



Nova Atena

Saber e Bem-Estar



Desafiando o fio da escrita

Mês de Junho de 2025

Nova Atena



Desfiando o fio da escrita

ÍNDICE		
AUTOR	TÍTULO	PÁGINA
Conceição Brito	Carta à menina Maria José	2
Faustino Vital	A frescura da manhã	3
Faustino Vital	Os jacarandás da minha rua	4
Fernando Baptista	O que eu prezo	5
Fernando Baptista	Espera da palavra	6
Fernando Baptista	Mágica Palavra	7
Francisco Lourenço	Exemplo que perdura	8
Jerónimo Pamplona	Certa palavra dorme na sombra ...	9
Jerónimo Pamplona	Fresca manhã da vida, um aceno ...	10
Luísa Machado Rodrigues	Universidades sénior	11
Maria de Lourdes Santos	Ornamentando o céu	12
Maria de Lourdes Santos	Usufruindo a ornamentação	13
Maria Silveira	Nuvens	14
Mitú Branco	Risos	15
Vasco Patrício	Pode-se fazer um poema.....	16
Vasco Patrício	Tango	17
Joaquim Fernandes	O saber mora em nós, by chatGPT	18



Desfiando o fio da escrita

Menina Maria José

Na semana passada, quando o cão e o gato se pegaram na esquina do barbeiro em frente da sua janela, eu reparei que trocou um sorriso com o António, o serralheiro. Eu sou o Manuel das Barbas e há muito tempo que venho a reparar em si. Sei sempre quando a posso ver à janela, porque é na hora em que o António passa na rua. Vejo os seus olhos a procurá-lo, a mirá-lo profundamente e a seguir-lhe os passos até desaparecer. Vejo a sua tristeza por, mais uma vez, ele nem dar pela sua presença, como faz todos os dias – menos no dia que já lhe falei, da bulha do cão e do gato.

Tenho inveja do António porque ele tem alguém que pensa nele e o parece estimar: a menina. A mim ninguém espera todos os dias para me ver passar, ninguém pensa em mim ainda que por poucos minutos, ninguém espera por um olhar ou um sorriso meu. O que eu não daria para que a sua vigília fosse por mim, os seus olhos me procurassem ao fundo da rua, me sorrissem ao passar, de mim se despedissem. Todos os dias. Ainda que não trocássemos palavras, eu seguiria feliz, sabendo que cabia no coração de alguém neste mundo, mesmo que por fugazes segundos ou minutos. E, quem sabe? Talvez um dia a menina deixasse cair a sua revista e eu pudesse parar para a devolver, murmurar um cumprimento, despedir-me com um «até amanhã».

Por debaixo destas barbas está um sorriso para si. Um sorriso que pode durar toda a vida. Se a menina quiser.

Respeitosamente

Manuel das Barbas

Conceição Brito



Desfiando o fio da escrita

A frescura da manhã

Quentes vão os dias e noites
desta primavera que já parece verão
quem sabe quando acaba, talvez outono,
será inverno? É quando vier a solidão.

Nestes tempos secos e sufocantes
nos incêndios que agora já se adivinham
fecho os olhos, penso em chuva miudinha
das tardes escuras, com pedras que brilham.

Não há nada como o fresco da manhã
pouco antes do sol nos vir saudar
o céu tem todos os tons do arco-íris
pena ser por pouco tempo, até tudo mudar.

Neste tempo entre duas estações
não sabemos vestirmos algodão ou lã
se o dia vai nascer já bem quente
ou se perdura a frescura das manhãs.

Faustino Vital



Desfiando o fio da escrita

Os jacarandás da minha rua

Eles são bonitos e altos
os ramos com folhas finas
movem-se com a leve brisa
do entardecer anunciado.

Quando se cobrem com flores,
lilases, a cor da alfazema,
são a atração dos olhares
de quem passa na minha rua.

Flores em forma de sininho,
de cheiro adocicado
ficam breves lá no cimo
fazendo tapete no asfalto;
vão caindo em chuva colorida
parecem pombos bravos
alvejados por chumbos duros.

