

Jornal

Mãos Unidas



MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL

*O valor do Presente,
está na Presença.*

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 2,00€
ISSN: 1646-4389 ANO IX - N°84 NOV / DEZ 2024

FICHA TÉCNICA

1. EDITOR E PROPRIETÁRIO

Associação Mãos Unidas P. Damião. Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)
Rua Sarmento de Beires, 19A-1º, 1900-410 Lisboa
Tel.: 213 515 720 | E-mail: geral@maos-unidas.pt

2. SOMOS MEMBROS

UDIPSS - LISBOA
Rede DLBC LISBOA
EAPN Portugal/Rede Europeia Anti-Pobreza
ERC – Entidade Reguladora da Comunicação

3. DIRETOR

Vânia Almeida

4. EDITOR ADJUNTO

Gonçalo Caramelo

5. SEDE DA REDAÇÃO

Rua Sarmento de Beires nº19 A – 1º
1900-410 Lisboa

6. PERIODICIDADE

Bimestral

7. COMPOSIÇÃO E DESIGN

OWL Consultoria Digital

8. ESTATUTO EDITORIAL

Consultar: www.maos-unidas.pt

9. IMPRESSÃO

Soartes Artes Gráficas, Lda.
Rua A. Cavaco, Carregado Park, Fração J
Torre 2580-512 Carregado

10. DEPÓSITO LEGAL: 24013/06

11. ISSN: 1646-4389

12. REGISTO NA ERC: 126 233

13. TIRAGEM: 4 100 exemplares

14. ASSINATURA ANUAL

Portugal: 10,00€ | Europa: 18,00€ |
Resto do Mundo: 27,00€

15. PESSOA COLETIVA: 504 072 722

16. FOTOS:

Arquivo Institucional

ÍNDICE

EDITORIAL

3. A importância de estar presente

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

4. Nariz a pingar, arrepios: é gripe ou uma desagradável constipação?

ESPAÇO SOCIEDADE

6. Tradições de Natal

UNIDOS FAZEMOS

08. 1ª Viagem AMU
10. AMU Educa

CELEBRAÇÕES

12. Celebrações

EFEMÉRIDES

14. Dar um presente ou estar presente?

AGENDA CULTURAL

16. Agenda Cultural

REFLEXÃO

20. O Natal dos avós

PASSATEMPOS

26. Cartoon
27. Passatempo Sénior

A IMPORTÂNCIA DE ESTAR PRESENTE

O Natal está a chegar! Nas sociedades ditas desenvolvidas, o materialismo e o consumismo fizeram com que esta época do ano quase se resumisse à superficialidade do verbo comprar.

A sociedade moderna transforma muitas vezes esta data numa oportunidade para explorar ao máximo o consumo, com campanhas publicitárias muito agressivas, dirigidas a todos os públicos.

No entanto, o consumismo e a opulência assumem a antítese dos valores originários do cristianismo.

Claro que a solução para tanto consumo nesta época do ano não está em demonizar em si os presentes, decorações, etc. como potenciais corruptores morais do espírito natalício. A solução está sim num uso adequado desses objetos, tornando-os como mediadores e enriquecedores do nosso encontro com o outro. Uma forma de resgatar o espírito natalício é focarmo-nos em experiências e momentos partilhados com o outro, em vez de somente reduzirmos esta época à troca de bens materiais. Atividades como fazer doações, passar tempo com a família e amigos, ou participar de eventos comunitários podem promover uma celebração mais significativa e com mais valor para quem dá e quem recebe. Desta forma, o Natal pode ser uma oportunidade para reforçar laços, cultivar a gratidão e lembrar o verdadeiro espírito de generosidade e amor.

A relação entre dar um presente e estar presente no Natal é muito simbólica. O ato de presentear vai além do material. Ele representa afeto, consideração e o desejo de se conectar com as pessoas amadas.

A presença vai além do simples ato de estar lá. Envolve a disposição de ouvir, compreender e de se envolver com os sentimentos e necessidades dos outros.

Em todos os relacionamentos, estar presente é fundamental para criar vínculos significativos e cultivar um ambiente de apoio e carinho. A presença física e emocional durante as festividades pode ser tão valiosa quanto o presente em si.

