



Março

2023



Nova Atena  
Sabere e Bem-Estar



Vamos Trazer a  
*Palavra Escrita*  
aos Nossos Dias!

---



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

Março

2023



Nova Atena  
Saber e Bem-Estar

## ÍNDICE

AUTOR	TÍTULO	PÁGINA
Faustino Vital	O passo, a passada e o acaso	2
Faustino Vital	Os nomes	3
Fernando Baptista	A cidade cinzenta	4
Fernando Baptista	Dia de trabalho	5
Francisco Lourenço	Mulheres	6
Francisco Lourenço	Serenamente linda	7
Graça Cêncio	Olha as coisas com humildade, Até o barro tem poesia"	8
Helena Franco	O dia de hoje passará	9
Isabel Pernes	Folhas	10
Isabel Pernes	Uniformizados	11
Jerónimo Pamplona	A tempo entrei no tempo	12
Jerónimo Pamplona	A vida é mais tempo alegre do que triste	13
Jorge Proença	Sinto que tenho algo a dizer	14
Luísa Machado Rodrigues	Insularidade	15
Maria de Lourdes Santos	Mulher	16
Maria Silveira	Pai	17
Marina Brandão Lucas	O café	18
Mitú Branco	Japoneira	19
Pilar Encarnação	Tempos passados	20
Regina Ferreira	Amor primeiro	21
Regina Ferreira	Ser uma globe trotter	22



nome

Faustino Vital

género

POESIA  PROSA

título

O passo, a passada e o acaso

## O passo, a passada e o acaso

Certo ou incerto

Todos os dias

Pomos o pé destro

Diante do outro em vias

Avançamos

Com medida certa

Equilibrada, lá vamos

Passo em repetição

Passada com direcção.

Mas pode vir o tropeço

Não está fora de causa

Nada que eu mereço

Mas acontece por lapso

Atrapalha-nos a vida

Dá-nos a volta por cima

O passo passa a passada

Passada que já é passado

Pois já então aconteceu

Antes do tropeção.

Recordamos,

Estava uma pedra no caminho

Afinal e sempre nada é por

Acaso.



nome

Faustino Vital

gênero

 POESIA  PROSA

título

Os nomes

## OS NOMES

Os nomes das pessoas são por vezes interessantes, singulares e verdadeiros e outras são uma grande mentira, ou melhor, não correspondem óbvia e fisicamente com aqueles que os adquiriram quando eram de tenra idade. Falando de homens, é certo não lhes caber culpa de os ter e ainda bem que os mesmos não são traduzíveis, pois se não, acontecia que os Pereiras teriam necessariamente uma cara em forma de pera para assim condizer, Macieiras em forma de maçãs, os Pinheiros resinosos ou secos teriam a face esgalhada e esguia, os Machados e Labaredas que não se podiam aproximar dos anteriores, e Serras muito menos e pelos mesmos e óbvios motivos de perigo de corte e fogo.

A sociedade ficaria ainda mais dividida se levasse a questão à letra. Muitos mais exemplos poderiam ser apresentados até à saturação do assunto, pelo que ficamos por aqui em relação ao masculino.

Quanto às mulheres o caso pode ser ainda mais controverso, pois que sendo culpa de quem lhes deu os nomes e não delas, muito menos as podemos apontar. Assim, temos que indicar toda a incoerência e falta de juízo aos padrinhos, pois que sem escolha possível assim ficam, que nome de recém nascido não são as próprias que os escolhem, mas sim os que fazem as vezes de pais, por vezes alguns bem esquisitos, os nomes e os que de pais se arrogam e, como dizemos, nem sempre os nomes fazem jus às pessoas que os recebem, pois se for lembrança dos mesmos nomear de Rosinha, Hortense, Florbela, Rosalinda ou Brancaflor ( mais valera que lhes tivessem dado de Perpétua, Bernardina, Blimunda ou Flismina ) mais tarde pode vir a constatar-se que as mesmas poderão ser autênticos camafeus, feias, só por aparência e não no interior, não por culpa própria, mas porque a natureza nem sempre é pródiga em tudo o que cria, e que, por vezes, não condiz a “bolota com a perdigota”, o que um dia parece certo no seguinte está errado, é a vida assim que de certa pouco tem. Desse modo, melhor seria todas as mulheres do mundo se chamarem de Maria no momento do baptismo, com padrinhos mudos ou silenciosos, nome simples e bonito, também de virgem, que no momento o seriam e, mais tarde, escolherem por si o nome que mais lhes agradasse recorrendo ao dicionário de nomes próprios, que muitos os há bem bonitos. Resumo da sentença: A culpa é dos padrinhos.



nome

Fernando Baptista

género

 POESIA  PROSA

título

A cidade cinzenta

## A cidade cinzenta

Percorrera quase todas as ruas da parte sul da cidade. Fora um dia “do caraças”. O Zé funileiro, quando de bicicleta seguia para o treino de futebol reparou, ao virar da rua que dá para a livraria do sr. Mendes, numa figura frágil com o capuz usado de modo a cobrir toda a face.

Permanecia ali à esquina num dia frio e que prenunciava chuva. O Zé parou, pousou um dos pés no chão em equilíbrio instável sobre a bicicleta, e abordou a figura frágil que lhe chamara a atenção.

