



**ABRIL**

**2023**



**Nova Atena**  
Saberes e Bem-Estar



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

---



**ABRIL**

**2023**

VAMOS TRAZER A PALAVRA ESCRITA AOS NOSSOS DIAS!

**ÍNDICE**

<b>AUTOR</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>PÁGINA</b>
Faustino Vital	Comer em Espanha	2
Faustino Vital	Poema	3
Faustino Vital	Primavera	4
Faustino Vital	25 de Abril	5
Fernando Baptista	Eu queria ...	6
Fernando Baptista	Pensamentos vadios	7
Francisco Lourenco	Realidade	8
Helena Franco	Eu tive um bibe azul	9
Helena Franco	Uma pequena história de Abril	10
Jerónimo Pamplona	Brincando com as palavras	11
Jerónimo Pamplona	O meu primeiro dia de escola	12
Jorge Proença	Calcorreio o mar	13
Jorge Proença	Pegadas	14
Luísa Machado Rodrigues	Regressou a Primavera	15
Maria de Lourdes Santos	Eu e o rio	16
Maria de Lourdes Santos	Páscoa 2023	17
Maria Silveira	Quinze anos	18
Mitú Branco	Nova Atena – era uma vez	19
Mitú Branco	Exagero	20
Pilar Encarnação	Maria	21
Regina Ferreira	Andorinhas, fábula	22
Regina Ferreira	Conta comigo sempre	23
Vitor Carvalho	A espera	24





Vamos trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Faustino Vital

gênero

POESIA  PROSA

título

Comer em Espanha

## Comer em Espanha

Muito recentemente a Nova Atena promoveu, conjuntamente com outros associados, uma viagem ao norte de Espanha, em especial ao país Basco. Correu tudo muito bem, uma rota pelas cidades mais interessantes e a companhia no transporte e estadias não podia ser melhor. No entanto comer em Espanha, embora eles tenham melhorado alguma qualidade, continua a ser um problema e as estações de serviço não se comparam com as nossas. É o mesmo que pôr em comparação uma cabana com um palácio. Nuns dias come-se razoável, noutros muito mal e com o serviço acontece o mesmo. Eles têm gostos muito estranhos.

Que me desculpem ou me “olviden los españoles” mas eu já sentia muitas saudades da muito boa comida da minha terra.

Nestes últimos momentos da viagem pelas terras castelhanas e de outras regiões, na minha imaginação já se formavam e materializavam sabores que ao recordar (as recordações são coisa poderosa) me deixavam formigueiros nas palmas das mãos e os braços em pele de galinha.

Eu sei que é bom mudar, provar de tudo um pouco mas, depois de alguns dias de hotel em hotel, já sinto a falta de uma entrada de queijinhos frescos, branquinhos polvilhados com sal e pimenta negra; o sabor cremoso de um arroz de grelos com um picadinho de coentros, cavalgado por meia dúzia de amarelados e luzidios pastéis de bacalhau ou de jaquinzinhos muito bem fritos; de um ensopado de borrego ou mesmo no forno que recebeu todos os atributos do seu calor, de braço dado e dançando na boca com um bom tinto alentejano.

Desde já, só de pensar nisso, sinto o salivar que me aparece na boca, as cores dessas comidas que assombram os meus olhos e a memória olfativa que não para de me fazer cócegas no interior do meu nariz. Assim, sugiro que na próxima vez, tal como faziam os nossos pais e avós, devemos ir para Espanha de farnel.



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Faustino Vital

gênero

POESIA  PROSA

título

Poema

## Poema

Eu,

Tu,

Nós,

Amor,

Muito,

Beijos,

Que bom,

Por mim,

Por ti,

Os dois,

Juntos,

Hoje,

Amanhã,

E,

Sempre



nome

Faustino Vital

género

POESIA  PROSA

título

Primavera

## Primavera

De repente chegou  
Neste dia que são vinte  
Mesmo assim tardou  
Mas afastou o tempo triste

As poeiras, esporos em fio  
Acalmaram com a chuvas  
Foi-se embora o tempo frio  
Ficaram em casa as duas luvas

Já raia o sol luminoso  
Está o mar mais calmo então  
Vem aí um tempo glorioso  
Antes de chegar o novo nevão

Estará muito quente este verão  
Vai fazer frio este inverno  
A natureza tem a sua razão  
Vamos sofrer um mau inferno

Devia ser sempre primavera  
Flores em todos os canteiros  
O cantar dos pássaros como era  
Regatos descendo em valas certos

Primavera, primavera  
Não vás embora tão cedo  
Deixa-me apanhar flores e era  
Ali, ali mesmo naquele rego



nome

Faustino Vital

género

POESIA  PROSA

título

Olha para mim

## Olha para mim

O que vês hoje corresponde à verdade.  
Não é uma quimera, é sim tempo que já passou.  
Olhas para a minha coluna dobrada,  
Os meus olhos de fraca visão,  
O cabelo ralo e desalinhado,  
As minhas mãos nodosas com dificuldades,  
O meu caminhar desarticulado,  
O meu cansaço antecipado,  
A minha figura sem nada para oferecer.

