

"Arames farpados não intimidam
(nem impedem) passarinhos que
sabem (e querem) voar."

Lídia Vasconcelos

A ARTE DE LER, PENSAR E FAZER – A vida é feita de escolhas

(...) agora, como que num ciclo vicioso, mas em reclusão, as minhas características individuais e toda a minha experiência de vida obrigam-me a pensar sobre se vale a pena caminhar noutro sentido. (...)

Página 3



Programa Fénix – Dos Princípios Éticos à Ação Moral – 2.^a EDIÇÃO

(...) Dadas as características específicas deste EP, tem sido grande a rotatividade da população reclusa. Apesar disso a própria Direção do EP procura...

Página 9

Memórias e vivências em reclusão

Ninguém se sente bem quando está sem família e dentro de grades e nem eu... Página 27, texto de cima

Quando fui preso imaginei que seria uma situação muito ruim, pois não...

Página 2, texto de baixo



Crónicas, poesias e outros textos escritos por Cidadãos-Reclusos



Entre muros e palavras

(...) Carrego em mim um passado marcado por escolhas impensadas, um passado moldado por influências erradas, uma pressa de caminhar sem direção, uma sessão de impunidade que rapidamente foi tolhida...

Página 20

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades
Muda-se a dor, muda-se a crença
Torna-se esperança a *sentença*
Que desfaz o isolamento com mil verdades.
(...)

Página 25



Projeto Educativo 2024/2025

Nível 3

Agrupamento de Escolas
Eugénio de Andrade

Páginas 18 a 21

Processo RVCC
Reconhecimento,
Validação e
Certificação de
Competências – CPJ
Certificação escolar

Páginas 22 e 23





Emília Marques

EDITORIAL

A satisfação pessoal e grupal dos participantes da anterior edição contagiou outros Cidadãos-Reclusos, por sentirem que a mesma era genuína. Tal, levou a que alguns destes aderissem a atual edição da atividade “ELR – Expressão livre com responsabilidade”.

Assim, como em edições anteriores, os atuais participantes manifestaram viva vontade de construir algo positivo em conjunto, embora estivessem em níveis motivacionais diferentes uns dos outros.

Lançaram ideias logo na primeira sessão, que decorreu em março de 2025. Também manifestaram a vontade pessoal e grupal de serem bem-sucedidos na produção da 6.ª Edição do “Notícias com Imaginação” para mostrem – particularmente aos familiares e amigos, mas também à Comunidade Reclusa, Direção do EP, Funcionários, Voluntários e outras Entidades Externas – que são capazes de se envolverem positivamente na construção de algo para benefício comum.

Coordenação/Dinamização
Emília Marques

Participantes

Carlos Gonçalves
Chitra Subedi
Fernando Madureira
Hailin Ye
Mounir Ghaleh
Tiago Matos
Vasco Simões

Participantes saídos

João Pedro Oliveira
Ricardo Martins
Ruben Festa
“Migalhas”

Colaboradores

Hugo Machado
Pavlo Tretyakov
Ricardo Abreu
Ronaldo Pereira

NESTA EDIÇÃO

Pág.

Retalhos da vida no EP

- EXPRESSÃO LIVRE COM... RESPONSABILIDADE (ELR)
- Participantes e colaboradores valorizados e reconhecidos 3
- Em direção à ação 4

A ARTE DE LER, PENSAR E FAZER

- I. A vida é feita de escolhas 4
II. Vale a pena caminhar noutro sentido 5

Retrospectiva

- Jornal de Parede e Lançamento da 5.ª Edição do jornal do EP 6

A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Lançamento da 5.ª Edição do “Notícias com Imaginação”

- 6

PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO DIRIGIDOS À POPULAÇÃO RECLUSA

- Programa Fénix – Dos Princípios Éticos à Ação Moral – 2.ª Edição no EP 7

A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | O Programa *Phoenix*

- 7

SABER MAIS | Origem da Fénix: Mitos e Histórias Antigas

- 8

ATIVIDADES DESPORTIVAS – Em destaque: Torneio de Damas

- 9

A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Torneio de Damas

- 9

IMPORTÂNCIA DA HIGIENE – Higiene pessoal e dos espaços

- 10

A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Lavandaria

- 10

AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA A COMUNIDADE RECLUSA

- 11

Reciclagem

- 12

A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Vamos reciclar / Nunca é demais para separar...

- 12

Newsletter da Unidade de Saúde Pública São João Pólo Porto Oriental

- 13

Atividade física e suplementação

- 14

SABERES & AÇÕES | O que nos dizem as recomendações de saúde...

- 14

Alcoolismo

- 15

SABERES & AÇÕES | Consumos de bebidas alcoólicas

- 15

Empatia

- 16

A ARTE DE LER, PENSAR E FAZER | Entenda a diferença entre Empatia e Simpatia

- 16

PROJETO EDUCATIVO 2024/2025 – Nível 3

- 18

Diálogo de afetos / Páscoa

- 18

SABERES & AÇÕES | Ovos de Páscoa – De onde vem a caça... / O que diz a Bíblia...

- 19

English tea experience

- 20

Santos populares

- 20

SABERES & AÇÕES | Festa de São João no Porto

- 20

Festa de fim do ano letivo 2024/2025

- 21

PROCESSO RVCC – RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

- 22

DE COMPETÊNCIAS | Nível Secundário | CPJ – Centro Protocolar da Justiça

- 22

SABER MAIS | RVCC... | O que é o Centro Qualifica? | ... missão do CPJ?

- 22

I Encontro Nacional subordinado à temática “Processos de Qualificação

- 23

em Contextos de Privação de Liberdade: Desafios e Oportunidades”

- 23

CELEBRAÇÃO DIOCESANA DO JUBILEU DOS RECLUSOS

- 24

Peregrinos da esperança

- 24

A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Jubileu

- 25

Abra a mente através da leitura e da escrita**CRÔNICAS, POESIAS E OUTROS TEXTOS ESCRITOS POR**

- 26

CIDADÃOS-RECLUSOS

- 26

Entre muros e palavras (Concurso Novos Talentos FNAC)

- 27

O lugar onde o amor espera (Concurso “Prémio Literário Luís Vilaça –

- 27

Conte-nos um conto”)

- 28

Viagem sobre a vida e obra de Luís de Camões

- 28

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades

- 29

SABERES MAIS | Homenagens a Camões e à sua obra no V Centenário do seu

- 29

Nascimento

- 29

Bicentenário de Camilo

- 30

SABERES MAIS | Algumas homenagens a Camilo e à sua obra no bicentenário do seu

- 31

nascimento

- 31

Testemunhos de Cidadãos-Reclusos estrangeiros**SEIS NACIONALIDADES EM PRESENÇA**

- 32

Memórias e vivências durante a reclusão

- 32

Pensamentos**LÁ FORA E CÁ DENTRO...**

- 34

A arte de pensar, de sentir e de agir

- 34

Você pensa demais

- 34

Pensar, sentir e querer

- 34

Comportamento, estado emocional e pensamentos

- 35

Outros também pensam como nós

- 35

Passatempos | Torto | Quebra-cabeças | Descobre as sete diferenças

- 36

Na reta final...

- 37

Jornal de Parede e lançamento desta 6.ª Edição

- 37

Mensagem do Sr. Diretor

- 37

Os Cidadãos-Reclusos em licenças de saídas jurisdicionais, licenças de saídas de curta duração e/ou liberdade podem aceder a publicações do “Notícias com Imaginação”, tal como outros leitores. Para tal, basta entrar no *site* <https://www.apenp.pt/> da Associação Portuguesa de Educação nas Prisões (APEP), abrir a revista *online* “Magazine APEP” e clicar na página onde está publicitado o “Notícias com Imaginação”.



Retalhos da vida no EP

“Expressão livre com... responsabilidade” (ELR)

PARTICIPANTES E COLABORADORES VALORIZADOS E RECONHECIDOS



Nas sessões da atividade “Expressão livre com... responsabilidade” (ELR) foi adotada uma espécie de cultura de *feedback*, construtiva e positiva, por favorecer um ambiente de trabalho grupal saudável e produtivo, no qual os participantes podem lançar ideias e/ou temáticas específicas, falar/discutir pontos de vista, assumir/propor tarefas, envolver-se no *layout* do jornal, opinar sobre conteúdos nele a incluir, sugerir melhorias, entre outros. Participantes e colaboradores são valorizados e reconhecidos pelos contributos que possam dar, sejam na forma escrita (textos, desenhos...) ou oral.

Essa ambiência, em que todos de forma natural acabam por se sentir à vontade para dar e receber *feedbacks* e por trabalhar para um objetivo comum, favorece o fortalecimento da confiança entre os participantes/colaboradores e a responsável pela atividade. Também contribui para que aqueles que permanecem no EP sensibilizem outros Cidadãos-Reclusos a aderirem à ELR e ao projeto do jornal “Notícias com Imaginação”, nomeadamente quando alguns são transferidos para outros estabelecimentos prisionais, saem em liberdade (condicional ou definitiva) ou em medidas alternativas à pena de prisão.

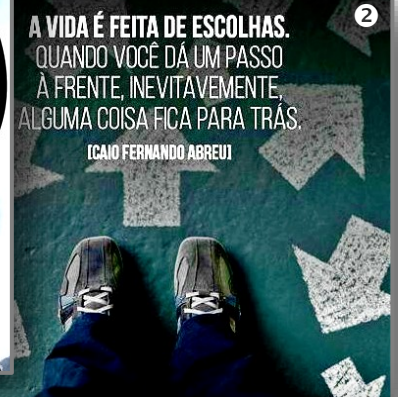
Emília Marques

Retalhos da vida no EP

“Expressão livre com... responsabilidade” (ELR)
EM DIREÇÃO À AÇÃO

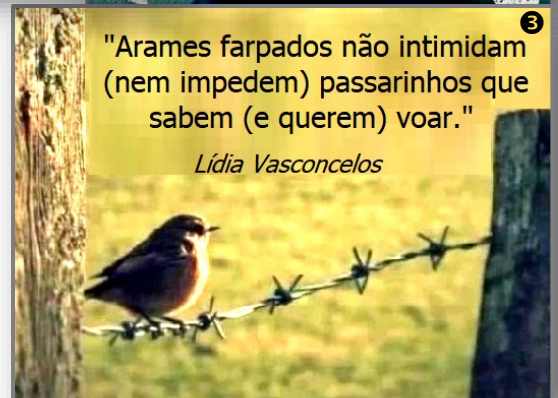


Imagens retiradas em 18/06/2025. Montagem a partir de <https://www.imediato.pt/trabalhadores-e-reclusos-da-cadeia-de-pacos-de-ferreira-a-salvo-da-pandemia/> e de <https://depositphotos.com/brectors/mente-forte.html?qview=29827527>. Retirada de <https://x.com/tamarapsi/status/1030899645722099712>. Extraída de https://www.facebook.com/photo.php?fbid=861651919327412&id=100064478364784&set=a.542028261289781&locale=ku_TR



Os participantes da atividade “Expressão livre com... responsabilidade” iniciaram um novo ciclo de sessões em março de 2025, partindo da reflexão sobre o que sugerem as imagens constantes desta página.