Assim sendo, o Natal deve-nos lembrar que o maior presente que podemos dar e receber é o amor e a amizade uns dos outros, pois o verdadeiro significado do Natal é encontrarmos o divino dentro de nós e nos outros.

É igualmente importante não nos esquecermos que fazer o bem ao próximo não se pode resumir a uma época do ano. Deve ser sim uma atitude presente e constante nas nossas vidas, uma realização espontânea das nossas almas.

Desejo a todos um Natal onde possamos comemorar a vida, espalhar o amor, a fé e a esperança. Feliz Natal!



Sofia Carrondo

NARIZ A PINGAR, ARREPIOS: É GRIPE OU UMA DESAGRADÁVEL CONSTIPAÇÃO?



Constipação ou gripe: quem nunca fez a pergunta aos primeiros arrepios e pingo no nariz?

Veja as diferenças e quais as estratégias para se cuidar.

01 É uma CONSTIPAÇÃO se...

Os sintomas afectam principalmente a área acima do pescoço (olhos, nariz, garganta, etc.). Corrimento nasal, tosse, olhos lacrimejantes, dor de garganta: todos esses sintomas aparecem gradualmente e marcam o início da constipação (também chamada de resfriado comum). Pode também surgir dor de cabeça e febre, mas será sempre ligeira.

02 O que fazer?

A má notícia é que nenhum medicamento irá encurtar a duração de uma constipação. Com ou sem tratamentos, dura em média entre 7 e 10 dias. Para combater esta infecção de inverno, é importante ajudar o corpo a combater o vírus, enchendo-se de vitamina C. Seja com um suplemento (500 mg por dia), ou consumindo citrinos (kiwis, laranja, limão).

É hora de testar o chá de ervas de tomilho: faça uma infusão com raminhos de tomilho fresco durante cerca de 3 minutos. Retire o tomilho, adicione uma colher de chá de mel e beba enquanto estiver quente.

É importante lavar o nariz com uma solução salina (soro fisiológico), para ajudar a descongestionar.

03 O que não deve fazer?

Não há necessidade de combater a febre com paracetamol se não exceder 38,5 graus. Na verdade, este pequeno aumento da temperatura é natural e permite combater a infecção.

Por outro lado, hidrate-se mais do que o habitual (chá de tomilho, uma e outra vez!) Medicamentos descongestionantes que permitem aliviar a obstrução nasal devem ser usados com precaução. Procure aconselhamento do médico ou farmacêutico sobre contraindicações. Alguns devem ser evitados em caso de problemas cardiovasculares e outros em caso de perturbações urinárias. Além disso, muitas vezes têm efeito "rebound": funcionam bem nas primeiras vezes, mas depois poderá ter de aumentar a dose para obter o efeito descongestionante.

04 É GRIPE se...

O vírus atingiu-o como um raio, a temperatura subiu rapidamente acima de 39 graus (ou mesmo 40 graus) e está totalmente prostrado. Calafrios, dores musculares, articulares, cefaleias fortes, fadiga extrema também são sintomas característicos da gripe.

05 O que fazer?

Primeiro, há que fazer baixar a febre. Mantenha-se quente, hidrate-se e tome um antipirético recomendado pelo médico ou farmacêutico.

Recorra ao hospital para avaliar a situação clínica e para eventual medicação antiviral. Para serem eficazes, os medicamentos antivirais devem ser tomados dentro de 48 horas após o início da gripe. Este tratamento reduz a intensidade dos sintomas, acelera a recuperação e reduz o risco de complicações.

06 O que não fazer?

Não tome antibióticos. Os antibióticos destinam-se a tratar bactérias, não vírus.

Proteja-se e proteja os outros. A gripe é muito contagiosa e pode ser grave em indivíduos frágeis como recém-nascidos, idosos e portadores de doenças crónicas.

TRADIÇÕES DE Natal

O Inverno chegou...os dias escurecem mais cedo, o frio deixa a ponta do nariz vermelho, a lenha arde na lareira, a manta nas pernas para aconchegar, o chá quentinho e os pingos da chuva a cair lá fora...e com ele o tão esperado e desejado Natal!