Mas, por favor tenta lembrar-te;  
Pisca os olhos, uma e outra vez,  
E vê, com todas as cores a minha figura  
Na frescura efémera dos trinta anos,  
Recorda o meu corpo erecto, viril e forte,  
Cabelo farto, luzidio e ondulado,  
Face risonha e olhos límpidos,  
Movimentos ágeis e grande fôlego para gritar,  
Gritar sim, de grande e continuada alegria,  
Pois nesse glorioso tempo outro dia nascia em liberdade,  
Assim o 25 de Abril me pareceu antecipado em milagre,  
Tenta lembrar-te de mim assim.  
Tinha os meus trinta anos, sim !





nome

Fernando Baptista

gênero

 POESIA  PROSA

título

Eu queria ...

## Eu queria ...

Uma casa pode ser muitas coisas: uma suave e quente respiração a corpos, perfume de uma refeição quente e de café. Cada um vai encontrando estes e outros odores quando entra.

Uma casa é uma dedicatória com assinatura inelegível. Marca caminhadas de destino singelo.

O mistério e o sossego da casa fornecem-me alimentos à imaginação.

Os miúdos mudaram-se para novas e mais largas camas. Encontraram uma nova arrumação para livros, quadros roupas, secretária de trabalho onde o computador ainda não trocado continua a servir como peça indispensável.

Talvez o hall de entrada pudesse ser mais amplo. Talvez pudéssemos comer rosas e o mundo poderia ser jovem e crédulo, simples como um milagre perfeito.

Não te vens deitar? Pergunta a minha mulher. A esta hora é que estás a escrever? O dia para ela foi comprido. Lavou, foi às compras, limpou, fez a cama, deu um jeito no quarto dos miúdos, tornou a lavar, cozinhou.

Ela é a escora e o cabouco desta casa. Presumo que sei inventar, presumo que irei descobrir a face oculta que ela transporta nos seus silêncios, as frases intemporais que formula como um instante de eternidade possível.

Mas de novo a casa. Fazer a soma dos dias e dar nome certo às coisas que nos rodeiam, sim porque todas as coisas têm um nome. Um só nome. Dar outro nome a um nome é fácil, fútil e batoteiro.

De repente há um sonho; e perseguimos o sonho, postergando-o. Um dia falarei abertamente com a minha mulher e os meus filhos sobre esta casa. É possível que os netos queiram entrar na conversa, e então, com sorte, iremos descobrir tanta coisa que ao longo de todos estes anos, não fomos dando atenção. Será que todos gostam mesmo desta casa? Será que faz parte dos seus próprios sentimentos mais recônditos, se amam o espaço, se persentem os sons discretos e humildes, se percebem as falas caladas de tantos e tantos fantasmas destruídos sempre que o amor se sobrepôs ao egoísmo, se sentem o perfume suave das suas paredes.

Esta casa. Esta casa de bairro junto de enorme espaço verde, onde há flores preguiçosas respaldadas pelas varandas.

Amanhã. Fica para amanhã a conversa. Fica sempre um qualquer amanhã.

Eu queria sentir um sopro tépido vindo do rio. As janelas abertas e a varanda com o estore meio corrido.

Eu queria! Queria tanta coisa, que decerto alguma vou conseguir encontrar.



nome

Fernando Baptista

género

 POESIA  PROSA

título

Pensamentos vadios

## Pensamentos vadios

Não tinha necessidade de fechar os olhos para inventar episódios. Efabular feitos inverosímeis, mesmo ligar destinos.

A escola primária distava de casa de meus pais, cerca de 1,2 quilómetros. Diariamente os percorria 4 vezes. De manhã cedo, ir e vir de almoçar e finalmente nas tardes de cada dia no regresso a casa.

Regresso apressado, pois os amigos já estariam na espera de mais um para a brincadeira do dia. Jogar futebol com a bola de trapos enrolados na volta de uma meia velha da mãe; ao pião, à apanha, ou mesmo ao berlinde.

Nos dias do futebol havia muito cuidado. O polícia de serviço bem sabia as horas das nossas brincadeiras e inesperadamente aparecia para nos apreender a de trapos. Fugíamos cada um para seu lado. Acho que ele próprio se divertia com isso pois a mais das vezes deixava a tal bola num canto da rua.

Hoje vou escrever sobre qualquer coisa. Ficava satisfeito ao rematar cada história com um final feliz. A minha mulher muita vez me dizia: «Lá estás tu de novo a sonhar», e afagava-me a cabeça, num sorriso macio nos lábios ternos.

A certa altura da vida comecei a aprender a esperar o tempo. Devaneava nas memórias, devaneava nas ruas mil vezes percorridas, sentava-me junto ao rio com um livro que ia lendo.

Escutava o murmúrio das águas ou os sussurros das vozes que passavam. Gosto das vozes, das vozes sussurradas. Posso adivinhar o que vestem, a felicidade que trazem e, por vezes, se trabalham ou não.

Uma das vezes, subi a rua ingreme e fui tomar café naquele café elegante do bairro, com toldos à francesa, mesas de ferro, (ou fórmica), palavras e frases em francês e inglês. Observava o ambiente enquanto pensava: prefiro aquele outro café ou mesmo a leitaria onde consigo encontrar pessoas vistas mil vezes em todos estes anos.