Olá! Precisas de alguma coisa? Como não obtivesse resposta repetiu a pergunta. Precisas de alguma coisa? Olhou a parte visível da face e teve a noção de ser uma jovem. Ela olhou para o Zé e respondeu não querer nada. O Zé insistiu, vamos lá, estás com um qualquer problema e se for possível vou ajudar-te.

Uma chuva miudinha começou a cair, abrigaram-se ambos debaixo do pequeno telheiro do café. Queres café, ou chá e um bolo? Ela acenou sim com a cabeça. Entraram no pequeno café e ela puxou o capuz para trás. Tinha os cabelos longos e soltos, o tronco alto. Os seios puxados para a frente, as pernas esbeltas e livres numa saia usada e curta. Sentaram-se num dos cantos do café cheio aquela hora. Nem sequer reparavam que muitos no café os observavam. Algumas com a conivência de um sorriso, outras com um ressaibo de inveja, no olhar de esguelha.

Um miudito passou e ofereceu lotaria, ou lhe dessem uma moedita. Na rua, uma mulher apressada deu um encontrão num cego e nem se deteve ou desculpou. Um cigano tentava vender relógios. Um polícia contemplava as coisas com evidente indiferença.

O Zé reparou que ela bebia lentamente o café enquanto entre os dedos ia partindo e comendo o bolo de arroz. Olharam-se olhos nos olhos e ela disse-lhe ter uns olhos muito bonitos e meigos. O Zé pouco habituado a tais elogios ficou momentaneamente envergonhado e recompondo-se rapidamente replicou ser ela muito bonita, mas com um olhar triste. Perguntou-lhe o nome. Disse chamar-se Anastasiya, ser Ucraniana, estudar economia ao abrigo de um programa Erasmus. Hoje, prosseguiu, recebi notícias da família e não tive coragem de comparecer a uma prova de macroeconomia. Vagueei pela cidade até que tu me encontraste. O brilho que adoro da cidade desapareceu. Levantaram-se. O Zé deu-lhe a mão e sentiu que ela a apertou com força. Seguiram por uma rua estreita onde os prédios antigos quase se tocam. De algumas janelas ouvia-se música duma delas um triste e lento fado. Ela apertou mais a mão do Zé, olhou-o, e beijou a sua face. Obrigado amigo, disse. O Zé calou por momentos e apenas lhe ocorreu dizer que a luz da cidade por vezes é cinzenta. Beijou-lhe a mão e seguiram em busca da madrugada.



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Fernando Baptista

género

POESIA  PROSA

título

Dia de trabalho

## Dia de trabalho

Quando saía de casa, senti o vento frio no rosto, olhou para a janela, onde a sua companheira lhe acenava e enviava um beijo com a mão desejando uma vez mais que fosse em bem e em bem regressasse.

Pelo caminho foi pensando como seria o dia. A noite fora um pouco agitada. Os bicos das palavras agrestes, os ritos espectrais, os gestos enfadonhos, os afagos pouco usuais da tribo, as conversas de sempre do clube que ganhou e o golo que não apareceu!...

No frio da manhã veio a chuva miúda, senti a chuva nos sapatos já gastos. Ao dobrar a esquina da rua, ainda olhou para trás como se mais um beijo sentisse da companheira de tantos anos, e sentiu-se feliz com o pensamento.

Avançou sentindo o murmúrio subtil da cidade. As pessoas olheirentas, olhando-se na manhã fria como se uma da outra desconfiasse. O silêncio mudo, a hostilidade das coisas que teria de enfrentar, a tentativa pânica para conquistar amigos, os quais nunca seriam seus.

As portas do escritório abriram-se e figuras sombrias entravam e dirigiam-se para locais certos e exatos, com os telefones azucrinando, máquinas de escrever e teclados de computadores misturados num som que não sabia bem definir. Os seus olhos repletos de outros olhos, e esses outros repletos de tudo o que os olhos jamais conseguem alcançar.

Sentou-se. A memória fez que viajasse a outros anos onde numa carteira a professora sugeria à classe uma redação sobre o que gostariam de fazer um dia mais adiante no tempo.

Com lucidez foi juntando palavras que traduziam esses dias. O Medeiros faz maravilhas com a bola nos pés, o Ricardo na baliza está no auge, do outro lado algumas “miúdas” jogavam ao “mata”. Como é possível elas divertirem-se com aquele jogo, (pensava). A hora de almoço chegou sem que desse pela passagem da manhã fria e de chuviscos.

A repariguinha dos jornais sorriu-lhe e troca-lhe o desportivo por tostões. Na tasca da esquina saboreou o costumado gosto de uma bifana e uma cerveja mini.

As notícias do desportivo já durante a manhã as foi ouvindo em conversas curtas e animadas. Talvez se o orçamento do mês consentisse, no fim de semana, com a companheira, apanhavam o elétrico e iam a Belém comer um pastelinho e beber uma bica. Depois regressavam noutra elétrico, num dia sem chuva e sol acolhedor.

Do modo que o tempo andava, com sorte ainda veriam o “arco-íris” se olhariam uma vez mais olhos nos olhos, e regressavam sem tempo do tempo.

Ao entrarem em casa, ele diz-lhe com os dedos, um afago que vem de sempre.

Ele beija-a. Ela beija-o. Fecharam a porta de mais um dia. Olharam pela janela e lá estava, só para eles, o “arco-íris”.



