felicidade inundou-a ao apreciar o reflexo da rebentação das ondas, as inúmeras tonalidades provocadas pela agitação da água.

Ao longo do dia, a paisagem foi-se transformando e, quando chegou a hora daquela grande bola ir descansar, o mar ficou laranja e sentiu os olhos húmidos de comoção.

Com o cair da noite, iluminado pela lua bem prenhê, o mar parecia uma extensa e brilhante folha de prata.

A viagem não chegou ao fim, pois permaneceu em si o gosto de voltar àqueles lugares onde a paisagem era sempre diferente.

Ilda Marques

Julho 2026

Reflexos de Mim



Acordo bem-disposta. A janela sorri-me e a luz ainda sonolenta do sol espraia-se pelo quarto adentro.

Abro-a de par em par e demoro-me, como sempre faço, a ajustar a vista na natureza lá fora.

Gosto de lhe chamar pomposamente um jardim, na realidade pouco mais é do que um pequeno quintal traseiro, arrelvado e floreado. É o meu cantinho adorado.

Passarinhos atrevidos chilreiam divertidos e bicam a relva em busca de sementinhas e os prováveis rastejantes, que nunca vejo, mas desconfio estarem lá.

E, de repente, vejo-as. Borboletas-monarcas. Migrantes na América, dizem que sedentárias em Portugal, graças ao nosso clima ameno, nunca as tinha observado por aqui.

Hoje aninham-se nas buganvílias à minha frente e saltitam alegres pelas hortênsias, indiferentes à minha admiração. Pintadas em bronzes e laranjas, o seu bailado hipnótico apaixona-me e inspira-me.

Agora, já bem acordada, divago a pensar nelas aqui, no meu jardim, como um reflexo de mim.

Vivi assim... voando... poisando aqui, poisando além... até me encontrar e a este meu cantinho... fresco, descontraído, desorganizado, surpreendente, vivo!

Sim, um reflexo de mim!

Cristina Semião

26 Junho 2026

Reflexos de um legado



Hoje, o meu pai faria 100 anos...

Partiu há 19 anos, no dia 21 de março de 2007. Partiu dois dias depois de filhos e netos terem aparecido de surpresa em Leiria para com ele comemorarem o Dia do Pai. Partiu nove meses depois da sua companheira de vida.

Nove meses foi o tempo de que precisou para ter tudo arrumado. O meu pai nunca deixou nada por mãos alheias, assumiu sempre a responsabilidade pela sua vida e esse foi talvez um dos maiores reflexos do seu legado em mim. Mas houve tantos outros... Nem todos os reflexos foram dourados ou, pelo menos, nem todos me pareceram dourados antes.

Quando era pequena tinha medo do meu pai, muito medo mesmo. Estava muitas vezes zangado quando chegava a casa. Compreendo hoje que vinha cansado, que trabalhava muito para que não nos faltasse nada. A minha mãe não era mulher com quem pudesse desabafar os seus problemas, mas era a mulher que lhe encantava e

suavizava os dias com a sua simplicidade e alegria. Por isso sofria sozinho e descarregava em nós.

Era extraordinariamente exigente. Para ele não bastava sermos bons alunos, tínhamos que tentar ser sempre melhores. Mas, era exigente porque queria o melhor para nós. Tinha planos para que pudéssemos tirar um curso superior (o seu grande sonho por cumprir), que fôssemos bem-sucedidos. Na sua maneira de pensar, ao ser exigente estava a preparar-nos para o mundo. Dizia muitas vezes: “eu dou-vos a enxada, vocês têm que aprender a cavar”. E nós aprendemos! A sua coragem perante as adversidades, a sua tenacidade e a sua enorme capacidade de trabalho são tudo reflexos fortíssimos que deixou em mim. Sim, tal como ele, sou uma “formiguinha trabalhadeira” e, não, nunca desisto.

Hoje entendo esta minha obsessão por atingir tudo a que me proponho, por tentar sempre ser a melhor versão de mim mesma, por nunca deixar que a vida me escorra das mãos. Um reflexo que pode ter um lado negro.

O meu pai detestava a preguiça, e isso incutiu em mim uma estranha relação com o ócio. Todos os dias tento, com muita dificuldade confesso, desaprender para reaprender que as pausas são necessárias, que, ao contrário do meu pai, eu não preciso de andar a correr, posso fluir.

O meu pai também não era dado a manifestações de carinho.

Lembro-me que quando me formei me ter feito uma festa na cabeça com a sua mão sapuda e pesada. Estava orgulhoso de ter uma filha engenheira e eu estranhei o gesto. Foi o melhor que soube fazer. A ele também ninguém ensinou o carinho, a vida trouxe-lhe dureza, como podia dar o que não recebeu?

Aprendeu o carinho com os netos, sem a responsabilidade de educar, permitiu-se finalmente suavizar.

A sua retidão, o seu sentido de justiça são reflexos que moldaram a minha relação com os outros e tornaram-me muito crítica e exigente com os outros, mas sobretudo comigo própria. Treinar o não julgamento, a compaixão, a aceitação são tarefas diárias.

Tenho pena que eu e o meu pai não tivéssemos conversado mais, gostava de lhe dizer que hoje compreendo muitas das suas atitudes e quanto sou grata pelo seu legado que tanto contribuiu para a formação da minha personalidade.

Os reflexos têm contornos diversos, negros umas vezes, dourados outras, fazem todos parte de nós. Às vezes é preciso distância e maturidade para entender a sua importância e é preciso muito discernimento e coragem para mudar aqueles que já não nos servem.

Hoje o meu pai faria 100 anos...

Não!

Hoje o meu pai FAZ 100 anos, porque ninguém morre enquanto permanecer nas nossas memórias e nos reflexos que nos deixa como legado.

Parabéns, pai, onde quer que estejas!

Hélia Jorge

10 Julho 2026

Reflexos do Coração



Foto Under the Bridge - Pinterest

Nas fibras de cada coração
Cada fio conta uma história,
Nessa história, um reflexo teu
E nesse reflexo, uma memória
Revelou a transformação
De um sentimento que nasceu.

Navegámos para o desconhecido,
Sem bússola, perdemo-nos no vazio,
Rumo a um horizonte escondido

Num mar longínquo e frio
Soava uma música distante
E abraçámo-nos, nesse instante.

Foi aí, ao encontrar no teu rosto
Aquilo a que chamo de casa
Que percebi como é bom ficar,
Ver-te chegar bem-disposto,
Às vezes triste, outras a gozar,
Quando vens com o grão na asa!

Sinto-te como um reflexo de mim,
Aprendemos a rirmo-nos de nós
E a rir, nunca estamos sós!

Lurdes Duarte

21 Julho 2026

Reflexos dos meus olhos



No espelho eu vejo-vos, o reflexo de uns olhos verdes e profundos, que escondem mistérios e segredos, que mudam de cor conforme o tempo e a luz, acompanhando a disposição dos dias.

Que veem, meus olhos, no espelho? A minha imagem verdadeira ou idealizada?

Fora do espelho, sei que acompanham os meus pensamentos e observam o que me interessa, mas às vezes, divagam em visões periféricas distraíndo-me do meu propósito, para um melhor talvez.

Guiada por vocês sou atraída para uma infinidade de pormenores, sou observadora, atenta, perspicaz dizem, mas esta já é uma característica de personalidade comandada pelo meu cérebro, ou não!?

Fico a pensar, enquanto vocês me acompanham na fixação de um ponto que me ajuda à concentração e constato que vos uso para tudo, que seria dessa minha perspicácia se não vos tivesse para me

mostrarem cada detalhe que desperta em mim tantas percepções,
mesmo que seja depois o meu cérebro a juntá-las e a processá-las.

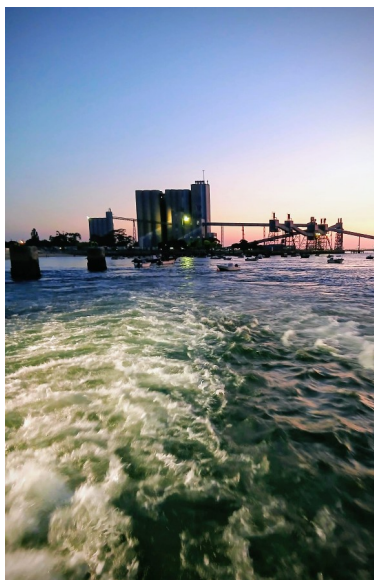
Convosco assisto ao mais terrível e ao mais belo, aos matizes, às
mudanças, ao que me impressiona e ao que me encanta.

Grata pelo que me mostram, reflexo de uma entrega ou de si
próprios, uma expressão de dádiva, uma cor de amor.

Luísa Pires

14 Agosto 2026

Reflexos Felizes



São nove horas da noite de um dia quase sufocante.

O tempo arrastou-se, indolente, enquanto ansiávamos pela chegada da noite, na esperança, vã, de um pouco de frescura.

O polvo à lagareiro é regado com um bom vinho, bem gelado. A mesa tem vista para o rio. Pela janela entra, finalmente, uma brisa refrescante que nos sabe pela vida, como se o próprio Deus nos soprasse carinhosamente no rosto. Aos poucos, começamos a relaxar, deixando-nos invadir por uma agradável sensação de bem-estar.

— E se regressássemos a Lisboa de ferry?

A ideia, lançada para o ar, conquista-nos de imediato. Corremos a comprar os bilhetes, apenas para descobrir que o próximo barco só parte dali a uma hora, oferecendo-nos um tempo de passeio tranquilo pela beira-rio da Trafaria.

O sol, até então abrasador, começa finalmente a esmorecer. Desce de mansinho, como se estivesse cansado de tanto brilhar e aquecer a Terra.

Já no ferry, com o carro estacionado na plataforma entretanto vazia, debruçamo-nos sobre o corrimão da popa para apreciar o momento. Enquanto o barco abandona lentamente o porto, o rio, sacudido pela turbulência do motor, agita-se em espuma branca, azul e verde, salpicada pelos reflexos alaranjados do sol poente. Ao longe, os familiares silos de cereais recortam-se no horizonte. Aquele complexo portuário, tão bruto e austero, parece, por instantes, quase belo.

No ferry, com a brisa no rosto, restam do sol impiedoso daquele dia apenas os reflexos dourados sobre a superfície do rio.

Lentamente, aproximamo-nos da nossa Lisboa, tão bela e tão mágica, vista daqui, do rio. É noite quando atracamos em Belém. Acolhe-nos um ar morno, que faz adivinhar mais uma noite de calor intenso. Calor, do qual esta curta viagem foi uma pausa inesperada.

Respiramos fundo, procurando guardar na memória os reflexos destes momentos felizes e, no corpo, a sensação da brisa fresca do rio.

Luísa Chaves

5 Julho 2026

Reflexos Invisíveis



Há
um

tipo de reflexo que não se vê nos espelhos.

Vejo-o muitas vezes ao longo dos meus dias, nas pessoas com quem me cruzo, nos alunos que cresceram, nos colegas que partilharam caminhos, nos amigos que permaneceram e até naqueles que passaram apenas por um breve momento da minha vida.

São reflexos feitos de palavras, de gestos, de exemplos e de afetos.

Por vezes, alguém me diz algo que me faz sorrir: "Lembro-me quando me disse...", ou "Nunca me esqueci daquele conselho...". E eu fico surpreendida. Não porque não me recorde do momento, mas porque nunca imaginei que uma frase simples pudesse permanecer tantos anos na memória de alguém.

Talvez seja essa uma das grandes lições da vida: nunca sabemos verdadeiramente o impacto que temos nos outros.

Da mesma forma, também eu caminho acompanhada por inúmeros reflexos. Ainda hoje encontro no meu pensamento expressões da minha mãe, conselhos do meu pai, ensinamentos de antigos professores, palavras de amigos que chegaram exatamente quando

delas precisava. Há pessoas que continuam presentes, mesmo quando já não estão fisicamente ao nosso lado.

A vida vai-nos moldando através destes encontros.

Somos um pouco de todos aqueles que nos amaram, que acreditaram em nós, que nos desafiaram a ser melhores e até daqueles que nos ensinaram através das dificuldades e da dor que nos causaram.

À medida que os anos passam, convenço-me cada vez mais de que a verdadeira riqueza de uma vida não está no que possuímos, mas nas marcas que deixamos e nas marcas que recebemos.

Na verdade, no fim de contas, somos todos reflexos uns dos outros.

Creio que a nossa passagem pelo mundo se mede precisamente por isso: pela luz que conseguimos deixar no olhar, na memória e no coração de alguém.

Célia Almeida

Maio 2025

Serenidade



Enquanto o ruído ecoa sem parar,
O rio guarda um mundo de silêncio,
Cada momento oferece poesia,
E é um convite tranquilo para sonhar.

Na contemplação deste cenário quase irreal,
o tempo parece parar,
o céu encontra o seu lugar,
e as nuvens parecem navegar!

As águas calmas e serenas,

seguram segredos por desvendar,
protegem histórias e memórias plenas,
que o vento trouxe e deixou ficar.

O silêncio é quebrado pelo murmúrio das águas,
Que suavemente seguem o seu curso,
E neste vaivém ondulante,
Criam-se melodias em cada instante.

As águas parecem ceder sob o peso das lembranças,
que docemente se dissolveram,
enquanto o ar fresco exibe o seu perfume,
albergando medos e sonhos que receberam!

As folhas dançam sem cessar,
desenhando reflexos de prata,
que a água recebe para abraçar,
e com eles, se permitir sonhar!

Entre os ramos passam os raios solares,
transformando a luz em claridade,
a ramagem revela encantos singulares,
emoldurados com suavidade.

Ao amanhecer, os azuis confundem-se,
o olhar entenece-se ao admirar,
o brilho do sol ao nascer,
espelhando as gotas de orvalho a brilhar!

Ao entardecer, e sob o dourado das águas,
a luz inspira-nos à reflexão,
e cada momento aprazível,
é ali vivido com muita emoção!

Ao anoitecer, a lua reflete o seu brilho de encantar,
e num diálogo de perfeita harmonia,
desfaz sombras e mistérios, sem parar,
provocando arrepio, curiosidade e magia!

Texto e foto de Cristina Madeira

Junho 2026

Troncos



Troncos:

o emaranhado de caminhos que percorremos
para aprendermos a lição nesta vida
mas o nosso lugar está por trás disso tudo,
é o céu
aqui apenas acontece o jogo da vida
faz-se escolhas
aceita-se desafios
recusa-se
ganha-se
perde-se
como em qualquer jogo
o importante é perceber qual o objectivo
para o jogar bem
e não esperar pelo fim
muitas pessoas só percebem o jogo quando estão a morrer
e aí é tarde demais

se olhassem mais para dentro e menos para fora
viam que as respostas estiveram sempre lá
dentro de si
como é óbvio
é dentro de nós que a vida acontece
nas veias, nos neurónios
fora de nós é só um reflexo
como um espelho
nada mais.

Ana Ferreira

Junho 2026

Retratos de Rua



Foto de Rodrigo Nascimento

Na escrita, o conceito de retrato de rua traduz-se na crónica urbana, no conto realista e no perfil literário.

O objetivo é o mesmo da fotografia: capturar a essência da vida quotidiana, as personagens invisíveis da cidade e a atmosfera dos espaços públicos através das palavras.

Estes textos trouxeram-nos vários elementos do nosso quotidiano: o arrumador de carros, o guarda-noturno, o vendedor da revista CAIS, o sapateiro, o mendigo, o sem-abrigo, o “lobo do mar”, a vendedora de frutas, os mercados com os seus vendedores, as ruas com a sua arquitetura e as suas vivências, a vida de bairro, a arte urbana, Lisboa em dezembro e também a solidão nas cidades.

As Frutas da Ti Maria



Conheço a Ti Maria há mais de 30 anos, desde que passo parte das férias na Galé, ainda a venda da fruta era feita na carrinha aberta. A Ti Maria chegava com o marido, que conduzia a carrinha, e ela vendia a fruta. Ali estavam praticamente todo o dia.

Mais tarde surgiu uma barraca tosca com uma banca para a fruta e debaixo da banca a brincar pelo chão várias crianças, os filhos da Ti Maria que, ao longo dos anos, foram crescendo por ali, são oito, entre rapazes e raparigas, que conforme espigavam iam ajudando na venda.