Estou cercado de lembranças. A rapariga do café hoje está absorta numa interminável feira de imagens. Talvez pense num amor errado, numa voz da infância, numa árvore velha (que lhe guarda alguns segredos), em bailes longínquos ou mesmo em beijos ausentes.

É extraordinário que eu hoje esteja com estes pensamentos vadios, a desfiar memórias e a fiar histórias absurdas, arbitrárias e certamente um pouco tolas.

Olho discretamente para ti. Decidimos caminhar ao acaso, na surpresa do que cada rua nos pode oferecer. Sorrimos um para o outro, na festa dos sentidos comum a todos aqueles que se sentem bem com o outro. Paramos. Comprei-te uma flor. Sorris-te e deste-me um beijo.



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Francisco Lourenço

género

POESIA  PROSA

título

Realidade

## Realidade

É primavera, o céu está limpo, a temperatura está amena  
A Ucrânia resiste ao invasor, dos ditadores não tenho pena  
Fico perplexo, como é possível?  
Existir tamanha bestialidade  
Quanto mais poder tem o homem, mais cultiva a brutalidade!  
As imagens que nos chegam, retratam a cruel realidade  
Morrem soldados de ambos os lados, vai-se a vida na flor da idade!  
Ficamos de coração dorido, por existir tanto sofrimento  
Que os mandantes de tanta guerra, sejam levados a Julgamento.



VAMOS TRAZER A PALAVRA ESCRITA AOS NOSSOS DIAS!

nome

Helena Franco

gênero

POESIA  PROSA

título

Eu tive um bibe azul...

## Eu tive um bibe azul...

Eu tive um bibe azul, de popelina cor do céu, bordado a ponto de cruz.

Tinha atrás umas grandes pontas que a minha mãe atava num laço espaventoso, que condizia com uns lacinhos, também azuis, que me prendiam os caracóis, um de cada lado.

E passeávamos os três ao domingo de manhã, no largo da vila. Os meus pais cumprimentavam quem passava, de mão dada comigo, um de cada lado, e a minha mãe ajeitava-me os laçarotes. As senhoras comentavam, “Mas que lindo o bibe azul da menina”. E o meu pai, orgulhoso, respondia “Foi a mãe que o bordou. Está aqui um trabalho de artista”.

A minha mãe corava...

Depois, cresci. E tudo passou. Os passeios aos domingos, de mãos dadas com os pais, os grandes almoços em família, com canja, galinha tostada e os doces da época...

Outros tempos vieram em que já não era tudo azul, bordado a ponto de cruz.

Também foram bons esses tempos. E a minha vida cumpriu-se. Não foi sempre um mar de rosas, mas eu também gosto muito de outras flores, de malmequeres, papoilas e girassóis.

Hoje, faltam-me coisas e pessoas, mas ainda tenho VIDA, a minha e a de todos que dão cor à minha vida.

O bibe azul, bordado a ponto de cruz, continua pendurado num antigo roupeiro de uma casa antiga, casa de laços e muitas recordações



nome

Helena Franco

gênero

 POESIA  PROSA

título

Uma pequena história de Abril

## Uma pequena história de Abril



Era uma vez uma jovem. Quando entrou na Faculdade, logo lá encontrou o amor, estudante, como ela.

Ela era ingênua e não percebia nada de política. Ele, pelo contrário, era aguerrido e rapidamente a levou para os caminhos do conhecimento, naqueles anos 60, de lutas e guerras, de medos e sobressaltos. Raramente lhe contava onde ia nem o que fazia nessas ausências, que ela aprendeu a aceitar. Quando lhe perguntava, ele fugia ao assunto e respondia-lhe ao ouvido “Quanto menos souberes, menos perigos corres”. E, pouco a pouco, começou a perceber, a entender melhor o mundo em que viviam e o que se passava à sua volta.

Depois... depois, alguns anos se passaram e chegou finalmente “aquela madrugada que eu esperava, o dia inicial, inteiro e limpo”, da Sofia Andreson, aqueles dias de encantamento, em que tudo ficou mais claro e brilhante.

E foi a festa!

Uns meses passados, um amigo deles, a trabalhar na Comissão de Extinção da PIDE, bateu-lhes à porta e entregou-lhes uma ficha, daquelas de má memória. Pensaram que era dele. Não, era dela. Uma ficha completa com o resumo da sua vida e dos seus passos que, felizmente, tinham sido sempre inocentes. Ela abriu a boca de espanto. O amigo explicou, “Vocês namoravam e tu também eras um eventual perigo para a Nação”.

Felizmente não houve ficha nem papel que pudesse conter todas as aventuras e peripécias que tinham vivido juntos, naqueles anos mágicos na Faculdade!