Duram pouco, tão pouco,
parecem envergonhadas
da sua beleza efémera;
parecem as nossas vidas
dias e dias sempre tão voláteis
passando assim, rápido então,
que tão breves também o são.

Faustino Vital



Desfiando o fio da escrita

O que eu prezo

Sei lá porque sou vento a soprar como louco
Sei lá porque me controlo em horas incertas
Sei lá porque nas fragilidade semeio ousadia
Sei lá porque deixo fluir ideias concretas
Sei lá porque grito mais alto aquela vontade
Sei lá porque a força me chega e não avisa
Sei lá porque afundo o meu riso num desassossego
Sei lá porque já tanto vi e já tanto sofri
Sei lá porque teus olhos são morada permanente
Sei lá porque o amor abre a manhã com brisa e cor
Sei lá porque prezo a velocidade das tartarugas
Sei lá porque odeio a velocidade e mal dos misseis
Sei lá porque tenho marcas saudosas no meu coração
Sei lá porque durmo no silêncio de falas não ditas
Sei lá porque passeio descalço por letras escritas
Sei lá porque percorro o caminho em rotas bonitas
Sei lá porque em noites incertas que me vão na alma
Sei lá porque essas noites levam paz e tiram a calma
Sei lá de mim quando volto a dormir no perfume do vento
Perdido que ando pelas margens do meu pensamento

Fernando Baptista



Desfiando o fio da escrita

Espera da palavra

De cachos dourados bateu-me à janela
provocando inveja à beldade mais bela.

Soltou gargalhadas no azul infinito
esperei sua vinda sem guerra ou atrito

Sem busca ansiosa, sem luta ou procela
defronte da palavra de arroz e canela.

De bruços na mesa de negro granito
e os tortos rabiscos do meu manuscrito

Então tarde dentro, a palavra de mansinho
trouxe amor, ternura, alegria e carinho
sem mudas de palavras que estão no papel

Quase sempre vem e traz-me elevação
eu, em quentes abraços e beijos na mão
pinto-lhe o terno rosto nos tons de pastel

Fernando Baptista



Desfiando o fio da escrita

Mágica palavra

Esta terra pequena de sol quente
de gente corajosa, e alma ardente.
De tanto mar azul, de marinheiros
que ousa mágicos sonhos verdadeiros

Esta terra de livro mágico, ocidente
terra que canta fado com voz ardente
povo bom de costumes nobres, ordeiros
transporta na alma seus sons e cheiros

Foi terra de batalhas e de canhões
terra de gentes em busca de nações
e de Camões, poeta maior, nacional

Luso canto que o mar beija e abraça
que mostra ao mundo valor e raça
pequena grande terra é Portugal

Fernando Baptista



Desfiando o fio da escrita

Exemplo que perdura

Foi um preocupado humanista
Também muito brincalhão
Tinha asas de humorista
Entrou no nosso coração

Pessoa muito especial
Preocupado com os pobres
Defensor permanente da paz
E de causas muito nobres

Seu lema era o amor
Nos povos calou fundo
Foi um Ser universal
Que abraçou todo o mundo

Todos, todos e todos
Cabiam no seu coração
Humildemente o demonstrou
Na escolha do seu caixão

Partiu, deixou saudades
Sigamos o seu exemplo
A sua mensagem perdurará
Com admiração a contemplo

Francisco Lourenço



Desfiando o fio da escrita

Certa palavra dorme na sombra de um livro mágico. Vou procurá-la

I – A Frase

Esta frase é um fragmento de um poema de Carlos Drumond de Andrade. Ela, sugere a existência de uma palavra especial, poderosa que se esconde, como que adormecida dentro de um livro único e valioso.

II – O que é um livro Mágico?

É o livro que tem dentro dele uma história de autodescoberta. O leitor está num momento da vida em que pode iniciar uma profunda transformação, uma metamorfose da sua consciência e da magia que habita dentro de cada um de nós, esperando, silenciosamente, a oportunidade para nos mostrar o sentido da nossa existência.