Teceram considerações acerca das escolhas que as pessoas fazem ao longo da vida e suas consequências. Fruto de dinâmicas realizadas pela dinamizadora da atividade ELR, esta decidiu sintetizar o resultado das reflexões nos textos *i*. “A vida é feita de escolhas”, escrito na forma narrativa (ler abaixo); *ii*. “Vale a pena caminhar noutra sentido” (ler na página seguinte).



A ARTE DE LER, PENSAR E FAZER

Sei que muitas pessoas que se desenvolveram em famílias e/ou meios problemáticos não se tornaram criminosos. Também sei que outros que se desenvolveram em famílias e/ou meios sem problemas relevantes cometeram crimes.

Tenho características individuais que me diferenciam dos outros. Optei por seguir alguns valores em detrimento de outros. Atribuí significados às pessoas, aos sentimentos e às situações e acontecimentos de vida. Interiorizei princípios contrários aos estabelecidos sociojuridicamente.

Fiz as minhas escolhas pessoais, de vida ativa e de vida em grupo, fruto de circunstâncias por que passei, e pensamentos/crenças que alimentei e/ou por me deixar influenciar.

I. A VIDA É FEITA DE ESCOLHAS

Tive atitudes e praticava ações que iam muitas vezes em sentido contrário ao esperado na família, na escola, no trabalho e na sociedade. E, assim, ao longo da minha vida tive várias consequências negativas, atualmente estou preso.

E, agora, como que num ciclo vicioso, mas em reclusão, as minhas características individuais e toda a minha experiência de vida obrigam-me a pensar sobre se vale a pena caminhar noutra sentido.

Neste momento, estou disposto a mudar!

O que devo fazer?

Emília Marques

Retalhos da vida no EP

“Expressão livre com... responsabilidade” (ELR)
EM DIREÇÃO À AÇÃO



II. VALE A PENA CAMINHAR NOUTRO SENTIDO

A Equipa do “Notícias com imaginação” refletiu sobre questões relacionadas com as escolhas que fazemos. Chegou às seguintes conclusões:

Algumas vezes sentimos que queremos realmente mudar, mas nem sempre isso acontece porque acabamos por manter as mesmas atitudes, repetir ações, ter os mesmos pensamentos, expressar as emoções da mesma maneira... E, só quando estamos cansados ou encarcerados é que perguntamos a nós próprios: ‘Será que quero verdadeiramente mudar?’, ‘Será que me estou iludindo novamente e não quero sair do meu conforto atual?’.

Qualquer pessoa deve parar para pensar no que deve fazer para mudar o rumo da sua vida, mesmo durante a reclusão, e pôr mãos à obra.

Investir na verdadeira mudança custa, pois obriga a pessoa a pensar por si própria e não andar somente atrás do que o que outros dizem para fazer. Para isso, temos de arranjar forças interiores para mudar pensamentos, atitudes, hábitos, comportamentos..., pois o sucesso da nossa reinserção social depende, em grande parte, de nós mesmos.

Neste EP qualquer cidadão-recluso pode investir na mudança, caso queira, e pode fazê-lo investindo em separado ou cumulativamente nas seguintes áreas:

SAÚDE (física e psicológica)

Serviços Clínicos, com Enfermeiros, Médica e Psicóloga Clínica

ESCOLAR/FORMATIVA

Projeto Educativo – Nível 3; RVCC – Nível Secundário

TRABALHO

Biblioteca; Copa/Refeitório; Bar; Lavandaria; Barbearia; Recreio; Ginásio; Reciclagem; Zona Prisional; Zona Administrativa; Zona de Detidos.

PROGRAMA

“Programa Fénix – Dos Princípios Éticos à Ação Moral”

OUTRAS ATIVIDADES:

Socioculturais – “Expressão livre com... responsabilidade – Notícias com Imaginação”

Voluntariado – “Yoga”



Imagens retiradas em 18/06/2025 de <https://wayground.com/admin/quiz/605b4f34143762001b1a8c71/que-pronome-relativo-ou-conjunção-à-esquerda> e de <https://pt.pinterest.com/pin/85638830437015891/> (à direita).

(In)formativas – Ações de Promoção e Educação para a Saúde; Ações Temáticas

Desportivas – Torneio de Voleibol; Torneio de Damas; Torneio de Dominó

Religiosas – Católica; Sete Trombetas de Cristo; YURD

Ocupação dos tempos livres – Leitura, escrita, desenho, convívio, atividades desportivas livres...

Os participantes da ELR chegaram à conclusão de que

**VALE A PENA CAMINHAR
NOUTRO SENTIDO MESMO
DURANTE A RECLUSÃO**

A Equipa do “Notícias com Imaginação”

Retalhos da vida no EP

“Expressão livre com... responsabilidade” (ELR)

RETROSPETIVA

Jornal de Parede e Lançamento da 5.^a Edição do jornal do EP

Jornal de Parede

As dificuldades sentidas ao longo das sessões da atividade ELR do segundo semestre de 2024 foram ultrapassadas, vencendo o interesse, a motivação, o orgulho e a satisfação, que também estiveram presentes na colocação da 5.^a Edição do “Notícias com Imaginação” na Sala de Visitas do EP, no formato de jornal de parede.

Os Cidadãos-Reclusos consideraram importante que os seus visitantes saibam o que se faz por cá.

Lançamento da 5.^a Edição do “Notícias com Imaginação”A palavra aos Cidadãos-Reclusos
LANÇAMENTO DA 5.^a EDIÇÃO DO NOTÍCIAS COM IMAGINAÇÃO

No passado dia 13/03/2025 foi feito o lançamento da 5.^a Edição do “Notícias com Imaginação”, jornal semestral do Estabelecimento Prisional junto à Polícia Judiciária do Porto, elaborado em conjunto com Cidadãos-Reclusos e a Técnica Dra. Emília.

Foi uma celebração que juntou autores e direção do EP, com direito a lanche e palavras de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido.

Sem margem para dúvidas que o interesse e empenho de todos os envolvidos resultou numa ótima edição deste jornal, motivando-nos ainda mais para as edições vindouras.

Ricardo Martins

Retalhos da vida no EP

Programas de Intervenção dirigidos à população reclusa

PROGRAMA FÉNIX – DOS PRINCÍPIOS ÉTICOS À AÇÃO MORAL

2.ª Edição no EP



A atual edição do “Programa Fénix...” iniciou em 19/05/2025. Foi aplicada por técnicos do EP dos Serviços de Acompanhamento à Execução das Penas: Dr.ª Emília Marques, Dr. Hélder Moreira e Dr.ª Inês Patrício. As sessões decorreram na Biblioteca e no Parlatório.

A Direção do EP procura que os participantes se mantenham até à conclusão do programa, tarefa nem sempre fácil dadas as características específicas do EP, nomeadamente a grande rotatividade da população reclusa. Apesar disso, o programa iniciou com 13 participantes e finalizou com 12 (um foi transferido para outro EP). A permanência destes até à conclusão do programa deveu-se à progressiva motivação e envolvimento dos mesmos nas sessões.

O programa terminou em 08/09/2025 e a entrega dos Certificados de Participação e Conclusão aos participantes contou com a presença do Sr. Diretor (Dr. Paulo Carvalho), da Sr.ª Adjunta (Dr.ª Paula Feixa) e do Responsável pelo Gabinete Jurídico (Dr. Luís Carvalho).



A palavra aos Cidadãos-Reclusos

❶ Vou falar um pouco sobre este programa e sobre a minha participação.

Desconhecia o que era o Programa *Phœnix*, mesmo a anterior edição. Mas com as sessões iniciais e mesmo nas outras fui vendo que tudo tinha e fazia sentido.

O que mais retiro de um modo geral tem que ver com a forma como reagimos connosco e com os outros, com as decisões que muitas vezes tomamos sem pensar, nas consequências positivas e negativas que nos possam trazer.

A forma como às vezes sentimos não a mesma que outra pessoa sente, ou seja, o que para a gente pode ser uma brincadeira, para o outro pode ser o reviver de uma má situação do passado.

Para terminar, e de um modo geral, vou fazer de tudo que esteja ao meu alcance para pôr em prática o que aproveitei do programa e não cometer os mesmos erros que cometi, não só para com os outros, mas também para mim próprio. Está a ser bom para o meu crescimento e autoconhecimento.

Um muito obrigado por esta oportunidade.

Hugo Machado

O PROGRAMA PHŒNIX

❷ É uma formação onde aprendemos os valores éticos e morais. Aprendemos a nos conhecer melhor (autoconhecer). É muito importante para melhorarmos a nossa maneira de ser e de agir.

Um autoconhecimento, na minha opinião, é fundamental, para mudarmos o que está mal em nós, podermos corrigir.

O Programa *Phœnix* dá-nos ferramentas e casos reais para refletirmos e nos pormos no lugar do outro, sem julgar, porque existe dois lados da moeda, o bem e o mal.

Muitas vezes reagimos por impulso e sem pensar nas consequências.

Quero agradecer ao Dr. Hélder, Dr.ª Inês e Dr.ª Emília por esta oportunidade em realizar o Programa *Phœnix*.

Vou fazer tudo por tudo para não cair nos meus erros e ser uma pessoa diferente.

Obrigado!

Tiago Matos



Retalhos da vida no EP

Programas de Intervenção dirigidos à população reclusa PROGRAMA FÉNIX – DOS PRINCÍPIOS ÉTICOS À AÇÃO MORAL 2.ª Edição no EP



(...) A população reclusa, embora muito heterogênea, apresenta diversas carências ao nível das competências pessoais e sociais. Uns padecem de perturbações ao nível do desenvolvimento moral, muitas vezes fruto do crescimento em ambientes perversos. Enquanto outros, apesar de possuírem conhecimento de todos esses princípios éticos e morais, tendem a esquecê-los ou a encontrar uma diversidade de justificações racionais e emocionais que lhes permitem evitar a dissonância cognitiva, quando na prática contrariam o que defendem em teoria. (...)