VAMOS TRAZER A PALAVRA ESCRITA AOS NOSSOS DIAS!

nome

Jerónimo Pamplona

género

POESIA  PROSA

título

Brincando com as palavras

## BRINCANDO COM AS PALAVRAS

As palavras são a argamassa  
de todas as línguas que existem.  
Há palavras para tudo o que é necessário:  
Para estimular, desafiar, louvar, cantar o amor!  
Em dez anos de escrita criativa,  
quantas palavras se soltaram?  
E, vieram expressar os meus sentimentos,  
estados de alma e emoções guardadas?  
As palavras são sensações, sons e silêncios!  
Obrigado, querido livro, por existires  
e teres abrigado as minhas pobres palavras  
que não disseram tudo o que me vai na alma!  
Finalmente, o teu tempo chegou.  
Vais-te libertar, deixar de ser meu.  
Passarás a pertencer aos teus leitores.  
É a vida! Desejo que muitos te vão ler!



nome

Jerónimo Pamplona

género

 POESIA  PROSA

título

O meu primeiro dia de Escola

## O meu primeiro dia de Escola

### A ESCOLA

A Escola do meu tempo era uma casa que foi construída, de raiz, para habitação de uma família; sem condições apropriadas para lecionar quatro classes do ensino primário e simultaneamente ter uma dependência para habitação da professora, mesmo que fosse solteira, que era o caso das três professoras que eu tive. O rés do chão era a corte onde dormia uma parelha de vacas que nos animava com os seus “muãs” e que nos acalentavam com o calor dos seus bafos nos frios invernos. O primeiro andar era destinado dois terços à sala de aulas para as quatro classes e o outro terço para residência da professora; apenas com duas divisões: quarto de dormir e cozinha / sala de jantar e de estar. Além da exiguidade dos espaços, o maior problema eram as condições de habitabilidade. As tábuas do soalho e os batentes das janelas tinham frinchas que deixavam entrar o vento frio que tornava o tempo do nosso Inverno um autêntico frigorífico. Para remediar este problema, os alunos mais velhos iam com as duas braseiras fazer um peditório, porta a porta, de brasas que os habitantes, gentilmente, nos cediam! Quando existia vento, as fagulhas que se soltavam, tornavam o transporte até à escola, para além de divertido, um pouco assustador!

### AS PROFESSORAS

Não se fixavam naquela terra, graças às condições climáticas e de habitabilidade. Nos meses mais rigorosos, Novembro a Fevereiro, a Aldeia ficava isolada porque a estrada e os caminhos ficavam cobertos pela neve impedindo as deslocações. Ah, naquele tempo não havia limpa neves, nem a estrada para a vila de Montalegre era asfaltada! Assim, era fácil equilibrar as contas públicas!

### OS ALUNOS

Excetuando os filhos de sete Guardas Fiscais todos eram filhos de agricultores e jornaleiros. Os agricultores que tinham criados era um número reduzido. Deste modo, a grande maioria dos potenciais alunos eram utilizados na ajuda dos trabalhos caseiros e campestres. A consequência óbvia é que entravam mais tarde na escola ou chumbavam um a dois anos. Consequentemente havia alunos de treze e catorze anos a frequentar a instrução primária ou seja 30 a 40% mais tempo do que o necessário.

### O MEU PRIMEIRO DIA DE ESCOLA

Foi em Outubro de 1948. Tinha, eu, seis anos de idade e estava matriculado na 1ª classe do ensino primário. Ao fim dos setenta e cinco anos, já passados, confesso que não me recordo de todos os pormenores do meu “primeiro dia de escola”! Há, contudo, dois factos que estão bem presentes na minha memória. Um, o primeiro, foi a vaidade que senti quando saía de casa dos meus pais a caminho da escola. Ficava a três minutos de distância. Com a sacola a tiracolo sentia-me verdadeiramente um estudante. Já podia sonhar com a ida para o Seminário de Vila Real e um dia ser Padre como o Eliseu do Seara! O outro, o segundo, a bola de borracha, redondinha, colorida, que levava dentro da minha sacola, escondida da minha mãe. Que iria ser exibida no intervalo da manhã. Exibir, exhibi!!! O pior aconteceu depois. O Ferratxo, um matulão de 14 anos, surripiou-me a minha querida bolinha! E, eu e os meus companheiros de classe não tocamos na “chinha”! O pior de tudo, é que a levou para casa na hora do almoço. E, a reação que ele teve à observação de outro “calmeirão” não me tranquilizou. «Estás tramado, vem aí o Guarda Fiscal!» «Quero lá saber. O Guarda não me mete medo»! Ah, pois não. Quando no intervalo da tarde apareceu a minha mãe, em vez do meu pai, o Ferratxo interrompeu o jogo com a minha bola e escapuliu-se para sua casa!



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Jorge Proença

género

POESIA  PROSA

título

Calcorreio o mar

## Calcorreio o mar

Calcorreio o mar

Ao arrepio dos montes escorregadios

Que acedem aos abismos transcendentos

Fico à mercê das vagas

Que assolam os sonos mais doces

Com torrentes de lava fervente

Capaz de queimar as ideias inconsequentes

Que turvam as ideias claras

Do destino, do futuro, das orações suspensas

Meditadas no rigor do pranto

E no sumo das tormentas-

A calma parece agora surgir

No horizonte tranquilo,

Onde as neves perenes

Desertam brancos pensamentos de alvura

Repousando nos dias solarengos

De um Abril florido, com armas de esperança





Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Jorge Proença

género

POESIA  PROSA

título

Pegadas...