Muito conversadora a Ti Maria, todos a conhecem e lhe foram ganhando afeição, tem mesmo uma clientela fixa, de sempre, como é o meu caso, já os meus pais lhe compravam a fruta e atualmente compro-lha eu. É cara, mas é produção local, muitas vezes apanhada logo cedo pela manhã, como é o caso dos figos, nunca engana, não se estraga, é aromática e saborosa, fresca e colorida, dá gosto ver e comer o que é da zona, tradicional e da época.

Há sete anos o marido da Ti Maria faleceu e com ela vestida toda de preto a banca ficou mais triste. Passou a ser um dos filhos a trazer a

carrinha porque ela não conduz, mas ali estava como sempre acompanhada de gaiatos, como ela diz, que não lhe largavam as saias, agora já os netos, e eu pensava como é que a Ti Maria, já idosa, porque sempre me tinha parecido ter alguma idade, continuava a fazer aquela vida dura de sol a sol.

Há dois anos, cheguei para mais umas férias e quando fui à banca da fruta não reconheci logo a Ti Maria. Tinha tirado o lenço preto da cabeça, posto um gancho a segurar o cabelo agora pintado, não estava vestida de preto cerrado, tinha arranjado e pintado as unhas, estava de óculos novos e tinha os dentes todos, que deixavam ver aquele sorriso enorme que voltou a ter, pois tinha casado o último filho há poucas semanas, o que lhe trouxe uma nova alegria e a rejuvenesceu.

A Ti Maria parecia-me agora uma mulher muito mais nova.

Este ano, estava um dia a comprar a fruta e ouvi o que me pareceu um bebé a choramingar, perguntei-lhe o que era e a Ti Maria disse-me para dar a volta à casota, sim, que de há uns anitos para cá as barracas de venda junto à praia foram transformadas em casotas pré-fabricadas com outras condições. E lá fui espreitar.

Era o seu mais recente neto, com nove meses, que tinha acabado de acordar, e como há coisas que não mudam, lá estava no seu ovo debaixo da banca da fruta, à sombra e ao fresco.

É o oitavo neto, tantos quantos os filhos que tem, com certeza não ficarão por aqui, nesse dia fazia anos uma das suas netas adolescentes e com muito orgulho dizia-me ela que a mais velha já tem 26 anos, idade da minha filha mais nova, o que me fez pensar que a Ti Maria é uma mulher de idade indefinida.

Luísa Pires

Agosto 2026

A Rua Onde os Cães Têm Nome



Abro a janela, pego-te ao colo, cruzo os braços, deito-te no parapeito e ficamos as duas a olhar o fim de tarde e a cheirar a noite que se aproxima. Mesmo em frente, um pequeno jardim, povoado de árvores e muitas plantas, umas floridas, outras só a desafiar os tons de verde. Os pássaros cantam para nós e falam entre eles dialetos que não conheço, mas de que adivinho a importância. Escuto os sons da natureza e, momentaneamente, esqueço que perto passam carros (felizmente poucos a esta hora), o que possibilita usufruir desta paleta de cores e sons. Uma agradável brisa desceu dos céus e veio fazer-nos companhia.

Este ritual de observação e paz é repetido à janela ao longo do ano. Quando as nuvens choram, abro a janela e sinto o cheirinho a terra acabada de molhar e vejo as gotas de água a escorrer pelo verde como estalactites líquidas.

Quando passeio na minha rua, nesta urbanização que gostaria de sentir como um bairro, porque este último vocábulo poderá estar

repleto de vizinhos, solidariedade e proteção, com o significado de pertença, cruzo-me com os residentes a deslocarem-se para o trabalho, a correrem para o Metro ou a passear os cães. Esses momentos dão lugar a sorrisos mais abertos, a conversas sobre os acompanhantes de quatro patas.... Sei o nome de todos os cães e, curiosamente, só sei o nome de alguns donos/tutores.

Os prédios alinham-se numa volumetria harmoniosa e são revestidos a tijolo burro. Aqui e ali existem zonas verdes e relva com alguns ex-líbris: o grande chorão, com uma copa digna de monumento, e vários cedros centenários, palmeiras e árvores-da-borracha que vi crescer.

Esta urbanização foi uma das últimas a ser construída pelo cooperativismo, agora em desuso. Implementada numa área de mais de sete hectares, com amplas zonas verdes, ginásio, piscina e cafés, foi um exemplo de urbanismo pensado para a qualidade de vida dos seus habitantes; foram bem merecidos os prémios atribuídos.

Branca Lago

Junho 2026

Cidade cinzenta...



Ainda não eram seis da tarde, mas a avenida já registava o movimento intenso do fim do dia e da saída dos empregos. Quando me aproximava de casa, vi junto ao prédio onde habito, uma ambulância do INEM com a sirene ligada, um carro da Polícia e muita gente em volta. Entrei na garagem e quando cheguei à entrada do prédio, perguntei ao porteiro o que se passara...é o Sr. Francisco do oitavo piso.

Eu não conhecia nenhum Sr. Francisco no prédio onde vivo há vinte e quatro anos...

.....

Francisco de Sousa, 83 anos, natural de Vale de Espinho, concelho de Sabugal, aldeia perdida na serra paredes-meias com Espanha e onde vivem pouco mais de trezentas almas. Chegou a ter mais de mil pessoas há mais de um século. Depois a emigração para França e Alemanha levou muita gente válida. Mais tarde outros procuraram

oportunidades nas grandes cidades e mais uns poucos que foram estudar para Coimbra ou Lisboa e já não voltaram. Hoje dos trezentos habitantes, a maioria tem mais de setenta anos. O Sr. Francisco vivia na Rua das Fontainhas, sempre ali viveu e dali ia trabalhar as suas terras espalhadas pela freguesia, uns pedaços de vinha e pomar herdados dos pais, mais outro tanto que foi comprando ao longo da vida, já que sempre ouvira aos seus que..." quem compra terra não erra" ...

Há dois anos, a sua Serafina, a mulher com quem casara há sessenta anos, partiu, depois de meses de sofrimento passados entre o Centro de Saúde do Sabugal e o Hospital da Guarda.

Francisco ficou só. Os dois filhos, um rapaz e uma rapariga, tinham estudado e feito os seus cursos e viviam há muitos anos em Lisboa. Antes vinham no verão ou em fins de semana prolongados com feriados de permeio, nunca percebeu se para matarem saudades ou se para encherem o carro de fruta e legumes frescos que com gosto Francisco preparava para levarem. No Natal, enquanto a mulher foi viva, chegavam para passar a consoada e partiam logo dois dias depois. Os netos queriam ir com os amigos para outros sítios ou tinham outros compromissos. É claro que na aldeia gostavam de ver a neve, quando ela caía ou de passarem a fronteira e irem até Espanha, a Valverde de Fresno, mesmo ali ao lado. Mas passado pouco tempo cansavam-se da pasmageira da aldeia.

Depois da morte da mulher, rarearam as visitas dos filhos e dos netos e deixaram até de vir no verão. Ele bem insistia que fossem lá pela festa do emigrante em agosto, que havia animação e podiam tomar banho nas águas frescas do Coa. Mas os filhos e os netos tinham outros programas, a praia no Algarve, viagens até ao Oriente ou às Américas, conhecer outras gentes e outras terras bem maiores do que Vale de Espinho.

Ele ficou só na sua aldeia. Sabia cozinhar o essencial. Quando o tempo deixava, ia até ao Largo da Igreja ou ia tomar um café ao Tó

Canhoto o melhor café da terra. Todos o conheciam. Um ou dois dias por semana passou também a aparecer no Centro Social, onde gente da sua idade se juntava para uma partida de sueca ou para conversar e assistir a atividades que duas diligentes assistentes inventavam, brincadeiras de criança que queriam à força que os velhotes achassem graça. Não gostava de ser tratado como criança...

De resto, pouco ou nada acontecia na aldeia. Mas gostava do silêncio da sua casa apenas com o crepitar da lareira acesa nas noites de inverno, com o vento forte a assobiar vindo da serra. Não sabia se era o som do vento se os uivos de lobos que, diziam, tinham voltado a aparecer. Ficava a ver televisão um pouco, mas deitava-se sempre cedo.

Primeiro a filha e depois o filho, começaram a insistir com ele que pensasse em passar umas temporadas largas em Lisboa. “O pai já tem alguma idade... e não tem outra família na aldeia...”

Mas a aldeia toda era a família dele. Francisco resistiu. “Vou morrer aqui” - disse.

Um dia, numa tarde de primavera, saiu do Centro Social para voltar para casa. Chegou em frente à igreja e assustou-se. Não sabia onde era a sua casa. Sabia quem era, mas não sabia onde morava. Entrou em pânico. Nem sabia se aquela terra era mesmo a sua aldeia... um susto, um pavor. Não entendia o que se estava a passar com ele.

Foi a Elisa, empregada do Centro, que se apercebeu quando, ao sair do trabalho, o viu com o olhar perdido... Oh, Sr. Francisco, o que se passa?

Levou-o até casa e ligou para o filho.

Dois dias depois foram buscá-lo e levaram-no para Lisboa. Em Lisboa, ficava um mês na casa do filho e outro mês na casa da filha e do genro. O filho vivia numa vivenda simpática em Carnide, onde havia um pequeno jardim e passava lá parte do dia.

O mês mais difícil para ele era aquele em que ficava na casa da filha, num oitavo andar de uma das avenidas mais movimentadas de Lisboa. Ficava todo o dia fechado em casa. Falava com a empregada que vinha dois dias por semana, lia o jornal e via televisão. Tinha saudades dos amigos e da aldeia, de ir com a sua furgoneta até à beira do Coa ou de ficar um bocado da tarde no café do Tó Canhoto. Não lhe faltava nada no dia a dia, é certo, mas sentia que só dava trabalho e faltavam-lhe a sua casa, as suas recordações, a sua aldeia.

A filha insistia que fosse até ao Centro Comercial em frente, mas assustava-o ver tanta gente a entrar e a sair, a empurrar-se pelas escadas rolantes acima e abaixo. Vivia sempre com medo de se esquecer outra vez do sítio onde morava... e Lisboa era tão grande.

Naquele fim de tarde depois da empregada sair, pegou na fotografia da mulher, abriu o janelão grande da sala no oitavo andar... subiu para o parapeito... e saltou!...

José Lopes de Araújo

Julho de 2026

Dezembro por aqui



É Lisboa, o balão da “LANALGO” e o casaquinho abotoado até ao
pescoço

com a gola e os punhos de veludo verde.

É o Chiado rua acima, calçada abaixo,
montras de vidro com brinquedos

É a escolha dentro das luvas e dentro do bolso

A ideia que não vem sobre
o presente embrulhado em fita

É o velho deitado na rua, agora que crescestes

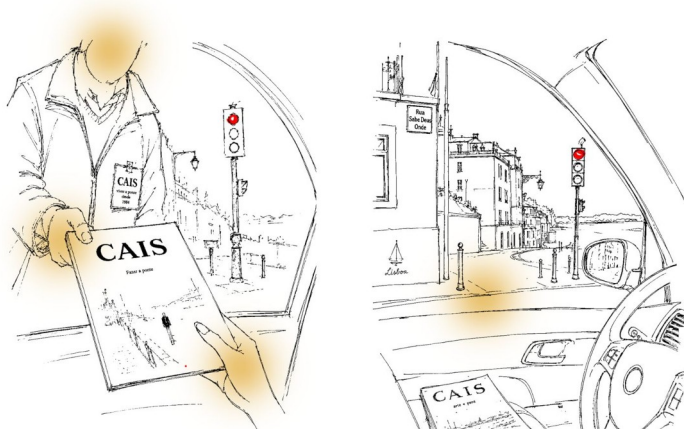
Tem um cão ao lado, tão inativo quanto ele
Aos dois, basta a comida suficiente para não morrer
na noite fria

É o Mundo que não tem todo o mesmo verde
os mesmos brinquedos
o mesmo presente embrulhado em fita
Mas tem todo a mesma noite fria

Adelina Barradas de Oliveira

1 Dezembro 2025

Instantes de Vida



Nunca soube o seu nome. Era de um país de Leste. O seu sotaque, de um português quase perfeito, denunciava-o.

Via-o quase todos os dias, quando parava num sinal vermelho, num cruzamento a caminho do trabalho.

Dirigia-se ao meu carro e cumprimentava-me, educadamente:

— Como vai, minha senhora?

E, no mesmo tom gentil, sem forçar nem insistir, acrescentava:

— Gostaria de comprar a CAIS?

E eu comprava, claro.

Ao fim de algum tempo, já não era preciso perguntar. Guardava simplesmente a revista para mim. Noutros dias, enquanto não saía uma nova edição, limitávamo-nos a conversar um pouco.

Nunca soube que circunstâncias o tinham levado para a rua. Só soube dele o que me foi dado observar. Reservado, respeitador, parecia um homem de trabalho, alguém que lutava por se recompor na vida e que tinha gosto no que fazia.

Todos os dias partilhávamos aqueles breves instantes. Um dia, já não estava lá. Parei no semáforo vermelho e procurei-o com o olhar. No dia seguinte. E no outro. Em vão.

Não sei o que lhe aconteceu. Talvez tenha simplesmente mudado de rua. Mas gosto de pensar que deixou de precisar de vender a revista naquele cruzamento, num daqueles milagres raros que mudam uma vida inteira. E gosto de imaginar que na sua vida nova por vezes se recorda das pessoas que por ele passaram naquela rua e que, de algum modo, aqueles breves instantes diários tiveram algum impacto na sua vida.

A mim, ajudavam-me. A relativizar as situações menos boas do meu dia a dia. A manter a esperança. A agradecer pela minha vida. Diariamente.

Nunca soube o seu nome. Mas também não foi preciso.

Luísa Chaves

Julho 2026

Ilustração de Ana Silva

Lisboa e a Arte Urbana



Lisboa foi classificada no ranking da Radical Storage, “Europe’s Best Cities & Neighbourhoods for Street Art”, no top 4 de melhores cidades europeias para apreciar arte urbana. Esta arte tanto funciona para prestar homenagem a artistas e pessoas que marcaram a história da cidade, como de instrumento crítico à falta de políticas públicas para fazer face aos problemas generalizados das cidades.

A etnografia de rua reforça a importância de se observar o modo como se aprende a pertencer ao território como sua morada, um lugar de intimidade e acomodação afetiva. Exemplificando, uma das obras que Alexandre Farto (VHILS) denominou “Calçada” (figura 1) celebra em conjunto, a tradicional calçada portuguesa e o Fado que foi elevado a Património Cultural e Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, onde o artista recria o rosto de Amália Rodrigues, a grande diva do Fado.

Outro grande artista lisboeta - Bordalo II utiliza uma enorme panóplia de resíduos: pneus de bicicletas, latas, tabliers de carros, metais ou computadores antigos, por exemplo. A escultura “Raposa

de Lixo”, bem perto do Mercado da Ribeira, é disso um excelente exemplo (figura 2) e transmite à arte urbana em Lisboa a máxima “reciclar, reutilizar e reduzir”. Pessoalmente, tive a oportunidade de colaborar num projeto do elétrico n.º 525 que este artista Artur Bordalo desenvolveu com a CARRIS em 2022, ao comemorar os 150 anos e que integra o acervo do Museu da Carris.

Este foi o primeiro de um conjunto de carros elétricos integralmente construídos nas Oficinas de Santo Amaro e que esteve em circulação de 1924 a 1983 (figura 3).

Em 2019 Bordalo II cria um Lince Ibérico gigante no Parque das Nações, perto da Altice Arena, como recordação da conferência Lisboa+21. A peça foi inaugurada no final deste encontro mundial, que contou com a presença do Secretário-Geral da ONU, António Guterres, tendo como intenção alertar para a necessidade de proteger esta espécie no limiar da extinção (figura 4).

De acordo com o ranking Best Street Art Awards 2022, uma das 100 melhores obras de arte urbana do mundo situa-se em Lisboa. Trata-se de um imponente mural com 14 metros de altura, de autoria da artista anglo-portuguesa Jacqueline de Montaigne: “The Language of Flowers”. Alguns dos significados simbólicos das flores: Dália — compromisso; Rosa — amor; Camélias — saudade; Hera — fidelidade; Madressilva — devoção.