O Programa Fénix, para além da estimulação do raciocínio moral dos indivíduos a cumprir (...) [medida] judicial privativa de liberdade, promove uma reflexão realista em torno dos valores defendidos pelos indivíduos e os praticados no seu quotidiano. Afigura-se também como uma missão importante apoiar os participantes na procura de sentidos para a vida e na mobilização da vontade da expansão de si, focada no investimento em representações de si, de valor positivo para o próprio e enquadradas nos valores da sociedade. (...)

"A emergência da moral" (página 9 do Manual do Programa Fénix)

(...) O Programa Fénix (...) operacionaliza-se, essencialmente, na discussão de dilemas, mas também na reflexão em torno dos valores centrais e periféricos dos participantes, principalmente quando postos à prova nas interações sociais.

(...) [Na sua aplicação recorre-se a] dinâmicas de grupo (...) [nas quais são] propostas reflexões individuais e grupais que estimulam o pensamento crítico face aos temas enunciados (...) [de modo a possibilitar que os participantes acedam] a formas mais tolerantes e empáticas de olhar e de se relacionar com os seus semelhantes.

Objetivo geral

- Promover atitudes e comportamentos pró-sociais nos indivíduos.

Objetivos específicos

- Exercitar o pensamento simbólico;
- Pensar sentidos para a vida;
- Promover a vontade da expansão dos indivíduos;
- Desenvolver representações de si positivas;
- Fomentar atitudes e comportamentos pró-sociais;
- Potenciar a capacidade de escuta e tolerância à perspetiva do outro;
- Promover relações pautadas pelo respeito mútuo.

"Metodologia de Intervenção" (página 34 do Manual do Programa Fénix)

SABER MAIS

ORIGEM DA FÊNIX: MITOS E HISTÓRIAS ANTIGAS



Imagens retiradas em 07/07/2025 de <https://www.bing.com/images/> (à esquerda) e de A Fascinante História da Fênix na Idade Antiga (à direita e quadro ao lado).



Período	Descrição
Egito Antigo	A fênix era considerada um pássaro sagrado que simbolizava a renovação e a ressurreição. Segundo a lenda, a cada 500 anos ela morria em uma fogueira e renascia das cinzas. Era associada ao deus sol Rá e a deusa Ísis.
Mitologia Grega	Na mitologia grega, a fênix era um pássaro de fogo que vivia por cerca de 500 anos e então se consumia em chamas, renascendo das cinzas. Era associada ao deus do sol, Hélios, e ao deus da música e da poesia, Apolo.
Mitologia Romana	Na mitologia romana, a fênix era um pássaro que vivia por cerca de 1000 anos e então se consumia em chamas, renascendo das cinzas. Era associada ao deus do sol, Sol Invictus, e era um símbolo de renovação e ressurreição.
Cristianismo	No cristianismo, a fênix foi associada à ressurreição de Jesus Cristo, que renasceu dos mortos após três dias. Também foi associada à ideia de renovação espiritual e à imortalidade da alma.
Simbolismo Moderno	Atualmente, a fênix é um símbolo de renovação, ressurreição, imortalidade e esperança. É muito utilizada em tatuagens, joias e decoração.

Retalhos da vida no EP

**Atividades desportivas
EM DESTAQUE: TORNEIO DE DAMAS**

Mais um Torneio de Damas deu início em março de 2025 e terminou com a entrega, pelo Sr. Diretor, de certificados a todos os que participaram no mesmo e de prémios aos três primeiros classificados, em 06/06/2025.

Um dos Cidadãos-Reclusos decidiu escrever o que significou para si o Torneio de Damas.

**A palavra aos Cidadãos-Reclusos
TORNEIO DE DAMAS**

O Torneio de Damas foi uma boa iniciativa do EP, pois nos ajuda a reativar a atividade cerebral, a abstrair do contexto onde estamos, prisional, ativar o espírito de competição intelectual entre reclusos e alcançar o objetivo de vencer o torneio e ganhar um prémio-oferta do EP.

Somos muito gratos por esta iniciativa dos Técnicos e, principalmente, do Sr. Diretor.

Obrigado!

Mounir Ghalem

Retalhos da vida no EP

Importância da higiene

HIGIENE PESSOAL E DOS ESPAÇOS



Imagem central retirada em 01/07/2025 de <https://pt.dreamstime.com/>

A Equipa do “Notícias com imaginação” decidiu escrever sobre a importância da higiene.

De um modo geral os Cidadãos-Reclusos preocupam-se com o asseio e a imagem pessoal.

Aqueles que aquando da entrada no EP evidenciam descuro nos cuidados de higiene e da imagem são motivados por outros e por profissionais a investirem na mudança. Não raras as vezes a sua maioria evidencia rápidas e positivas mudanças nos seus hábitos e rotinas diários e na forma como se comporta e se relaciona com os outros.

Do leque de preocupações destaca-se a lavagem regular de peças de vestuário, da roupa de banho e de cama que é feita na lavandaria do EP. Nesta há uma máquina de lavar roupa (imagem) e outra de secar (imagem). Contém armários e espaço para separação e dobragem de roupas (imagem). Na lavandaria trabalham dois Cidadãos-Reclusos.

A higiene pessoal e dos espaços (habitação, local de trabalho, comunidade, praia, estabelecimento prisional...) é fundamental para manter a saúde e o bem-estar pessoal e coletivo. Contribui para o seguinte:

♦ PREVENÇÃO DE DOENÇAS

♦ AMBIENTES SAUDÁVEIS E AGRADÁVEIS

♦ QUALIDADE DE VIDA PESSOAL E GERAL

A Equipa do “Notícias com Imaginação”

A palavra aos Cidadãos-Reclusos

LAVANDARIA

Duas pessoas (reclusos) laboram na Lavandaria e realizamos as atividades em equipa.

Trabalhamos de segunda a sexta-feira.

Cada recluso entrega a sua roupa num saco individual, juntamente o sabão para a lavar. Distribuímos as roupas dos Cidadãos-Reclusos pelos respetivos números e por dia lavamos em média 5 a 7 sacos de roupa, cada um de forma individual.

Obedecemos às regras de segurança e de higiene. Utilizamos luvas para colocar e retirar as roupas na máquina de lavar. De seguida, colocamos as roupas lavadas na máquina de secar, também de forma individual. Depois de secas, dobramos devidamente a roupa e com cuidado.

Está destinado um dia por semana para receber, lavar, secar e dobrar lençóis, fronhas e toalhas de banho, as quais também são entregues pelos reclusos em sacos individuais.

Para finalizar, não deixamos de referir que é muito importante ter uma ocupação e ao mesmo tempo nos sentirmos úteis não só para o Estabelecimento Prisional, mas também para os reclusos.

Hugo Machado

Ricardo Abreu

Retalhos da vida no EP**Ações de formação para a comunidade reclusa**

Cidadãos-Reclusos aderem massivamente às AÇÕES DE FORMAÇÃO NO EP, nomeadamente nas que decorreram no primeiro semestre de 2025, e participaram proativamente nas mesmas.

Para esta edição do “Notícias com Imaginação” seleccionaram-se as abaixo elencadas, que vão ser abordadas pela ordem em que as apresentamos.

- **RECICLAGEM** (página 12)

Ação de formação promovida pelo EP em parceria com a LIPOR que se realizou no dia 30/01/202.

- **ATIVIDADE FÍSICA E SUPLEMENTAÇÃO** (página 14)

Ação de Promoção e Educação para a Saúde (PES) em parceria com a Unidade Saúde Pública São João Pólo Oriental e que decorreu no dia 04/04/2025. Após ter sido apresentada pela Dr.^a Maria de Lurdes Gonçalves, Delegada de Saúde Pública, foi dinamizada por dois Médicos especialistas em Medicina Desportiva, Dr.^a Filipa Dias e Dr. Diogo Magalhães.

- **ALCOOLISMO** (página 15)

Ação de PES em parceria com a mesma Unidade Saúde Pública e que decorreu no dia 27/06/2025.

- **EMPATIA** (páginas 16 e 17)

Ação de PES em parceria com a mesma Unidade Saúde Pública e que decorreu no dia 25/07/2025.

Nas páginas seguintes encontra textos, escritos por quatro Cidadãos-Reclusos, sobre algumas dessas ações. Vale a pena lê-los, bem como a *Newsletter* publicada *online* pela Unidade de saúde Pública Porto Oriental, na qual constam as ações de educação para a Saúde realizadas no EP e as previstas até ao fim de 2025 (página 13).

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa RECICLAGEM

POR SI,
POR NÓS,
PELO MEIO ONDE VIVE,
PELO AMBIENTE GLOBAL,
NÃO DEITE LIXO AO CHÃO!
SEPRE O LIXO e
COLOQUE-O NO CAIXOTE ADEQUADO!



Em 30/01/2025 realizou-se no EP uma sessão de esclarecimento/informação sobre Reciclagem, que foi promovida pela LIPOR, a qual foi apresentada pelos formadores Carlos Jorge Moreira Alves e Luciana Mariana Fernandes Rocha.

Dois Cidadãos-Reclusos dizem abaixo o que pensam desta ação de formação.



RESPEITE TODOS OS QUE TRABALHAM PARA QUE OS AMBIENTES SE MANTENHAM LIMPOS, em casa, na escola, no local de trabalho, no ginásio, no jardim, na rua, na praia, no estabelecimento prisional. AJUDE-OS! NÃO JOGUE O LIXO NO CHÃO! SEPRE OS LIXOS!

A palavra aos Cidadãos-Reclusos **VAMOS RECICLAR**

Escrevo este artigo para chamar a atenção da reciclagem. Como o próprio nome indica, "Reciclar" consiste em fazer a reciclagem de qualquer coisa.

No passado dia 30/01/2025, tivemos uma ação informativa sobre a reciclagem que foi realizada no refeitório. Deslocaram-se ao Estabelecimento Prisional dois profissionais da empresa LIPOR para nos darem essa ação de formação: Carlos Alves e Luciana Rocha.

Todos ou quase todos os reclusos estiveram presentes. Foi muito produtiva esta ação, pois todos nós ouvimos as explicações dadas pelos funcionários da LIPOR e tivemos oportunidade de colocar várias perguntas, cujas respostas contribuíram para ficarmos esclarecidos.