Dezembro é mês de sorrisos, de afeto, de amor, de partilha, de solidariedade, de (re) encontros, sinónimo de família e acima de tudo, de muitas tradições que vão passando de geração em geração.

As ruas iluminam-se, as casas são decoradas, a magia do Natal toma conta dos adultos e sobretudo das crianças.

As tradições transmitidas pelos antigos são cumpridas à risca, começando pela Árvore de Natal, que é enfeitada pelos mais novos e colocada perto da lareira. Junto à árvore não pode faltar o Presépio, que retrata o nascimento do menino Jesus nas palhinhas, com os seus pais a adorá-lo e uma vaca e um burro a aquecê-lo. Um pouco mais afastado da cabana, estão os três Reis Magos que seguem o rasto de uma estrela, para tornar esta época ainda mais especial.

A figura do Pai Natal tem cada vez mais visibilidade na nossa sociedade e é esta figura que ultimamente se tem tornado a referência para as nossas crianças, pois é ele quem traz os presentes, desce a chaminé e coloca os embrulhos debaixo da árvore. Consoante a tradição de cada família, as prendas de Natal trocam-se depois da meia-noite ou na manhã seguinte.

Nas famílias que trocam na manhã seguinte, as crianças ao deitar, deixam o sapatinho na chaminé e ao acordar, pé ante pé, vão ver qual a surpresa que lhes foi deixada pelo senhor de barbas brancas, vestido de vermelho e com um trenó puxado por renas. Só tem direito a presentes quem se portou bem durante o ano, claro!

Mas antes dos presentes, as famílias reúnem-se no dia 24 de dezembro para o jantar de Consoada e à mesa serve-se o tradicional prato de bacalhau cozido com batatas e couves, embora o polvo e peru assado e outros pratos de carne, já comecem a integrar a ementa. Para sobremesa, não pode faltar na mesa o Bolo Rei, com frutos secos e fruta cristalizada no topo. Antigamente, neste bolo típico do Natal, no meio da massa era habitual encontrar um brinde de metal e uma fava, a quem calhava a fava na fatia, teria de pagar o bolo rei do ano seguinte, para dar seguimento à tradição de ter sempre este bolo à mesa. Para além do típico Bolo Rei, existem outros bolos característicos da época, como as broas castelares e os tradicionais fritos como as filhoses, os sonhos e as rabanadas. Depois do convívio à mesa, nas aldeias é habitual as pessoas saírem minutos antes da meia-noite em direção à igreja, onde é celebrada a Missa do Galo. Ainda nessa noite, em alguns locais é feita uma fogueira muito grande, normalmente feita num local central, onde as pessoas se encontram antes e depois da consoada.

Existem muitas famílias diferentes e tradições diferentes, tradições antigas e tradições mais recentes, mas independentemente disso, cada família vive esta época de uma maneira particular, de acordo com as suas experiências, crenças, valores e contextos de vida. Acima de tudo, o Natal representa uma oportunidade das famílias desfrutarem de momentos juntos, partilharem memórias e refletirem sobre a sua família.



1ª Viagem AMU

No passado dia 14 de outubro, no âmbito do Projeto AMU Arte embarcamos numa magnífica viagem à encantadora ilha da Madeira, famosa pelas suas paisagens naturais deslumbrantes e pela rica cultura.

Tivemos a oportunidade de explorar alguns dos locais mais emblemáticos da ilha, onde as majestosas montanhas e vales verdejantes se encontram com o oceano em paisagens “de cortar a respiração”. Foi uma imersão total na beleza e na biodiversidade da região.



Além das paisagens, todos os viajantes foram convidados a descobrir a herança cultural da ilha, incluindo a culinária tradicional, como o Bolo do Caco ou a famosa Poncha, e as práticas artesanais que enriquecem a identidade local. Com entusiasmo, todos desfrutaram das vivências oferecidas, dos momentos de convívio e aprendizagem mútua que tornaram a viagem ainda mais especial.



Fica no ar a expectativa:

Qual será o próximo destino a proporcionar experiências tão memoráveis?