## Pegadas...

Procuro as pegadas das marchas forçadas  
Mas o asfalto duro e negro, nada revela;  
A marcha inexorável do tempo tudo branqueia  
E os testemunhos do empenho, mal saram...

Contudo, o sorriso ainda se espelha na urze  
Que ladeia o ribeiro e o caminho das pedras  
Onde se construíram os momentos infantis  
As zangas, as disputas, os destemperos verbais...

Aí, tudo parecia mais cinzento, mais dorido  
E a poeira parecia teimar em não assentar  
Nos passos apressados em que procurávamos

As fontes frescas, os pardais nos costis, a luta...  
A amizade juvenil, sem dor e sem tréguas  
Onde sorriámos à vida, com alegria e ternura.



VAMOS TRAZER A PALAVRA ESCRITA AOS NOSSOS DIAS!

nome

Luísa Machado Rodrigues

género

POESIA  PROSA

título

Regressou a Primavera

## Regressou a Primavera

Lugar comum a apologia do regresso da Primavera. Relembrar que as flores voltam a florir, os pássaros retomam os seus voos a pique e tornam a planar ao sabor da aragem primaveril sob uma temperatura mais amena e sob um sol mais aconchegante, despedindo-se da estação invernososa. O seu canto fica cada vez mais exuberante e longe do chilreio envergonhado do tempo frio. Que prazer ouvir os pássaros às trindades quando, em bando e em harmónicas e coletivas piruetas, regressam às copas das árvores entretanto cheias de folhagem, tornadas respetivo abrigo da noite e das intempéries que o março vai deixando para trás.

Lugar não comum é ter aparecido uma avezinha a esvoaçar e a trinar sobre as plantas carnudas que rematam uma das minhas varandas. Estas também já em profusão de flores e com a intrusa a debicar as prováveis sementes que nelas se abrigarão.

Ora acontece que o prédio onde habito confina com um espaço público com bastante vegetação, o qual serve de albergue de passarada que ali se concentra e não invade as nossas varandas. Está ajardinado com tufos de arbustos talhados em esfera e conta com uma frondosa “minifloresta” de arvoredo cuja designação desconheço. Não dá para uma “casa da árvore” – à semelhança da de Robinson Crusoe – como quase todos nós desejámos na infância e é agora desejo dos que nos seguem. Porém, dá para netos ali passarem horas a observar e conviver com a natureza, a mexericar aqui e ali, a revolver a terra, a apanhar tudo quanto lhes ocorre, incluindo, descobrir e respeitar ninhos de passarinhos. Enfim, dá até para saborear a sombra em tórridos dias (como ocorreu nos recentes confinamentos sanitários devidos à pandemia viral de 2020-21 com imposição de sérias limitações quanto a saídas de casa) e apreciar o vaivém das aves consoante o momento do dia em que para ali descemos, proporcionando às crianças ali brincarem.

Porém, desta vez não descí. Estava só e em casa quando dei por aquela saltitante criatura na varanda a apossar-se dos meus domínios! Com o Tejo por fundo, os belos azuis do rio e do céu num fim de tarde soalheiro a virar para alaranjado o colorido das flores e dos prédios fronteiriços, não resisti a entregar-me ao encanto da cena.

Seria um jovem pardalito, de que não sei calcular a idade. Se estava perdido ou não do seu bando não demonstrava. O seu comportamento era não ansioso, alegre e descontraído, focado nas flores que ia estudando uma a uma antes de saltar de uma para a outra.

Ocorreu-me: e se tivéssemos uma humanidade assim? Não ansiosa, alegre, descontraída e focada...



nome

Mária de Lourdes Santos

género

 POESIA  PROSA

título

Eu e o rio

## Eu e o rio

A Páscoa, além das cerimónias religiosas no meu querido Alentejo, convidava ao desfrute da natureza onde passávamos o Domingo e ou Segunda-Feira em convívio familiar e de amigos. Um dos lugares de eleição era junto ao Rio (afluente) mais precisamente.

Sempre gostei de desenhar e nesta Páscoa recorro a um desenho muito especial que passo a descrever, na tentativa de pintar o quadro com as palavras adequadamente descritivas dessa minha “obra”. No centro do desenho, a tradicional casinha representada por um quadrado com uma porta e duas janelas. O telhado, representado por um triângulo vermelho, com uma chaminé a fumar. Da porta da casinha partia um caminho. Na parte inferior do desenho havia o rio que atravessava totalmente a folha e era pintado de azul. Na parte superior um proeminente sol, pintado de amarelo finalizava a “obra”.

Hoje, Páscoa de 2023, revisito a minha pequena tela que ganha relevância sentimental.

Tudo está muito presente em mim, os detalhes continuam inalteráveis, contudo a sua interpretação ganhou clareza, significado e consistência. Novo olhar a suscitar-me o cordão umbilical numa simbologia que me liga e nutre. Vejo a casinha enquanto refúgio onde nasci e cresci, é a base da minha estrutura, edificação das minhas raízes. A chaminé a fumar, símbolo de calor, nutrição e vida.

(Já não fuma, mas os aromas permanecem comigo, no porto de abrigo das eternas e intemporais recordações).

O caminho, desenhado a partir da porta da casinha, interpreto-o como ligação ao mundo exterior. Símbolo da oportunidade que convida a sair da zona de conforto para explorar o que a vida tem para oferecer.