Porém, ao fim de algumas semanas, verifico, dia após dia que tudo "caiu em saco roto". Nos corredores existem caixotes que têm escrito "metal/plástico" e "indiferenciados", mas ninguém liga a estes rótulos. Todos os dias o lixo se encontra misturado.

Este artigo é para chamar a atenção de que nós podemos sepa-

rar lixo aqui no EP e que isso é para o bem comum (reciclar).

Apelo a todos que tenham mais cuidado na separação do lixo.

Obrigado.

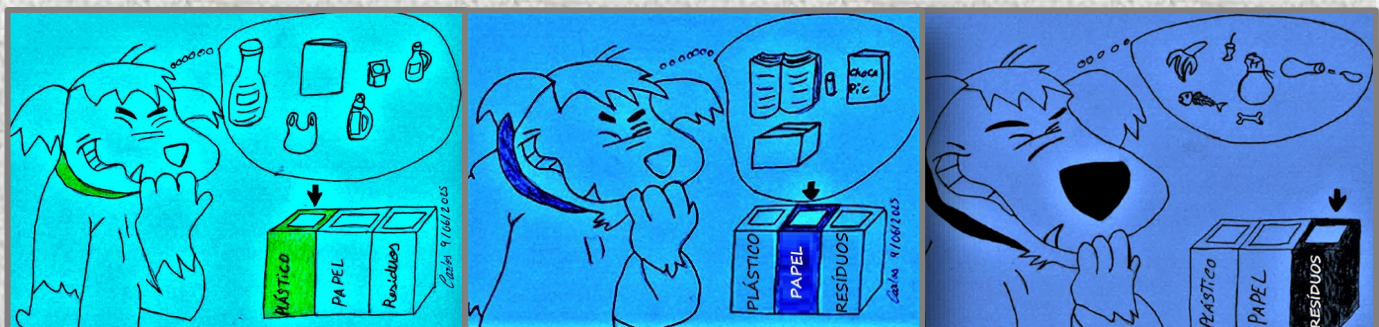
Vasco Simões, 04/04/2025

NUNCA É DEMAIS APELAR PARA QUE SEPREM OS LIXOS

Decidi expressar o que penso em cartazes que foram afixados na zona prisional, por cima dos caixotes de lixo que estão na zona prisional [ver desenhos abaixo].

A minha intenção é lembrar a todos que a necessidade de separar os lixos na zona prisional e de os colocar nos caixotes próprios.

Carlos Gonçalves



Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ESTABELECIMENTOS PRISIONAIS Newsletter da Unidade de Saúde Pública São João Pólo Porto Oriental



As ações de Promoção e Educação para a Saúde (PES), entre outros, fazem parte do “Plano Local de Saúde da USP São João Pólo Porto Oriental”. Eis, abaixo, excerto da *Newsletter* publicada no desta Unidade de Saúde Pública (USP) em 13/08/2025.

NEWSLETTER

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA S. JOÃO - PORTO ORIENTAL



Imagens relativas a sessões de formação sobre “Empatia”: em cima, para a população reclusa (realizada no dia 29/07/2025 no Refeitório); em baixo, para profissionais do EP (realizada em 04/07/2025 no Parlatório).

Desde o arranque da edição de 2025 do Programa de Promoção da Saúde em Estabelecimentos Prisionais, parte integrante do Plano Local de Saúde da USP São João Pólo Porto Oriental, foram já realizadas cinco sessões de formação, dirigidas tanto à população reclusa como aos profissionais do Estabelecimento Prisional (EP) junto à Polícia Judiciária do Porto.

As sessões desenvolvidas até ao momento abordaram os temas: “Atividade Física e Suplementação” (com uma apreciação global de 4,75 pontos em 5), “Infeções Sexualmente Transmissíveis” (4,87), “Alcoolismo” (4,8) e “Empatia” – tema que mereceu duas edições, uma dedicada exclusivamente aos profissionais do EP (4,9) e outra dirigida à população reclusa, visível nas imagens anexas (4,79). Esta sessão formativa exclusiva para profissionais do EP foi pioneira desde a criação do programa, e pretende envolver e capacitar os profissionais que lidam diretamente com a população em contexto de privação de liberdade.

Até ao final do ano, estão previstas mais quatro sessões, subordinadas aos temas “Ansiedade e Stress”, “Suporte Básico de Vida” em colaboração com a Cruz

Vermelha Portuguesa (ambas com sessões distintas para profissionais e para reclusos), e “Substâncias Psicoativas Ilícitas”, destinada à população reclusa.

As formações têm decorrido conforme planeado, com um nível de adesão crescente face a 2024. Este ano, destaca-se a aposta na seleção cuidada dos formadores, tendo em conta a adequação dos conteúdos e abordagens ao contexto prisional. Importa ainda reconhecer o compromisso ativo do Estabelecimento Prisional com a concretização destas iniciativas, quer através do envolvimento consistente dos seus profissionais, quer pelo incentivo à participação da população reclusa. Esta colaboração tem sido fundamental para o sucesso do programa e para a criação de um espaço de aprendizagem seguro e construtivo dentro do EP. O programa continua, assim, a afirmar-se como uma resposta estruturada e sensível às necessidades de promoção da saúde em contextos de maior vulnerabilidade.

Joana Silva, Médica Interna de Saúde Pública
Sandra Almeida, Técnica de Saúde Ambiental

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa ATIVIDADE FÍSICA E SUPLEMENTAÇÃO



A palavra aos Cidadãos-Reclusos

ATIVIDADE FÍSICA E SUPLEMENTAÇÃO

No dia 4 de abril tivemos a oportunidade de participar numa sessão de formação sobre Atividade Física e Suplementação.

Esta atividade foi promovida em parceria com a Unidade de Saúde Pública São João Pólo Porto Oriental e foi apresentada pela Dr.ª Maria de Lurdes Gonçalves, delegada de Saúde Pública, e dinamizada pela Dr.ª Filipa Dias e pelo Dr. Diogo Magalhães, especialistas em Medicina Desportiva, os quais trouxeram um modelo de formação muito interessante, quer pelo conteúdo, quer pela forma.

Foi um movimento didático e interativo, feito de afirmações e perguntas, às quais a comunidade reclusa respondia através da exibição de cartões verdes ou vermelhos, o que contribuiu para quebrar alguns mitos sobre a atividade física e suplementação.

São de louvar este tipo de atividades formativas e o reflexo foi mesmo a grande adesão por parte da população reclusa.

Que venham mais atividades deste tipo.

Ricardo Martins



A formação de atividade física e suplementação que ocorreu no EP foi uma boa iniciativa. Deviam acontecer mais como estas, principalmente sobre saúde e bem-estar e de inteligência social. No meu ponto de vista suprimiu as dúvidas existentes.

Os oradores foram objetivos e a assertivos.

Esta ação só ficou a pecar pela duração, que deveria ser maior para abranger mais áreas específicas, como prevenção de lesões (no ginásio e jogos), gerir uma boa alimentação com os recursos existentes no EP, bem como sobre o bem-estar.

Rúben Festa

SABERES & AÇÕES | O QUE NOS DIZEM AS RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE SOBRE OS SUPLEMENTOS?

Em primeiro lugar, vale a pena recordar o papel do suplemento alimentar. A recorrência a ele deve ser feita por necessidades extra, por impossibilidade alimentar ou, em casos especiais, se não conseguimos pelos alimentos, responder às necessidades nutricionais. Deste modo, a sua inclusão deve acontecer apenas quando estamos nessas condições. É sempre mais saudável e sustentável gerirmos as nossas escolhas alimentares, o tipo de produtos, origem e modos de produção, combinações e quantidades, de acordo com as nossas especiais necessidades pessoais. No caso da atividade física, as necessidades nutricionais variam consoante o objetivo pessoal

(perda de peso, ganho de massa muscular, bem-estar geral, saúde), as horas de treino e a intensidade. Importa ainda assinalar que, em Portugal, os suplementos alimentares não estão sob a tutela do INFARMED, o que significa que a escolha da qualidade das marcas é ainda mais relevante. Interessa-nos que o que tomamos seja, além de seguro, realmente absorvido pelo organismo (avaliar a biodisponibilidade dos compostos é assim crucial).

Excerto de texto de autoria de Ana Helena Pinto, retirado em 07/07/2025 de <https://www.csaudeboavista.com/suplementos-alimentares-atividade-fisica/>

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa

ALCOOLISMO



1				
	Cerveja, 300 ml	Vinho maduro, 100 ml	Espirituosos, 50 ml	Destilados, 30 ml
	12 g álcool	10-12 g álcool	8-10 g álcool	10-12 g álcool

A sessão de promoção e educação para a Saúde sobre “Alcoolismo” decorreu em 27/06/2025 e também contou com a forte participação dos Cidadãos-Reclusos.

LEMBRE-SE:

O CONSUMO DE ÁLCOOL EM EXCESSO, DE FORMA CONTÍNUA OU EPISÓDICA, NÃO É PROBLEMA DOS OUTROS.

A maior responsabilidade é de quem bebe o primeiro copo.

CASO PRECISE DE AJUDA PROCURE UM PROFISSIONAL, POIS HÁ SOLUÇÃO.



Imagens retiradas dos seguintes sites, em 01/07/2025: ❶ https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Uma-unidade-de-bebida-padrao-10-gr-alcool-puro_fig1_357286874; ❷ <https://bikedica.com.br/5-dicas-para-voce-nao-perder-o-controle-da-dieta-em-eventos-sociais/>; ❸ <https://saberdaude.com.br/blog/articulo/alcool-pode-mesmo-causar-cancer-no-figado>

SABERES & AÇÕES CONSUMOS DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

1. Consumos moderados

O álcool pode ser consumido em quantidade moderada de forma regular ou esporádica:

No homem dos 18-64 anos podem ser consumidas até duas bebidas padrão ou 20g de álcool diárias. Acima dos 65 anos o consumo deve reduzir-se (...) [para] 10g de álcool [por dia].

Na mulher não deve exceder (...) 10g de álcool puro [por dia].

Nestas quantidades, as bebidas alcoólicas podem ser benéficas na proteção das doenças cardiovasculares. Um consumo superior é considerado excessivo. Um consumo esporádico não deve exceder, numa única ocasião, as 40g de álcool na mulher [ex.: 4 copos de vinho] e 50g no homem (...) [5 copos de vinho].