III – “O Homem, Deus e o Universo”

(Li este livro em 1960, tinha 18 anos. Provocou um terremoto em todo o meu ser!)

É uma obra que explica a relação entre a ciência a sabedoria exotérica e as questões fundamentais da existência. A última edição (1995) apresenta uma visão *mais atualizada e científica* sobre a natureza do homem, Deus e o universo, com foco na relação entre a ciência e a sabedoria Divina,

Última Edição

Autor: I. K. Taimni. Editor: Diversos. Data de Lançamento: janeiro de 1995. Páginas 301.

Conteúdo: Explora a relação entre a ciência, a filosofia esotérica e as grandes questões existenciais da humanidade, como a natureza do homem, a existência de Deus e o propósito do universo.

A natureza do Homem: O livro questiona se o homem é apenas um produto do acaso ou se possui uma natureza mais profunda e espiritual.

A existência de Deus: I. K. Taimni explora a possibilidade de Deus como uma realidade última, examinando diferentes perspectivas filosóficas e religiosas.

A relação entre ciência e exoterismo: O livro destaca a importância de integrar os conhecimentos da ciência com as perspectivas exotéricas para uma compreensão mais completa da realidade.

IV - Deus

Esta foi a palavra procurada. Porém, não foi encontrada!

Jerónimo Pamplona



Desfiando o fio da escrita

Fresca manhã da vida, um aceno de paz em cada flor

Eu quero continuar a ter o sonho de uma criança

Acreditar nos instantes que farão parte do porvir

E ser uma companhia que resiste ao esmorecer.

Onde houver amor, o bem irá sempre acontecer!

Plantar novas sementes e colher as suas flores

Para que cada uma seja uma mensageira de paz e amor

Dando alegrias contagiantes a todos os que me rodeiam

Transformando a minha vida numa canção de amor!

Ter a energia necessária para criar um novo dia florido

Ser um polo de atração para um futuro ridente

E, que uma luz brilhante e límpida nunca me abandone

Que o astro-rei aqueça, para todo-o-sempre, as nossas vidas!

Jerónimo Pamplona



Desafiando o fio da escrita

Universidades sénior

Mais um ano letivo se vai, outro aí vem! Dá que pensar o bem atualmente banal que é contar com uma Universidade Sénior quase por todo o lado, a nível internacional e nacional, tanto mais quanto tem sido fulgurante o aumento da quantidade deste tipo de universidades no nosso país qualquer que seja a região.

Muito há já escrito sobre o assunto, mas há curiosidades que talvez não sejam do domínio de muitos de nós, utilizadores de um tal benefício para a ocupação do nosso tempo disponível, socialização e saúde mental, sendo que me ocorre aqui partilhar uma dessas curiosidades: o como e quando não só nasceu a ideia como também se passou à prática e se criou a primeira Universidade Sénior.

Curiosamente foi numa universidade formal, a Universidade de Toulouse, em França, em 1973, que um dos respetivos docentes, o Professor *Pierre Vellas* ⁽¹⁾, teve a ideia e apresentou uma proposta inovadora de criação de uma entidade inexistente, com critérios diferentes dos das universidades vigentes e que designou por Universidade Sénior (US). Uma proposta bem acolhida pelo Orgão académico respetivo que, por contar com representantes de peso, nomeadamente, da OMS, da OEDT e da UNESCO, facilitou o processo que se seguiu. Tão pronta foi a aceitação que fez nascer desde logo a primeira US implementada precisamente em Toulouse. Mais, a sua criação foi acompanhada de imediato da criação da AIUTA, uma associação internacional com o objetivo de multiplicação das US mundo fora como veio a acontecer.