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Francisco Lourenço

género

POESIA  PROSA

título

Mulheres

## Mulheres

Sem mulheres, a vida não tem jeito!

Sem mulheres nada feito!

Em casa, no trabalho, no lazer

Fica tudo mais perfeito!

Mais mulheres a gerir

Que se acabe com o preconceito!



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Francisco Lourenço

género

POESIA  PROSA

título

Serenamente linda

## Serenamente linda

Encontrei o teu olhar  
Cheio de luz e sereno  
Despertou em mim amor  
Sereno, muito sereno!

Ficou tudo belo por dentro  
Um sentimento desabrochou  
Um chamamento eclodiu  
Uma vida nova começou!

Quero estar a teu lado  
E tu queres-me junto a ti  
Amo-te serenamente  
Desde o dia em que te vi!

Serenamente a teu lado  
Sinto uma paz interior  
Envolve-te num terno abraço  
Como é bom o teu calor!

Estou feliz a teu lado  
Sinto paz e amor se sente  
Linda Linda meu amor  
Amar-te-ei serenamente!





Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

nome

Graça Cêncio

género

POESIA  PROSA

título

"olha as coisas com humildade.  
Até o barro tem poesia"

## "Olha as coisas com humildade. Até o barro tem poesia"

Hoje parei para pensar  
Que ligação pode haver  
Entre a POESIA DO BARRO  
E o acto de HUMILDADE.  
Olhei atentamente  
Para um pedaço de argila  
E não consegui imaginar  
O que daquilo eu faria.  
Visualizei a generalidade de Bordalo  
A beleza artística de Vieira da Silva  
A erudição de Graça Morais  
A criatividade de Joana Vasconcelos  
A singeleza de José Franco  
"O artista do barro e da vida"  
Para Jorge Amado  
E outros, muitos mais  
Talentosos criadores  
Pelo País ignorados.  
Pobre talento o meu!  
De olaria nada sei.  
E de humildade saberei?  
Que fiz eu quando vi  
Os naufragos no indiferente Mediterrâneo  
Os refugiados nos miseráveis  
Campos de acolhimento  
Os audazes Ucranianos  
Massacrados por uma "acção militar"  
Os cadáveres de inocentes crianças  
Na escola que deixou de ser um ninho  
Os desalojados que ficaram sem abrigo  
Devido às intempéries  
Os sem-abrigo  
Abrigados pelo relento  
E mais, muitas mais misérias...  
Que fiz eu?  
Que faço eu?  
Limito-me a sentir pena  
Revolta e desejo que o mundo mude  
Acreditando que vai mudar  
Se o homem se empenhar.  
Depende de mim e de ti  
Dos fracos e dos fortes  
Numa união de esforços.



nome

Helena Franco

gênero

POESIA  PROSA

título

O dia de hoje passará, ficará  
na memória dos sentidos

## O dia de hoje passará, ficará na memória dos sentidos

Há dias que ficam e dias que teimam em esconder-se em névoas espessas que não se dissipam. Às vezes sem razão nenhuma. Só porque sim e porque a idade avança.

Está velhinha, muito velhinha, a minha mãe.

Quero lembrá-la como era, enquanto a memória não me atraindo. Enérgica e bem disposta, imparável no dia a dia que gostava de encher com inúmeras tarefas, constantes e diversas. Raramente a víamos parada e, quando parava e se sentava, as suas mãos, esguias e magras, não paravam, e os tricôs, as rendas e “os pontinhos”, como ela dizia, os arranjos em saias e blusas e outras coisas, nunca tinham fim. Era “dona de casa” a tempo inteiro, como muitas mulheres do seu tempo, nascida e criada numa pequena vila alentejana.

... Hoje, quando estou com ela, sinto que o tempo parou e as palavras estão todas atadas no seu coração, sem conseguirem soltar-se, e os dias, as horas, os minutos e os segundos, que agora vive, estão ali, testemunhas de uma vida que já não é, a não ser nos poucos vislumbres de um tempo que passou e que permanecem na memória dos sentidos.



nome

Isabel Pernes

gênero

 POESIA  PROSA

título

As árvores como os livros têm  
folhas

## As árvores como os livros têm folhas

Todos conhecem a menina de cinco anos, vestido de roda sempre a rodopiar e muitos caracóis escuros na cabeça? É muito amiga de todos os meninos, mesmo daqueles que não querem.

O avô o seu melhor amigo deu-lhe no dia 7 de Outubro (dia em que deveria começar a escola se tivesse idade, como queria) umas botas amarelas de borracha. Ficou para vida não ter (expressão frequente da avó).

Daí para a frente levantava-se da cama cedinho, abria a janela e desolada via um céu azul. Passado um segundo via também o chão cravejado de folhas de tantas, mas tantas cores como ela gostava. Essas folhas eram sinal de Outono e como ela gostava de todas. Eram as lindas cores de Outono.

Um dia chuviscou o suficiente para fazer poças entre as folhas. Saltou da cama, calçou as botas de cor a condizer com o tempo e toca de saltar, dançar (ela ouvia a música de um filme que a mãe gosta de ver e que lhe disse que se chamava “eu canto à chuva”, nas pocinhas, nas pocinhas das folhinhas, eu sou feliz.

Haveria maior prazer?

