



**EDIÇÃO  
ESPECIAL**



## **13.º Concurso de Actividades Artísticas / Culturais**

**Nova Atena - 2023**



**Vamos Trazer a  
Palavra Escrita  
aos Nossos Dias!**



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

2023

ÍNDICE



Nova Atena  
Sabere Bem-Estar



AUTOR	TÍTULO	PÁGINA
Francisco Lourenço	IVA Zero	2
Jorge Proença	As migalhas	3
Jorge Proença	Peço meças à vida	4
Jorge Proença	Rever os días	5
Maria da Conceição Areias	O moço Juan	6/7
Maria de Lourdes Santos	Parabéns, Nova Atena	8/9
Maria Luisa Machado Rodrigues	Olho o Céu	10
Maria Luisa Machado Rodrigues	Belas são as arvores	11/12
Maria Luisa Machado Rodrigues	Humor cinzento	13
Maria Luisa Machado Rodrigues	No tesouro da Saudade	14
Maria Teresa Lourenço Marques	O Amor	15
Maria Teresa Lourenço Marques	Ser amigo	16
Maria Teresa Lourenço Marques	Regresso duma andorinha	17
Maria Teresa Lourenço Marques	Dia de Nevoeiro	18/19
Pilar Encarnação	Vizinhos inesperados	20

# Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## **IVA ZERO**

Tudo aumentou, antes do IVA ZERO  
Preços que sobem, mas isso não quero!

Aumenta o tomate, aumenta a maçã  
Mas que disparete, numa Inspeção vã!

Aumenta a cenoura e mais a batata  
É só propaganda de vida barata!

Aumenta o peixe, aumenta o pão  
O IVA ZERO é muito ladrão!

Aumenta a hortaliça e mais os nabos  
Torna-se urgente a revolta dos cravos!

Só não aumenta o nosso salário  
A Maioria Absoluta virou um calvário!

Será da guerra, será da inflação?  
Baixar os impostos, resolve a questão!  
Tudo aumenta, menos a Pensão  
Vão-se as poupanças, mas os sonhos não!

Pseudónimo: Zé dos Cravos

Autor: Francisco Lourenço

# Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## Migalhas

Junto as migalhas que acumulo na neve  
Persigo ribeiros que se espraíam na relva  
Acumulo sonhos, pecúlios de esperança  
E o horizonte parece abrir-se de luz...

Cada palavra, todos os repetidos gestos  
Apontam para o caminho sem retorno  
Em que a vida tranquila amadurece  
E as debilidades assomam o corpo

Por vezes parece vogar, em batéis  
De esperança, carinho, ternura e cor  
Em mares calmos, vivos, contidos  
Onde o nosso “eu” descansa indolor.



**3º prémio - Poesia**

Pseudónimo: Frémio

Autor: Jorge Proença

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## Peço meças à vida

Peço meças à cálida vida  
Que me surge enrolada  
Bem simples e sofrida  
Com tanta sorte vivida  
Com tanta paz abençoada...

Peço meças a cada dia que surge  
Novo, desafiante, pleno de questões  
Que não antevejo no despertar difuso  
Na leveza das primaveris manhãs  
Que branqueiam os sonhos sombrios...

Peço meças aos desafios que supero  
Às contradições e aos insólitos devaneios  
Que povoam os dias soturnos, cinzentos  
Em que pareço afundar-me ao chegar  
O inverno, a frieza, o desconforto e o frio...

Peço meças aos tímidos despertares  
Que surgem nas alvoradas brancas  
Nos tempos do frio, da chuva e da neve  
Dos invernos escuros e das noites soturnas  
Despertando pontos de luminosa esperança.



**2º prémio - Poesia**

Pseudónimo: Frémito

Autor: Jorge Proença

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## Rever os dias

Tento rever os dias à luz da primavera  
Reinventar as cores, os sons, as flores  
E assumir calma nas conversas flutuantes  
Onde o caminho surge plano e sem curvas...