Finalmente na figura 6 apresento ainda um exemplo de “grito” de outra artista, que desenhou uma casa com as portas e as janelas fechadas com tijolos e com a legenda: “tantas casas sem gente”. Esta obra reflete uma crítica às políticas públicas de supervalorização de áreas urbanas.

Ou seja, do ponto de vista económico, é mais interessante que os espaços estejam vazios para que se possa superfaturar, através do processo de especulação imobiliária. Estes atores vão passando mensagens atrativas à população local, residente nos centros das

idades, mencionando que as casas são muito velhas e que a indemnização lhes possibilitaria ter acesso a casas mais modernas.

Este problema leva-nos a questionar que tipo de direitos temos perante o espaço público em que vivemos, questionamento esse que estes artistas de rua expressam através da associação entre a comunicação/expressão e o papel da educação. Entendo assim que a arte de rua tem um papel educativo e chama a atenção de todos, mas sobretudo dos mais jovens para que possam, no futuro, encontrar respostas criativas para estes problemas.

Figura 1 - Rua de S. Tomé (elétrico 12)

Figura 2 – Av. 24 de Julho, 28

Figura 3 - “Lighted Crows”, de Bordalo II (foto de Carlos Silva | CML)

Figura 4 - Lince Ibérico, Parque das Nações, 2019

Figura 5 – “The Language of Flowers”, R. S. Bento, 642, 2022

Figura 6 – Azulejo “Tantas casas sem gente”

Lurdes Duarte

23 Julho 2026

Na minha rua



No outro lado da minha rua
Nas casas frente à minha
Vejo luzes e sombras
Não há rostos
Não lhes conheço a cor do olhar
Apenas silhuetas
Apenas alguns gestos
Por vezes sós
Por vezes em companhia
Num e noutro andar
Há um gato que aprecia olhar para o lado de cá
Ver as sombras deste lado
São sombras o que vejo
Tudo o que vejo
Local onde o meu olhar atravessa o visível
E imagina uma história de vida

Mil histórias de vida
Conforta-se nesse exercício de saber
Que ali há vida
Há vidas
Onde todos os sentimentos têm guarida
Não lhes toco
Não os contaminao
Apenas os construo
Em mil momentos diferentes
E em cada momento diferente
Há uma luz que se acende
Outra que se apaga

Eduarda Carnot

Dezembro 2023

O Guarda-nocturno



No tempo em que a noite era serena,
O vento trazia um som compassado,
Do homem de farda e passo marcado
Que zelava pelo sossego da cidade.

A Lua no céu brilhava calma
Enquanto diligente o guarda-nocturno
Cuidava do sono de cada vizinho,
Dando confiança quando não se notava vivalma.

Espantava o medo com o seu apito,
Num tempo feliz, um tempo bonito,
Em que chegarmos às duas da matina
Só acontecia às vezes e fugia à rotina.

Mudaram-se o tempo e os hábitos,
O mundo moderno trouxe o progresso,
O ferro batido perdeu o acesso,
E a tecnologia digital tudo domina.

Relegado para trás de uma nova era,
Onde ninguém mais confia ou espera,
Trocou-se o metal por um chip banal
Neste labirinto frio e digital de pura quimera.

Agora as chaves são cartões e o apito partiu com o vento.
A rua ficou mais fria e deserta
E já não temos a vigília por certa
Que dava conforto ao meu pensamento.

O homem que era o nosso respaldo
Na hora sombria de escuridão,
Perdeu o seu posto nesta nação

Cedendo o espaço à automatização.

Trancados em casa vivemos com medo,
Olhando as câmaras no telemóvel,
Num mundo que corre, mas fica imóvel,
Onde o perigo chega logo bem cedo.
A paz do passado tornou-se um segredo.

A dita evolução que nos consome
Deixou a incerteza rondar o nosso nome.
Perdemos o sono, a paz, a herança,
E a antiga calma que no peito balança,
Esfumou-se..., tal como a nossa segurança.

José Aleixo Dias

27 Junho 2026

O Mendigo



Andrajos furtados balouçam ao vento
Vestem a pobreza com a dignidade
Faces castigadas buscam o sustento
Nas cálidas ruas da velha cidade

Olhos esquecidos do mundo presente
Procuram conforto entre a multidão
Pensamentos idos, de tempo distante
Afagam o seu corpo lasso de ancião

Uma mão estendida pede caridade
Clama por auxílio e compreensão
Espera um gesto de humanidade

Sorriso profundo, com o coração

Uma simples dádiva é como um tesouro

Tal como a migalha se solta do pão

Tem para a pobreza o valor que o ouro

Encerra para o rico de louca ambição

Ergue-se o mendigo ao fim da jornada

Com a mesma esperança e conformação

Quietude na alma, tez resignada

Caminhar firme, sem indecisão

A noite sombria cobre o vasto céu

Realçando mais o vil sofrimento

Porém o mendigo agradece a Deus

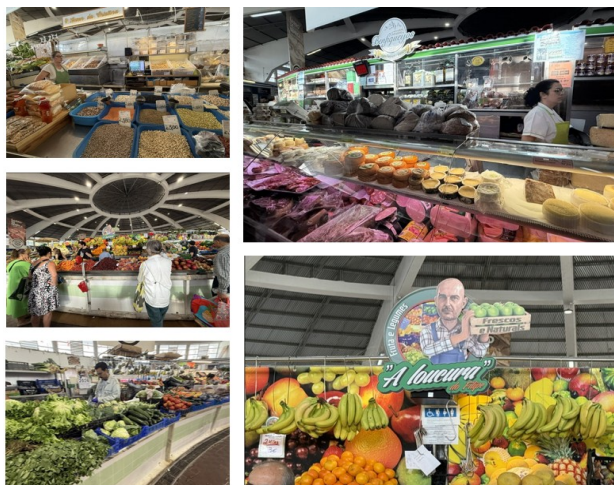
A força da vida, que lhe dá alento.

Francisco Esteves

1986

O Meu Mercado de Eleição

Mercado de Benfica



Há mais de 36 anos que, quase todos os sábados, fazemos a mesma viagem matinal e chegamos bem cedo ao Mercado de Benfica, mesmo em dias de caminhada. Trinta e seis anos não se contam em compras, contam-se em rostos, em risos trocados ao balcão, em histórias que se vão somando como quem escreve um livro de família.

Tudo começa na peixaria, onde a Paula reinou durante décadas com mão de mestre, peixe fresquíssimo e arranjado "a preceito", palavra que só quem é cliente de mercado sabe pronunciar com a devida reverência. Reformou-se, mas a tradição não morreu: passou o testemunho à prima Maria João, que continua a tratar-nos como família.

Seguem-se as escalas obrigatórias, quase um pequeno peregrinar de sabores. Na charcutaria dos Santos, pais e filhos recebem-nos sempre

com um sorriso, e de lá trazemos o queijo fresco, o requeijão e outros queijos e enchidos escolhidos a dedo. Depois, a padaria da Isabel e do Vasco, onde a broa de maçã e nozes tem lugar cativo no cesto, mas a variedade de pão é tanta que lá vêm sempre dois ou três fatiados. E para fechar com chave doce, a caixa de biscoitos em S, de azeite, limão, mel, amêndoa, chia, canela... uma roda-viva de sabores que nunca se repete da mesma forma.

Na fruta, somos hoje fiéis à família do Filipe, onde ao fim de semana os filhos aparecem para "dar uma mãozinha", prova bonita de que ali o negócio não tem só empregados, tem herdeiros, tem futuro.

E os legumes? Esses são sagrados, na banca da Mila. Vamos lá desde que era a sogra dela quem mandava e a Mila só aparecia ao sábado. Vimos crescer a Jéssica, da cadeirinha de bebé até hoje, e agora é a Laurinha, filha da Jéssica, quem corre por ali. Três gerações de legumes, uma só família e nós, testemunhas privilegiadas de cada uma delas.

Para despedida, passamos sempre pelo cantinho da Cristina, para umas azeitonas e uns frutos secos que fecham a viagem em beleza.

São quatro ou cinco sacos de comida, mas não é só compras. É amizade que se cultiva em cada balcão, é reconhecimento por um trabalho bem feito, é qualidade a preço justo e é, sobretudo, um ritual de família que atravessa gerações, tanto do nosso lado do balcão como do outro.

Porque há coisas que as grandes superfícies nunca vão conseguir vender: a história, a memória e aquele "bom dia" que já sabe o nosso nome.

Ana Paula Melo

Julho 2026

O miúdo da minha rua



Nunca esqueceu o Bruno, um adolescente de cabelo claro, bonito, sorriso agradável, arrumador de carros junto a um Centro Comercial. O Bruno punha-lhe os nervos em franja, porque, para chamar os automobilistas, começava bem cedo a assobiar em tom de soprano debaixo da sua janela.

Um dia decidiu abordá-lo e negociou com ele baixar o tom do assobio por troca de umas gulodices que lhe atirava da varanda. Sentiu carinho por aquele jovem de vida difícil que se revelou dócil, carente de afeição. Conversava com ele, tentando incentivá-lo a seguir outro rumo.

Numa tarde quente de um domingo de Verão cruzaram-se à saída de casa. Muito limpo, bem vestido, disse-lhe, com ar feliz, que fazia anos. Foi um prazer convidá-lo para lanchar numa pastelaria da zona, que frequentava com regularidade.

Junto ao balcão dirigiu-se, como habitualmente, a um empregado seu conhecido. Incrédula, ouviu-o dizer que o Bruno não podia comer ali. Indignada, perguntou-lhe qual a razão da sua recusa e exigiu que o empregado lhe servisse o que ele desejasse.

O Bruno sorriu-lhe e ainda hoje recorda o seu semblante feliz e orgulhoso.

Com a mudança de casa, perdeu-lhe o rasto.

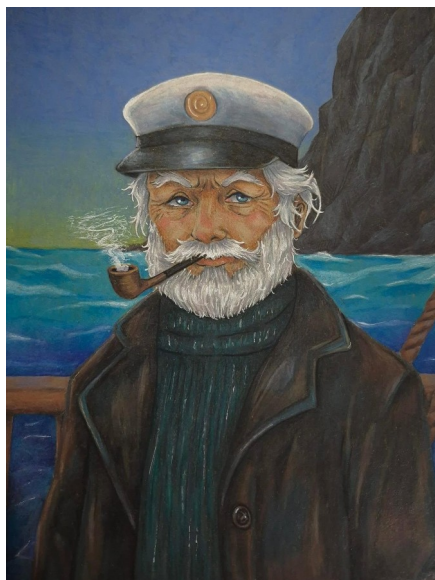
Um dia foi procurá-lo, mas o Bruno tinha desaparecido. Os outros arrumadores disseram-lhe que tinha mudado de vida.

Gostava muito que fosse feliz!

Ilda Marques

19 Julho 2017

O Velho Lobo do Mar



Vivi, durante décadas, em São Pedro do Estoril.

Ao longo de vários anos, todas as manhãs, apanhava o comboio para me dirigir a Lisboa, onde trabalhava.

Muitos foram os dias em que, à minha frente, com ar resoluto e passo apressado, um homem alto, de meia-idade, caminhava sempre em direção à estação do comboio.

Nas mãos, vários sacos de plástico que oscilavam pela marcha apressada.

Observei-o várias vezes. Era uma figura enigmática. O seu rosto carregado de rugas, queimado pelo sol, era expressivo. Os olhos, de um azul cristalino, lembravam o mar.

Talvez esse mar, onde poderia ter passado vários anos da sua vida. Tinha mesmo porte de homem do mar.

Vestia quase sempre calças azuis, uma camisola de gola alta e um casaco pesado, quer fizesse sol ou chuva. O cabelo grande e desgrenhado saía por baixo de um boné outrora branco, já amachucado, que, por vezes, substituía por um gorro de lã. Teria sido louro, mas agora tinha cabelo branco e amarelado.

Não falava com ninguém. Somente seguia apressado, o mesmo caminho de todos os dias. Ia até à estação, subia à gare de embarque e quando algum comboio chegava, voltava a descer da gare e a percorrer a mesma rua, em sentido inverso.

De vez em quando, deixava de o ver. Ficava até preocupada a imaginar o que podia ter-lhe acontecido. Mas, volvidos alguns dias, ele voltava e tudo era igual.

Havia pessoas que faziam esse percurso também diariamente e tentei, em vão, saber se alguma delas o conhecia. Ninguém sabia quem ele era.

Então, inventei para ele um personagem.

Chamei-lhe: "O velho lobo do mar que perdeu o rumo".

Teresa Pedrosa

16 Agosto 2026

Passeio pela Rua Garrett



Fonte: www.lisbonne-idee.pt

Descendo a Rua Garrett, sem pressa, observando cada loja, cada esquina e cada rua que vem aqui desembocar, sinto a brisa e o sol quente acariciarem-me as maçãs do rosto e os braços descobertos. Espreito a Rua Anchieta, com duas filas de bancadas de livros, de um lado e do outro, atraindo gente que pára, fazendo perguntas, folheando e trocando impressões entre si. *‘Também gosto do cheiro das páginas dum livro.’* – penso, enquanto continuo a subir a rua.

Um turista, com uma idade já avançada, está parado quase encostado ao vidro de uma montra e fuma tranquilamente o seu cachimbo. Duas mulheres, aparentemente da mesma geração, aproximam-se dele saboreando um gelado. *‘Frutos silvestres?’* - tento adivinhar olhando o cor-de-rosa escuro e vibrante do gelado.

Dois casais passam por mim, mãos dadas com as respetivas crianças e um deles comenta com o outro “Lisboa é especial, pá. Encontro-me sempre por cá, nesta altura do ano.”. *‘Excelente escolha.’* – sorrio porque concordo a cem por cento com ele.

A igreja tem pendurado, na sua parede de pedra, um enorme painel em tecido, convidativo “Ano de Fé! Peregrinação a Itália”. Páro por breves segundos, quase chocada. O pedinte, nos degraus da igreja, olha-me sem sorrir. Os seus olhos, contudo, tal como os seus andrajos, não têm cor, não têm vida. *‘Os pedintes nunca sorriem.’* – penso, com o coração apertado. Luto comigo própria e acabo por decidir não lhe deixar nenhuma moeda. Não concordo com essa forma de ajudar e dói-me na alma a impotência que sempre sinto nestas ocasiões.

O som de um acordeão distrai-me. É música e é portuguesa. O meu coração apertado volta a insuflar, enchendo-se, agora, de orgulho, mas logo a buzina de um táxi interrompe aquele súbito momento agradável. Abano a cabeça e sigo rua acima.

Um grupo de jovens passa em frente à pastelaria “A Brasileira” rindo às gargalhadas. É um riso bonito, contagiante. A primeira ideia que me ocorre é *‘A vida é bela.’*

Um pouco mais adiante, volto a parar, desta vez em frente a um vendedor ambulante. No seu carrinho, a bandeja das cerejas já vai a menos de metade. Têm um aspeto ótimo, carnudas, escuras e brilhantes, fazem-me crescer água na boca. *‘Não me dá jeito nenhum levá-las comigo agora!’* – penso contrariada e afasto-me.

Passo a estátua de bronze de Fernando Pessoa sentado numa esplanada. *‘Grande escritor este que escrevia com magia! Um dos melhores!’* - aprecio de passagem.

Chego ao meu destino, um prédio no Largo de Camões, com a alma cheia. O elétrico amarelo contorna a praça e desce a íngreme Rua do Alecrim, em direção ao Tejo, cujo azul das suas águas, lá ao fundo da rua, brilha esplendorosamente sob o sol e a luz radiante da minha Lisboa.

Mariana F Viegas

Agosto 2026

Remendando Almas



A profissão de sapateiro foi sempre uma presença constante na minha vida.

Quando era pequena, o sapateiro era o Sr. Manuel que vivia mesmo ao lado da nossa casa.

Lembro-me de ter uns cinco anos e de ser eu que ia levar ou buscar o calçado da família ao Sr. Manuel.

Sempre me deslumbrou aquela arte de do velho fazer novo. Acho que foi daí que me ficou o vício. Ver aquelas mãos curtidas puxar cordões, arrancar solas para depois as pintalgar de cola e voltar a colocar presas por pinças para secar e sair um novo calçado era pura magia.

Não havia buraco que não se remendasse. Sapateiro remendão não era para mim um apupo era um elogio.