Sim havia maior ou igual. As folhas dos livros, que eram da mãe e do pai e outros que eram dela, que ela ainda não conseguia ler se não aos bocadinhos, mas as ilustrações que adorava porque conseguiam mostrar-lhe belas aventuras que tinha quando as vi. A sua imaginação fazia sair de casa, do quintal e até do colo do avô, quando liam juntos. O avô dava logo por isso e perguntava “por onde andas neta”? E ela acordada de um sonho rápido respondia “não vês que estou aqui” num sorriso descarado.

As folhas essas estavam sempre com ela verdes na primavera, mais escuras no verão, as múltiplas cores no outono e no inverno, (como nas outras estações) havia sempre folhas com lindas cores e ilustrações para ela viajar nelas ou com elas.



nome

Isabel Pernes

gênero

 POESIA  PROSA

título

Tudo é uniforme

Estamos todos uniformizados?

## Tudo é uniforme Estamos todos uniformizados?

No liceu da cidade onde a Lourdes viveu e que ela também frequentou havia um uniforme, uma bata azulinha clarinha.

Até era elegante parecia um vestidinho.

Mas grande parte das colegas, das porque era um liceu feminino, na altura não havia misturas, não gostava da bata.

A Lourdes achava bem que estivessem de igual dentro do liceu

A cidade era composta por vários bairros que iam de casas senhoriais, a bairros da lata. Na verdade, dos bairros da lata havia poucas meninas, mas algumas conseguiam ir para o liceu com bolsas de estudo e outras os pais faziam de tudo para elas irem.

Um dia numa aula de história a bata veio à baila, a professora um pouco liberal, gostava de um bom debate, o que na altura era algo perigoso, mas até aí, tudo tinha corrido bem.

A sala era composta por alunas classe média, média, baixa, três alunas vindas desses bairros e as restantes por classe média alta. E eram estas e algumas da classe média que não gostavam da bata. Mas na verdade a maioria era a favor, pois todas eram alunas e o liceu não era uma montra de vestidos.

Rebatiam as de classe média alta e alta, que tinham o direito de vestir o que quisessem (na realidade, salvo raras exceções, queriam mais direitos do que deveres).

Do outro lado (a maioria) dizia que na rua mostrassem o que quisessem, mas no liceu eram todas iguais e a distinção fazia-se nas notas do fim do período.

Entretanto ouviu-se uma voz bem conhecida pela sua extravagância no vestir e no calçar (o que fazia com que visitasse o gabinete da reitora assiduamente:

- Então estamos todas uniformizadas, não nos podemos distinguir senão pelas notas (não era grande aluna)?

- Claro que podemos, mas aqui o que não nos distingue é a bata, o símbolo da união do liceu, não há ricas, nem pobres, apesar de todas sabermos a diferença abismal que existe, é só ir à cantina no intervalo. Mas quando vamos no corredor e olhamos, não vemos ricas nem pobres, vemos colegas, alunas como nós. E outra coisa a palavra uniformizada tem outro significado e garanto que a minha mente não está uniformizada, eu penso, já tu, duvido.

Então a Lourdes concluiu:

Eu uso um uniforme, mas nem o meu cérebro, os meus pensamentos e o meu saber, não estão uniformizados, não vou com os outros por ir. Eu sou um ser único.



nome

Jerónimo Pamplona

género

 POESIA  PROSA

título

A tempo entrei no tempo, sem  
tempo dele sairei

## A tempo entrei no tempo, sem tempo dele sairei.

### A Tempo Entrei No Tempo

Foi de madrugada, no término da gravidez da minha mãe,  
Que decidi sair do seu útero. Fui o primogénito.  
Sem médico obstetra, nem parteira qualificada,  
o parto complicou-se. Apresentei-me ao contrário para sair.  
O pai, assustado, foi para a Igreja suplicar por ajuda divina.  
A tia Varandas retirou o nascituro que aqui está a escrever.

### Atrás De Tempo, Tempo Vem

Enquanto criança cresci feliz e contente na Região de Barroso.  
Sem a preocupação do tempo analisar ou avaliar.  
Era só comer, dormir, crescer e brincar.  
Numa segunda fase foi correr pelos campos, montes e lameiros.  
Para caçar passarinhos, lesmas e lagartixas.  
Mais tarde vieram os jogos. O jogo do lenço para fazer a declaração.

### É Preciso Dar Tempo Ao Tempo

Foi em Lisboa, São Domingos de Benfica, naquela escola de ensino militar  
que aprendi as disciplinas académicas, a arte militar a par da camaradagem:  
Um por todos, todos por um!  
Não foram esquecidas as inclinações amorosas.  
Tudo começou pelo S. L. B., ali ao lado. Tornei-me aficionado!  
Mais tarde veio a primeira paixão. Sofrida, não foi correspondida!

### Não Ter Tempo P'ra Nada

Chegar a adulto, finalmente, sermos independentes.  
É o desejo de todos os jovens. E, depois?  
Depois, vem as responsabilidades. Há que fazer pela vidinha!  
Se queres ganhar bem, tens que trabalhar muito. Ser competitivo!  
Para atingir os objetivos, até viramos workaholics. Sem tempo p'ra nada!  
Neste mundo globalizado, as Empresas só têm um objetivo: o lucro!