2. Consumo excessivo de álcool

2.1. Consequências pessoais

Intoxicação alcoólica aguda: [Refere-se à] ação do álcool no cérebro, dependendo da quantidade e tipo da bebida alcoólica e da tolerância do indivíduo.

* 0,5-0,8 g/L: euforia, desinibição, ligeira perda da capacidade cog-

nitiva e do tempo de reação.

- * 0,8-2 g/L: perda de capacidade cognitiva, agressividade.
- * 2-3 g/L: alteração da memória, do equilíbrio e dos órgãos dos sentidos, vômitos.
- * 3-4 g/L: perda de consciência, coma.
- * ≥ 5 g/L: risco de morte. (...)

Os efeitos na condução podem ocorrer com valores inferiores aos 0,5 g/L estipulados por lei. Acidentes rodoviários decorrem da redução da concentração, dificuldade de realizar manobras e tendência à impulsividade com menor capacidade de reação.

Complicações a longo prazo: O consumo excessivo de álcool prolongado está associado a um conjunto de consequências em função da quantidade, da duração e de fatores inerentes ao indivíduo (...) [ver quadro abaixo].

Neuromusculares	Gastrointestinais	Cardiovasculares	Sexuais
• Cãibras • Perda de força • Dormência • Desequilíbrio	• Úlcera • Varizes esofágicas • Gastrite • Fígado gordo • Hepatite • Pancreatite • Cirrose	• Hipertensão • Arritmias • Aumento de risco de AVC	• Redução da libido • Ejaculação prematura • Impotência • Infertilidade

2.2. consequências familiares, sociais e laborais

A ausência de imagem paternal, autoridade, afeto e a presença de maus tratos físicos ou negligência contribuem para que as crianças possam ter atrasos no desenvolvimento e insucesso escolar. O consumo durante a gravidez pode ter implicações no desenvolvimento, e provocar, em situações extremas, Síndrome Alcoólica Fetal.

A nível laboral ocorrem situações de despromoção profissional ou até desemprego, com implicações sociais e maior risco de exclusão e isolamento.

Retirado em 01/07/2025 de <https://metis.med.up.pt/index.php/Alcoolismo>

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa EMPATIA



Em 25/07/2025 realizou-se no EP a ação de promoção e educação para a Saúde sob o tema “Empatia”. Esta ação contou com a larga adesão da população reclusa, a qual participou de forma proativa.

A ação contribuiu para que cada aproveitasse, a seu modo, para refletir, progredir e/ou desenvolver novas habilidades pessoais e sociais, melhorar a autoconsciência, o autoconhecimento, o estilo e a qualidade de vida, entre outros.

Vale a pena ler o texto abaixo e relembrar partes do vídeo que foi visionado durante a ação.

A ARTE DE LER, PENSAR E FAZER



Empatia significa a capacidade psicológica para sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo.

Com origem no termo em grego *empathia*, que significava “paixão”, a empatia pressupõe uma comunicação afetiva com outra pessoa e é um dos fundamentos da identificação e compreensão psicológica de outros indivíduos.

A empatia leva as pessoas a ajudarem umas às outras. Está intimamente ligada ao altruísmo – amor e interesse pelo próximo – e à capacidade

ENTENDA A DIFERENÇA ENTRE EMPATIA E SIMPATIA

de ajudar. Quando um indivíduo consegue sentir a dor ou o sofrimento do outro ao se colocar no seu lugar, desperta a vontade de ajudar e de agir seguindo princípios morais.

A grande diferença entre empatia e simpatia é que a empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro e que ajuda a compreender melhor o comportamento em determinadas circunstâncias e a forma como o outro toma as decisões. A **Simpatia** é um estado de humor que visa a aproximação, mesmo entre desconhecidos.

(continua na pagina seguinte)



Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa

EMPATIA



Ser empático é ter afinidades e se identificar com outra pessoa. É saber ouvir os outros, compreender os seus problemas e emoções. Quando alguém diz “houve uma empatia imediata entre nós”, isso significa que houve um grande envolvimento, uma identificação imediata.

O contacto com a outra pessoa gerou prazer, alegria e satisfação. Houve compatibilidade. Nesse contexto, a empatia pode ser considerada o oposto de antipatia.

Para sermos empáticos, precisamos praticar estas (...) diretrizes: *i.* avaliar a sua perspetiva em relação ao outro; *ii.* conectar-se emocionalmente com a outra pessoa; *iii.* saber reconhecer as emoções; *iv.* saber respeitar a opinião alheia; *v.* avaliar a sua disposição para ajudar; *vi.* saber ter uma comunicação real com o outro.



Já a **Simpatia**, é um sentimento de afinidade que atrai e identifica as pessoas, é uma tendência instintiva que leva o indivíduo a estabelecer uma harmonia com o outro, permitindo a criação de laços de amizade.

Simpatia é a capacidade que as pessoas têm de participar das emoções alheias (...) [variável] entre a mera aceitação e compreensão dos sentimentos do próximo e a completa identificação dos próprios estados emotivos com o do outro.

São sinónimos de simpatia: inclinação, afeição, afinidade, tendência e atração.

Simpatizar pode ser uma relação de atração, uma inclinação para algo, uma ideia exerce sobre alguém, ou seja, o ato de gostar de alguma coisa que despertou seu interesse. Ter simpatia é ser amigoso, ser agradável e ser educado; é demonstrar gentileza e amabilidade para com o outro.

A empatia é diferente da simpatia, porque a simpatia é majoritariamente uma resposta intelectual, enquanto a empatia é uma fusão emotiva.

Enquanto a simpatia indica uma vontade de estar na presença de outra pessoa e de agradá-la, a **empatia** faz brotar uma vontade de compreender e conhecer outra pessoa.

Uma nova postura pessoal pode determinar a construção de relações fortes e duradouras (...).



Excerto de texto retirado em
04/08/2025 de
<https://www.moltrio.com/diferenca-entre-empatia-e-simpatia/>



Retalhos da vida no EP



Projeto Educativo 2024/2025 – Nível 3

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

DIA DOS AFETOS

Reclusos do EPPJ Porto celebram o
Dia dos Afetos com mensagens para as famílias

(Dia dos namorados: 14/02/2025)

No âmbito da celebração do Dia dos Afetos, os reclusos do EPPJ Porto participaram numa atividade especial, promovida na aula de Português pela professora Joana Nogueira.

Com criatividade e dedicação, os alunos elaboraram corações em gesso, cada um contendo uma pequena mensagem personalizada, destinada às suas famílias. Esta iniciativa teve como principal objetivo reforçar os laços afetivos e proporcionar um momento de reflexão sobre a importância do carinho e do amor nas relações familiares.

A atividade não só permitiu aos participantes expressar os seus sentimentos, como também promoveu valores essenciais, como a empatia, a gratidão e a esperança. Para muitos, esta foi uma oportunidade única de transmitir às suas famílias um gesto simbólico, mas profundamente significativo.

A professora Joana Nogueira destacou a importância desta iniciativa no contexto educativo e emocional dos reclusos:

"Mais do que uma simples atividade, este foi um momento de partilha e conexão. O poder das palavras e dos gestos pode transformar relações e trazer conforto a quem está longe."

A entrega dos corações às famílias será feita num momento especial, carregado de emoção e significado, demonstrando que, mesmo à distância, os afetos continuam a unir aqueles que verdadeiramente se importam uns com os outros.

Esta iniciativa reforça o papel da educação na valorização humana e na reintegração social, demonstrando que, através da arte e da escrita, é possível construir pontes de afeto e renovar laços familiares.

Professora Joana Nogueira (5/2/2025)



Decoração do Parlatório com produções criativas de Cidadãos-Reclusos.

PÁSCOA

Os alunos também fizeram decorações alusivas à Páscoa nas aulas de Artes (Prof.^a Adelina Ferreira), para ornamentar o EP, como as das imagens ao lado.

SABERES & AÇÕES OVOS DE PÁSCOA

DE ONDE VEM A CAÇA AOS OVOS E O COELHO DA PÁSCOA?

A caça aos ovos de Páscoa, uma tradição germânica que ocorria no início da primavera e posteriormente se espalhou por outras culturas europeias, nada tem a ver com o significado cristão da celebração. Os ovos eram um símbolo de fertilidade, por isso, eram enterrados ou "escondidos" nos campos para tornar o solo mais fértil e haver melhores colheitas. Quanto ao coelho, como é um animal que se reproduz com muita facilidade, era um símbolo de fertilidade e vida nova para algumas civilizações antigas e, para outras, era o símbolo da Lua. Como a data da Páscoa é determinada pela posição da Lua, e a Páscoa, em si, fala-nos de ressurreição e vida nova, é provável que estas tradições antigas, onde se inclui oferecer amêndoas, após a cristianização, se tenham imiscuído na cultura dos povos, marcando uma forma secular de celebrar a Páscoa.

O QUE DIZ A BÍBLIA ACERCA DA PÁSCOA?

A palavra Páscoa não aparece na Bíblia (...) [mas sim a palavra *Pessach*, de origem grega] (...). A Páscoa é uma das festas mais importantes do judaísmo. Na Páscoa, os judeus comemoram a libertação dos seus antepassados do Egito, como descrito no livro do Êxodo (Êxodo 12).

Jesus era judeu e em Mateus 26 lemos que Jesus celebrou a refeição da Páscoa pouco antes de ser crucificado. (...) [Os] primeiros cristãos vincularam a festa da Páscoa, à Páscoa antiga, celebrada pelos judeus, como se lê [em 1 Coríntios 5, 7-8]. (...)

Excertos de textos retirados em 14/04/2025, de <https://www.biblia.pt/publicacoes/o-que-celebramos-na-pascoa>



Retalhos da vida no EP

Projeto Educativo 2024/2025 – Nível 3

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

ENGLISH TEA EXPERIENCE



No âmbito da disciplina de Inglês os alunos foram convidados a experimentar, no dia 07/06/2025, uma iguaria típica inglesa e viver o famoso “English tea experience”.

Esta atividade permitiu aos alunos alargarem o vocabulário alusivo ao tema “food”, bem como inteirarem-se de um aspeto cultural muito importante na vida dos Britânicos.

Foram ainda surpreendidos por esta tradição ter raízes portuguesas, uma vez que este hábito foi levado até ao Reino Unido por D. Catarina de Bragança.

Deste momento de partilha fizeram parte todas as professoras do EPPJ do Porto, assim como do Sr. Diretor, Dr. Paulo Carvalho, e toda a sua equipa.

São estes momentos que aproximam professores e alunos, enriquecem e dão sentido às aprendizagens.