Quando vim estudar para Lisboa, com 17 anos, descobri um sapateiro também ao pé de casa, era o Sr. Alcobia. Eu era uma jovem nascida numa aldeia que me sentia um pouco perdida na cidade e o Sr. Alcobia foi para mim o lado humano de Lisboa. Passámos algumas tardes a conversar, eram conversas soltas, sem rumo, ele sempre trabalhando eu olhando atentamente a sua arte.

Mais tarde, casei, mudei de casa e andei um pouco em sapateiros de centro comercial o que não é, de todo, a mesma coisa.

Quando fui trabalhar para a Expo conheci o Sr. Carlos. Um homem com um andar manco, uma perna mais comprida do que outra, cabelo branco comprido, atado num rabo de cavalo, e que tinha o “Le Talon Minute” uma sapataria na Gare do Oriente que ele geria com mestria.

Tenho sapatos e sandálias com anos porque ele os recuperou sempre, mudando sola, tacão, cosendo aqui, colando ali.

Um dia, depois da minha mãe falecer, quando estava a desmontar a casa, descobri as suas pantufas de malha com a sola de cabedal já toda estragada.

Podia tê-las deitado fora, umas pantufas são a coisa mais barata do mundo, mas elas eram da minha mãe e fui ao Sr. Carlos, um pouco envergonhada confesso, perguntar se ele as conseguia recuperar explicando o seu valor sentimental. Ele olhou para mim, com aquele olho vivo azul, e disse: “Minha senhora, nós conseguimos recuperar tudo”. Ainda hoje as tenho e estão como novas.

Nesses anos, fui conhecendo aos poucos a sua história, trabalhou desde tenra idade, emigrou para o Luxemburgo onde chegou a ter uma cadeia de sapatarias, casou com a sua princesa, uma mulher muito mais nova, e constituiu família. Anos mais tarde regressou a Portugal.

Reformou-se há poucos anos por pressão da mulher que achava que ele tinha de viver a vida e usufruir da mansão que têm no Alentejo.

O Sr. Carlos vendeu o negócio aos seus empregados e durante uns tempos ainda passava por lá, e eu também, até que ambos deixámos.

Há pouco tempo, conheci o Sr. Álvaro, um sapateiro de bairro no Lumiar em Lisboa e ao pé de casa.

O Sr. Álvaro, um homem com uma traqueotomia e graves problemas respiratórios foi meu sapateiro durante uns meses apenas. Ainda me arranjou uns quantos sapatos, botas e sandálias. Nesses poucos meses entendi que também ele tratava o calçado como quem trata da alma.

O Sr. Álvaro morreu em setembro de 2025. Depois de umas semanas internado no hospital, partiu.

Conheci a mulher e o filho que dizem que vão continuar com o negócio.

Em 2026 decidi mudar a minha residência para o Alentejo, onde passo a maior parte do meu tempo, e com isso procurar um novo sapateiro.

É o Sr. José, em Santiago do Cacém. Uma sapataria mínima onde cabe ele, a sua mini-bancada de trabalho e, do outro lado, duas cadeiras onde os amigos se sentam para lhe fazer companhia.

Fui lá com uns botins de pele, descosidos de lado, tentar um milagre.

Ele primeiro ainda me disse: - O que quer que faça a isto? Eles agora para poupar nem pele suficiente põem...

- Ó Sr. José faça o que puder que eu gosto muito delas e não as quero deitar fora.

Pedi-me o contacto e ato contínuo, virou as botas ao contrário e foi mesmo na sola que escreveu o número do meu telemóvel.

Passados uns dias, ligou-me, já tinha as botas arrançadas. Ficaram como novas.

Levou-me 2 euros pelo trabalho!

Deus o conserve, Sr. José!

Tenho calçado com 30 anos, guardo nos pés as memórias de uma vida porque ainda há sapateiros remendões que entendem que os sapatos são como a nossa alma e quando estão cansados e gastos não se deitam fora, arranjam-se e renovam-se.

Hélia Jorge

Outubro 2025

Rostos da Rua, Retratos de um Tempo



Quando penso nos meus anos de infância, quando caminhava para a escola do primeiro ciclo, há um lugar que regressa sempre à minha memória: o Largo da Armada, em Alcântara.

Naquele tempo, o largo era muito mais do que um espaço de passagem. Era um pequeno mundo onde a vida acontecia ao ar livre, onde as pessoas se conheciam pelo nome, onde os dias tinham rostos e as rotinas tinham voz.

Lembro-me do movimento das manhãs, do som dos elétricos, bem pertinho desse largo, do jardim do outro lado da rua e das conversas que se cruzavam no ar, dando a sensação de que toda a gente fazia parte de uma mesma comunidade. E, quando fecho os olhos, vejo três rostos que ficaram gravados na minha memória de infância.

Vejo a tia Cacilda, sentada no seu cantinho junto à parede de um dos prédios que circundava o largo. À sua volta, as caixas de fruta

coloriam a rua. As maçãs, as pêras, as laranjas e os figos pareciam ganhar outro brilho nas suas mãos. Não me recordo apenas da fruta que vendia. Recordo-me sobretudo do seu sorriso, das palavras gentis com que cumprimentava quem passava, muitas vezes com um raminho de salsa ou de coentros na mão, e da forma como parecia conhecer a história de cada pessoa do bairro.

Vejo também a dona Rosa, a varina. De manhã cedo, percorria as ruas com o peixe fresco. A sua voz anunciava a chegada muito antes de a vermos. Era uma voz forte, habituada ao vento e ao trabalho duro. Fazia parte da paisagem sonora daqueles dias e era impossível imaginar o bairro sem ela. Mas era bem no meio do largo que ela gostava de vender, rodeada de gente e a dizer “venha daí freguesa!”

E lembro-me ainda da senhora do leite. Não sei se alguma vez soube o seu nome. Andava de casa em casa transportando um recipiente de lata. O leite chegava fresco, medido à caneca, numa época em que as portas se abriam com confiança e em que a proximidade fazia parte da vida quotidiana. A sua figura discreta, caminhando pelas ruas, é uma das imagens mais ternas que guardo da infância.

Hoje, estes rostos desapareceram das nossas ruas. As grandes superfícies substituíram os pequenos vendedores, as compras fazem-se com pressa e os encontros acontecem cada vez menos à porta de casa. Mas há memórias que resistem ao tempo.

As cidades não eram só feitas de edifícios, de praças, de ruas e de pessoas a passar. Eram feitas das pessoas que lhes deram vida. Pessoas simples, quase anónimas, que sem saberem se tornaram parte das histórias de quem por ali cresceu.

A tia Cacilda, a dona Rosa e a senhora do leite pertencem a esse património invisível que não aparece nos livros nem nos monumentos. Vivem apenas na memória de quem as viu, de quem as cumprimentou, de quem aprendeu que uma comunidade se constrói através dos pequenos gestos de todos os dias.

E é isto que a memória faz de melhor: devolve-nos os rostos que o tempo levou, para que nunca deixem verdadeiramente de existir.

Célia Almeida

Junho 2026

Sem Palavras



O segurança da noite chegou para o substituir e cumprimentou-o. Ele vestiu o casaco e, enquanto trocavam comentários avulsos, meteu nos bolsos o telemóvel, uma caneta, o saco de papel com os medicamentos comprados à hora de almoço e dois folhetos que dobrou em quatro. Despediu-se e saiu para a rua.

As últimas aulas do dia tinham terminado, mas ainda havia alunos e professores nos três andares do Instituto.

No passeio, estavam alguns alunos a conversar e chamaram-no como toda a gente fazia, *Sr. Guedes*. Perguntaram-lhe se sabia se a Directora já tinha voltado da baixa. Respondeu-lhes, trocaram mais umas palavras e de seguida ele fez o caminho para o autocarro que chegou logo depois. Entrou, sentou-se e ficou olhando as ruas fugidias, frias, brilhantes da humidade.

Vinte minutos depois, desceu na paragem mais próxima da sua casa e carregou no botão do semáforo para atravessar a avenida. Mesmo

àquela hora tardia ainda fez parar cinco ou seis carros. Atravessou, fez mais dois quarteirões e cruzou o jardim.

Era um pedaço do caminho que lhe dava particular prazer, um misto agridoce, encarado com um sorriso trocista interior, pois alguns laivos mais sinistros teriam a ver com filmes policiais a mais que, pelo menos em Nova Iorque, transformam os parques urbanos em locais de assassínios sangrentos.

Por outro lado, o sossego ali era mais palpável do que nas ruas, talvez pelo caminho de terra e algum cascalho e, com certeza, pelas árvores generosas cobrindo o caminho sem, no entanto, esconderem por completo o céu. Nesse dia, servia-se um quarto crescente muito fino, acompanhado de muitas estrelas.

Ao passar junto da fonte apercebeu-se de uma presença nova, um homem a caminhar devagar, com pouca desenvoltura, carregando dois sacos de supermercado com agasalhos. Tinha um gorro na cabeça e nos pés calçava velhíssimas botas que pareciam volumosas patorras. Viu-o olhar à volta e fixar-se num recanto entre a fonte e uma pequena barreira de pedras, quase toda coberta de arbustos. Pensou se ele estaria a pensar urinar ali...

Passou a uns dez metros dele e, logo adiante, voltou-se curioso. O homem parecia estar a estender um cobertor no chão, parecia ir ali instalar-se, parecia estar a fazer a cama para a noite.

Nos dias seguintes, voltou a ver o homem, agora já habituado ao seu novo poiso, em geral já deitado, bastante discreto, até, para pessoas mais distraídas seria mesmo invisível.

Ao fim de uns dias, tinha acrescentado ao mobiliário uma caixa de cartão grosso, dobrada, em jeito de colchão.

Nas semanas seguintes, habituou-se a observar aquela personagem solitária, desviando um pouco o seu percurso de modo a passar um pouco mais perto dele. Primeiro, sentiu-se constrangido, depois

convenceu-se que a maior proximidade ainda era respeitadora da privacidade alheia e, com alguma simpatia, passou a recolher todos os dias mais um pedaço de informação, começando pela conclusão de que era um velho.

As semanas sucederam-se e, sem se aperceber, passaram a trocar um olhar. Primeiro breve e anónimo, depois permitiram-se olhar sem pejo e cortar a ligação apenas quando um olhar entre estranhos já nada mais tem a dizer.

Começou a utilizar a vereda mais próxima do poiso do homem.

Ao fim de algum tempo, saiu-lhe um imperceptível movimento de cabeça, sugerindo um *olá*, ou *então*, talvez um *tudo bem*, quem sabe apenas *oi*. Nas primeiras vezes, o velho ficou a olhá-lo sem manifestar emoções. Talvez fosse imaginação sua, mas pareceu surgir depois um sorriso discreto nos olhos do homem, de boca escondida pela barba grisalha e selvagem.

Perto do Natal – seria do espírito da época? – arriscou um aceno, mas saiu mortiço, fruto da semana complicada no trabalho e da ciática que o atormentava. No Ano Novo, aquele cumprimento nocturno tornou-se normal e mútuo.

Numa sexta-feira, cedeu a um impulso e levou uma garrafa de vinho e dois copos. Parou e fez um gesto de oferta. O velho ergueu as sobranceiras quando viu a garrafa e sorriu quando viu os dois copos. Beberam. Só então se apercebeu de que, até aí, não tinham trocado uma só palavra.

Jorge Augusto Soares

Outubro 2021

Traços de Memória



A luz dourada do entardecer,
Emoldura retratos de rua,
Aproveitando a beleza crua,
Dos que escolheram viver.

Na rua convivem com o que os rodeia,
Espaços e ambientes tão diferentes,
E assim assistem em silêncio,
Às histórias que o tempo vai traçando.

Cada rosto e cada olhar tem marcas,
A vida encarrega-se de as mostrar,
Alegria, tristeza, sofrimento e felicidade,
Sentimentos que o coração sabe guardar.

Feito de instantes, o retrato define a Humanidade,
Cada expressão origina uma canção,

O caminho da vida resplandece emoção,
Capaz de revelar muita inspiração e diversidade.

A rua silenciosa aceita, cada olhar distante,
Aceita cada gesto e cada sorriso espontâneo,
O retrato de rua capta, acolhe, e resplandece,
E devolve-nos profundas narrativas visuais.

Cristina Madeira

Junho 2026

Sombras



Foto de Jorge Gonçalves da Silva

"Tornar o inconsciente consciente é o maior desafio da vida. Ninguém se ilumina imaginando figuras de luz, mas sim tornando a escuridão consciente."

Carl Jung

Do ponto de vista literário, as sombras ultrapassam a simples ausência de luz. Elas funcionam como um dos recursos simbólicos, metafóricos e psicológicos mais ricos da escrita, representando o nosso lado oculto, inconsciente, ou o lado mais negro da vida.

Nestes textos, as sombras assumiram vários contornos passando pelas sombras das árvores, as sombras na fotografia, até outras sombras do ser humano como a melancolia, a rejeição, a discriminação, a adversidade, a morte, a pressão social, o cansaço das notícias do mundo.

A história da Carolina



A Carolina é uma miúda feliz. Ponto.

A Carolina tem 18 anos, não vê, não ouve, e, consequentemente, não fala, mas é uma miúda feliz.

Ninguém que prive com ela duvida da sua felicidade.

É uma miúda brincalhona, bem-disposta, curiosa, perspicaz, inteligente.

Mas é, acima de tudo, uma lutadora, uma sobrevivente, uma não-desistente.

Resumindo, a Carolina é uma lição de vida, é uma força da natureza.

Tem uma enorme vontade de viver.

Contra todas as probabilidades.

Esta miúda que vos descrevo nasceu com uma insuficiência renal e foi abandonada pelos pais biológicos no hospital.

Cerca de dois anos depois, quis o acaso que se cruzasse com a minha cunhada e o meu irmão e passou a fazer parte da minha família. É a minha sobrinha mais velha.

Como se não bastasse ter nascido com uma insuficiência renal; como

se não bastasse ter sido abandonada pelos pais biológicos; como se não bastasse ter passado os primeiros anos de vida num hospital; o pior ainda estava para acontecer: alojou-se-lhe no cérebro uma bactéria hospitalar que a fez ficar cega e surda (acabou por deixar de falar porque deixou de ouvir) por volta dos 3 anos de idade.

De repente, a insuficiência renal passou a ser o menor dos males na vida dela. Alguns anos mais tarde fez um transplante de um rim e esse problema passou a ser praticamente inexistente.

Pelo meio, muitos episódios negativos aconteceram.

Uma paragem cardíaca obrigou a uma reanimação de urgência.

Um AVC deixou-a momentaneamente paralisada de um lado, mas rapidamente, provavelmente devido à sua tenra idade, a paralisia retrocedeu e os seus movimentos voltaram ao normal.

Uma septicémia provocou-lhe a queda total do cabelo (que, felizmente, voltou a crescer), mas, pior ainda, necrosou-lhe os dedos dos pés, o que obrigou à sua amputação quase na totalidade.

Garanto que não estou a contar estes episódios para vos deixar arrepiados nem horrorizados. Já passaram muitos anos em cima destes acontecimentos todos. E o tempo relativiza todos os problemas.

Paralelamente, também aconteceram muitos episódios positivos na vida desta miúda-guerreira.

A Carolina compreende perfeitamente o mundo à sua volta. “Fala” de coisas que nos fazem ficar a pensar como é que uma miúda com as limitações dela se lembra dessas questões.

Desde os quatro anos que frequenta uma escola da Casa Pia para cegos-surdos onde aprendeu língua gestual, fundamental para conseguir comunicar com quem a entende; está a aprender a ler e a escrever em Braille; e continua a aprender muitas outras coisas

indispensáveis à sua autonomia.

Há coisas nesta miúda que nunca vão deixar de me surpreender: a Carolina pergunta sempre de que cor é a roupa ou as pulseiras que lhe dou; pede para “falar” ao telemóvel quando me quer dizer alguma coisa; acende o interruptor da luz quando vai à casa de banho ... se nos lembrarmos que ela não vê nem ouve, tudo isto parece muito estranho. Mas a Carolina é mesmo assim: surpreendente.

Lembrei-me de vos falar da Carolina porque esta semana ela (e a história de vida dela) foi ao programa da Júlia Pinheiro. E então lembrei-me de toda a gente que me tem perguntado pela Carolina ao longo dos anos; dos meus amigos que se cruzam com ela nas minhas festas de anos; das pessoas que sabem da história, mas nunca a conheceram pessoalmente ... e deu-me vontade de partilhar.