### Oh, Tempo Volta P'ra Trás

Quando damos conta já chegamos a sexagenários.  
As mudanças do nosso corpo manifestam-se com exuberância.  
A cor branca enfeita o nosso cabelo que começa, devagarinho, a rarear.  
As rugas, ah as rugas, sem pedirem licença expõem-se no nosso rosto.  
As maleitas começam a instalar-se lentamente, devagar, devagarinho.  
Sim, eu sei. As Universidades Sénior são um porto de abrigo para os idosos!

### Sem Tempo, Dele Sairei

Acontece a todos, sairemos deste tempo, desta dimensão terrena.  
Para os crentes na vida eterna, outra porta se abrirá para um mundo,  
onde encontrarão a paz celestial. Esperemos com calma. Não há pressa!  
Para os não crentes não há solução? Claro que há! Venham para a Nova Atena,  
Universidade Sénior cuja missão principal consiste em fazer da vida Sénior,  
Um período de tempo que pode ser sintetizado: UMA FASE FELIZ DA VIDA!!!



nome

Jerónimo Pamplona

género

 POESIA  PROSA

título

"A vida é mais tempo alegre do que triste"

## "A VIDA É MAIS TEMPO ALEGRE DO QUE TRISTE"

Quando recebi a notícia de que seria este o tema da semana, estava a ver, na RTP1, a novela *Vizinhas*: *"Depois de toda uma vida separadas, duas amigas de infância reencontram-se, já viúvas e idosas, na aldeia onde cresceram. Enfrentam a decisão dos familiares pretenderem interná-las num lar. A uma delas porque teria problemas de demência (Alzheimer?!), a outra porque tem problemas de mobilidade. Sabendo que estão na fase final da vida, as duas amigas esforçam-se por cumprir a promessa da infância de ficarem juntas para sempre (inspirada no livro "Prantos, Amores e Outros Desvarios" de Teolinda Gersão)"*

Num segundo momento, pensei: - Há vidas e vidas! Há vidas que sim e há outras que não! Quantas vidas cabem numa vida? Até há vidas que morrem no útero, outras durante o parto e outras na infância! Querendo disciplinar os pensamentos que estavam a invadir o meu cérebro, fugi para a comparação da vida do ser humano com uma viagem de avião.

**Levantar voo** – a intensidade do risco que se corre no arranque da aeronave pode ser comparada com o *Bullying* que se pode sofrer desde o Jardim de infância até à Universidade. Pode manifestar-se por violência física, verbal, emocional, cyberbullying e bullying sexual.

**Velocidade de Cruzeiro** – a entrada do avião em turbulência pode comparar-se com os diferentes desafios que tem de enfrentar o ser humano no decurso da vida profissional ou quando se depara com o divórcio.

**Aterragem** – Os riscos da aterragem podem ser comparados com a velhice, ficar o dia inteiro no sofá = Borregar, Desistir.



nome

Jorge Proença

género

POESIA  PROSA

título

Escrevo porque tenho algo a dizer

## Escrevo porque tenho algo a dizer

Escrevo porque sinto que tenho algo a dizer  
Por vezes não consigo por no papel  
A expressão clara do que me passa pela cabeça  
Os vazios do pensamento ficam por preencher...

Uma pausa ajuda a refrescar as ideias  
Procuro fundamentos no dia a dia  
Para buscar a lucidez das palavras  
Ao arrepio do deslumbre das ideias

E quando o teu sorriso me envolve  
A escrita solta-se breve, fluente, cálida  
E as manhãs aconchegam os nossos dias

Manhãs ou tardes, viajando ou em casa  
Tu estás lá comigo, abrindo o sorriso  
Que aconchega a vida, na ternura do tempo...



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Luísa Machado Rodrigues

género

POESIA  PROSA

título

Insularidade

## Insularidade

Aconteceu. Não é pensável, mas continua a acontecer nos tempos que correm o que até há décadas era comum: a então difícil mobilidade insular como tão bem é caracterizada por Vitorino Nemésio na sua icónica obra *Mau Tempo no Canal* (1944). Um romance, cuja ação decorre no atualmente designado Triângulo açoriano – ilhas do Faial, Pico e S. Jorge. Nele, além de retratar rivalidades sociais, económicas e familiares, amores e desamores, desejo de evasão e vida baleeira, releva com acuidade, segundo o académico J. Martins Garcia, a questão da insularidade. Livro no qual, em particular a figura central da trama, Margarida, nos faz sentir o que é ser ilhéu quando, ao circular entre aquelas três ilhas, por um lado, vive a odisseia de tentar conseguir barco, não havendo ou só havendo algum de quando em vez – a única via era a marítima – e, por outro lado, o tempo não permitir a navegação ou a mesma ser profundamente atormentada.

Por incrível que possa parecer, algo equivalente acabou de me acontecer recentemente, não por via marítima, mas por via aérea ao ter vivido um total de inglórias 10.00 horas de voo Lisboa-Lajes-Lisboa para uma visita breve a familiares na ilha Terceira e que foi completamente inviabilizada pelo mau tempo.

Parti dia 9 de março, voo TAP das 9.25h, que descolou cerca de 1.30m mais tarde por aguardar melhoria de condições meteorológicas no destino. A duração foi a prevista de 2.30h. Já no fim da aproximação ao aeroporto das Lajes, em vez de aceder à pista, o avião levantou voo bruscamente, tendo o comandante informado que ventos de superfície impediram a aterragem e que estávamos a regressar a Lisboa!!!