Na parte inferior do desenho e em grande destaque, o rio pintado de azul, distante da centralidade da casinha, apenas o intenso azul das suas águas a refletirem o azul do céu e num isolamento silencioso que me convida à reflexão. A água doce, pura e cristalina, desliza numa demonstração de vitalidade, propósito e direção. Corre para a foz e virá a integrar-se na água salgada, onde a missão ficará cumprida! O rio torna-se mar e o mar também é rio. Tudo unido e enriquecido na profunda sabedoria da natureza.

E nesta Páscoa, sinto-me nas suas margens onde contemplo, olho o céu, recordo os que me acompanharam em tantas Páscoas!! continuamos unidos e mergulho nas águas doces das minhas memórias.

Agora o rio do meu desenho ganha maturidade, revela-me o seu mais profundo significado. Refresco-me e com leveza percorro o caminho inverso, volto à casinha, transponho a porta, regresso em paz às minhas origens onde me reconforto.

Agora descubro que este desenho que criei em criança, foi a antevisão do magnífico desenho que a vida sabiamente pintou para mim e amorosamente me ofereceu.

Eu e o meu Rio somos indissociáveis.

O sol proeminente lá no topo, ilumina o meu desenho e a vida.



nome

Mária de Lourdes Santos

gênero

 POESIA  PROSA

título

Páscoa 2023

## Páscoa 2023

Eu e o meu rio da vida somos indissociáveis.

É no caudal das suas águas doces que me remeto às profundezas que esta Páscoa tão claramente me propõe.

Leito onde o caudal desliza, atravessando planícies, montanhas, incertezas e sobressaltos, até chegar ao mar.

O tempo desta Páscoa mostra-nos a travessia por penhascos de emoção e sofrimento, desconforto a que ninguém fica indiferente e tudo a fazer parte da grande mudança! Um mundo de agitação e alteração que levar-nos -á um dia à tranquila foz do profundo esclarecimento em Paz e Amor. Quero acreditar que o rio de águas agitadas por fortes emoções, no turbilhão do seu caudal, apresentando um mundo dantesco e ameaçador, irá desaguar em águas tranquilas no **Dia da Esperança**.

Páscoa é a celebração da Ressurreição.

Reconhecer e renascer no Mestre Iluminado que temos dentro de nós, será a proposta viva da Páscoa. ELE veio lembrar-nos que somos Divinos, veio ajudar-nos a recuperar a nossa essência original, humanos de coração puro.

Já sonho com a Páscoa 2024 que refletirá a viagem no rio de águas cada vez mais límpidas e calmas, deslizando em leito de promissora e abençoada direção; águas que nos irão ressuscitando, libertando de conceitos erróneos de morte, para conceitos de VIDA na sua verdadeira plenitude e significado, onde as distorções e manipulações ilusórias já não terão espaço. Tenho esperança no **Dia da Esperança**.

Sem menosprezo da nossa bagagem pessoal, que nos acompanha na viagem desde Páscoas remotas, no entanto determinados a que a Páscoa 2024 se torne a grande meta que irá refletir as conquistas da Páscoa de 2023, onde percursos alternativos ficam disponíveis.

É o rio da vida, equipado de variados “botes opcionais” de maior esclarecimento e oportunidades, sendo que a escolha será sempre individual, pois somos seres livres! Vamos percorrê-lo no bote da Harmonia, Felicidade e Evolução Conscientes, entendendo que precisamos alcançar a sabedoria do nosso coração, sentir quem realmente somos, participando conscientemente na “mudança”. Conquistar Nova Visão de nós próprios, acreditar nas nossas potencialidades, acreditar que a vida é maravilhosa e precisamos vivê-la plenamente, ressuscitados para o Bem Maior. Acreditar no respeito e no AMOR que une os Povos em VIDA pacífica de equilíbrio e verdadeira alegria coletiva. Contribuir e acreditar na recuperação do nosso Planeta.



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!

nome

María Silveira

género

POESIA  PROSA

título

Quinze anos

## Quinze Anos

Sonharam...

Duas mulheres sonharam

Juntaram-se a outras tantas

A outros também,

Homens e mulheres,

De súbito raiavam a centena

O sonho tornou-se realidade

Nascia a Nova Atena!

Lutaram...

Contraventos e marés

Obra aliciante criaram

Por voluntários pilotada,

Vitória da perseverança

Que bem-estar, saber e amizade

A centenas de seniores oferece

Com um denodo que não esmorece.

Merecem...

Pioneiras e obreiros,

Felicitações sem fim

Votos de auspicioso futuro

Muitos ciclos de quinquénios

Por longos e longos anos

E que, como nós, os vindouros digam:

Que prazer é dizer quinze anos!!!



nome

Mítú Branco

género

POESIA  PROSA

título

Exagero

## Exagero

Que exagero quando dizes  
que vais gostar de mim para toda a vida  
O “para todo o sempre”  
dá-me dores de barriga  
É como as cócegas nos pés  
Primeiro riste à gargalhada  
Depois é uma espiga  
Eu sim posso dizer  
que vou gostar de ti para toda a vida  
Não vou deixar outros braços me envolverem  
Um beijo que não o teu tocar a minha face  
Sim eu posso dizer-te  
E não exagero  
Vou gostar de ti para toda a vida



nome

Mitú Branco

gênero

POESIA  PROSA

título

Era uma vez

## Era uma vez

Era uma vez.