Quero ajudar as iniciativas da Associação Mãos Unidas, pelo que envio um donativo de:

€

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:
Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf.Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5

AMU Educa

A carga horária laboral não permite que os pais assegurem o acompanhamento das crianças após o horário letivo, surgindo a necessidade de um serviço de prolongamento de horário. Paralelamente a esta problemática, surge a baixa escolaridade dos pais, a exigência do atual ensino e o crescente aumento do número de alunos por turma, não permitindo aos professores atender às necessidades individuais de cada aluno.

Quero ajudar as iniciativas da Associação Mãos Unidas, pelo que envio um donativo de:

€

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf.Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5

Neste sentido, os pais deparam-se com dificuldades relativamente à aprendizagem e desempenho em algumas disciplinas, e isso pode levar à desmotivação das crianças e conseqüentemente aos maus resultados escolares.

Acompanhando esta realidade, o AMU Educa tem vindo a desenvolver ao longo dos anos, um conjunto de serviços que abrangem cada vez mais disciplinas e mais faixas etárias, de forma a ir ao encontro das necessidades de cada aluno.

O projeto AMU Educa, nasce da necessidade urgente identificada na comunidade e visa colmatar esta carência no concelho de Carregal do Sal. Inicialmente, o AMU Educa começou por acompanhar 26 crianças e tem vindo a crescer exponencialmente, apoiando neste momento, semanalmente, um grupo de 60 crianças do 1º e 2º ciclo em Carregal do Sal, com horários compreendidos entre as 14:00 e as 19:00H.

No presente ano letivo, o projeto foi alargado ao concelho de Santa Comba Dão, na localidade de São Joaninho, iniciando o acompanhamento de 12 crianças do 1º e 2º ciclo.

O AMU Educa pretende que os alunos se sintam apoiados e orientados no seu percurso académico e desenvolvimento pessoal, ajudando a identificar as suas dificuldades, dando ferramentas e recursos para melhorar o seu desempenho escolar.

Ao desenvolverem estas competências os alunos vão sentir-se mais confiantes e tranquilos, revelando maior abertura para as aprendizagens, melhorando a sua autoestima e a sua autoconfiança. Assim, ajudamos as crianças e adolescentes a desenvolver competências que serão essenciais para o sucesso na sua vida profissional.

Tem sido um desafio constante, porém compensador poder ajudar as crianças no seu desenvolvimento, ultrapassando as suas dificuldades, medos e lutas diárias. É para NÓS um orgulho poder celebrar com eles as suas conquistas!!!





**Dia de Todos os Santos
(1 de novembro)**

Hoje, recordamos com ternura aqueles que deixaram um rastro de luz nas nossas vidas. Que as suas memórias, como estrelas no céu, continuem a inspirar-nos e a guiar-nos no dia a dia.

**Dia Mundial do Cuidador Informal
(5 de novembro)**

Celebramos a dedicação silenciosa dos cuidadores informais, os heróis do dia a dia que oferecem amor e apoio aos que mais precisam, com força e empatia incomparáveis.



**Dia de São Martinho
(11 de novembro)**

Entre castanhas assadas e o som dos brindes, celebramos São Martinho, o exemplo de generosidade e alegria que aquece os corações nesta época do ano.



**Dia Mundial da Diabetes
(14 de novembro)**

Unidos na consciencialização e prevenção, reforçamos o compromisso de enfrentar a diabetes, com educação e cuidado a guiar-nos todos os dias.



**Dia Internacional dos Direitos da Criança
(20 de novembro)**

Lembramos hoje a importância dos direitos das crianças, pilares do nosso futuro. Que cada criança cresça com amor, segurança e inspiração para um mundo melhor repleto de magia.



**Restauração da Independência
(1 de dezembro)**

Neste dia, celebramos a coragem e a determinação do nosso povo ao restaurar a Independência de Portugal. Que este espírito nos inspire a valorizar a nossa liberdade e identidade.

**Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
(3 de dezembro)**

Hoje, celebramos a resiliência e as vitórias daqueles que superam barreiras diariamente. Que todos trabalhemos juntos para construir um mundo mais acessível e acolhedor.