Professora Cristina Albuquerque

Retalhos da vida no EP

Projeto Educativo 2024/2025 – Nível 3

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

SANTOS POPULARES



As professoras Adelina Ferreira (Artes) e Anabela Mota (Cidadania) orientaram os alunos na realização de decorações e quadras próprias das festividades sanjoaninas e de outros santos populares, as quais foram colocadas no Parlatório e em outros espaços do EP.



Imagem retirada em 28/06/2025 de http://www.portoenorte.pt/fotos/guias/santos_populares_fina

SABERES & AÇÕES

FESTA DE SÃO JOÃO NO PORTO

Na noite mais longa do Porto, de 23 para 24 de junho, os portuenses ou portistas ("tripeiros") comemoram o São João num ambiente cheio de tradições antigas e decorações.

DECORAÇÕES

- * Cascatas de São João, que tiveram origem entre os séculos XVII e XIX e substituíram a Sagrada Família. São montadas nos bairros da cidade, em socaço, nas quais são colocados elementos da cultura popular e pequenas esculturas alegóricas/típicas: S. João Batista, vendedoras de sardinhas, bandas filarmónicas, gaiteiros, pastores e "cagão" (personagem crítica inspirada nos presépios napolitanos, segundo alguns autores).
- * Vasos de manjerico, oferecidos como presente nesta época, acompanhados de quadras populares.
- * Instalações artísticas espalhadas pela cidade. Destaca-se as "Flores de Manjerico" instaladas na Praça do General Humberto Delgado (recria o ambiente das bancas de manjericos, símbolos do São João) e a "Cascata Comunitária" no Mercado do Bolhão (construída a partir de oficinas colaborativas com a comunidade, onde são adicionadas novas construções à estrutura existente).

ANIMAÇÃO NAS RUAS

- * Martelinhos, para cumprimentar amigos e desconhecidos, com batimentos na cabeça uns dos outros.
- * Alho-porro, símbolo da fertilidade masculina, usados por homens que dão pancadinhas nas cabeças das mulheres.

- * Ramos de cidreira, símbolo da feminilidade, e limonetes, que as mulheres passam nos rostos dos homens.
- * Sardinhadas e caldo verde, que substituíram o anho ou cabrito assado com batatas fritas, encontram-se por todas as freguesias da cidade, nos arraiais e festas populares.
- * Rusgas de São João, desfiles noturnos pela cidade, em que grupos de pessoas representam os seus bairros com trajes, música e coreografias tradicionais.
- * Arraiais populares, festas ao ar livre organizadas em vários pontos da cidade, com bancas de comida e de artesanato e espaços para bailaricos com música popular portuguesa.
- * Arruadas e ranchos folclóricos, demonstrações culturais que mantêm vivas as tradições musicais.
- * Concertos e espetáculos em várias freguesias.
- * Balões de ar quente lançados por todo o lado.
- * Caminhada até à praia, onde muitos aguardam o nascer do Sol, por vezes ao calor de fogueiras.

ESPETÁCULOS PIROTÉCNICO

- * Fogo de artifício sobre o rio Douro, lançado a partir das zonas ribeirinhas de Vila Nova de Gaia e Porto por volta da meia noite.

Emília Marques

Retalhos da vida no EP

Projeto Educativo 2024/2025 – Nível 3

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

FESTA DE FIM DO ANO LETIVO 2024/2025



Em 18/07/2025 realizou-se a festa de fim do ano letivo 2024/2025.

As Professoras do Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade, que lecionam aulas no EP, fizeram um vídeo com imagens alusivas a momentos marcantes que ocorreram ao longo do atual ano letivo e projetaram-no aquando do início da “Festa”. Na mesma estiveram presentes, além dos Formandos, as seguintes entidades/pessoas:

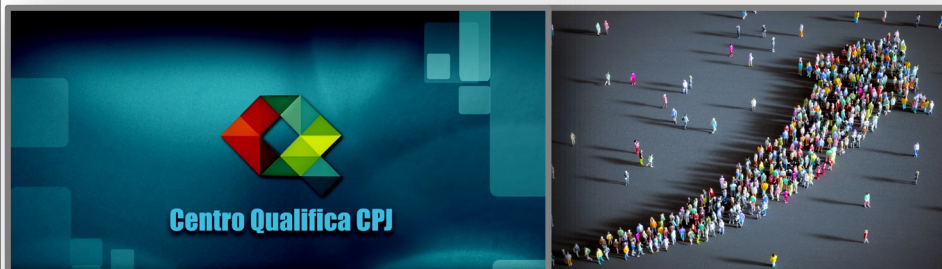
- * Corpo docente: Anabela Mota (Coordenadora do Projeto Educativo e Professora), Cristina Albuquerque (Professora de Inglês), Adelina Ferreira (Professora de Artes) e Joana Nogueira (Professora de Português);
- * Diretor do Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade, Dr. Emídio Isaías;
- * Diretor deste EPPJ do Porto e sua Adjunta, respetivamente Dr. Paulo Moimenta de Carvalho e Dr.ª Paula Feixa;
- * Técnicos do EP do Serviço de Acompanhamento à Execução das Penas, Dr.ª Emília Marques, Dr.ª Inês Patrício e Dr. Hélder Moreira;
- * Técnico dos Serviços Jurídicos do EP, Dr. Luís Carvalho.

Retalhos da vida no EP

Processo RVCC – Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências

CERTIFICAÇÃO ESCOLAR

CPJ – Centro Protocolar da Justiça



Imagens retiradas em 13/08/2025 a partir do vídeo disponível em <https://www.cpj.pt/centro-qualifica.html> (à esquerda) e de <https://cpj.pt/centro-qualifica.html> (à direita).

A Dr.^a Inês Patrício elaborou o texto que se segue sobre o processo de RVCC – Reconhecimento, Validação e Certificação de competências, no qual parabeniza os participantes pelos resultados obtidos.

A educação e a formação constituem ferramentas essenciais para a reinserção social pessoas sujeitas a medidas de privação de liberdade. Com o objetivo de discutir desafios e oportunidades e partilhar experiências e conhecimentos, o CPJ e a DGRSP, com o apoio do IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional, realizaram o I Encontro Nacional sobre “Processos de Qualificação em Contextos de Privação de Liberdade: Desafios e Oportunidades”, em 30/05/2025 (ler o texto da página seguinte).

A ARTE DE LER, PENSAR E FAZER**RVCC – RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS**

O Centro Protocolar da Justiça, através do seu Centro Qualifica, desenvolve processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) junto dos reclusos no Estabelecimento Prisional da Polícia Judiciária do Porto, permitindo-lhes obter equivalência ao 9.º ano ou ao 12.º ano.

O RVCC é um processo que permite reconhecer e valorizar os conhecimentos e competências adquiridos ao longo da vida — seja em contextos formais, como a escola, ou informais, como o trabalho, a vida familiar e outras experiências pessoais. Através deste percurso, os participantes têm a oportunidade de obter uma certificação escolar ou profissional equivalente, reforçando as suas qualificações e abrindo novas portas para o futuro.

Assim, é com satisfação que comunicamos a conclusão, com sucesso, do processo de RVCC — Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, por parte de vários reclusos deste EP.

Este resultado é fruto do empenho e dedicação de todos os que, mesmo enfrentando desafios pessoais e circunstanciais, decidiram investir em si próprios e na sua formação. Cada certificado agora obtido representa não apenas um documento oficial, mas também uma prova concreta de superação e determinação. O Estabelecimento Prisional felicita todos os participantes, bem como a Equipa Pedagógica que os acompanhou. Que este seja um passo importante para novas oportunidades e para a construção de projetos de vida positivos.

Parabéns ao Deivid Silva, ao Ricardo Martins, ao Tiago Matos, ao Hugo Machado, ao Ricardo Basto, ao Ricardo Abreu e ao João Mendonça!

Incentivamos ainda todos os reclusos a considerarem a participação neste processo, como forma de reforçar qualificações, ampliar oportunidades e preparar o regresso à vida em sociedade.

Inês Patrício, Técnica dos Serviços de Acompanhamento à Execução das Penas

SABER MAIS**O que é o Centro Qualifica do CPJ?**

O Centro Qualifica do CPJ presta serviços de informação, aconselhamento e encaminhamento para ofertas de educação e formação profissional de pessoas com idade igual ou superior a 18 anos que pretendam obter uma qualificação escolar e/ou profissional e está especialmente vocacionado para intervir junto da população privada de liberdade.

O Centro também desenvolve processos de reconhecimento, validação e certificação de competências (RVCC) adquiridas ao longo da vida, por vias formais, informais e não formais, na sua vertente escolar, profissional ou de dupla certificação, em diversas

áreas de educação e formação.

Qual é a missão do CPJ?

O Centro Protocolar da Justiça desenvolve uma missão única: levar oportunidades de qualificação a quem mais precisa. Através do seu Centro Qualifica, intervém na maioria dos estabelecimentos prisionais do continente, garantindo o reconhecimento de competências escolares e profissionais a pessoas privadas de liberdade. Atua também junto da população adulta da Lezíria do Tejo, onde as respostas formativas são escassas. Cofinanciada pelo Programa Pessoas, esta operação promove a inclusão, abre portas ao futuro e reforça o direito à educação. Realiza-se em estreita articulação com

Retalhos da vida no EP

RVCC – Nível Secundário

PROCESSO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

CPJ – Centro Protocolar da Justiça



Imagens retiradas em 13/08/2025 do site <https://www.cpj.pt/>, nas quais se pode ver personalidades que estiveram presentes dirigentes da DGRSP (Dr. Orlando Carvalho, Diretor-Geral), Presidente do Conselho Diretivo do IEFP (Dr. Domingos Lopes) e a Diretora do CPJ (Dr.ª Conceição Matos).

O CPJ e a DGRSP realizaram, com o apoio do IEFP (...), no dia 30 de maio, o **I Encontro Nacional subordinado à temática “Processos de Qualificação em Contextos de Privação de Liberdade: Desafios e Oportunidades”** (...) que reuniu dirigentes dos Estabelecimentos Prisionais e dos Centros Educativos, dirigentes dos IEFP e representantes do Ministério da Educação e da ANQEP [Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional] (...).

Este Encontro teve por **OBJETIVO** discutir desafios e oportunidades, partilhar experiências e conhecimentos sobre a importância da educação e da formação como ferramentas essenciais para reinserção social pessoas sujeitas a medidas de privação de liberdade, bem como melhor compreender o desenvolvimento cerebral e os desafios da neurodiversidade na sua relação com os perfis de aprendizagem, numa intervenção da responsabilidade da Prof. Doutora, Adriana Sampaio.