Encontrei uma grande casa colorida

Cada janela uma côr.

Cada porta um sabor.

Bati à porta e entrei

e em cada sala encontrei

rostos gentis que me sorriam

palavras que me diziam:

Sê bem vinda, por favor !

Peguei num lápis, num pincel

e com uma côr e outra

escrevi e desenhei

pintei, dancei

e toquei

bem ou mal

mas pouco importa.

As alegrias que me davam

e brotaram novas para mim

encheram a minha vida

E agora com um sorriso como o vosso

só posso agradecer-vos este

“bem estar e saber”

que não é só meu

é todo nosso.

Bem hajam !



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Pilar Encarnação

género

POESIA  PROSA

título

Maria

## Maria

Maria era uma mulher muito atarefada. Já com os filhos criados e independentes, continuava a trabalhar de sol a sol. Tratar dos animais, cuidar da horta, fazer o jantar para o seu homem, ajudá-lo nas tarefas do campo, eram algumas das suas tarefas diárias, mas ainda arranjava tempo para dar apoio aos seus sogros que habitavam também na aldeia, mas um pouco afastados; estavam velhinhos já não se bastavam a si próprios e ela levava-lhes a comida e tratava-lhes das roupas.

A sua vida era um contínuo corrupio para cima e para baixo, mas nunca se queixava. Parecia até feliz, cantarolando de vez em quando. No entanto, todos na aldeia sabiam que o seu homem quando chegava a casa, embriagado a maior parte das vezes, resmungava por tudo e por nada e repetia vezes sem conta que ela não valia nada. Outras noites, metia-se em aventuras e nem aparecia em casa.

Passaram alguns anos e tudo continuava aparentemente igual. Maria continuava a cumprir as suas tarefas, mas deixara de cantarolar. O seu rosto tornou-se sério e endurecido. Passava pelas pessoas sem as ver, sempre apressada.

Um dia, desapareceu da aldeia. Ninguém a voltara a ver e o marido nada dizia.

O mistério era grande e todos comentavam à queima-roupa que Maria tinha fugido. Soube-se mais tarde por uma amiga que ela partira para a cidade, apenas com uma pequena mala por companhia e lá, dera início a um novo começo de vida.

Maria escrevera-lhe uma carta em que lhe confidenciava:” sou governanta numa casa de gente rica. Apreciam o meu trabalho e tratam-me muito bem. Aqui, dou-me conta de que tenho valor e mereço ser feliz. Talvez um dia volte à aldeia. Quem sabe?!”



nome

Regina Ferreira

gênero

 POESIA  PROSA

título

Andorinhas, fábula

## Andorinhas, fábula

Havia uma andorinha velha que tinha uma filha, ainda solteira.

Um dia bateram à sua porta, forte e feio. Era um andorinhão, já velho, um conhecido de longa data.

Apareceu vestido de azul polícia com galões de ouro aos ombros atestando a sua autoridade.

- Quero dizer-te que a tua filha, a fresca e elegante modelo de virtudes, se encontra presa e à ordem tribunal.

- Ela vive sozinha, não a vejo há muito tempo, como é isso possível?

O mensageiro fardado, empertigado e altaneiro sentenciou com voz grossa: foi agredida, está magoada, cheia de marcas. Fez asneiras.

O coração da velha andorinha, mãe extremosa, sofreu a dor de ver a mágoa na cara jovem da sua querida andorinha, terna filha, adorada filha que cedo saiu do ninho materno para construir o seu próprio ninho.

Soube em tribunal que foi agredida pelo andorinhão, seu companheiro.

Perante o juiz, lá foi dizendo que na jovem andorinha via a sua antiga pretendida e que não a compreendia. Notava divergência de gerações. Era rebelde consigo.

Havia provas disso. Outras andorinhas eram fadas do lar, cuidavam do ninho, traziam alimentos aos filhos, esperavam o seu macho. Ela não. Passava o tempo todo ao espelho e a bailar pelos campos verdes ponteados do vermelho das papoilas.

Um dia o andorinhão inchou de tamanho e de força. Fez-lhe uma espera. Piou exigências, gritou palavrões, mostrou o seu poder. Queria submissão.

A bela e jovem andorinha educada para ser uma andorinha do seu tempo fez exigências também. Queria estar em pé de igualdade.

Foi, então, que o soberbo e egoísta andorinhão atirou a asa em riste, uma e outra vez, contra a indefesa jovem até ver diminuída a sua raiva por não ter conseguido levar por diante o seu intento.