**Dia da Imaculada Conceição
(8 de dezembro)**

Neste dia, honramos a pureza e graça de Maria, desejando que a sua luz ilumine os nossos passos e fortaleça a nossa fé.

**Dia Internacional da Solidariedade Humana
(20 de dezembro)**

Hoje cabe-nos recordar a força da união e da compaixão, onde com gestos de solidariedade, podemos transformar o mundo, criando um futuro mais justo e humano.



**Dia de Natal
(25 de dezembro)**

Neste Natal, celebremos o amor, a alegria e a presença daqueles que nos são queridos. Que cada momento seja marcado pela paz e pela gratidão. Um Feliz Natal a todos!

DAR UM PRESENTE OU ESTAR PRESENTE?

Aproximamo-nos da época natalícia, com os tradicionais jantares de grupo (quer de amigos que nesta época conseguem um pouco mais de disponibilidade para uma reunião-convívio, quer jantar de empresa quer um qualquer outro motivo pertinente), ou as também tradicionais trocas de presente ou lembranças. Ainda que a maioria destes encontros ocorram unicamente uma vez por ano, consideramos que, muitos deles, são positivos para criar ou reforçar laços de amizade, os quais, ainda que não encontrem muita disponibilidade ao longo do ano, ainda que não estejam quebrados no decorrer do ano, lamentavelmente, pelo ritmo frenético do nosso dia-a-dia, não encontram uma oportunidade para ser reforçados ou criados, e nesta época do ano, imbuídos pelo «espírito natalício», encontramos sempre um instante, uma oportunidade para os reforçar ou criar.

Muitas vezes, quase sempre, nestas ocasiões raramente sabemos o que oferecer, qual a «lembrança simbólica» que podemos comprar. A maior parte das vezes, freneticamente compramos uma qualquer «bugiganga» sem qualquer tipo de valor ou significado, a qual o presenteado muitas vezes joga no lixo ou remete para o fundo de uma gaveta, ou para a «caixa das lembranças sem valor». Ainda, nestas ocasiões, algumas vezes, confidenciamos com alguém sobre o «não saber o que oferecer» (sinal de que não conhecemos devidamente o presenteado), obtendo a piedosa resposta do «não te preocupes com isso, o importante é estares presente!»

Mas será esta resposta uma mera «resposta piedosa», ou transporta em si algo mais profundo e não nos apercebemos de sua verdadeira dimensão? É certo que, ao darmos um presente, entregamos algo que o presenteado cada vez que olhar para o dito presente se vai lembrar de nós. No entanto, podemos, em vez disso, oferecer algo para além de um mero objecto físico, podemos oferecer algo que fique perenemente marcado não no olhar mas no íntimo de cada um. Consideramos que, isto só é obtível pela presença, isto só é possível pelo tempo e disponibilidade que damos com o coração.

Muito recentemente, o Papa Francisco veio nos lembrar que, «o coração é o lugar da sinceridade, onde não se pode enganar ou dissimular. Costuma indicar as verdadeiras intenções [...], a verdade nua e crua de cada um» (Carta encíclica Dilexit nos, 5). É no coração de cada pessoa que «se produz esta ligação paradoxal entre a valorização do próprio ser e a abertura aos outros, entre o encontro muito pessoal consigo mesmo e o dom de si aos outros» (Dilexit nos, 18). Mais ainda, «na era da inteligência artificial, não podemos esquecer que a poesia e o amor são necessários para salvar o humano» (Dilexit nos, 20).

Se é verdade que «a poesia e o amor são necessários para salvar o humano», não é menos verdade, também ela poesia, que:

«A vida não é existir sem mais nada
A vida não é dia sim dia não
É feita em cada entrega alucinada
Para receber daquilo que aumenta o coração».
(Mafalda Veiga, Restolho)

E que melhor forma temos nós para «aumentar o coração» do outro senão a nossa presença, senão a nossa «entrega alucinada» em favor do outro?