E também há um livro com a história da Carolina, com um pouco de fantasia à mistura, que foi escrito pela Teolinda Gersão e ilustrado pela Carolina Arbués Moreira, editado já há uns anos pela Associação Pais-em-Rede. Chama-se “[O Mundo de Carolina](#)”.

Todas as crianças são especiais, mas há algumas ainda mais extraordinárias. A Carolina é uma delas.

Imagem da capa do livro “O Mundo de Carolina”

Toca

Outubro 2018

A Luz e as Sombras do meu Pai



À minha frente, o ecrã do computador. Vou martelando o teclado e, como por magia, as letras correm na superfície do retângulo de papel virtual. Bato ritmadamente com a ponta das unhas na secretária. Existe uma urgência de transmissão do aglomerado de ideias que tenho na minha mente.

Lembro-me do meu pai e das suas fotografias a preto e branco, quase sempre sem pessoas, porque era demasiado penoso mantê-las quietas até o clique merecer ser dado. A opção era o rio Douro, as ondas batidas do mar em agosto, os barcos pousados ou a flutuar, as árvores de grande porte, os troncos retorcidos, as nuvens... Era aí que gastava o seu olhar, que media mentalmente a distância, dando uns passos para trás ou para a frente.

Não fotografava a qualquer hora: respeitava a luz como um crente venera um santo. Não era um homem alto, mas caminhava em passo rápido e largo. Ao pisar assim o chão, devia libertar todos os seus demónios. O percurso era visível nas pegadas do areal; eram trilhos ondulantes paralelos à água. Com a máquina pendurada ao pescoço,

ia descobrindo ângulos e tonalidades de luz que lhe pareciam os melhores. Punha-se de cócoras, fazia um monóculo com os dedos e fixava o olhar. Aquele jogo de claros e escuros, pretos e brancos, sombras e luz, era como um tabuleiro de xadrez.

O rolo Kodak era gasto com parcimónia. Não tirava fotografias umas atrás das outras; tinha de namorar os espaços e apaixonar-se pelos locais para imortalizar a melhor luz e o momento. Depois seguia-se o ritual do analógico: entregar o rolo numa loja de fotografia. Passados uns dias, chegava a casa munido dos negativos devidamente protegidos em papel-cebola e as provas de contacto, que eram vistas e revistas, e, com a ajuda de uma régua, devidamente enquadradas ou cortadas. Depois da seleção feita, voltava à loja para a revelação em papel fotográfico mate. Mais tarde, com a caneta de tinta azul, escrevia no verso das fotografias a data e o local e, posteriormente, guardava as fotografias em álbuns.

Numa tarde de sábado, sem qualquer explicação, colocou-me entre as mãos a sua máquina fotográfica — uma Voigtländer 1756-1956, comprada antes de eu nascer.

— Agora é tua.

A surpresa, a felicidade e a preocupação foram iguais e, frente a frente, indaguei:

— E as tuas fotografias?

— Não vou tirar mais.

Neste momento, sou a detentora da quase totalidade do espólio do meu pai: duas máquinas, rolos fotográficos, álbuns, fotografias ampliadas e emolduradas.

Nas paredes da minha casa descansam, imortais, fotografias de barcos e de mar colocadas pelas suas mãos. A máquina fotográfica está pousada numa vitrine; o meu fotógrafo continua dentro de mim.

Branca Lago

3 Junho 2026

A Menina que Aprendeu a Ficar à Porta



Havia uma menina que desenhava mundos. Enquanto as outras corriam atrás das modas, das amizades certas e das lideranças invisíveis dos recreios, ela construía universos inteiros com lápis de cor, cadernos e imaginação.

Não era propriamente a mais bonita e de longe não era a mais popular. Era sempre a menina que era escolhida depois das outras meninas.

Aprendeu cedo a observar os grupos por fora. Via as meninas bonitas passarem de braço dado pelos corredores da escola. Tinham uma linguagem secreta, uma facilidade natural para pertencer. Ela olhava-as com a curiosidade de quem observa uma espécie diferente.

Tentou aproximar-se algumas vezes. Nem sempre foi rejeitada de forma explícita. Às vezes bastava um olhar. Um silêncio. Uma conversa que continuava sem a incluir. As crianças sabem ser cruéis sem intenção.

E assim foi aprendendo uma lição perigosa:

- Talvez haja qualquer coisa errada comigo.

Em casa não encontrou grande abrigo. A mãe amava-a à sua maneira, mas era uma mulher exigente, crítica, frequentemente mais ocupada com a imagem das coisas do que com a substância delas.

A menina cresceu a tentar merecer amor ou pelo menos a tentar ser suficiente e provar o seu valor.

Mais tarde ficou grávida ainda adolescente e quando muitas raparigas estavam apenas a começar a descobrir quem eram, ela já carregava responsabilidades que pareciam demasiado grandes para os seus ombros.

Trabalhou desde cedo. Deu aulas, vendeu joias e roupas. Lutou. Caiu. Levantou-se.

Construiu. Reconstruiu. Aprendeu a sobreviver e foi tornando-se forte. Tão forte que durante muitos anos confundiu força com solidão. Foi passando por pessoas, relações, profissões e desafios sempre com a mesma pergunta escondida no fundo da alma:

- Será que agora me vão escolher?

Mas a vida tem formas estranhas de nos ensinar. Aquilo que não é curado repete-se. E a menina criativa continuava lá, mas já não tinha oito anos, tinha cinquenta. E depois cinquenta e cinco e a seguir, sessenta. E bastava um olhar que não chegava ou uma chamada que não vinha. Uma ausência de reconhecimento que a dor antiga acordava imediatamente.

Não era sobre aquele momento, nunca era apenas sobre aquele momento. Era sobre todas as portas diante das quais tinha esperado. Era sobre todos os lugares onde tentou entrar. Era sobre todas as vezes em que acreditou que precisava de fazer mais, dar mais, provar mais para, finalmente, merecer ficar.

Até que um dia compreendeu algo. Talvez o problema nunca tivesse sido não ser escolhida. Talvez o problema tivesse sido viver à espera que alguém lhe desse um lugar e aos sessenta anos começou a suspeitar que a porta que procurava abrir estava dentro dela.

E essa descoberta não foi suave nem progressiva. Foi um impacto doloroso. Porque significava abandonar uma identidade inteira construída em torno da falta. A menina rejeitada, a jovem abandonada, a mulher que luta e a sobrevivente. Todas elas tinham servido um propósito, mas já não eram a totalidade da história.

Pela primeira vez, começou a perguntar-se quem seria sem a cicatriz. Quem seria sem a necessidade de provar. Quem seria sem a velha fome de reconhecimento? E então percebeu que talvez a liberdade não fosse encontrar finalmente um lugar entre os outros.

Talvez a liberdade fosse sair da caixa onde vivera tantos anos.

Uma caixa construída com rejeições antigas, medos antigos e histórias antigas. Do lado de fora continuava a existir incerteza. Mas também existia céu. E pela primeira vez na vida, a menina que desenhava mundos começou a desenhar-se a si própria.

Claudia Girelli

3 Junho 2026

A Sombra Dourada das Ameixas



Eram louras, carnudas, sumo a correr pelos braços, escolhidas uma a uma do cimo da árvore no meio do pomar, junto ao carreiro que, percorrer, marcava o início de cada dia.

Era um segredo só meu subir àquela árvore, mas as ameixas, douradas, carnudas, pendiam desavergonhadas, e lá ia eu, mãos no ramo, pernas ao alto, uma rotação que só aos 18 anos é possível e já estava sentada a escolher a ameixa que nesse dia estava mais tentadora e... a delícia era toda minha.

Dentro da árvore, cercada de ameixas douradas, nesse fulgor primaveril, Gaia contava-me histórias de fruição de vida que, toda ela, não se resumiria a um momento de luz ao meu redor, mas que me falavam de futuros áureos, tal como Abril nesse 74.

Sempre fui ágil, sempre fui persistente para objectivos. Nas dúvidas é que há a dúvida para dissolver e para aquelas ameixas não havia dúvidas, só subir à árvore e deleitar-me, sonhando futuro. Do gosto dessas ameixas nunca me esquecerei.

E não esquecerei, também, as outras árvores floridas e os girinos no riacho, promessas de outros frutos. Isso eram certezas.

Daí, tal como o dourado Abril, a vida adulta sucedeu, mas as ameixas nunca mais foram tão doces nem a sua sombra tão luminosa.

Conceição Assis Pacheco

5 Julho 2026

A Sombra tem Propósito



Foto: Ana Tomaz

Enquanto a luz brilha, a sombra está lá.
Sou crisálida ou já sou borboleta?

Seja o que for, a borboleta está presente na crisálida.
Quando me invade a sombra, não me esqueço que a luz está presente.

A luz e sombra complementam-se e interconectam-se dentro de mim.
Sou luz e sombra. A luz acompanha-me sempre, embora muitas
vezes só permito o protagonismo da sombra pelo pessimismo, o que
aumenta a quantidade de momentos sombrios na vida.

Sim, onde há luz, há sombra, mas essa não tem de ser adversa. Pelo contrário, poderá ajudar-me a reconhecer a minha essência e os padrões que porventura não deixam espelhar a luz.

A sombra contém mistérios difíceis de desvelar e tesouros escondidos, à espera de serem encontrados. Na sombra não só escondo o que não gosto, o que me atormenta, como também o que me vangloria, enaltece e não tenho coragem e capacidade de expressar.

Vejo a sombra, eventualmente, manifestar-se na sonolência da vontade, na confusão mental, na inércia e falta de energia, no vazio estéril, na alienação da reacção, na conversa fútil. Mas essas, ou quaisquer outras sombras, têm um propósito, que na maioria das vezes não conseguimos compreender. Saltamos, passamos por alto, não queremos ver e ir ao fundo, entender.

E é assim que as sombras ficam para trás — mas, quando se acumulam, tornam-se pesos que vergam os ombros.

Então, fechamos os olhos, não para descansar, mas para não sentir o que já não cabe mais em nós.

Inês Melo

16 Julho 2026

As Sombras da Casa da Pena



Quando chegamos à Casa da Pena, apercebemo-nos, de forma quase imediata, de que ali o tempo parou. Não porque os anos tenham deixado de passar, mas porque cada pedra, cada árvore e cada recanto parecem ter escolhido guardar intacta a memória de um outro tempo.

O portão de acesso à quinta é o primeiro sinal dessa viagem. Construído em granito, recorda-nos uma época em que a pedra era extraída da terra e trabalhada pacientemente à mão, dando origem a muros sólidos, paredes espessas e construções feitas para resistir às gerações. No cimo do arco, a cruz gravada no pináculo anuncia que entramos num espaço onde a casa, a terra e a fé sempre caminharam lado a lado.

Ao atravessarmos esse limiar, deixamos para trás o ritmo apressado do presente e entramos num mundo praticamente inalterado desde os primeiros anos do século XX. A casa senhorial, de linhas simples e rurais, continua a dominar a paisagem. Ali perto, permanecem os

vestígios do moinho onde se moía o cereal que haveria de se transformar no pão de cada dia. O tanque das lavagens lembra o trabalho silencioso das mulheres da casa, enquanto o som inconfundível da pequena fonte acompanha quem passa, deixando cair a água livremente, obedecendo às antigas regras comunitárias da partilha das águas.

A rodear a Casa da Pena, a serra de Agra permanece praticamente inalterável, como uma sentinela silenciosa que, há mais de um século, observa o passar das estações e das gerações. As árvores cresceram, alguns caminhos mudaram de traçado, mas a montanha continua ali, firme e serena, abraçando a propriedade com a mesma imponência de outrora.

É impossível olhar para esta paisagem sem imaginar que foi exatamente este o horizonte contemplado pelo Senhor Castro, pelos seus filhos e pelos seus netos. A serra assistiu às manhãs de trabalho, às colheitas, às brincadeiras das crianças, às festas da família e aos dias de silêncio. Nada diz, mas tudo parece recordar.

Estamos na antiga propriedade do Senhor Castro. Mas, mais do que uma casa, este é um lugar onde vivem histórias de família. Histórias de trabalho árduo, de colheitas, de festas, de casamentos, de nascimentos e de despedidas. Histórias que não ficaram escritas em livros, mas que permanecem gravadas nas paredes de granito, nas sombras projetadas pelos velhos castanheiros e nos caminhos percorridos por sucessivas gerações.

E, no entanto, a maior surpresa não está na casa, nem no moinho, nem na fonte.

Está no sorriso da Maria, neta do antigo proprietário.

Um sorriso sereno, espontâneo, sem nostalgia nem saudade pesada. Um sorriso que parece ter herdado o melhor daquela casa: a simplicidade, a hospitalidade e a capacidade de fazer quem chega sentir-se parte da família. Enquanto nos conduz pelos espaços,

percebemos que a verdadeira herança não foi apenas a propriedade. Foi a memória. Foi o amor pelo lugar. Foi a vontade de continuar a contar as histórias que poderiam ter ficado perdidas no silêncio das pedras.

Nesse instante compreendemos que as sombras da Casa da Pena não pertencem apenas ao passado. Elas ganham luz através de quem as guarda e lhes dá voz. A Maria é essa ponte entre o ontem e o hoje. No brilho do seu olhar e na alegria com que partilha cada recordação, percebemos que a memória não vive apenas nos lugares; vive, sobretudo, nas pessoas.

Existem casas que sobrevivem graças às paredes que as sustentam. E há casas que continuam vivas graças aos sorrisos de quem nunca deixou que a sua história fosse esquecida.

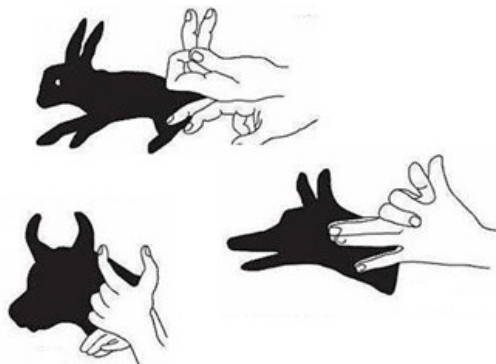
Na Casa da Pena, sentimos que o tempo não desapareceu. Ficou guardado entre o granito das paredes, o murmúrio da fonte, as sombras dos velhos castanheiros e o perfil inconfundível da serra de Agra, que continua, hoje como ontem, a proteger este lugar onde a memória encontrou uma forma de permanecer viva.

As sombras da Casa da Pena não são escuridão. São memória. São presença. São a prova de que há lugares onde o passado não ficou para trás: continua a caminhar ao nosso lado, no silêncio das pedras, na força da montanha e, sobretudo, no sorriso de quem escolheu manter viva a história da sua família.

Célia Almeida

12 Agosto 2026

As Sombras do Tomás



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=QZ7XQU58wc4>

O avô acordou sobressaltado, ouvindo os soluços do neto. Era assim desde que a sua filha, mãe de Tomás, partira deste mundo. Dizia-lhe que ela era, agora, uma estrelinha no céu a olhar por ele, pelo que podia falar com ela todas as noites. Mas a verdade é que compreendia bem como a saudade, que o menino sentia, era enorme, porque a ele também não lhe cabia no peito e provocava uma dor insuportável.

Aquela noite, contudo, tinha sido especial. Tomás completara 8 anos. O avô acendeu uma vela, acordou-o com carinho, sentou-o nos seus joelhos magros e ossudos e afagou-lhe os cabelos encaracolados.

- Agora tens mais um ano, já és um homenzinho, não deves chorar mais. Tens de arregaçar as mangas e fazer-te à vida. Olha, falei com o Diretor da escola e ele aceitou que vás às aulas sem termos de pagar.

- Mas, avô, eu tenho medo.

- Medo? De quê?

- Não conheço os outros meninos e eles devem ter calções bonitos e livros e lápis de côr, devem saber muitas coisas que eu não sei...

A luz da vela tremeluzia no quarto. Então o avô juntou as mãos de uma maneira engraçada em frente à fraca luz e disse-lhe, apontando para a parede:

- Olha para ali...

Tomás olhou e arregalou os olhos. Era a sombra de um coelho.

- É um coelho!