A educação e formação profissional que é desenvolvida pelo CPJ nos Estabelecimentos prisionais e nos Centros Educativos, não só tem um importante papel na elevação dos níveis de qualificação e do desenvolvimento de competências académicas e socioprofissionais desta população, como é também um elemento fundamental na garantia de um acesso às mesmas oportunidades que os demais cidadãos.

A Qualificação não é apenas um direito, é também um caminho para a transformação, permitindo que aqueles que estão privados de liberdade possam reconstruir as suas vidas e contribuir positivamente para a sociedade.

Investir na capacitação é investir na dignidade humana, na esperança e na justiça social. (...)

Texto retirado em 13/08/2025 de <https://www.cpj.pt/>

Retalhos da vida no EP

Celebração Diocesana do Jubileu dos Reclusos

Equipa de Assistência Espiritual e Religiosa dos EP's

PEREGRINOS DA ESPERANÇA



Sob o mote “Peregrinos da Esperança”, a Igreja Católica celebra, no ano de 2025, o seu 27.º Jubileu ordinário.

Neste âmbito, são propostos inúmeros momentos celebrativos deste grande acontecimento, relacionados com as várias dimensões da Igreja, seja a nível universal, diocesano ou local.

O Papa Francisco abriu a “Porta Santa” do Jubileu, em Roma, na Basílica de São Pedro, no passado dia 24 de dezembro e, logo a seguir, no dia 26, deslocou-se à prisão romana de Rebibbia para fazer o gesto inédito de aí também abrir uma Porta Santa, convidando a todos, de um modo especial os irmãos reclusos, a “nunca perder a Esperança” porque ela “nunca desilude”.

Por sua vez, as dioceses de todo o mundo iniciaram a abertura do Jubileu, nas respetivas dioceses, no passado dia 29 de dezembro, seguindo-se a abertura de portas jubilares em múltiplas vigararias ou arciprestados das mesmas dioceses.

A nível da Diocese do Porto, com as Equipas de Assistência Espiritual e Religiosa existentes em cada um dos seis Estabelecimentos Prisionais (EP's), juntamente com alguns grupos que com estas equipas colaboram (Associação “Inclusos”, Associação “Foste Visitar-me”, “Obra Vicentina de Apoio aos Reclusos”, e Grupo “Voluntariado em Matosinhos”), já se levaram a cabo algumas iniciativas, em favor das pessoas em situação de privação de liberdade e de toda a sociedade.

Desde logo, a realização de um Concurso de Artes, nas modalidades de Prosa, Poesia, Desenho, Pintura e Escultura, denominado “(Re)Animar a Esperança”, destinado a todas as pessoas que se encontram em situação de privação de liberdade nos seis EP's da diocese do Porto, no sentido de potenciar e valorizar capacidades de muitos que se encontram nas nossas cadeias e, ao

mesmo tempo, possibilitar o acesso aos trabalhos premiados por parte de toda a sociedade, através de algumas exposições itinerantes que se pretendem levar a cabo nos próximos meses, seja nos EP's da Diocese do Porto, seja em alguns espaços de acesso público. Participaram neste Concurso sessenta e sete reclusos desses EP's, com setenta trabalhos, os quais foram avaliados por um júri constituído pelo Presidente da Irmandade dos Clérigos, P.º Manuel Fernando (cuja entidade patrocinou os prémios nas várias modalidades, no valor de 250 euros cada um); pelo Bispo Auxiliar do Porto ligado à Área Social, D. Roberto Mariz; pelo escultor Paulo Neves; pelo pintor José Emídio; pela desenhadora Marta Vilarinho Freitas; pelo escritor João Manuel Ribeiro e pelo poeta Nuno Higino.

Depois, a Celebração Diocesana do Jubileu dos Reclusos, no dia 8 de março, da parte da tarde, no EP de Custóias, presidida pelo Sr. Bispo do Porto, D. Manuel Linda, e com representações de todos os EP's da Diocese, seja todos os respetivos diretores e o Diretor Geral da Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, Dr. Orlando Carvalho, seja alguns guardas prisionais e técnicos, seja uma delegação de reclusos de cada EP, para além de outras entidades públicas e associativas. Esta foi uma celebração muito intensa, seja a nível de cânticos (com os vários coros que costumam colaborar com a “capelania” do EP de Custóias), seja a nível de mensagem, podendo apelar-se, para todos quantos estiveram presentes neste momento singular, de uma experiência “memorável”. Da intervenção do Sr. Bispo destacamos que a Porta Jubilar que aí se abriu é a “catedral número dois da Diocese do Porto” durante este Jubileu. Assim seja!

Nos dias seguintes à Abertura da Porta Jubilar no EP de Custóias, também se abriu uma Porta Jubilar em cada um dos outros EP's da Diocese do Porto, a saber: EP Anexo à Polícia Judiciária do Porto no dia 12 de março, EP de Vale do Sousa no dia 13 de março, EP de Paços de Ferreira no dia 14 de março, EP de Santa Cruz do Bispo Feminino no dia 15 de março e EP de Santa Cruz do Bispo Masculino no dia 22 de março, traduzindo-se, todos eles, em momentos muito “intensos” para todos quantos neles participaram, com o desafio de, ao longo do ano, se repetir o gesto de passagem nestas Portas, enquanto “Peregrinos da Esperança”.



Retalhos da vida no EP

Celebração Diocesana do Jubileu dos Reclusos Equipa de Assistência Espiritual e Religiosa dos EP's **PEREGRINOS DA ESPERANÇA**

Além disso, no dia 13 de março, à noite, no Centro de Reflexão e Encontro Universitário (CREU), no Porto, realizou-se uma Mesa Redonda sobre a Esperança do Perdão, intitulada: “O Perdão liberta?”, com a presença de várias personalidades, que abordaram esta temática tão própria de um Jubileu: o diretor prisional do EP Anexo à Polícia Judiciária do Porto, Dr. Paulo Moimenta de Carvalho; o professor de Direito Penal da Faculdade de Direito da Universidade do Porto, Dr. André Lamas Leite; a jornalista Ana Cristina Pereira, jornalista do jornal “Público” e escritora de artigos na área penal e prisional; o Pe. Gonçalo Fonseca, sacerdote jesuíta e diretor do CREU e ainda Nuno Gil, comercial e pessoa que esteve em situação de privação de liberdade.

Por sua vez, no dia 16 de março, da parte da tarde, realizou-se uma Peregrinação, desde a Cordoaria (junto à Antiga Cadeia da Relação) até à Sé Catedral do Porto, envolvendo cerca de cinco dezenas de pessoas sensíveis às questões relacionadas com as pessoas em situação de privação de liberdade, que peregrinaram em nome dos que se encontram em reclusão e seus familiares, culminando com uma celebração eucarística na Igreja de Santa Clara, presidida pelo Sr. D. Roberto Mariz, bispo auxiliar do Porto, enfatizando que os reclusos “são uma “Porta Santa” que precisamos de atravessar”.

Além disso, já está em preparação uma Peregrinação a Roma, no âmbito do Jubileu Mundial dos Reclusos, no dia 14 de dezembro, com a intenção de envolver colaboradores da assistência espiritual e religiosa prisional, voluntários de associações preocupadas com o sistema prisional, simpatizantes da Pastoral Penitenciária da Diocese do Porto e, se possível, também alguns reclusos que se encontram nos EP's da Diocese.

De referir ainda que, a nível da vigararia de Matosinhos, todos os párocos, com alguns dos seus paroquianos ficaram de, ao longo deste ano jubilar, celebrar e visitar as cadeias que se situam na área geográfica da Vigararia, concretamente, os EP's de Santa Cruz do Bispo (masculino e feminino) e o EP de Custóias, sendo que algumas dessas visitas já se realizaram e outras irão acontecendo ao longo do ano.

Todas estas iniciativas, mais do que momentos da sua realização, pretendem ser sinais da concretização



O Papa Francisco toca o shofar judaico quando recebeu a delegação do Seminário Rabínico Latino-Americano de Buenos Aires, em dezembro de 2022 (imagem ao lado retirada em 08/04/2025 de <https://www.traditioninactiondobrasil.org/RevolutionPhotos/224-Sho.htm>)



real do Jubileu junto dos irmãos em situação de privação de liberdade e formas de celebrar este Jubileu em vários âmbitos, enquanto pontos de chegada mas também pontos de partida, e que ajudem, no fundo, a aproximar a realidade prisional da sociedade envolvente, cujo “fosso” que tantas vezes os separa necessita de ser minimizado e, se possível, extinto, pois, somos todos, de uma forma ou de outra, “Peregrinos da Esperança”.

Comissão Organizadora do Jubileu dos Reclusos da Diocese do Porto: Equipa de Assistência Espiritual e Religiosa dos EP's de Custóias, Santa Cruz do Bispo Feminino e Anexo à Polícia Judiciária do Porto; Equipa de Assistência Espiritual e Religiosa do EP de Santa Cruz do Bispo Masculino; Equipa de Assistência Espiritual e Religiosa dos EP's de Paços de Ferreira e de Vale do Sousa; Associação “Inclusos”; Associação “Foste Visitar-me”; “Obra Vicentina de Apoio aos Reclusos”; Grupo “Voluntariado em Matosinhos”

A palavra aos Cidadãos-Reclusos

JUBILEU

Na sequência de um trabalho contínuo feito pela Diocese do Porto junto dos estabelecimentos prisionais da região, chegou o dia da celebração e convite para a participação na missa do Jubileu da Esperança, que foi realizada na capela do EP de Custóias e juntou reclusos dos vários EP's da região. Do nosso EP foram 6 reclusos, escolhidos para a participação na Missa de Abertura da Porta Jubilar.

Foi uma cerimónia dirigida pelo Bispo do Porto e contou com a participação de várias entidades ligadas ao sistema prisional. Houve a missa, que envolveu cânticos e finalizou com a entrega de prémios do concurso proposto pela Diocese que abrangia áreas desde o desenho à poesia.

Na semana seguinte, no dia habitual da vinda do Padre David Matamá, foi realizada idêntica cerimónia no nosso EP, onde agora existe também uma Porta Jubilar.