Não me escudo nos livros que li  
Que me trazem nostalgia e respiram amizade  
Fico à espera, à tua beira, à sombra  
Das acácias enormes com suas amarelas flores

E o tempo passa devagar, escudado no sossego  
Dos rios calmos que se espraíam nas planícies  
Onde paramos tranquilos, observando a paisagem

Cada dia renovada, antes mesmo do poente  
Onde as cores vivas se mesclam com os crepúsculos  
As saudades, os desencontros, as promessas e a vida!



**1º prémio - Poesia**

Pseudónimo: Frémiteo

Autor: Jorge Proença

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!



## O moço Juan

## 2º prémio - Prosa

Sevilha 1519. Cidade cosmopolita, fervilhante de visitantes dos quatro cantos do mundo, Mercadores de toda a Europa e da Ásia, escravos africanos e os nativos, de tez morena pelo sol e pelo sangue mouro, entre outros; passeavam-se, observavam, ou simplesmente se deitavam, ociosos, ao sol. Antonio Pigafetta, um lombardo aristocrata e culto, era um desses estrangeiros que chegara a Sevilha, com o objetivo de acompanhar uma viagem marítima como fonte de conhecimento de outros mundos. Aguardava, pois, ordem d'el-Rei Carlos V, para embarcar numa próxima expedição. O porto que servia Sevilha, um pouco distante na foz do Guadalquivir, Sanlucar de Barrameda, era destino frequente do lombardo, que gostava de observar o vaivém das embarcações que traziam e levavam gentes e mercadorias. À parte esta vida colorida e agitada, moços adolescentes em bandos, pediam moedas, comida ou, tão só um pouco de atenção daqueles estranhos. Ora este estrangeiro distinto, de pele e cabelo mais claros, despertara a atenção de um desses adolescentes maltrapilhos, que aos poucos se foi aproximando, até que o lombardo se apercebeu e o interrogou . Como te llamas? Juan, respondeu de imediato o rapaz. E ficou a saber que Juan vivia na rua, de expedientes e caridades fugazes. Com o tempo, passariam a encontrar-se mais regularmente e, o estrangeiro falava-lhe de pequenas maravilhas que encantavam Juan. Até que, finalmente, veio a ordem d'el-rei: Antonio Pigafetta embarcaria na expedição do capitão português Fernão de Magalhães (na sua própria caravela, a Trinidad), que pretendia chegar ao Oriente seguindo pelo Ocidente e atingir as Ilhas Malucas onde compraria o cravinho, almejada especiaria, com o que encheria os cofres do rei. Mas... e Juan? Deixá-lo para trás, depois de se lhe ter afeiçoado e o proteger? Não! Arriscaria: iria pedir ao Comandante para levá-lo na viagem, seria certo que serviria para alguma coisa. Assim o fez e, com a autorização de Magalhães, o rapaz pôde embarcar. A frota, constituída por cinco caravelas, zarpouo dia 20 de Setembro. Para salvaguardar o moço da rudeza dos tripulantes, deu-lhe uma enxerga e instalou-o na sua câmara. Juan mostrava-se sempre púdico e reservado na sua intimidade; lá fora, era solícito e desembaraçado, deitando mão a tudo.



A viagem seguia-se, por vezes com o grande mar revolto, outras vezes calmo, sem sequer vento para encher as velas e continuar. Por vezes, as longas paragens no alto mar traziam a escassez de água e alimentos frescos. Comiam-se as bolachas trazidas para estas crises, por vezes já mordiscadas pelas ratazanas. Continuava difícil de achar, o estreito onde os grandes mares se encontrariam e onde passariam, ao depois denominado Oceano Pacífico. A vida continuava, longos meses se passaram e, Antonio Pigafetta escrevia, escrevia... Juan observava, curioso. Escrevia sobre o mar, o céu, o vento, as terras, as gentes, a fauna, a flora.... Um dia, porém, Juan não se levantou e, quando Antonio o procurou, encontrou-o prostrado e febril. Rapidamente o arrefeceu com água fria, que só fugazmente o aliviava. Os dias passavam e o estado de Juan deteriorava-se; escorbuto não seria, pois pouco tempo havia, tinham aportado numa ilhota onde abundava o aipo que comeram, sôfregos, ainda o trazendo para bordo. Seria um tétano? Uma ferida infetada dum mordedura de ratazana? Juan definhava, Antonio perdia a esperança. Juan morreu ao oitavo dia de doença. E este nobre amo, afeiçoado que estava ao moço, quis ser ele a embrulhar-lhe o corpo e deitá-lo ao mar. Mas, ao cobrir o corpo desnudado de Juan, a surpresa e o espanto : Juan era uma Juana, uma rapariguita agora esquelética, que se confundira com o rapazito de ar imaturo e imberbe. Antonio Pigafetta guardou esse segredo no seu coração magoado lançou o corpo ao mar. A viagem seguiu o seu destino e, Pigafetta prosseguiu as suas preciosas anotações, com as quais fez História!