- E sabes o que representa o coelho? Na natureza, há os predadores. São animais que caçam outros animais. E há as presas que são os animais caçados pelos predadores. O coelho é uma presa e por isso, está constantemente em alerta: tem as orelhas espetadas, os olhos muito atentos e o coração a bater muito forte; qualquer coisinha e toca a fugir. Representa a ansiedade e o medo. Agora vê este... - e voltou a mexer as mãos de modo a projetar a sombra de um lobo.

- É um lobo, avô!

- Sim, é um lobo. Sabes que os lobos vivem em comunidade, a alcateia? Cuidam uns dos outros, protegendo os mais fracos do grupo. São predadores e caçam juntos, em equipa, mas só para sobreviverem, não matam por prazer. Representam a pertença ao seio da família, o companheirismo e a lealdade. Então aqui vai mais um.

- É um touro?

- Muito bem, Tomás, é um touro. O touro é de ideias fixas. Quando decide fincar as patas no chão e correr em direção a alguém, nada vai fazê-lo mudar de ideias. Representa a teimosia e a fúria. Quando está zangado é um animal completamente descontrolado que destrói tudo o que lhe apareça à frente.

- Ensinas-me a fazer isso com as mãos, avô?

- Claro que sim, Tomás, mas o que te quero dizer é que podes escolher a sombra que vai refletir aquilo que um dia vais ser: o coelho assustadiço, sempre a fugir com medo ou o lobo forte, protetor e amigo dos seus, ou o touro que apesar de tão forte, age sem pensar e transforma-se numa força destrutiva. - beijou-o na cabeça e acrescentou - Não tem de ser agora. Agora é hora de dormir e amanhã pensas nisso.

Mas Tomás não esperou pelo dia seguinte para fazer a sua escolha. Minutos depois de voltar para o seu lugar na cama, sonhava com a sombra do lobo, reflexo da sua alma, o lobo que corria pela planície com os amigos, procurando os riachos de água fresca para saciar a sede e que, à noite, andava pela floresta em busca de aventuras enquanto no céu estrelado, a mãe lhe sorria, orgulhosa de como ele era forte, e sussurrando-lhe que nunca ia estar sozinho.

Mariana F Viegas

Julho 2026

Acerca da morte, ou o ato de morrer



Na verdade, a morte faz-se aos bocadinhos embora para todos, sem exceção, exista um momento “apoteótico” que é o desligamento ao corpo físico. Mas a morte não é apenas um instante, mas sim um conjunto de ciclos, de passagens, de idas e voltas, encontros e desencontros, esperanças e desencantos. Para que a morte com M grande cumpra a sua função integral (na medida em que se morre em vários sentidos, inclusive no físico) é salutar que tenhamos vivido várias mortes ao longo da nossa vida.

Essas mortes são os fechos de miniciclos necessários à renovação e integração das aprendizagens da experiência VIDA. Muitos de nós optam por escapar ou nem sequer iniciar esse processo por temerem a vivência. E, por isso, surgem tanto atualmente os casos depressivos, estados mentais alterados nocivos ou as próprias demências. Essas podem ser evitações que o nosso ego, junto com o meio ao redor criado pela coletividade, retroalimenta por processos de escape e de fuga.

A compreensão que o desligar, cortar, “desmamar”, quando integrados numa visão mais profunda, podem ser fontes inestimáveis de conhecimento prático e acima de tudo vivencial. Às vezes achamos que já deixámos morrer coisas, pessoas, eventos, mas isso não é totalmente verdade. Quando criamos conexões mais profundas e por apego à forma, às conceções que temos e personagens que nós criamos na nossa mente e coração, precisamos por vezes de anos para deixar ir o que já se foi há muito. Não precisava que assim fosse, mas é também a forma como a sociedade aborda este tema desde que somos gente.

Aprendemos e apreendemos a ser assim. Isto quando não revelamos mais do que já somos como essências e não apenas seres conscientes. Quando estamos alinhados conseguimos ver a “realidade” mais como ela se apresenta. Nessa altura, a morte é mais uma experiência e uma passagem.

Morrer verdadeiramente também é um ato de acabar com as autossugestões. As ilusões que desenvolvemos laboriosamente, através de desejos fantasiosos ou colocando em ação a nossa imaginação. A bendita imaginação que faz maravilhas e é em potencial a criadora do nosso universo individual e externo, uma bússola, quando bem direcionada, para vivermos e sentirmos as várias dimensões da existência. Sem ela seríamos meros robots. Com ela em demasia tornamo-nos alienados. E como diria alguém no “meio é que está a virtude”. A sabedoria traz-nos uma aceitação de que tudo tem um tempo e cabe a cada um de nós saber integrar as várias mortes na vida no geral.

Sonia Ferreira

Junho 2026

À Sombra do Meu Avô



Passei as férias da minha infância e de parte da minha adolescência em casa dos meus avós maternos, o avô Januário e a avó Mariana.

Durante uns anos fui a sua única neta e por isso tive atenções redobradas. Mais tarde, juntaram-se irmãos e primos nessas férias que ficaram para sempre na minha memória.

Com eles aprendi o que é a vida no campo.

Aprendi as alegrias e tristezas de uma vida dura, mas gratificante e única.

Os meus avós eram dóceis, mas não me poupavam, eu tinha de seguir as regras. Em Roma faz como os romanos, no campo faz como os camponeses.

Levantava-me como eles com o cantar do galo ainda o sol não tinha nascido.

Ainda no escuro já se ouvia o chilrear alegre da passarada.

- Porque é que o Gaspar, era assim que eu chamava ao galo despertador, tem de acordar a esta hora e porque é que ele e os pássaros se põem logo a cantar? - perguntava eu indignada e com a curiosidade dos meus 5 anos.

- Estão a anunciar o novo dia e a esta hora que tudo está em silêncio o seu canto chega mais longe, explicava benevolente o avô Januário.

Ainda a esfregar os olhos dirigia-me para a bacia onde a minha avó tinha deitado água fria de um jarro de louça para que eu lavasse a cara.

Depois, ajudava-me a vestir pois àquela hora eu nem acertava nos botões, e antes mesmo de comer íamos dar comida ao gado.

- Porque é que eles têm de comer primeiro que nós?

- Porque são eles que nos servem.

Eu tinha muitas perguntas, mas os meus avós nunca me deixavam sem resposta.

Pegávamos então no candeeiro a petróleo e com essa luz que tremelicava começávamos a empreitada.

Levávamos um balde com as sobras das refeições do dia anterior, os talos das couves, as cascas dos ovos, as cascas das batatas e das cenouras, tudo elas bicavam com gosto.

Aprendi que tudo se aproveita no campo.

Eram quatro galinhas poedeiras, a Albertina, a Celeste, a Joaquina e a Josefina, eu é que tinha escolhido os nomes, claro.

A minha avó deixava-me tirar os ovos e colocá-los num cestinho.

Depois, íamos dar comida à vaca Mimosa e tirar o leite.

Ao princípio, eu tinha um pouco de medo porque a vaca é um bicho enorme e a Mimosa olhava-me muito séria, com aqueles olhos grandes e brilhantes. Mas depois habituei-me a estar na sua presença.

O meu avô ia buscar um banquinho para ele e outro para mim, uma vasilha de lata e com as suas mãos hábeis começava a mungir a Mimosa.

- Isso não dói? - perguntava eu ao vê-lo espremer as tetas da Mimosa e o leite a jorrar para dentro da vasilha a grande velocidade.

Um dia o meu avô perguntou: - Queres experimentar?

Com medo, lá tentei e pouco ou nada saía, eu tinha medo de a magoar. Então o meu avô colocou as mãos dele sobre as minhas e foi-me guiando na empreitada.

O bónus, depois, era poder beber um pouco do leite acabado de sair. Era quente, espesso e gordo, bem diferente do leite que eu bebia em minha casa. Um sabor a que aos poucos me fui habituando.

Por fim íamos dar de comer às cabras, a Alice e a Esmeralda.

- São elas que nos dão o queijo de que tu tanto gostas, dizia.

Agradecer aos animais pelas suas dádivas fazia parte do ritual. Hoje, acho que era só para nossa educação, duvido que o avô o fizesse em voz alta quando nós não estávamos.

Voltávamos depois para casa para comermos nós o nosso mata-bicho que era como eles chamavam ao pequeno-almoço.

Realmente, àquela hora sem comer parecia mesmo que tinha um bicho cá dentro.

O gato Silvestre cansado de se roçar nas nossas pernas a reclamar a sua parte comia também nessa altura.

A avó já tinha tudo preparado e a sopa já estava ao lume para adiantar o almoço.

O pequeno-almoço consistia em uma malga de leite a que a minha avó juntava uma colher de cevada, uma de açúcar louro e outra de manteiga caseira. Um manjar dos deuses.

No resto da manhã ia com a minha avó lavar roupa ao tanque grande onde podia depois tomar banho também e a seguir cuidar da horta e do jardim.

O jardim da minha avó tinha muitas flores. Eu gostava de ficar a ver as borboletas e as abelhas a entrar e sair de dentro das flores.

- O que estão a fazer? perguntava eu.

- Estão a dar beijinhos. Dizia a minha avó Mariana que sempre punha poesia na vida. O meu avô explicou-me o que era a polinização.

Gostava também muito das flores que apanhava no campo: o rosmaninho, as papoilas, as espigas, os malmequeres com que fazíamos o raminho no dia da espiga. Com os malmequeres a minha avó ensinou-me a fazer colares e os dentes-de-leão, “O teu pai é careca?” dizia como uma lenga-lenga e depois soprava.

O meu avô era também apicultor.

Uma vez disse-lhe que não gostava de abelhas porque picavam.

Ele explicou-me que tudo tem um lado luz e um lado sombra.

Que as abelhas que me podiam picar também eram as abelhas que me davam o mel que eu tinha sempre em casa e que juntava à torrada com manteiga ou, no inverno, quando estamos constipados, ao leite quente com uma casca de limão, uma delícia que quase dava vontade de estar doente.

Explicou que as rosas da minha avó tinham espinhos, mas eram lindas e perfumadas.

Explicou que para haver dia tem de haver noite.

E muitas coisas mais.

Eu não entendi muito bem isso do lado luz e sombra, mas, como em muitas coisas que os meus avós me diziam, sabia que, mais tarde ou mais cedo, iria entender.

Um dia, o meu avô levou-me com ele para ver as abelhas da colmeia.

- Neta minha não pode ter medo de abelhas, disse a rir.

Mostrou-me como elas eram trabalhadoras e organizadas e como produziam o mel.

Hoje, substituí o medo pelo fascínio pelas abelhas.

Depois de almoço, dormia sempre a sesta com o meu avô debaixo de um velho sobreiro, deitados numa manta e com o embalo do canto das cigarras. A minha avó nunca dormia.

O meu avô contou-me que aquele sobreiro tinha sido plantado pelo seu pai quando ele nasceu, para que acompanhasse o seu crescimento.

E um dia também nós plantámos uma árvore juntos, seria a minha árvore.

Fomos juntos à feira e comprámos um pequeno sobreiro para que eu o pudesse plantar.

Ansiosa, como qualquer criança que se preza, perguntei quanto faltava para o sobreiro ser grande e nos dar sombra.

- Ainda são precisos muitos anos, crescer leva tempo.

Quando ele te der sombra já terás provavelmente os teus filhos e eu já não estarei cá para dormir a sesta contigo.

Fiquei triste, mas como esse dia estava longe, rapidamente esqueci.

Passaram 30 anos desde que esta conversa aconteceu. O meu avô partiu ontem.

Escrevo estas memórias à sombra do meu sobreiro.

Enquanto as lágrimas me escorrem cara abaixo, lembro-me da profecia do meu avô.

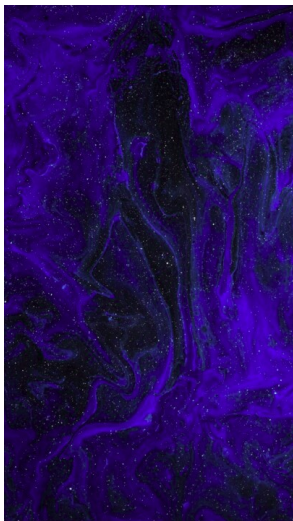
Hoje fui à feira com os meus filhos, Maria e Miguel, e comprei dois pequenos sobreiros. Vou plantá-los aqui, com eles, serão os seus sobreiros.

Acho que finalmente percebi o que o meu avô queria dizer com tudo é luz e sombra.

Hélia Jorge

20 Maio 2024

Cansaço



Passo os olhos pelas notícias, depois por alguns perfis das redes sociais, assim como quem passa os olhos pelo veludo azul-escuro, cansados, os olhos, e amorfo o veludo.

Tudo junto dá uma tinta pastosa triste, sem parágrafos, sem nada que apele ao sol que hoje decidiu não estar por aqui onde me aquece as costas, a alma e a imaginação.

A imaginação ...

Salva-se o dia porque decidiu chover. Na verdade, a envolvimento da tarde numa espécie de nevoeiro cinzento apesar do calor, dá um certo brilho ao veludo por onde deixo escorrer o olhar.

Nada de novo por aí... a torrente das opiniões não tem fulgor... pensam todos da mesma forma e/ou gritam uma coisa aqui e outra ali, mas gritam todos a mesma coisa.

Como se os cérebros não tivessem opinião, ... talvez não tenham olhos...

A alguns já os conheço pelo modo como escrevem, sempre no mesmo tom, uns mais moralistas, outros mais morais, outros despidos de moral.

É por isso que, tudo junto, dá um tom triste de tinta a óleo, sem parágrafos, sem fulgor, ... que apenas escorre...

Falta uma Ágora em que as palavras batam nas paredes e façam ecos que firam os tímpanos, sem medos e sem polimentos, sem rebanhos, ... sem acenar de cabeças num politicamente correto oportunista e bafiento, ou numa maré de modas descabidas e cegas.

Sentava-me agora e ficava a ouvir chover.

Vou ler.

Adelina Barradas de Oliveira

22 Outubro 2025

Da Sombra à Luz



“Woman in the Rain” pintura de Gordon Bruce

Tinha os olhos abertos, mas à sua frente tudo eram sombras. Não conseguiria dizer há quanto tempo estava ali, de pé, quieto, tão quieto quanto agitados eram os seus pensamentos. Refugiara-se contra a imensa parede de vidro da suite reservada, muitos andares acima do chão da cidade, um miradouro de luxo sobre Xangai.

Precisava esconder-se, como se se castigasse a negar a vida. Precisava parar o tempo e tentar entender porque é que, depois de tudo o que fizera, das provas dadas, ainda não conseguira convencê-la a ficar.

Estava convicto que, depois daquela pequena festa privada onde reunira as poucas pessoas próximas na sua vida com quem tinha confidenciado a história deles de encontro e desencontro, ela o compreendesse e quisesse ficar.

Acreditara que ela visse nas palavras deles, testemunhos de que ele nunca deixara de sentir o mesmo. Encontraram-se num acaso quase inverosímil, amaram-se intensamente e depois o equívoco e o preconceito afastaram-os. Os pressupostos e a ausência de comunicação.

Ele já sabia que ela tinha sentido o mesmo e toda a sua vida passada naqueles três anos de separação, o demonstrara.

Então porque tinha partido? A sua saída, cedo, embora elegante e educada, trouxe tal consternação aos seus convidados que se apressaram a partir silenciosamente. E ele ficou ali, só, de pé, em silêncio, mãos crispadas, escondidas nos bolsos, agarrando a sua perplexidade e dor. A contemplar com sombras no olhar e na alma, a cidade dela para onde tinha regressado para a reencontrar. A cidade que não via, fustigada por uma chuva forte, que corria em lágrimas de grito pela parede, e lhe salgavam a face.

Uma sombra pareceu mover-se na parede de vidro. Uma sombra, primeiro disforme, que ganhava forma ao aproximar-se dele, silenciosamente.

Reconheceria aquele movimento quase dançante em qualquer lugar, mesmo no meio de uma multidão. Ficou ainda mais quieto com todos os sentidos alerta. Reconheceu a forma, reconheceu o cheiro.

- Desculpa... - disse a voz tremendo atrás de si.

A voz que lhe trouxe a luz que diluiu as sombras e o sorriso que perdera.