Nesta quadra natalícia que se avizinha saibamos ser, mais que «presente simbólico», «presença física», «ligação paradoxal» que valoriza mais o «dom» que a «dádiva». Façamo-nos, não «presente simbólico» mas «presença presente», ao demonstrar o quanto os outros são importantes também para nós, o quanto valorizamos o outro por aquilo que ele é, e não por aquilo que nos pode dar materialmente. Nesta quadra natalícia façamo-nos próximos na proximidade, quer presencialmente quer por um simples telefonema sincero, quando a distância geográfica não permitir o «estarmos lá».

A todas e a todos os nossos leitores, desejamos um Santo e Feliz Natal, bem como um Próspero 2025 pleno de realizações. Também, que o «espírito» de proximidade não seja sazonal, mas uma constante ao longo de todo o ano. Boas Festas!



AÇORES
ORQUESTRANDO
OBJETOS (16 NOV)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +5 anos

Uma oficina que pretende explorar os sons de objetos do nosso quotidiano, através de brincadeiras musicais que envolvem o uso da palavra, da voz e do movimento.

Os participantes serão convidados a descobrir timbres e sonoridades e a aplicá-los à sua imaginação.

LOCAL: Teatro Micaelense, Ponta Delgada



LISBOA
CONCERTO DE GALA DO 1º
DE DEZEMBRO (28 NOV)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

Este grande concerto resulta da iniciativa do Movimento 1º de Dezembro, organizado pela Sociedade Histórica da Independência de Portugal, integrando-se nas Comemorações Nacionais do 1º de Dezembro. Com a interpretação da Banda da Armada, que tem como Maestro o Capitão-de-Fragata Músico Délio Gonçalves, compõe-se unicamente da interpretação de peças de compositores portugueses, homenageando o espírito, a liberdade e a independência de Portugal, na circunstância da evocação da Restauração de 1640. Ideia original de José Ribeiro e Castro, fundador e coordenador-geral do Movimento 1º de Dezembro, para defender o feriado nacional e melhorar as comemorações da data, estreia-se este ano no Teatro São Luiz.

LOCAL: Teatro Municipal São Luiz, Lisboa



FARO
...E VI O CÉU (22 NOV)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +12 anos

“Através do astrofísico Suleiman Baraka põs crianças palestinianas a olhar para lá das bombas, para as estrelas, é a maneira de se sentirem livres no seu próprio território; look up here, i’m in heaven, escreveu David Bowie antes da sua morte para nós escutarmos depois, podia ter sido um verso do seu haiku final, mas fez diferente; o príncipe Andrei em Guerra e Paz, é atingido, cai para trás, e deitado deixa de ver a guerra, só vê o céu e as nuvens.”

LOCAL: Teatro das Figuras, Faro



BRAGANÇA
AURORA, UMA EPOPEIA DOS
TEMPOS MODERNOS (14 DEZ)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

“A ópera começa com um episódio de discussão entre a adolescente e os pais. Querem que Aurora se dedique aos estudos, e ela está apenas preocupada em desafiar regras. Acreditando que não precisa de adultos, muito menos dos pais, Aurora exige que a deixem no seu canto. E esta palavra faz com que as aventuras aconteçam: Aurora é levada para alguns cantos dos Lusíadas, numa viagem interior onde se cruza com o Velho do Restelo, Adamastor e Calíope - musa da poesia. Só há uma forma de voltar a casa. Aurora é uma personagem coletiva que cuja jornada representa os desafios que enfrentamos ao longo da vida, patentes nestas várias personagens na obra de Camões, em que nos podemos rever.”

LOCAL: Teatro Municipal de Bragança, Bragança

UISEU

O TEMPO DE CIMA, O TEMPO DE BAIXO OU O MUNDO ESTÁ A GIRAR (29 NOV)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 anos