Pseudónimo: Juana de SanLucar

Autor: Maria da Conceição Areias



# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## Minha estimada e querida Nova Atena

Em 12 de Abril de 2023 completaste 15 anos de vida. MUITOS PARABÉNSSSSSS.

Como estás crescida! És uma adolescente encantadora, símbolo de jovialidade num caminho percorrido de maturidade e grandeza, matriz do teu ADN.

Desejo-te a continuidade, por muitos e muitos anos, desses princípios edificantes que te caracterizam e engrandecem.

Hoje, dia 20 de Abril, dia dedicado à celebração do teu 15<sup>a</sup> aniversário, num almoço convívio, recebes mais uma homenagem merecida. Eu não estou no almoço comemorativo do teu nascimento, mas sabes que de coração estou sempre contigo desde que as nossas vidas se cruzaram. És um bálsamo, uma inspiração! A tua dinâmica é contagiante, saudável, vivificante...

Minha Querida Nova Atena, socializar é saudável e tu és exímia nesse sentimento com que acolhes de braços abertos, no entanto, ficarmos as duas no recolhimento também é maravilhoso.

Hoje sinto reforçada a cumplicidade entre nós as duas, contrariamente à mensagem que a minha ausência física poderá suscitar!

Importa que os nossos sentimentos são de união, e hoje, dia especial, aqui estamos as duas revisitando o nosso percurso comum em vivências de valor inestimável que nos ligam nesta já longa caminhada. És a Amiga Fiel que compreende as opções individuais. Tudo acontece em ciclos próprios e o importante é vivê-los de acordo com o que nos fazem sentir, por vezes de forma inexplicável para o mundo! É muito reconfortante contar com a tua compreensão e entendimento, apesar da tua adolescência dos 15 anos! Sei que os teus braços continuam disponíveis para acolher a decisão pessoal de ficarmos numa celebração intimista de viagem ao passado, numa celebração de verdadeira cumplicidade e entrega mútua a muitas e maravilhosas recordações.

Obrigada pela tua recetividade e aceitação. Obrigada pelo caminho de total liberdade, isenção e respeito pelas minhas decisões. Recebe o meu carinho e gratidão.

És este fluxo maravilhoso, enquanto força vital que alimenta, “dá vida”, ajuda a crescer em Saber e Bem-Estar. Obrigada a todos que te “dão vida”, amor e relevância.

Amar é aceitar sem julgamento. Amar é acreditar e respeitar. Amar é partilhar alegria!  
AMAR é AMAR!!

Desejo-te a continuação da nobre missão em Amor e Integridade por muitos, muitos anos.

Desejo que a nossa relação se mantenha pautada pela autenticidade do coração.

Pseudónimo: Flor de Lótus

Autor: Maria de Lourdes Santos

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## **Olho o céu**

Olho o céu,  
uma enorme, exuberante  
impressionante, descomunal  
cratera  
se abre límpida, azul índigo denso  
por assustadoras nuvens emoldurada.  
Nela, o brilho pungente, refulgente  
dos arautos da noite,  
luzeiros  
intrigantes, não cintilantes  
o adeus a romantismos  
o adeus às luzes bruxuleantes!  
Nos céus,  
ao invés das míticas estrelas,  
antes satélites, drones e afins  
a nova felicidade, os novos amores  
GPS, telemóvel, computadores, tablet, internet...  
Preço das novas tecnologias, preço da modernidade!!!