O lado inovador da proposta de *Vellas* foi ter por fundamento a lacuna de respostas, inclusive por parte da Academia, ao encontro das necessidades da *Terceira Idade*, a geração saída da vida ativa e a crescer demograficamente devido ao aumento da esperança de vida. Segundo ele, a US seria uma alternativa para suprir aquela lacuna se fosse centrada na promoção de programas de bem-estar físico e mental, de aprendizagem ao longo da vida e de inclusão social. Uma filosofia assente no reconhecimento do valor de uma geração com um capital imperdível, um amplo saber adquirido, mas a perder-se no imobilismo em que viviam os seniores. Uma filosofia programática ancorada num regime livre, tolerante e flexível ajustado às características da fase etária do grupo-alvo e traduzido num modelo institucional, privilegiando a informalidade, a interdisciplinaridade e a partilha. Partilha esta em paridade, independente de habilitações académicas, títulos, credos ou outros na assunção do benefício pessoal, social e sanitário que é congregar um património inalienável como a história e a experiência de vida que cada um traz consigo.

Enfim, um benefício que muito deve ao engenho e pioneirismo de alguém da *Academia* que soube interpretar os tempos e trazer ao proscénio a *academia* não convencional que é a Universidade Sénior.

⁽¹⁾ P. Vellas, *Les chances du troisième âge*, Ed. Stock, 1974/ P. Vellas, *Le troisième souffle*, Ed. Grasset, 1977

Luísa Machado Rodrigues



Desfiando o fio da escrita

Ornamentando o céu

Desde criança que sinto o apelo da “Ornamentação/ Decoração”

Nasci e cresci com este atributo natural e felizmente marcante em diversos contextos ao longo da minha vida. As ideias surgiam e surgem inesperadamente, ganhando vida e forma na minha tela mental, tão reais quanto por vezes comprovo com a sua operacionalização.

Hoje, a minha partilha neste Projeto de Escrita da Nova Atena, que muito acarinho, e porque neste mês de Junho se encerra o ciclo de mais um ano letivo, prende-se com uma profunda e sentida homenagem de agradecimento. Agradeço as iniciativas e oportunidades que me são oferecidas quer pela via da escrita, quer pela via da partilha de conhecimento, em especial com o meu grupo de caminho.

Adoro a disciplina M.A.R onde em conjunto, criamos, visualizamos, voamos, partilhamos o que de melhor temos para nos oferecer, evoluir em grupo e crescermos, respeitando a nossa individualidade e contributo. Estes meios que os Novos Tempos oferecem à humanidade são de uma riqueza ímpar, um refúgio de nutrição, quer nos momentos de felicidade e gratidão, quer nos momentos menos agradáveis, mas onde o porto seguro das convicções nos fortifica, une e se torna porto de abrigo incondicional.

O meu agradecimento muito especial ao meu Grupo de Caminho e Partilha.

O meu agradecimento muito especial à Nova Atena pela abertura a este espaço tão valioso para a construção e entendimento das nossas vidas e visão do mundo que nos cerca.

Hoje, a tela para a criatividade é especial: enquanto observava o céu, na sua imaculada tonalidade azul, surgiu-me naturalmente a vontade de o ornamentar. A tela resultante da minha imaginação, tornou-se rapidamente inspiradora neste radioso dia de Junho.

Suspendi balões dourados neste céu azul-celeste que se tornou gigantescamente imponente, grandioso, cromaticamente perfeito, magnífico e encantador. BELO e LINDÍSSIMO.

Ficará poderoso quando o processo imaginativo estiver concluído!.....

Cada balão será um reservatório onde me permito colocar sonhos e suaves melodias de embalar....

E instantaneamente ouço a música que desce à terra e suaviza o ruído outrora existente, ensurdecido e cansativo. E os sonhos de sonho são amorosamente embrulhados no desejo ardente que cresçam e tragam impacto positivo ao mundo. Todos precisamos de saúde, de paz, de abundância, de respeito pela vida, quer pessoal, quer coletiva, quer do Planeta. Precisamos amar, viver em harmonia, construir alegria.

Ainda há imensos balões disponíveis, todos estamos convidados a sonhar e, quanto maior for o número de sonhadores, maior será a energia do Amor, porque nestes balões apenas cresce o bem para o Todo.