Em “O tempo de cima, o tempo de baixo ou o mundo está a girar”, Mariana Camacho apresenta o resultado do trabalho a solo que tem vindo a desenvolver: um entrelaçar entre canções originais, temas de cancioneros de raiz tradicional, focados em cantigas de trabalho e migração, e ecos das suas influências, da música antiga à música eletrónica, música tropicalista e música pop. Munindo-se de teclas, voz e loops, assim como de samples e entrevistas dispersas, o coro-orquestra de Mariana faz-se acompanhar de Rodrigo Camacho, compositor premiado com um British Composer Award, e Sara Rodrigues, mestre em Música selecionada para Junior Fellows na Universidade Goldsmiths, para nos trazer a palco o espetáculo em estreia absoluta. Através do cruzamento e contaminação sonora, visual e textual, o trio propõe em “O tempo de cima, o tempo de baixo ou o mundo está a girar” uma viagem e reflexão sobre as linhas que atravessam e os pontos que intercede, o urbano e o rural, o local e o global, o real e o onírico, o bem e o mal... conceitos antagónicos que se pretendem expandir e aproximar com o objetivo de fazer com que o espectador se lembre que antes de serem inventadas as sociedades, éramos todos apenas natureza.”

LOCAL: Teatro Ribeiro Conceição, Lamego



AVEIRO

EXPOSIÇÃO “MULHERES DO 25 DE ABRIL” - MÁRIO MARQUES (01 A 15 DEZ)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: N/A

“Mulheres do 25 de Abril” é uma exposição sobre mulheres que se opuseram à política do Estado Novo (1933-1974) e, por esse motivo, foram perseguidas, presas, torturadas e levadas ao exílio. As 25 mulheres retratadas foram algumas das figuras que contestaram este regime e, com a sua tenacidade, contribuíram para o fim da ditadura salazarista, desencadeada pela Revolução do 25 de Abril de 1974 e conseqüente instauração da democracia em Portugal.