Retornados ao aeroporto Humberto Delgado e após morosas formalidades de mais de 3.00h, houve direito a senha de refeições, estadia em hotel no centro da cidade e marcação de nova viagem para o dia seguinte.

Partida dia 10, de novo no voo TAP das 9.25h, com atraso um pouco mais longo do que o do dia anterior e pelas mesmas razões. A duração foi também de 2.30h. Deu-se semelhante ocorrência à chegada à Terceira com a diferença de que o piloto tentou duas aproximações sem sucesso ao fim das quais regressou também a Lisboa, informando que rajadas de superfície de 90 km/h tinham impedido a aterragem!!!

Quanto a formalidades aeroportuárias no novo retorno foram para esquecer. Malas que não apareciam e horas de fila para rejeitar o voo proposto para o dia seguinte e adiado, a custo, para daqui a uns tempos...

Com tanta tecnologia atualmente, como é possível ainda existirem viagens por ensaio e erro? E que custos?!

Só mesmo Nemésio a ecoar em mim e fazer-me sentir uma Margarida dos tempos modernos!





nome

Mária de Lourdes Santos

gênero

 POESIA  PROSA

título

Mulher

## Mulher

### DIA 8 DE MARÇO-DIA INTERNACIONAL DA MULHER

“A mulher não é só casa/mulher loiça, mulher cama/Ela é também mulher-asa/Mulher força, mulher-chama  
E é preciso dizer/Dessa antiga condição/A mulher soube trazer/A cabeça e o coração  
Trouxe a fábrica ao seu lar/O ordenado à cozinha/E impôs a trabalhar/A razão que sempre tinha  
Trabalho não só de parto/Mas também de construção/Para um filho crescer farto/Para um filho crescer são  
A posse vai-se acabar/No tempo da liberdade/O que importa é saber estar/Juntos em pé de igualdade  
Desde que as coisas se tornem/Naquilo que a gente quer/É igual dizer meu homem/Ou dizer minha mulher  
José Carlos Ary dos Santos”

Nunca é demais ler, reler, sentir a mensagem do Poeta. Homenageio as Mulheres, homenageio o Homem Poeta que tão bem as canta quando enaltece e enfatiza de forma tão inspirada as suas conquistas. Muito do que somos hoje devemos às lutas que estoicas mulheres enfrentaram e cujo fruto nos legaram. Elegi algumas Frases-Chave deste maravilhoso poema que passo a interpretar:

“**Ela é também mulher-asa, mulher força, mulher-chama**”- O Poeta inicia a desconstrução do conceito de mulher-objeto. Exalta-a nos seus atributos naturais (capacidade de voar, sonhar, dinamizar com a sua chama e determinação).

“**E é preciso dizer dessa antiga condição**”- Muito apropriada esta referência a um passado distante, onde o valor da mulher era reconhecido. Tinha papel interventivo, determinante na comunidade. Praticava sabiamente a cura, física e espiritual. Este poder foi-lhe retirado, manipulado por interesses mesquinhos e distorcidos que o consideravam ameaçador ao controlo que queriam impor na sociedade.

“**Trouxe a fábrica ao seu lar**”- Com coragem, persistência, inteligência, foi conquistando o seu espaço próprio, impôs-se no mundo do trabalho, conquistou autonomia.

“**Trabalho não só de parto, mas também de construção**”- Alarga a sua condição de mãe, esposa, dona de casa, na “construção” diversificada, libertadora. Abre a porta a possibilidades de realização fora de casa.

“**A posse vai-se acabar no tempo da liberdade**”- Meta para o caminho da plena liberdade e dignidade. Aqui ainda se fala de futuro, no entanto antevendo plena igualdade “juntos em pé de igualdade”. Os géneros complementam-se e ambos contribuem para o equilíbrio individual e da vida.

“**Desde que as coisas se tornem naquilo que a gente quer**”- Conclusão repleta de significado. O sentir, o querer genuíno, o respeitar-se, o ouvir a voz interior, a fidelidade aos seus próprios valores, a coragem em defendê-los sem medos nem subjugação a ditaduras do preconceito.

A felicidade, enquanto vibração de equilíbrio interior será a grande meta! O caminho da descoberta do tesouro; O PODER FEMININO sem exclusão do MASCULINO porque nos complementamos.



nome

Maria Silveira

gênero

POESIA  PROSA

título

Pai

## Pai

Dia de celebração, doce saudade...

Teu fermento imenso

Pela vida fora em meu ouvido assobia

Otimismo, rigor, exigência

Prazer no lazer, dedicação à profissão

Amor à vida, alegria de viver, prudência,

Rasto tão teu que se não apaga.

Outorgada herança

Acoplada à tua açorianidade

Mátria da tua paixão pela beira-mar

Peculiar sensibilidade, ónus da insularidade

Com sabor a oceano!

Contigo a continuarei a beber, Pai,

Nesta nossa viagem em comum

Fusão do meu com o teu ido tempo

O tempo não tempo, sem fim!...



nome

Marina Brandão Lucas

género

 POESIA  PROSA

título

O café

## O CAFÉ



Não sou pessoa de café, da bica, da chávena escaldada, cheio ou curto, italiana, cimbalino ... nem de me ir sentar no Café, chávena em frente, olhando o mundo passar à volta. Mas, claro, já me sentei ao pé do poeta Pessoa na esplanada da Brasileira. E tenho boas recordações de ir comprar café em grão na Mariazinha, em Alvalade, passear na Baixa de Lisboa e sentir o bom cheiro dos cafés moídos na hora, nas lojas que, entretanto, apesar de o serem, deixaram de ser históricas.