A desolada mãe confirmou a agressão pelas testemunhas que sabem da verdade. E em tribunal arrasou o velho andorinhão que tão bem conhecia e em tempos tinha desprezado.



nome

Regina Ferreira

género

POESIA  PROSA

título

Conta sempre comigo

## Conta comigo sempre

Conta comigo sempre

Se não posso no momento

peço favores ao vento

que me leve onde estás

Onde estás sempre eu sei

Conta comigo para me lewares

a tomar chá e ouvir poesia

Conta comigo

para me lewares ao jardim

a ouvir as queixas que

tens de mim

Tomar te ei no meu colo

viveremos em segredo

doces madrugadas

Tu sabes como me chamo

Sou a flor de cheiro

que trazes

na lapela do teu peito

perfume do teu beijo

margem do teu viver

Sou o teu amor primeiro

Tu sabes onde estou

sou a tua flor de cheiro

Chama-me

Conta comigo sempre



Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Dias!

nome

Vitor Carvalho

gênero

POESIA  PROSA

título

A espera

## A espera

A amizade sobrepunha-se a todas as divergências, futebolísticas, políticas ou outras. Reformaram-se com poucos meses de diferença, no início do novo século, perante o anúncio de revisão de todo o sistema de pensões. Se antes se juntavam frequentemente com as famílias, agora, na condição de reformados, encontravam-se quase todos os dias, preferencialmente na mesma zona: jardim da Praça do Império, em Belém, Jardim das Oliveiras, no CCB, ou na esplanada do Museu da Marinha. Para tomar café, conversar e passar o tempo, observando quem passa.

Eram pessoas bastante diferentes: Juliano tinha um pensamento muito zigzagueante, começava uma frase sem saber o que iria dizer a seguir, falava muito, sobretudo para comentar pessoas que iam passando. Tinha poucas ideias, só falava de coisas ou de pessoas, mas era muito brincalhão, ironizando com uma crítica social sem piedade. Estava sempre inquieto, fazia largos gestos com as mãos, levantava-se para ver melhor quem passava. Ria-se e fazia rir os outros. Oceano era uma pessoa muito diferente, bastante calmo, esticava as pernas e tombava a cabeça na cadeira ou no banco de jardim, muito reflexivo, dissertando sobre tudo e mais alguma coisa, com pensamento estruturado. O terceiro elemento, Tristão, tinha uma estatura franzina, homem relativamente baixo, muito racional nos seus comentários, ouvia mais do que falava. Sempre com os cotovelos na mesa ou com os braços cruzados, ouvia os amigos e comentava com sentido de humor e de forma desconcertante, com uma lógica de raciocínio imbatível, emitindo opiniões fundamentadas, com grande criatividade. Era cético em tudo, mas de forma construtiva, levando os amigos a concordarem com os seus comentários.

Os temas que iam discutindo nos seus encontros não eram previamente acordados; surgiam de qualquer conversa e eram então aprofundados. Naquele dia, Oceano começou a falar da sua mocidade, o que surpreendeu os amigos.

- Por que razão vens com essas conversas de quando tinhas dezoito anos, questionava Tristão.

- Não me sai da cabeça o que presenciei há dias quando estive na aldeia. Por mero acaso, passei à porta da casa mortuária e vi na porta de entrada uma foto de uma mulher ainda jovem, na casa dos trinta anos. "Esta cara é-me inteiramente familiar", pensei. Perguntei quem era a falecida e responderam-me que era a Sr<sup>a</sup> Lúcia, que faleceu no lar de idosos, aos 89 anos." É ela, pensei".

- Mas ela quem, perguntaram os amigos.

- Era empregada numa padaria, mesmo em frente à farmácia onde eu trabalhava. Eu tinha dezoito anos, ela trinta e um. Tinha dois filhos, de um casamento falhado.

- E o que é que isso tem de especial, perguntou Juliano, sempre muito ansioso por saber coscuvilhices.

- Ela vendia pão, eu vendia medicamentos. Ela era uma mulher vivida, eu um jovem ansioso por aventuras. Na ausência de clientes, conversávamos, sobre tudo e mais alguma coisa, menos de pão e medicamentos...

- Não me digas que ela te deitou o laço, perguntava maliciosamente Tristão. Ou que te deu o pão do vazio...

- Foram dois intensos anos, cheios de peripécias, confessou timidamente Oceano. Nunca mais falei com ela, e agora, passado mais de meio século, vejo aquela cara de trinta anos na porta da casa mortuária. Foi um tremendo choque, confesso. Tinha que desabafar com vocês e faço-o com um sentido de homenagem e de respeito por quem ajudou outros a serem felizes. Toda a vida aquela senhora ajudou doentes, fazendo de enfermeira. Se alguém precisava de receber injeções, podia contar com ela, em troca de nada. Soube também que aquela mulher não concretizou o casamento, esperou sempre que o marido faltoso (que reconheceu notarialmente os dois filhos) concretizasse o casamento, o que não aconteceu. Soube também que no lar de idosos voltaram a encontrar-se, mas a gerência do lar teve que os colocar em edifícios diferentes, porque estavam sempre em discussão, lavando a roupa suja do passado e pondo em alvoroço os utentes do lar. As voltas que a vida dá...



**ABRIL**

**2023**



Nova Atena  
Sabedoria e Bem-Estar



*Vamos Trazer a Palavra Escrita aos Nossos Días!*

NOVA ATENA – UNIVERSIDADE SÉNIOR DE LINDA-A-VELHA

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

COORDENAÇÃO Midá Sá-Chaves

DESIGN GRÁFICO Carlos Lopes