LOCAL: Cine-Teatro Municipal Messias, Mealhada

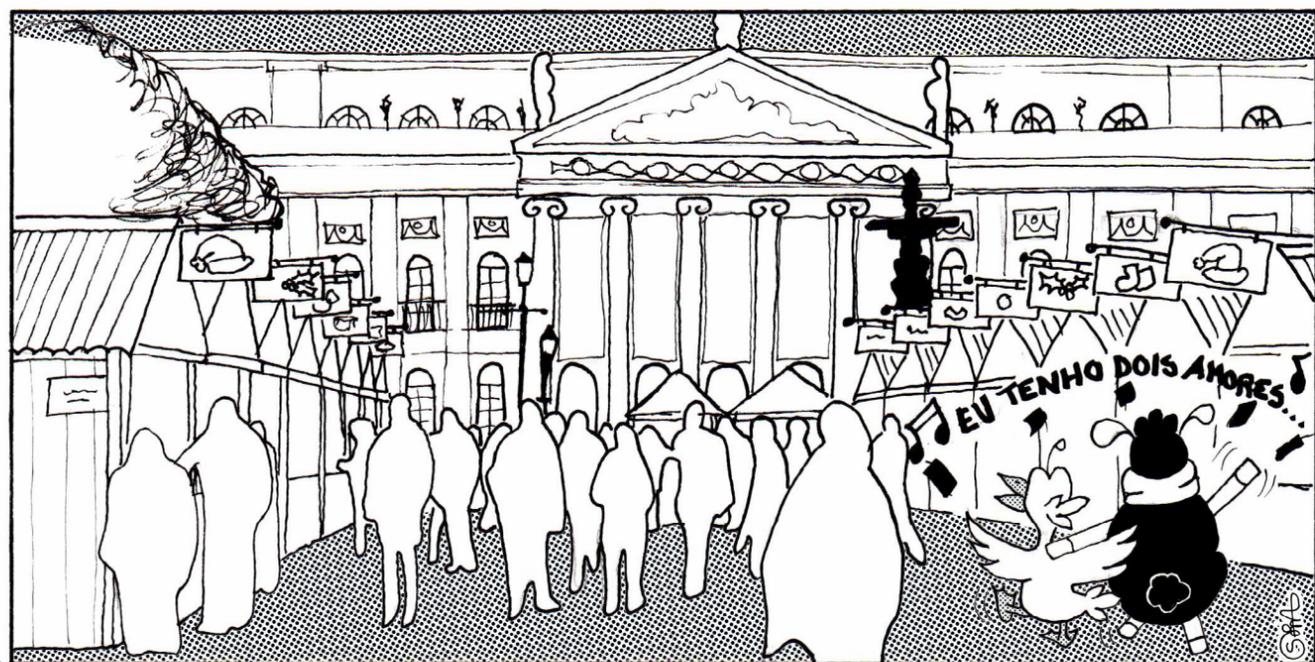
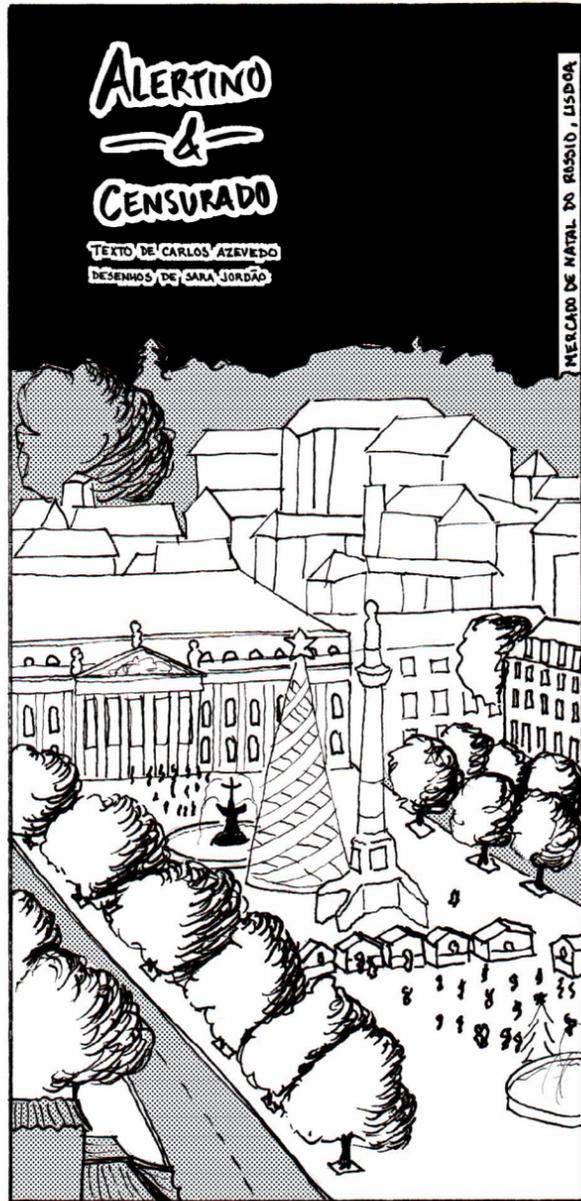




O Natal dos AVÓS

Procurei por todo o lado
Sem achar o adequado
Para te dar pelo Natal.
Exitei por um segundo
E pensei: não faz mal,
Vou-te dar o Mundo
Embrulhado em azul firmamento,
Com estrelas amarelas
E laços feitos de vento
Pintados a aguarelas.
Podes fazer dele o que quiseres:
Embalá-lo nos teus braços,
Dar-lhe carinho e abraços,
Sussurrar aos seus ouvidos,
Seja em prosa ou em verso,
Todos os sonhos perdidos
Nos labirintos do universo.

Eu sei que és capaz
De lhe ensinar a Paz,
A Verdade, os Amores
E pintá-lo de mil cores.
Enchê-lo de vida, de esperança
E partilhá-lo com cada criança.
Será este o teu Mundo.
Dá-lhe sempre amor
E terás um Mundo melhor.
E lembra-te, meu neto querido,
De guardar um lugar para nós
Para que não seja, nunca,
esquecido
O amor dos teus avós.
De peito aberto e de coração a nu
Queremos dizer-te
Que o nosso Natal és tu.



VAMOS COLORIR



TEATRO, MÚSICA, DANÇA,
FADO E MUITO MAIS...



MÃOS UNIDAS

DE QUE É FEITO O NATAL?

DOMINGO, 15 DE DEZEMBRO | 16:00

Auditório Fernando Pessa, Lisboa



📞 Reservas através do 928 161 100 ou goncalo.caramelo@maos-unidas.pt