De café sei os nomes arábica e robusta; ouvi que o meu sogro teve em tempos idos uma fazenda no norte de Angola; que o avô do Carlos e depois o pai estiveram anos em S. Tomé e Príncipe como administradores de roças e quando fomos à ilha visitámos Monte Café onde ainda havia um mais velho que se lembrava do Sr. Adelino Lucas (o avô).

Do café sei, por ter visto, a apanha e o terreiro com a cereja, em Mosteiros, Ilha do Fogo, Cabo Verde e ouvir histórias sobre o "café de rato". Tempos difíceis. E de ver os cafezeiros em flor no caminho para a cascata Blú-blú em S. Tomé e Príncipe. Que nome lindo.

Também o café me leva a uma "África Minha" e ao Quénia quando Karen Blixen aí teve uma fazenda (I had a farm in Africa) que ardeu tão rápido como os seus sonhos. E em Mombaça, num fim de tarde, não deixámos de olhar a casa que teria sido dela. Talvez !

Numa viagem ao Brasil, em Santos, olhámos a antiga Bolsa do Café (agora museu) onde eram fixados os preços do grande comércio. Imaginei a azáfama, rio e cidade, nas chegadas, carregos e partidas de muitas sacas de grão. Muitos enriqueceram, mas muitos mais trabalharam como escravos quando já diziam que a escravatura tinha acabado.

Do café, olhei para o turco tão afamado, mas aquele aspecto de borra no saco, não me encantou. Gostei muito, isso sim, de em S. Jorge nos Açores, ter outra vez visto café a secar e ser servido na Fajã de S. João e na Fajã dos Vimes.

E há muitos anos também, que jovem era, trabalhando para o Café de Angola em feiras internacionais; café forte para os portugueses e com muita água para os gostos dos suecos e alemães de então.

Claro que já li sobre a origem da planta, lá pela Etiópia, das lendas que correm, da difusão pelos árabes, correndo séculos, da palavra que será força, estímulo, da entrada na Europa, da ida para a América, da palavra

café dar também vez ao lugar.

Mas ... como não sou pessoa de café, apenas pela manhã, fico por aqui.

E isto porque hoje faleceu Rui Nabeiro, à beira dos 92 anos de grande trabalho, o homem de Campo Maior, maior mesmo que o mundo por onde os produtos da sua empresa estão espalhados. Em Delta !

*Fotografias de Marina Brandão Lucas*



nome

Mítú Branco

gênero

 POESIA  PROSA

título

Japoneira

## Japoneira

(Grande fogo de 15 de Outubro de 2017)

Em criança eu descia as escadas sempre a correr.

Todas as manhãs abria a porta e lá estava ela, a bela japoneira.

Antes do pequeno-almoço eu gostava de olhar a serra do Açor em frente à casa e ver se a querida árvore já tinha alguma flor.

Agora tudo acabou. A casa desapareceu.

A escada que durante 78 anos descí . Primeiro ao colo da minha Mãe. Depois e durante muitos anos a correr e ultimamente agarrada ao corrimão desapareceu, ardeu.

Assim como a jarra de vidro enfeitada com aplicações de estanho pela tia Teresa, os naperons mimosamente bordados a condizer com a decoração de cada quarto, o tabuleiro gravado pela tia Berta e que servia o café naquelas chávenas tão bonitas, aqueles copos onde o avô bebia a aguardente feita no lagar da quinta, os quadros pintados pela minha Mãe e pelas tias...

Tudo, absolutamente tudo, desapareceu, ardeu.

O avô tinha mandado construir a casa em 1920. Havia quase cem anos.

Um quarto para cada um dos seus sete filhos e mais tarde, à medida em que os netos iam nascendo, decorou-se um em azul para os rapazes e outro em cor-de-rosa para as raparigas onde eu dormia, em pequena, com as primas.

Tanta conversa. Tanta memória feliz.

Numa noite rubra tudo acabou.

O fogo alastrou vermelho, descontrolado, destruindo tudo.

Os cem anos de recordações desapareceram.

Tudo. Tudo .

A escada que eu descia todas as manhãs. Os naperons. As fotografias que ao longo do comprido corredor ilustravam um pouco a vivência desses anos. A arca dos brinquedos. A mesa grande da casa de jantar. Aquele móvel. Aquele outro. A cadeira da avó. Os antigos candeeiros a petróleo guardados na despensa...

Tudo. Tudo.

Só ficou um buraco enorme sem paredes. Sem a velha escada. Só restou a “minha japoneira”. A japoneira que deu sombra acolhedora a tantos almoços, a tantas conversas. Essa, estóica, lá continua à espera. Como eu. À espera que se construa uma escada parecida com a outra e uma nova criança crie memórias e venha a correr dar-lhe os bons dias e abraçá-la.



nome

Pilar Encarnação

género

 POESIA  PROSA

título

Tempos Passados

## Tempos passados

Dia de chuva, cinzento e frio. Nuvens gordas e pesadas correm pelo céu fora. Já avisto ao fundo a Serra dos Candeeiros que vai ficando cada vez mais perto. Tenho pressa de chegar. As proteções da estrada correm ao meu lado cada vez mais depressa. A minha voz interior diz-me: “abranda, não sejas louca!” A vontade de chegar é grande! Saio por fim da autoestrada e entro numa secundária. O verde dos pinheiros alegra-me, mas como é longo o caminho!