Pseudónimo: José Vieira

Autor: Maria Luísa Machado Rodrigues

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## **Belas são as árvores...**

Que nem aves de arribação, belas são as árvores pela cidade fora que em maio anunciam e em junho se despedem da floração sazonal.

Trazem sonhos de encantar, levam recordações de doces amores, de paixões, ecos de desconsolos, de mágoas disfarçadas de alegria, sob os seus quase túneis em flor que enchem as ruas, avenidas e alamedas da Lisboa de que são orgulho.

Lado a lado irmanadas ao longo das vias que as acolhem, deleite da estação primaveril (que este ano mais parece estival), são árvores depositárias de secretas estórias nelas silenciadas.

Estamos em maio. O mês acaba de nascer radioso, fazendo inveja aos velhos verões quentes que as alterações climáticas tornaram instáveis, deixando-nos à deriva quanto à relação entre estação do ano e tempo que fará em cada uma delas (se é que ainda faz sentido considerar a classificação tradicional de estação do ano...). Seja como for, está um tempo incrível. Caminho pela rua, saboreando o antecipado estio que a natureza nos oferece.

Bem perto, apercebo-me que palpita o coração de um par amoroso por ali sentado e que, venho a saber, todos os anos volta ao mesmo banco sob a sombra da ramagem florida onde jurou o amor que perdura e que já celebra também em comunhão com as suas duas crianças, uma no chão a brincar com uma bola, outra ao colo, aos inocentes pulos, beijos e abraços que fazem jus à frescura da primeira infância.

Mais afastado, avisto um indivíduo que aparenta uma honrosa idade. De tês alva, mãos delicadas, cabelos brancos, ao contrário daquela feliz família que me encantou, tem um olhar de quem tem a alma desfeita, um coração que quase já não palpita. Ali sozinho e abatido, é espelho da muita solidão sénior que mina a sociedade contemporânea. Para quando, mundo, a consciência de que os cidadãos são uma prioridade, que não se pode continuar a deixar cair gerações e gerações de idosos porque estão no 'fim', de jovens porque estão no 'princípio'?

Sensibilizada, retomo o olhar sobre a maravilha natural que me cerca e cativa. Invade-me um sentimento de admiração, mas que não ignora o quanto escorre ao nosso lado para lá da beleza do lilás das flores dos jacarandás!

Pseudónimo: José Vieira

Autor: Maria Luísa Machado Rodrigues

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## **Humor cinzento**

Mas por que razão uma nação sofre assim?

Não chegou a pandemia, não chega a guerra

Só faltavam mesmo as quezílias institucionais:

No parlamento, desaguisados

No governo, atrapalhação

Na presidência, mui pouca contenção...

Com tantas tergiversações

A todos toca a tristeza

Desde o cidadão da abundância

Ao cidadão da pobreza.

Humor cinzento lhe chamarei,

Pois que humor negro é morte

Quando esperança e militância

São o que mais se deseja,

Assim nos poderes pare o desvario

A minha geração ainda veja!

Pseudónimo: José Vieira

Autor: Maria Luísa Machado Rodrigues

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## **No tesouro da saudade**

Serenas águas te beijam velha praia  
na quietude que vem após a tempestade  
onduladas flutuais que nem valsa vienense  
meus ouvidos e sentidos embalais  
ecos do passado trazeis  
recatados segredos de prazer e desprazer em mim escondidos  
joias à chave guardadas no tesouro da saudade...

Pseudónimo: José Vieira

Autor: Maria Luísa Machado Rodrigues



# Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!



## 1º prémio - Prosa

### O amor

Um dia, dois grãos de areia, muito pequeninos, encontraram-se por acaso, no meio de uma imensidão de outros grãos de areia, muitos deles bem maiores e com melhor apresentação. Os dois, apesar de reconhecerem a sua insignificância no meio daquela praia imensa que parecia abafá-los, descobriram que partilhavam das mesmas interrogações e preocupações.