Poderemos então afirmar que “o sonho comanda a vida”!

Maria de Lourdes Santos



Desfiando o fio da escrita

Usufruindo a ornamentação

Algumas sementes foram lançadas nalguns balões, num luminoso dia de Junho.

Alguns ficaram disponíveis e recetivos a outros sonhadores.

Cada balão irá expandir-se ou não, nós apenas seremos observadores sem metas temporais nem condicionantes.

O Universo é sábio, tem o seu tempo próprio e, se algum sonho não se materializar, apenas entender e aceitar que esse não era o melhor sonho para o seu sonhador!!

Os balões dourados preenchem e ornamentam o céu azul-celeste.

Desfruto em êxtase esta magnificência!

Porém, quando o sol for iluminar o hemisfério oposto, o teto azul-celeste, passará a escuro, onde o contraste com o dourado dos balões, então rodeados de estrelinhas, continuará belo e os sonhos continuarão a expandir-se ou não.

Ambos os planos são magníficos e necessários.

Esta pequena reflexão projeta-nos no sentido ascendente, contraria a tendência natural do mundo atual tão carregado e poluído pela força da gravidade excessivamente pesada, destrutiva, doentia.

Exercitar a subida ajuda-nos certamente na visão de novos paradigmas, onde os milagres existem em potencialidade.

Acreditar, torna-se urgente para que a Esperança nos salve.

Obrigada Nova Atena, pelos sonhos que operam nas nossas vidas através de ti que também nasceste de um sonho que se materializou através do esforço e empenho de quem acreditou na sua viabilidade.

Obrigada Nova Atena, pelo mar de oportunidades que veiculas para as nossas vidas

Obrigada ao meu grupo da disciplina M.A.R. pela companhia de caminho partilhado em propósito de aprendizagem comum.

Obrigada aos balões que ornamentam os céus e nos ajudam a projetar a Fé.

Obrigada Nova Atena porque dás vida ao balão da FELICIDADE.

Desejo Excelentes férias, Excelentes sonhos para todos.

Maria de Lourdes Santos



Desfiando o fio da escrita

Nuvens

Olho os bonançosos céus
Multiformes nuvens
Bizarras, surpreendentes
Com seu vai e vem encantam
Branças, alvas
No celestial leito azul
Em apaixonado beijo
Um monumental coração
Simulam,
À paz e amor convidam.

Claudica a bonança
As nuvens ao longe
Fundem-se
Em suspeitos cúmulos
Ao sabor do vento aproximam-se
O tempo desalinham
Um sol radioso encobrem
Desmaia o calor da natureza
Tempestade advinham
A paz e amor comprometem.

Conturbado e desnortado mundo
Para as nuvens olhai
Ao esplendor da vossa pacificação regressai!

Maria Silveira



Desfiando o fio da escrita

Risos

O riso dos teus olhos
é como fruta madura
Sabe bem ao coração
É todo amor e ternura.
O riso naquela boca
é amargura, é tristeza.
Esconde tantos desejos
É desamor, é pobreza.
Aquele era o riso amigo
de quem nos quer muito bem,
pra quem somos tudo no mundo.
Que saudades minha Mãe !
O riso dos meus netos
é leve, alegre, com esperança.
É a pureza do Mundo
espelhada na criança.
Risos, risos
Há-os tantos
Aqui, ali, acolá.
Dá-me o braço
quero rir
aproveitar este dia
os risos que a vida nos dá

Mitú Branco



Desfiando o fio da escrita

- Pode fazer-se um poema com restos de outros poemas. Basta saber escolher -

Pode fazer-se um poema com restos de outros poemas. Basta saber escolher. Poder pode, mas não é o mesmo, e depois são tantos os poemas, como saber escolher?

Juvenal aposta num **“Descalça vai para a fonte / Leonor pela verdura *”**, mas até é um sortilégio pegar no Poema do nosso Poeta maior e acrescentar restos.