Estendeu o braço silenciosamente e puxou por ela aninhando-a contra o peito. Ficou ali a saborear o cheiro do seu cabelo, a aquecer aquele corpo completamente encharcado que tinha estado aquele tempo todo à chuva a ganhar coragem para o regresso.

- Eu...

- Estava à tua espera. Temos tempo - concluiu ele.

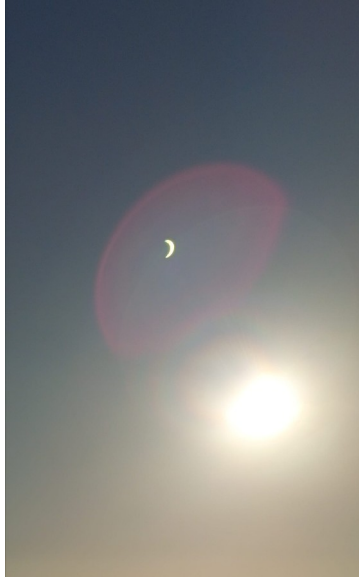
Ela riu. Ele costumava sempre dizer isso. E sim, com ele o relógio parecia parar e o tempo corria sem pressa.

A chuva tinha parado e as sombras da cidade brilhavam de mil luzes multicoloridas. A cidade dela que agora também era dele. Porque agora eles eram um do outro. Agora eles eram um.

Isabelina Jorge

Agosto 2026

Eclipse Solar



Se esta fosse a última hora da minha vida, queria agradecer ter vivido o que vivi.

Agradecer a Deus pelos filhos e netos que tenho.

Pela saúde, autonomia e discernimento que neste momento sinto.

Registrar que o Mundo é lindo. Que dele faz parte a luz e a sombra. Que sem luz solar não podíamos viver, mas que sem a sombra que abraça a Terra também não seria possível a vida.

Registrar que desconhecendo o que se poderá passar nos próximos minutos, as pessoas continuam serenas, esperando sem saber o quê.

Falando de futilidades, comendo e bebendo, jogando cartas.

Uma criança chorando talvez, ela sim, sabendo porquê.

Ao fundo o mar, suavemente mexendo. Homens surfando, parentes voando, carros circulando, já sem lugar para parar.

Falta menos de uma hora para o eclipse se iniciar e há cada vez mais gente a chegar.

Vim com uma amiga, mas ela teve azar. Uma brasileira junto dela se sentou e não pára de falar...

Eu continuo no recanto do meu ser. Entre a multidão, mas conseguindo estar sozinha. Sossegada dentro de mim.

À minha volta já não há espaço mínimo para circular. No chão, há pessoas sentadas em mantas, abrindo garrafas de vinho e partilhando merendas e gargalhadas. Que estranha forma de esperar pela sombra que a Lua vai provocar.

Mas chega o momento e todos se erguem, colocam os óculos e extasiados batem palmas e brindam. São apenas segundos, mas valeu a pena a espera, pois nenhum dos presentes terá vida para ver um próximo eclipse solar quase total, como este.

Se estes tivessem sido os últimos minutos da minha passagem pela vida, eu partiria só acompanhada por mim, porque mesmo no meio da multidão nós estamos sempre sós, com toda a luz ou sombra, que está dentro de nós.

Teresa Pedrosa

12 Agosto 2026

Guardei a luz do sol no candeeiro da minha rua



Guardei a luz do sol no candeeiro da minha rua
para que a noite não silenciasse as minhas sombras
desenhadas na calçada
numa tarde de Verão.

A luz ficou ali
acesa contra o crepúsculo
pois é quando a noite chega
que há uma luz que me reconhece.

Talvez seja a saudade,
talvez seja o desejo
ou apenas o sol
que em mim habita e se recusa a partir.

Mariasalvamago
(Pseudónimo de Cristina Carvalho)
foto de Cristina Carvalho
15 Agosto 2026

Luz e Sombra: Caminho para a minha essência



Vou pelo caminho desconhecido que construo subindo diariamente, passo a passo, não sei bem o que quero, o que ando aqui a fazer. Mesmo assim, existe uma força em mim que não morre, que vibra, descubro-a construindo-me em direção ao que imagino que quero e que vislumbro lá à frente, que me faz pensar que é agora que vou encontrar a minha casa, a paz, tranquilidade, serenidade, plenitude de ser e estar, felicidade por estar viva, por entrar no fluxo da vida, por vibrar o que sou.

Afinal, mais uma vez, incessantemente, destroem-se os sonhos inventados, feitos de esperança de amor, de vida plena, de encantamento, de alegria de ser e de bem-estar. Mais uma morte,

mais uma ilusão de esperança que se desfez com lágrimas e dores de uma ferida cicatrizada, mais uma vez aberta a sangrar, mais uma mentira ilusória feita verdade, mais uma dura realidade de que ainda não sei por onde é o meu caminho, para onde ir, ao que venho nesta vida, ao que dará sentido e propósito ao meu caminho.

Estou triste, estou cansada, desamparada, perdida, estou desfeita no meu ser, quase já não me consigo reinventar, ser mais do que tenho conseguido ser. Sento-me num degrau da vida, deixo-me estar parada, a sentir o meu cansaço, a minha desventura, a minha zanga, o meu desagrado comigo mesma, mais uma vez não acerto, não estou apetrechada para ser feliz, para sair da sombra, para voar um pouco acima da minha mágoa existencial, sair da indefinição do que sou, do que ando aqui a fazer, para onde ir, continuo a não saber, a não saber viver, a não ser eu.

Fico quieta, nada acontece, nem de mau, nem de bom. Decido ficar e ficar e ficar. Só consigo ficar assim parada a desistir, desistir do que quis e não consegui. Deixo-me estar, como se não existisse, morro sem morrer, fico parada. Vou conseguindo ser, não sendo o que sei no íntimo inacessível que sou, o que já me esqueci que sou, aquela que me perdi no caminho da busca da autenticidade, na busca da segurança, sendo o que pude ser, o que me deixaram ser, mantendo-me, estando parecendo ser, sem ser.

Começo a sentir que nada faz sentido, mas, pode haver um sentido para lá do que descobri até agora, há uma vibração vital que me trespassa para eu questionar a falta de sentido da vida para mim. Não pode ser, deve haver algo que eu ainda não descobri, a indefinição e desconhecimento, só poderá vir de mim incompleta e incapaz, serei eu, não a vida. A vida é natureza perfeita no seu ser, no seu respirar, no seu embalar, no seu pulsar, no seu próprio ciclo de vida e de morte, tudo tem sentido pela sua própria perfeição e existência. Mas eu não encontrei ainda a minha direção, o meu sentido maior, o significado da minha existência. E se não há sentido na vida senão

apenas viver? E se quero encontrar o que não existe? Porque me falta algo intrínseco que me faça sentir que faço parte de um todo, que sou vida dentro da vida?

Observo a natureza, as folhas caem aos meus pés, o vento ajuda este movimento de queda natural, o vento bate-me na cara, não me deixa em paz. Entra um raio de sol pela fresta das árvores, uma luz que não quero que me acorde do meu torpor, sinto o calor e o vento a não me deixarem ficar ali sossegada. Ouço o barulho dos galhos, dos pássaros a conversarem, do vento a levantar as folhas já caídas no chão numa dança de não aceitação do fim, uma última dança de vida, da natureza a mexer nas folhas outonais do chão, a dança da despedida.

Fico a seguir hipnotizada os movimentos das folhas, da poeira levantada, dos pássaros a chilrear, fico numa dimensão de silêncio a ecoar dentro de mim, com o eco dos sons quase inaudíveis desta dança, deste feitiço da vida.

Fico entre cá e lá, fico numa dimensão de vibração, de energia maior do que o tamanho do meu coração, a cair de tristeza e desalento. Deixo-me ficar, deixo-me levar, deixo-me ir para onde me levam, saio da dor e entro na magia de não estar em mim, voou com o vento, vou para uma dimensão longínqua, desconhecida, sem medo, com leveza, com luz, com o som dos pássaros trespassado pelo vento que de mansinho me embala, deixo-me estar no colo e nos braços do vento, finalmente estou bem, sem angústia, sem medo, sem tristeza, estou simplesmente, sem ser eu especificamente, sem saber quem sou, sou natureza embrenhada na natureza, sou o todo, sou vida.

Sinto que caio e estonteada, num solavanco estou de novo a encaixar em mim, sentada no chão de pedra, sentindo-me diferente, nova, estranha, olhando para mim, acabada de chegar de uma viagem, não me reconheço, o que se passa, onde estou, o que aconteceu?

Vou entrando em contacto comigo e com o chão onde estou sentada, volto a sentir o vento mais calmo, os pássaros a sossegar, começa a anoitecer, o sol está a pôr-se, sinto arrepios de frio, acordo do meu sonho acordado e levanto-me, estou atrasada para tudo que ainda tenho para fazer, para escolher, para conquistar, para andar, para fazer da minha vida uma vida.

Estou calma, serena, tranquila, tenho o coração mais leve, começo a dirigir-me para casa, vou viver mais uma noite, mais um dia, oiço os meus passos na calçada, sinto a vida a me mover, a mover-se através de mim, do ar que respiro, dos cheiros e dos sons que se despedem até um outro dia, num ritmo de repetição cíclica sempre igual e diferente, sempre expectante do que irá acontecer a seguir.

Se calhar não preciso ser isto ou aquilo, se calhar a vida é viver, é ser, é estar, é ser quem se é, com verdade, com humildade, com integridade, unicidade e multiplicidade. Apesar de não conseguir facilmente ter acesso a mim, vou experimentar viver no imediato, sentindo e sendo simplesmente aquilo que consigo viver, aquilo que consigo ser, que consigo sentir, sem ter de ser ou ter nada, sendo apenas eu.

Afinal, o desafio poderá ser aquilo que sou de verdade, o que sou além do que aprendi que devia ser para ser aceite e amada, o que decidi ser para me salvar e sobreviver, o que deixei de ser para poder viver, sobreviver, o que está em mim para que eu possa viver sendo eu, sendo eu a sentir o que me acontece, sendo eu a decidir fazer o que quero, a não fazer o que não quero, a ter coragem de ser eu sem medo de desagradar, a assumir a responsabilidade de ser eu diferente, de ser eu única, de ser eu criticada, de ser eu hostilizada, de não ser aceite.

O caminho poderá passar por conhecer o meu eu verdadeiro, aquele que está bem no fundo do meu ser, à espera de ser olhado, respeitado, aceite, amado e apoiado, para que eu possa ser eu em todo o esplendor da vida, como uma planta que cresce com rebentos

da vida de que é feita, uma flor que se abre em todo o esplendor que encerra em si, como uma semente que encontra o terreno adequado e fértil para dar vida à vida na sua maior verdade, naquilo que é a sua verdadeira e essencial força, a sua natureza, aquilo que é e não pode deixar de ser.

A coragem de encontrar e viver quem sou de verdade, esse é o desafio que encontro, a que me proponho, que faz sentido e tem propósito para mim, ser quem sou e viver de acordo com quem sou, viver a minha verdade em verdade com os outros e com o mundo.

Caminho difícil e doloroso de iniciação de mim, entrar nas dores insuportáveis a que sobrevivi deixando de ser eu, fechando-me, por me amar no meu coração mais profundo, sustentá-las e vivenciá-las, libertando as armaduras defensivas da dor, do desamparo, da solidão, do abandono, da quase finitude da vida, deixando a luz da vida iluminar mais um pouco de mim, para que possa ver-me, encontrar-me comigo, conhecer-me, aceitar-me, viver quem sou, com quem sou, como sou, para poder ser eu a viver finalmente a minha vida, a vida que me pertence, aquela que trago para viver na memória de mim, que fará o meu presente se tornar o meu futuro escolhido, talhado, construído, criado por mim. Vou encontrando-me a cada dia, em que me questiono porque não disse não quando queria dizer não, porque não disse sim ao que queria dizer, fazer, inventar, criar, imaginar, sonhar, realizar, satisfazer.

Quero ir atrás do que o meu ser que se apaixona sem medo de vivenciar, sentindo, sendo, vibrando, mantendo o fluxo de vida dentro e fora de mim, sentindo o que a vida me faz viver, e vivendo o que sinto importante para o meu ser, para o mundo e para os outros.

Estar dentro e fora simultaneamente, abrindo-me para a vida, sentindo corajosamente sem medo a vulnerabilidade que a vida me pede dentro e fora de mim, sentindo um ser único dentro e fora de mim, sentindo-me fazer parte de um todo maior, afinal sendo eu e muito mais, não encontrando fronteiras de mim para o mundo, esta

sensação de fazer parte, sentir plenitude, ser um e o todo, ser um ser contínuo com a natureza, é talvez viver, viver e sentir a continuidade da vida em mim, sem tempo, sem espaço, sem limites, é ser e estar simultaneamente, é ser eu sabendo quem sou eu.

Vou fazer esta caminhada em direção a mim própria, encontrando quem sou ao vivenciar o que me acontece e o que faço acontecer. Vou estar comigo, presente em mim, ciente do que sinto, penso e ajo, sendo fiel à vivência e à consciência do que me acontece, sendo eu a caminhante e o caminho, sendo eu o passado feito presente e o presente feito futuro. Vou estar comigo no caminho, vou estar atenta a mim, ao caminho e à tomada de consciência do que vou descobrindo em mim, de como me vou construindo sendo cada vez mais eu própria, mais ciente de quem sou e de quem me quero tornar, para onde a vida me atrai ou afasta, por onde é o caminho que tenho de percorrer em mim para encontrar a vida, para me fazer crescer, para sentir que vivo, para procurar a minha sintonia com a vida, viver estando presente, viver sem tempo com a eternidade de cada momento, vivido com todo o meu ser.

Serei eu, o princípio e o fim, terei procurado fora o meu destino interior, estaria equivocada em querer chegar a um tempo de tranquilidade e plenitude vindo de fora de mim, quando afinal esse caminho só será encontrado por mim dentro de mim numa interação com o que me rodeia, será essa vivência a permanente comunicação íntima e quase simbiótica com os outros e com o mundo, estando eu consciente de mim e do mundo, do que me está a acontecer em fusão com o todo?

Serei eu uma parte de um todo a que todos pertencemos, serei separada, mas fazendo parte se me sentir, se estiver de facto consciente de quem sou a cada momento? Será isto que quero, sentir-me plena, completa, serena e fiel mim própria independentemente do que me acontece? Afinal o meu destino é ser eu? E se isso acontecer está tudo bem como uma folha que nasce, cresce e é folha

simplesmente até morrer? Serei natureza a ser natureza em renovação eterna?

A vida será então viver, ser, estar, estando consciente do que é viver quando se está a viver? Talvez eu tenha complicado a vida, talvez ela seja simples, natural, fluida e sempre imutável, um enigma intemporal, uma incerteza em si própria que queremos conhecer, mas apenas podemos viver.

Silvia Viegas

3 Junho 2026

Luz e Trevas



Quando comesças a ser tu?

Lembras-te de quando eras criança e te perguntavam: “O que queres ser quando fores grande?”

Qual era a tua resposta?

E depois cresceste, aprendeste, tornaste-te adulto e então perguntavam-te: “Quando te casas? Já arranjaste emprego?”

E depois trabalhaste, casaste-te e a pergunta seguinte: “Quando tens filhos?”

E tiveste o primeiro filho, e depois perguntam-te: “Quando tens mais filhos?”

Sempre mais e mais perguntas vão-se acumulando, como um peso que cada vez se torna maior.

Chega um dia e já não respondo, apenas sorrio.

Mas por detrás daquele sorriso estão milhares de lágrimas. Tive de me partir em cacos para descobrir quem sou. E aceitar. E discordar. E partir tudo em cacos de novo. E voltar a colar. Mas aprendi sempre. De cada vez que junto as peças todas sinto-me mais inteira.

Assim se passaram quarenta anos.

Ofereci-os aos outros.

Agora chega.

Não respondo a mais perguntas.

Fui tudo o que me pediram para ser, agora deixem-me ser quem sou.

E sou tudo: bom e mau, santa e demónio, luz e trevas, paz e guerra, alegria e tristeza.

Agora quero apenas ser.

Estou farta de tretas, de julgamentos, de memórias boas e más. Já construí quem sou. Agora apenas quero ser.

Os próximos anos são meus, até porque já não terei mais. E esta vida é tudo o que tenho para ser quem sou.