Porque estamos aqui? Porque existimos? Será que temos algum préstimo?

Alguém conta connosco? Ou somos meramente dispensáveis?

Foram-se conhecendo cada dia melhor um ao outro, até que, começaram a perceber que faziam parte dum todo numa obra arquitetada por Alguém, em que todos são chamados a desempenharem as suas tarefas e, por isso, ninguém é dispensável.

O tempo foi passando e, como a união faz a força, arranjaram um pouco de cimento chamado amor e com ele se uniram, formando uma pequena rocha, onde se sentiam mais fortes e tranquilos.

Essa pequena rocha serviu, por vezes, de proteção para outros grãos de areia, que andavam por lá ao sabor do vento. Acolheram alguns e a outros aconselharam a seguirem o seu exemplo e, aprendendo também com outros, a melhor maneira de tornarem a sua pequena rocha cada vez mais firme.

Deram origem a outros grãos de areia que lhes seguiram as pisadas por lhe parecer que seria o melhor caminho que leva ao Arquiteto que vela todos os dias por todos os grãos de areia, mesmo os mais insignificantes.

Um dia, em plena Primavera, a pequena rocha partiu-se. Metade foi ao encontro do tal Arquiteto, que a recebeu de braços abertos. A outra metade continua a lutar contra ventos e marés, na esperança que, um dia, as duas metades se encontrem e possam juntas saborear a alegria da sua rocha ter sido Pedra Angular para o Criador do Universo.

Pseudónimo: Magnólia

Autor: Maria Teresa Lourenço Marques

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## ... Ser Amigo...

Ser amigo é ser alguém  
Que está, de coração,  
Dando ao outro, mal ou bem,  
O apoio da sua mão.

Ser amigo é muito mais,  
É dar-se sem restrição,  
É amar e dar amor,  
É ver no outro um irmão.

Amigo não é aquele  
Que diz a tudo que sim,  
Por vezes quem diz que não  
É mais amigo p'ra mim.

O que diz, ás vezes, não  
Quer-nos mostrar o caminho,  
O amigo quando diz não,  
Fá-lo sempre com carinho.

O amigo sabe alegrar-se  
Com a'alegria da gente  
E na tristeza mostrar  
Que triste também se sente.

Ser amigo de verdade  
É nobre, é prestigiante,  
É nunca mostrar vaidade  
Desse amor contagiante.

Tenho amigos de verdade,  
Por isso dou graças a Deus  
E os amigos dos meus amigos  
Também são amigos meus.

Pseudónimo: Magnólia

Autor: Maria Teresa Lourenço Marques

# Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## Regresso d'uma andorinha

Um dia uma andorinha  
Veio-me bater na janela.  
Ela vinha de mansinho,  
Batendo com seu biquinho  
Como querendo-me chamar.

Pude então reparar nela,  
Que vinha tão cansadinha  
Mas com seu traje de gala!  
E eu fiquei tão quietinha,  
Eu até fiquei sem fala.

Mas, depois desta emoção,  
Corri e deitei-lhe a mão  
Fiz-lhe um afago amigo;

Senti no seu coração  
Toda a sua gratidão  
Por estar de novo comigo

E logo ali ao lado  
Construiu sua casinha  
Mesmo no nosso beirado  
Lá estava a tal andorinha.

Ali criou seis filhotes  
E os ensinou a voar,  
Debaixo destes barrotes  
Também os ensinou a'amar.

Mas chega o tempo do frio  
E nesta época do ano,  
Ela com seu piu, piu, piu,  
Diz-me adeus até p'ró ano...

Pseudónimo: Magnólia

Autor: Maria Teresa Lourenço Marques

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## Dia de nevoeiro

Ao acordar reparei,  
Fiz mesmo a descoberta,  
Que a luz do astro rei  
Estava a ser encoberta

Saltei e fui á janela,  
E o que estava a acontecer?  
Não era nenhum eclipse  
E não estava a chover...

Nem nuvens nem avião  
Pensei então comigo:  
Será que algum ladrão  
Nos roubou o Astro amigo?