Instalado no divã cor de esperança à entrada do hotel, Juvenal entregava-se às incertezas dos seus devaneios literários e não só. Poema ou prosa?

Quando, num abrir e fechar de olhos a sua frente perfilava-se um poema. O acaso vinham ajudá-lo.

“Vai formosa e não segura *”

Ainda hoje, Juvenal vislumbra a silhueta da mulher em frente a porta envidraçada do hotel, e então o tempo pára como numa criança absorvida pela sua brincadeira.

“Leva na cabeça o pote/o texto nas mãos de prata/cinta de fina escarlata *”

O esbracejar dos lânguidos braços desnudados de Luana, volteavam pairando no ar, qual maestrina, comandando a porta automática para que deslizasse sobre os caixilhos, mas esta não se abria. Abra-Canabrá, leu Juvenal as palavras dos lábios de Luana, mas a mágica da sua musa não funcionava, o acesso ao jardim do éden estava-lhe vedado.

“Sainho de chamalote/traz a vasquinha de cote/mais branca que a neve pura *”

Juvenal persegue o poema que não escolheu, desapega-se das palavras, desencontra-se perante a graciosidade do momento gravado no vácuo, pela imortalidade de um gesto, qual garça voando, fluindo no espaço.

“Vai formosa e não segura *”

Agora é ele que clama por um feitiço e brada aos quatros ventos: abra-te sésamo! e depois pronuncia palavras inaudíveis, << pudesse esse teu gesto, poema meu que vi, de mãos espalmadas de encontro a porta envidraçada do hotel, entreabrir outras portas enclausuradas, fechadas a sete chaves, a chave do coração >>.

“Descobre a touca a garganta/cabelos de ouro, o trançado/fita de cor encarnado/tão linda que o mundo espanta *”

Sim! Eras tu, Poema meu, só tu, mãos que voam, dançam, e pareciam dizer adeus da porta de correr envidraçada do hotel.

“Chove nela graça tanta/que dá graça a formosura/ vai formosa e não segura *”

Luís Vaz de Camões *

Vasco Patrício



Desfiando o fio da escrita

TANGO

Elevam-se mãos

Afagam-se dedos

aconchegam-se corpos

no silencio do movimento

Esvoaça negra ave

Cerra os olhos

E embico de pés, plana

Enlaça-te vá! Aprisiona-te

E em rodopios voa

Gracioso pássaro

Entrelaçados membros

Não te tolhem os movimentos

Desnudam-te

Oscila vá! Contorce-te

E em maravilhadas elipses

Poemas na pista esculpe

Tua dança

Pelo salão galopa

Teu cabelo crinas ao vento

Médium-na-te negra ave, vá!

Incorpora frações da passada

E na leveza esfuma-te

Etereamente

Tua imagem captarei

E visões recuperarei

Ao voltar a este Chão

Vasco Patrício



Desfiando o fio da escrita

O saber mora em nós, by ChatGPT

Em tempo de fim de ano letivo, uma pequena brincadeira preparada pelo nosso colega
Joaquim Fernandes

Chegámos ao fim de mais uma jornada,
Com saber e afeto em cada passada.
Na NOVA ATENA, voltámos a sonhar,
Aprender, sorrir e até recomeçar.

Entre livros, versos e melodias,
Enchemos de luz os nossos dias.
As salas foram lares de paixão,
Onde o tempo se mediu pelo coração.

Histórias partilhadas com emoção,
Cada aula, um novo coração.
Velhos mitos, novas ideias,
Amizades nascidas em mansas marés.

Agora é tempo de celebrar,
De respirar fundo e relembrar:
Que o saber não tem idade nem fim,
E a vontade de aprender mora sempre em mim.

Voltaremos com novo calor,
Com sede de mais, com ainda mais amor.
Até breve, NOVA ATENA querida,
És chama que ilumina a nossa vida.

Nova Atena - Universidade Sénior de Linda-a-Velha

Edição - Isabel Maria de Carvalho

Coordenação e design gráfico - Midá Sá-Chaves