Não serei apenas uma amostra de mim, ou a expectativa que têm de mim.

Experimentarei tudo aquilo que sou. Chorarei todas as lágrimas até se esgotarem, nenhuma gargalhada vai ficar por dar e os meus gritos de prazer vão ecoar para além da minha morte.

Só assim poderei fechar os olhos e sentir que vivi.

Ana Ferreira

2015

Melancolia



Não te vejo...

nem no sonho

mais remoto da jornada da alegria...

O tempo não retrocede

e as palavras silenciadas

na sombra da contingência

não formarão a alquimia do reencontro

Nem a fragância dos lábios, nem a luz do olhar

nem o apelo do corpo permanecem

Apenas a melancolia da ausência,

a disrupção da corrente construída na afinidade de espíritos.

Não tenho mais lágrimas para derramar pelo nosso amor,
resta a petrificação da dor, a cicatriz do desgosto
e a eterna sombra da saudade.

Francisco Esteves

28 Janeiro 2025

O Salgueiro Chorão



Choras debruçado no rio
Uma pura descrição do teu gesto
E apenas do teu gesto
Debruçado
De braços
Derrotado
Assombrado por pensamentos
Que ninguém percebe
Ninguém escuta
Tocas suavemente a água
Há a frescura de lágrimas derramadas
Que te lava a alma
E que te consola
É uma luz
Uma luz talvez
A sombra só existe se houver luz

E a luz é esperança
Há alguém que ilumina um espaço vazio
Alguém que se aproxima
Capaz de te escutar
Mesmo que nada digas
Alguém que ampara as tuas lágrimas
E te dá o conforto de uma presença sólida
Só por ti
Só para ti
Por um momento parecer-te-á água que passa
Mas devagar
Muito devagarinho
Os teus olhos encontrarão
O olhar daquele que está ao teu lado
Por ti
Para ti

Eduarda Carnot

Junho 2026

Os Gays de quando eu era menino



Quando eu era menino, menino de quatro, cinco ou seis anos, os gays eram panascas.

Vivia um no meu prédio, um dos homens mais educados e decentes que me lembro de ter conhecido, mas diziam todos que tinha um terrível defeito: era maricas. Toda a vizinhança o apontava como maricas, panasca, paneleiro que eu, na minha inocência de menino, não sabia o que era. A minha mãe que se tinha deixado seduzir pela sua gentileza, na nossa intimidade, referia-se a ele como o larilas. Eu não entendia nada, apenas recordo o seu olhar meigo e o seu ar muito humilde e meio envergonhado.

Nesse tempo, os maricas, panascas ou larilas eram muito maltratados. Humilhados, ofendidos e, não raramente, agredidos mesmo fisicamente.

Tempos de outras boçalidades de muitas intolerâncias e ignorância. Tempos da negação da singularidade, da diferença e da liberdade individual que não prejudica ninguém, que não é atentatória da felicidade de nenhum ser humano. Por isso mesmo é uma boçalidade estúpida.

Já na “tropa” um camarada meu completamente insuspeitado e muito bem reservado, adivinhando a minha genuína compreensão e aceitação da diferença, revelou-me de forma totalmente espontânea, natural e desinteressada a sua homossexualidade. Foi como se estivéssemos a confessar o amor pelas nossas namoradas. Natural e elegante. Chegámos a ir ao teatro juntos, vimos, apreciámos e analisámos “Quem tem medo de Virginia Woolf”. Nenhum dos ditos camaradas ditos “normais” tinha sensibilidade para o fazer. Não me esqueci.

Alguns anos depois, em Paris, recordo um casal de homens que me deixava, muito gentilmente, parquear o meu carro na garagem da vivenda onde viviam. Sempre prestáveis, simpáticos, úteis!

Depois vieram estes tempos das liberdades da orientação sexual. Tempo onde se reconheceu e aceitou naturalmente a homossexualidade. Também onde tudo parece permitido e essencialmente não é!

Naturalmente, como sempre na história da Humanidade, com todos os seus ridículos e exageros a que não falta mesmo o grotesco na sua forma mais boçal. O grotesco é moda e exhibe-se em todos os espaços públicos. Alguns gays voltam a ser maricas, panascas e larilas porque confundem ser homem, ser diferente e ser decente.

Não acredito na tolerância, é ainda sempre discriminatória! Eu não tolero os homossexuais, encaro-os de forma muito simples como homens meus iguais. Diferentes nos gostos, na orientação sexual, com a qual não tenho nada a ver. São apenas homens.

Respeito-os, como a todos os seres humanos decentes, respeitem-nos também a nós na nossa diferença, não é mais normal, não é menos normal é apenas diferente. Mas diferentes somos todos.

Texto e foto de Carlos Costa

Novembro 2025

Leitura da foto:

Vasto horizonte - Universo infinito de possibilidades e modos de manifestações diferentes do ser.

Nuvens - Infinitas formas, múltiplas possibilidades de transformação da realidade no tempo. Vemos o que imaginamos.

Jovem solitário olhando o universo – Diversas causas da solidão.

A porta aberta - Metáfora para janelas da mente. Abertura a realidades não condicionadas. Aceitação natural da diferença.

As letras sugestivamente invertidas – Não cumprimento de regras convencionais. Alfabeto incompleto - Resistência a regras. Precisamos do alfabeto completo. Onde antes bastava M ou F agora é necessário LGBTQ+, e tudo ficou, se não mais claro, mais definido.

Caminho interrompido – Não há caminho predeterminado até ao fim, podemos escolher outra direcção, outras orientações.

Uma imagem vale mesmo mil palavras?

Sim ou não, mas bem decifrada pode dizer-nos muito para além do nosso olhar espontâneo e desatento.

Silhuetas



Dormia num quarto com paredes pintadas de azul acinzentado onde o tempo deixou a sua marca.

À luz ténue do candeeiro da mesinha de cabeceira gostava de observar o que a rodeava e identificar sombras, de múltiplas formas, projetadas em pontos distintos.

Por vezes, o pai sentava-se à beira da cama e com os dedos criava imagens de animais que ganhavam vida nas paredes.

Ao longo dos anos, a dicotomia luz/sombra habitou-a e moldou-a. Havia em si uma permanente alternância de momentos de felicidade, alegria, prazer, com momentos de perda, tristeza, sombra.

Mas era na sombra que se encontrava, que estava consigo e com quem escolhia, que sentia paz.

À sombra dos ramos frondosos de uma árvore esquecia tempo e local e permanecia, observando a sua projeção no solo.

Quando os pincéis a despertavam para dar vida a uma tela, os tons fortes dialogavam com a serenidade das sombras criando uma atmosfera de intimismo.

Apreciava a obra da artista plástica Helena de Almeida, que tão bem traduz o seu conceito de sombra. Nos seus quadros, são a silhueta e a sombra que se tornam os principais elementos de reconhecimento e expressão da sua presença.

Na companhia de uma câmara, gostava de, a um ritmo cadenciado, deambular sem destino, olhar em redor e captar silhuetas de transeuntes nas paredes, formas refletidas na superfície de edifícios espelhados, fragmentos de um mundo sombra de outro mundo. Assim preenchia, de forma gratificante, um pedaço do seu tempo.

Foto gentilmente cedida por Carlos Almeida

Ilda Marques

Julho 2026

Sombra



O lado negro da luz que nos acolhe
Na sua frescura opaca ou na penumbra

Um lado oculto dos pensamentos
Mais profundos e inconscientes

Do lado da lua que oculta o sol
E apaga o dia para entregar a noite

Em qualquer lado a ser projetada
Longa, pequena, afastada ou pintada

Ao lado, ao longe, perto ou deslocada
Nunca um reflexo, mas uma forma escura

Luísa Pires

Agosto 2026

Sombra antiga



Saía do serviço todos os dias às 17h, sem perturbações motivadoras de alteração na rotina horária ou logística. Ele era um escriturário, embora no papel já assim não se chamasse, agora tinham nomes rebuscados que ele tendia a esquecer, não por incapacidade, mas por desinteresse. Ele era um produto do passado e tinha desistido de acompanhar muitas das mudanças omnipresentes, querendo esmagá-lo a ele e à sua incomplexa vida.

A secção da Câmara Municipal onde trabalhava mantinha-se escondida num prédio antigo de uma rua antiga de um bairro antigo, o Alto. Falava-se amiúde de uma próxima transferência – havia quem falasse em transladação... – para o Campo Grande, para o Parque das Nações, para outra dimensão, para ele era indiferente.

Os documentos de identificação diziam ter sessenta anos, mas, em boa verdade, era muito mais antigo.

No caminho para casa, sempre a pé, passava pelo Largo Trindade Coelho, para descer depois no Elevador da Glória onde, às vezes,

trocava algumas palavras com o velho condutor Narciso, que devia estar quase a reformar-se. A seguir, atravessava a Avenida em direcção à Rua das Pretas e perdia-se no casario onde, há quarenta e oito anos, se escondia a sua casa. Não tinha amigos de casa, só os do dominó, aos domingos, em frente à leitaria do Joaquim Bigodes. Não tinha família, só os amigos.

Tinha nascido e vivido na Mouraria, em ruela anónima, filho único de casal único. No começo da sua adolescência, tinham feito uma grande mudança, por causas nunca postas em palavras, substituindo a vista esconsa do Castelo por um tímido vislumbre do Miradouro do Torel, caso se subisse a rua até perto da mercearia da Judite. A sua vida entornou-se por ali. A anterior morada deitava-lhe uns olhares lúgubres que ele evitava.

E um dia, mais afoito, levou-lhe os passos até à rua da casa antiga, renasceram velhas recordações, mas as perguntas de uma das vizinhas sobre o seu pai e sobre a sua mãe deixaram o tímido rapaz num estado quase comatoso. Calou-se, arrependeu-se, guardou para si aquele amargo devaneio, sem explicação plausível, algo incompatível com a sua atravancada memória. Falecidos os pais, não mudou de casa.

Uma das vezes, à ida para casa, ao passar junto a São Roque, parou no pequeno quiosque perto do Cauteleiro e pediu um descafeinado. E reparou num cartaz colado nos vidros. Anunciava uma série de apresentações de poesia, ali mesmo ao lado, no Museu. Era uma coisa com um nome esquisito que, por alguma razão, se prendeu à sua mente e de lá não saiu. Era poesia e música. Atreveu-se a perguntar ao homem do café se sabia que tipo de música, ou poesia. Não sabia o vendedor esclarecê-lo.

Surpreendendo-se a si mesmo, foi à porta do Museu de São Roque tentar obter mais alguma informação. Ali, outro cartaz ecoava a informação. Ia uma rapariga a sair do Museu e, vendo-o ali parado a olhar o cartaz, perguntou-lhe se estava interessado. Depois de ele

destrocar as mãos e os pés, obtive a informação sobre o tipo de peças que eram apresentadas e o incentivo entusiástico da funcionária, por coincidência, a organizadora do evento.

Na semana seguinte, penteou o tempo entre a saída do emprego e a hora do espectáculo, deixou entrar quase toda a gente e então acolheu-se nos últimos bancos do Salão Nobre.

Ouviu vários poemas, em especial de Fernando Pessoa, entrelaçados com outros tantos prelúdios de diversos autores clássicos. Gostou. Mas houve um que o perturbou, muito para lá do seu costumeiro recato. A música era um lindíssimo prelúdio de Chopin, o poema era um original do declamante que explicou tê-lo escrito em homenagem a cada uma das mulheres mortas em casos de violência doméstica.

Ele ouviu de olhos fechados. Saiu, mal aquela peça terminou, incapaz de permanecer na sala até ao fim da sessão.

Aqueles sons belos e perturbadores, as notas e as palavras, passaram a morar na sua memória.

No sábado seguinte, visitou a campa da mãe e permaneceu muito tempo de joelhos, deixando a música e os retalhos de poema encherem-lhe o espírito.

Jorge Soares

Novembro 2021

Sombra como Vida



Fonte: Megumi in <https://br.pinterest.com/pin/788411478559907569/>

De olhos fechados, revejo o meu percurso
Num tempo em que tudo o que fazia
Era acreditar que, avaliando cada recurso,
Talvez pudesse encontrar o que merecia
Ter, ao invés de encontrar o meu ser!

Para mim era importante perceber
Em cada viagem, a chave da beleza
Da arte e da alegria, ignorando a dor...

Chorei no escuro e não tinha a certeza
Que o que comanda a vida é o Amor!

Por acreditar que elas não tinham valor,
Excluí as sombras, que me desviavam da luz,
Ignorei cada mensagem e o que traduz
A verdadeira raiz do meu interior,
Receando descobrir o EU verdadeiro...

Aceito-as como minhas por inteiro
E reviver, por contraponto à ambição,
A origem de cada momento de dor,
Preenchendo os vazios deixados no coração,
Com carinho, reconhecimento e aceitação.

Lurdes Duarte
17 Fevereiro 2026

Sombra e Memórias



Sentada à sombra da casa
Olhava o canteiro em frente
Brilhando ao sol de Verão
Alegrava a minha rua
E também...meu coração!

Quanta paz, quanta alegria
Ali, sentada eu sentia...
Sozinha, mas sem estar só
Revendo a linha do tempo
Parecia breve o momento
Entre ser neta e avó!

Via-me ainda pequena
A apanhar uma espiga,
No meio do campo dourado,
Com que enfeitava o cabelo
Que parecia ter roubado,
Ao trigo, o seu amarelo!

Olhava aquela árvore
Uma oliveira bonita
Que sempre me encantou
(Ali, ao lado da casa)
Plantada pelo meu Avô!

Olhei depois uma flor
Linda ...ainda em botão
E com certa nostalgia
(Talvez tristeza, eu diria)
Afaguei-a com a mão!

Gostava de protegê-la
Como eu fora protegida
Por minha Mãe que a cuidou

Que com carinho a regou
E assim a transformou
P'ra mim, em símbolo de Vida!

Revivi dias de Inverno
Quando a água nos beirais
Criava uma melodia
Que, tão bem, substituía
O chilrear dos pardais!

Ali, sentada, lembrei
A Escola e uma redacção
Em que escrevi que a abelha
Para produzir o mel
Faz a polinização!

Salta de flor em flor
Tal como eu estava a fazer
Saltando entre memórias
Pensando... quantas histórias
Eu poderia escrever!

E assim... à luz daquele dia

Novo, ainda a começar,
Tracei planos, tracei metas,
Escutei a voz dos Poetas
Nos campos a despertar
E senti, dentro de mim,
A minha Alma... a vibrar!

Leonor Alvito

17 Maio 2024

Sussurros de Sol e Sombra



Encanto que domina toda a paisagem,
é um oásis de calma e coragem,
ergue-se no coração da cidade apressada,
um jardim de alma encantada.

Por entre as árvores firmes e a baloiçar,
o vento desliza, levando segredos,
escondidos atrás de medos,
que ninguém ousa revelar.

De manhã, o sol tece os espelhos,
em gotas de orvalho a brilhar,
cada brilho revela mil conselhos,
que a brisa passa a testemunhar.

As flores brilham com as suas gotas de neblina,
são guardiãs de histórias sem voz,
cada pedra, cada musgo, cada arbusto,
escondem segredos de cada um de nós.

Nos ramos das árvores, os pássaros a cantar,
enchem o ambiente de cantos melodiosos,
a sombra desenha formas que fazem sonhar,
a luz evidencia detalhes harmoniosos.

Neste jogo de luz e sombra com precisão,
o jardim desperta a emoção,
e desenhando caminhos no chão,
despertam em quem passa, a reflexão.

Os galhos das árvores tocando a água,
despertam a atenção,
e as imagens que descrevem,

despertam a imaginação,
convidando todos à contemplação,
dos enigmas escondidos e impedidos de divulgação.

As pedras repousam em silêncio, tranquilamente,
umas são grandes e outras pequenas,
robustas e arredondadas pela água, docemente,
testemunham as estações que passaram serenas.

Ao entardecer e sob uma luz dourada,
este recanto do jardim gera inspiração,
e a sombra leve e delicada,
faz desta beleza uma canção.

Quando a noite chega silenciosa,
com as suas estrelas majestosas,
a lua assiste a mistérios com espanto,
criados pelos murmúrios deste encanto.

Texto e foto de Cristina Madeira
Junho de 2026

Fim do documento