Depois, com serenidade,  
Eu pude verificar  
Que se sentia humidade  
Era o nevoeiro no ar!...

Tantas gotas sobrepostas  
Faziam um grande véu,  
De tal modo dispostas,  
Que encobriam o Céu.

O dia estava tão escuro  
E nem sequer tinha lua  
Não se via além do muro  
Do outro lado da rua.

Que grande aborrecimento,  
Que nostalgia nos dá,  
Um dia assim tão cinzento  
Parece até coisa má...

Estava eu pensando assim,  
Quando um raio a querer romper,  
Veio do Sol até mim  
Como a querendo-me dizer:

Na vida podes encontrar  
Alguns dias de nevoeiro  
Mas, antes de desanimar  
Tu deves pensar primeiro:

Neste dia como em tudo,  
Há sempre alguma beleza,  
Ou não fossem estas coisas  
Fenómenos da Natureza

Já cá estou outra vez,  
O nevoeiro vai partir,  
Agora mais uma vez  
Eu voltarei a sorrir.

Amanhã é outro dia  
E será mais importante  
Haverá nova alegria  
E o hoje já está distante.

Pseudónimo: Magnólia

Autor: Maria Teresa Lourenço Marques

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!



## Vizinhos inesperados

3º prémio - Prosa

Num Verão quente de agosto, já lá vão uns 50 anos, andávamos pelo sul de Espanha fazendo campismo. Chegámos ao final do dia a um belo parque cheio de sombras aprazíveis de grandes pinheiros mansos. Cheios de calor e cansados, o parque pareceu-nos o paraíso. Tratámos de montar a tenda bem por baixo de um desses grandes pinheiros e por fim sentámo-nos, para tranquilamente, saborear o nosso jantar.

Ainda nem havíamos começado a comer, mas já descontraídos e atentos ao que se passava à nossa volta, fomo-nos dando conta de um certo ruído, quase impercetível de início, mas que a pouco e pouco se foi tornando mais nítido e acompanhado por um pequeno chiar. Intrigados, demos início à nossa refeição. De vez em quando, parávamos de nariz no ar para escutar melhor. O que poderia ser? Pássaros a recolherem-se nas árvores? O ruído parecia vir de cima! Olhávamos, mas nada víamos, até que nos pareceu ver um pequeno animal passando de pinheiro em pinheiro até chegar àquele que ficava sobre nós. Só então nos demos conta que mesmo por cima das nossas cabeças havia um enorme novelo de ramos e agulhas de pinheiro formando o que parecia ser um ninho, onde se abrigou esse pequeno animal e dezenas de outros que foram chegando em fila indiana e que eram afinal belos ratos de campo, gordos e luzidios!

A chiadeira foi aumentando à medida que chegavam mais ratos, mas a pouco e pouco se fez silêncio total. Finalmente aninhados, os nossos vizinhos de cima dormiam. Um pouco amedrontados com tal vizinhança acabámos de jantar, mas sem coragem para mudarmos a tenda de lugar, fomos também descansar.

Dormimos tranquilamente, não tivemos nenhuma visita indesejada e pela manhã quando acordámos, já não havia vestígios de ratos. Tinham desaparecido!

Afinal, os maus vizinhos foram os mosquitos que nos obrigaram a procurar rapidamente outras paragens.

Pseudónimo: Aurora

Autor: Pilar Encarnação

# VAMOS Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

## Premiados:

1.º Prémio – Poesia

Jorge Proença - Rever os días

2.º Prémio – Poesia

Jorge Proença - Peço meças à vida

3.º Prémio – Poesia

Jorge Proença - Junto as migalhas

1.º Prémio – Prosa

Maria Teresa Lourenço Marques - Amor

2.º Prémio – Prosa

Maria da Conceição Areias - O moço Juan

3.º Prémio – Prosa

Pilar Encarnação - Vizinhos inesperados

NOVA ATENA – UNIVERSIDADE SÉNIOR DE LINDA-A-VELHA

[www.novaatena.pt](http://www.novaatena.pt)

COORDENAÇÃO Midá Sá-Chaves

DESIGN GRÁFICO Carlos Lopes