A chuva cai intensamente e eu vou rolando, rolando mais devagar pois as curvas a mais não permitem. As aldeias por onde passo parecem desertas. Pinheiros e mais pinheiros! Chego depois à charneca onde os pinheiros foram devorados pelo incêndio. Os eucaliptos estão a substituí-los. A chuva traz-me o seu aroma. Um raio de sol penetra por entre as nuvens escuras, pintando as suas folhas com tonalidades de prata. O cheiro a eucalipto intensifica-se. Estou quase lá! Rolo mais um pouco e avisto lá ao longe a barragem com a ilha do Lombo ao fundo. Começo a descer atravessando a aldeia e depois por um caminho de terra. Olho para baixo e parece que desço ao paraíso! Ao centro a água de um azul prateado e à sua volta tudo verde. É lindo!

Olho para a direita para a cerejeira centenária que fica à beira do caminho. Está carregada de cerejas. Que maravilha! Tinha medo que a chuva tivesse estragado tudo. Finalmente estaciono. Corro a casa. Visto a capa amarela, ato bem o capuz, calço as botas de borracha e estou pronta. Ao som da chuva que canta sobre a minha capa, percorro as cerejeiras bravas e vou apanhando e comendo com sofreguidão as pequenas cerejas tão doces. A água escorre-me pela cara misturando-se com o sabor das cerejas. De vez em quando olho para a barragem e deleito-me na paisagem. Como é bom estar aqui! Como é bom colher cerejas e saboreá-las à chuva! Como é bom estar viva!

E corro para cima e para baixo à procura das cerejas mais acessíveis, tonta de alegria e de chuva, num frenesim de criança.



nome

Regina Ferreira

gênero

POESIA  PROSA

título

Amor primeiro

## Amor primeiro

Nascemos de um amor encantado  
Aprendemos a amar  
com o amor de quem nos gerou  
por amor  
Aprendemos a amar  
a vida  
entendida como sonho a sonhar  
Podíamos saber um pouco mais da vida  
se saber viver fosse a nossa vida  
e não como vida de sonho a levar  
Podíamos saber um pouco mais do amor  
se amar fosse a nossa vida  
Esquecemo-nos de sentir o beijo a beijar  
de ouvir o som da cigarra a cantar  
de olhar o voo da gaivota a pairar  
Podíamos saber um pouco mais da morte  
se viver como se não houvesse outro dia  
nos fizesse mais forte  
e nos fizesse aumentar o tempo que escorre  
da vida



nome

Regina Ferreira

gênero

 POESIA  PROSA

título

...Ser uma globe trotter.

### ... ser uma globe trotter.

Desde cedo percebi que para viver entre os homens era preciso aprender a ser útil. Em casa, primeiro. Foi a partir de casa dos meus pais, o meu primeiro ninho, a primeira sociedade em que vivi que me inculcou este sonho: viajar, conhecer o mundo para ser útil e melhor viver entre os homens.

A partir do interior onde cresci, desci ao quintal, o grande quintal habitado pela Natureza que tudo ensinava. A azáfama do formigueiro, a diligência da colmeia, a camada interior da terra trabalhada onde as sementes germinavam deixavam-me envolta em pensamentos laboriosos. O engenho construtor dos pássaros e o envolvimento delicado e solícito aos filhos levavam-me à comparação do que me rodeava.

Foi sob a larga copa de uma árvore do grande quintal que aprendi a lição preguiçosa e usurpadora do cuco. Foi aí que aprendi como o cuco se servia dos ingênuos da sua classe. Como o cuco, aproveitando a capacidade requintada com que pequenos pássaros construía os seus ninhos de amor, lá colocava abusivamente o seu único ovo. E como perfidamente se servia do zelo e da ingenuidade amorosa dos pequenos pássaros que naturalmente alimentavam a gula do mais forte da ninhada – o cuco. E como este, à medida que crescia, rejeitava os verdadeiros utentes do ninho comendo sem repartir. Até ficar sozinho e ser servido, mesmo sabendo já voar...

Desde menina que gosto de ler livros pensativos. E foi assim que cheguei à ideia de que o primeiro de todos os meus sonhos era vir a ser no futuro uma globe trotter. Era curiosa e estava interessada em sair do largo quintal e saltar para o Mundo.

Cedo preparei a mochila e larguei à aventura. Mas não esqueci a experiência recolhida no largo quintal. Na minha primeira viagem levei Almeida Garrett como companheiro dedicado que me mostrou como a minha terra é surpreendentemente, porque pequena em território, uma vasta caldeira de culturas. E como a Língua, o veículo do pensamento do homem, por ser viva, acompanha o seu trajeto num contínuo rejuvenescimento.

Como globe trotter, tenho agora outro sonho: escrever uma ode à Natureza!



Março

2023



Nova Atena  
Saber e Bem-Estar



*Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!*

NOVA ATENA – UNIVERSIDADE SÉNIOR DE LINDA-A-VELHA  
[www.novaatena.pt](http://www.novaatena.pt)

COORDENAÇÃO Midá Sá-Chaves  
DESIGN GRÁFICO Carlos Lopes