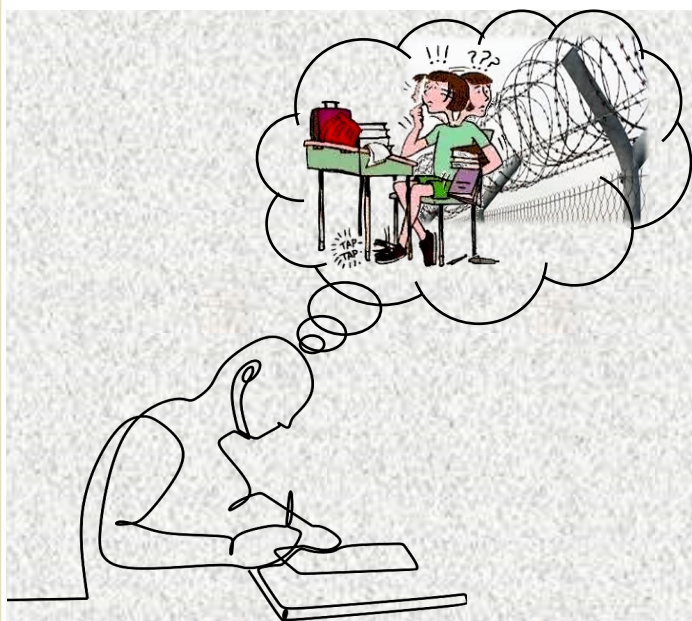
Ricardo Martins

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crônicas, poesias e outros textos escritos por Cidadãos-Reclusos

ENTRE MUROS E PALAVRAS

Conto narrado submetido ao “Concurso Novos Talentos FNAC 2025”



Imagens " retiradas em retirada em 11/07/2025: ❶ do "balão, <https://rhemaneroeducacao.com.br/wp-content/uploads/2024/03/AULA-1-MATERIAL-DE-APOIO-5-SEMANA-TDAH-EM-FOCO-RHEMA-EDUCACAO-1.pdf> e de <https://www.spilka.pt/index.php/novyny/ukrayina/3-novini-v-ukrayini/novyny-ukraina/7263-tak-pochinavsja-1944-j>; ❷ do desenho de pessoa a escrever, https://pt.pngtree.com/freepng/one-line-drawing-of-a-man-writing-on-the-paper_3779926.html

Durante anos, a escola e a escrita sempre estiveram ausentes da minha vida, eram atividades que não me suscitavam o interesse, eram como um lugar vazio sem significado. Talvez porque exigissem demais de mim, talvez por me sentir incapaz, talvez por nunca ter tido quem acreditasse ou simplesmente só pela preguiça que acomete a todos os jovens em determinada fase da adolescência.

Hoje, numa sala quase vazia, de paredes descascadas e nuas, passo os dias entre livros gastos, cujas histórias e memórias carregam o peso das mãos que os folhearam. Procuo inspiração, seja pela sombra das folhas de papel em branco que a luz fraca, que espreita pela janela gradeada, desenha, seja pelos sons dos passos dos guardas que se tornaram numa melodia rotineira. Procuo incessantemente pelas palavras certas que me abrirão a porta da liberdade, uma vez que já encontrei a entrada no mundo poderoso da imaginação, algo que nunca ninguém será capaz de prender.

Carrego em mim um passado marcado por escolhas impensadas, um passado moldado por influências erradas, uma pressa de caminhar sem direção, uma sessão de impunidade que rapidamente foi tolhida por uma realidade violenta que, se de início considerava injusta, hoje considero como uma oportunidade para recomeçar. Foi aqui, nas aulas que serviam para passar o tempo da minha reclusão, que encontrei a paixão pelo poder das palavras. Foi aqui, na sombra da minha cela, que constatei que o meu pensamento é livre. É aqui que uno as

palavras ao meu pensamento e que me permito voar, viajar e ansiar por um futuro diferente daquele que me foi ditado.

A professora Joana, uma mulher paciente e de olhar compreensivo, sem nunca me julgar, viu em mim um brilho que nunca ninguém viu, incentivou-me a escrever, a transformar os meus arrependimentos em algo construtivo, em algo que possibilitasse fugir deste ambiente frio e impessoal e que me permitisse voar para além das grades da minha cela.

As palavras são ferramentas muito poderosas. Podem aprisioná-lo ou libertá-lo. A escolha é sua. Compete-lhe a si usá-las da melhor forma. - repetia esta frase sempre que me via hesitante. Acreditava em mim e na minha mudança.

E foram nestas palavras que me agarrei, que depusitei todas as minhas forças e esperanças. Em cada parágrafo escrito, percebi que não era definido pelo meu passado, mas sim pelo que faço no meu presente e pelo que serei capaz de fazer no meu futuro.

Agora, neste momento, as palavras fluem como nunca antes e sinto-me mais leve. Escrevo diariamente e sinto que levarei comigo, no final da minha pena, um caderno em branco:

Professora Joana, irei escrever a minha história. Neste pequeno caderno branco deposito um futuro inteiro por escrever.

Sinopse:

Entre Muros e Palavras é um conto narrado, na primeira pessoa, por um recluso que encontrou nas palavras o poder transformador da escrita. É uma história comovente sobre a descoberta pessoal e sobre o desejo de mudança de um homem que encontra na prisão uma inesperada oportunidade de recomeço. Entre paredes frias e livros gastos numa biblioteca prisional, o narrador descobre a liberdade interior através das palavras e da escrita, impulsionado pela presença inspiradora da professora Joana, uma mulher que vê para além do erro e acredita na capacidade de mudança. Ao longo do conto, o passado marcado por escolhas erradas vai dando lugar a uma nova identidade forjada entre frases e pensamentos livres. A escrita, antes distante e sem significado, torna-se agora o fio condutor de um futuro por construir, num caderno branco que simboliza esperança, liberdade e a possibilidade de reescrever a própria vida.

Tiago Matos

Conto narrado submetido ao
“Concurso Novos Talentos
FNAC 2025”

Imagem retirada em 11/07/2025 de
<https://www.publico.pt/2017/09/03/sociedade/noticia/agressoes-sexuais-dentro-das-prisoas-portuguesas-pouco-reportadas-1784199>



Abra a mente através da leitura e da escrita

Crônicas, poesias e outros textos escritos por Cidadãos-Reclusos O LUGAR ONDE O AMOR ESPERA

Conto submetido ao concurso “Prémio Literário Luís Vilaça – Conte-nos um conto” | 2025

Érica, uma menina de onze anos, de cabelos que se enrolam nas pontas como vírgulas e olhos doces que parecem guardar perguntas sem respostas, espera pacientemente pelo regresso do pai. Não está triste, porque a mãe diz sempre que a tristeza é um sentimento que precisa de ser curada com tempo e com sol. A casa está mais silenciosa desde que o pai foi embora, como se alguém tivesse desligado a televisão que ele sempre liga, mal chega a casa do trabalho.

Érica diz que o pai está de castigo. Detesta quando a vizinha usa a palavra preso, pois é uma palavra feia, prefere usar um eufemismo, um recurso expressivo que a professora de português lhe ensinou. Preso parece uma coisa sem saída. Castigo, pelo menos é quando se espera, quando se aprende e se promete não fazer mais.

– O papá só fez uma coisa que não devia – diz, enquanto penteia os cabelos da irmã mais nova, Mara, que ainda só tem 8 anos e não entende muito bem estas coisas dos adultos.

A missão da Érica é proteger a Mara. Conta-lhe histórias à noite, fala do pai como um super-herói que usa um disfarce, que se encontra num castelo do qual não pode fugir, pois tem de derrotar os maus que aprisionam a princesa.

Às vezes, Érica sonha que tem uma capa invisível, um disfarce como aquele que o pai usa nas suas histórias para a Mara. Com ela, podia passar por todas as portas, pelos olhares sérios dos guardas prisionais, pelas câmaras escondidas e chegar até ao pai. Sonha em agarrar-lhe a mão, e dizer-lhe:

– Anda. Já é hora de voltares para casa.

Quando o visitam, todos os fins de semana, é sempre um dia especial. A mãe vai sempre bonita, com um sorriso maravilhoso. Érica leva sempre as novidades da semana e a curiosidade de ver o quarto do pai.

– Podemos ver o teu quarto?

Com os olhos tristes, o pai sorri.

– Não é bem um quarto, Érica...

Mas Érica acha que aquele lugar estranho é uma espécie de hotel esquisito, com visitas marcadas e pouca decoração. Ela só quer ver onde ele dorme, onde guarda a roupa que a mãe lhe leva, se há janelas ou uma varanda bonita... Só quer ter a certeza de que a sua casa é mais bonita, que aquele sítio é mais feio e que o pai regressará a casa.

Todos os dias, a mãe, mesmo exausta, fala do pai com firmeza e com muito amor.

– O pai não fez a coisa certa, Érica, mas não deixou de ser bom. Às vezes, as pessoas fazem coisas más porque não pensam direito.



Imagem retirada em 14/04/2025 de
<https://larmontessori.com/2024/02/29/voce-e-um-aliado-das-criancas/>

Érica ouve e concorda com a mãe. Ela própria também faz asneiras, o pai castiga-a, ela aprende e fica tudo bem. Vai ficar tudo bem!

Às vezes, Érica acha que o amor da mãe pelo pai é enorme. Continua ali, inteiro, mesmo que ele a tenha deixado ali, sozinha com ela e com a Mara. É como se o pai tivesse ido comprar pão a um sítio muito longe, tipo à Austrália, mas irá voltar com ele quentinho e os quatro irão deliciar-se num pequeno-almoço de domingo.

Na escola, Érica escreve composições sobre super-heroínas. Diz que tem uma missão secreta. Os colegas perguntam se é salvar o mundo. Ela responde:

– Mais ou menos. É salvar o que sobra do mundo quando as pessoas se esquecem de ser boas e não fazem a escolha certa.

À noite, enquanto adormece a Mara, diz-lhe ao ouvido:

– O pai vai voltar. A gente só precisa de tempo. E de uma capa nova, porque a minha está a ficar pequena. Estou a ficar grande.

E assim, com a esperança vestida nos ombros e o amor que transborda do seu coração, Érica segue, todos os dias, o caminho de regresso a casa – o lugar onde os quatro voltarão a estar juntos, onde há pão quente, uma televisão gigante e ninguém precisará de ficar de castigo outra vez.

Porque a Érica sabe, na inocência da sua tenra idade, que o amor não fica de castigo.

E o pai é o dela.

Tiago Matos, conto submetido ao Concurso
“Prémio Literário Luís Vilaça 2025”

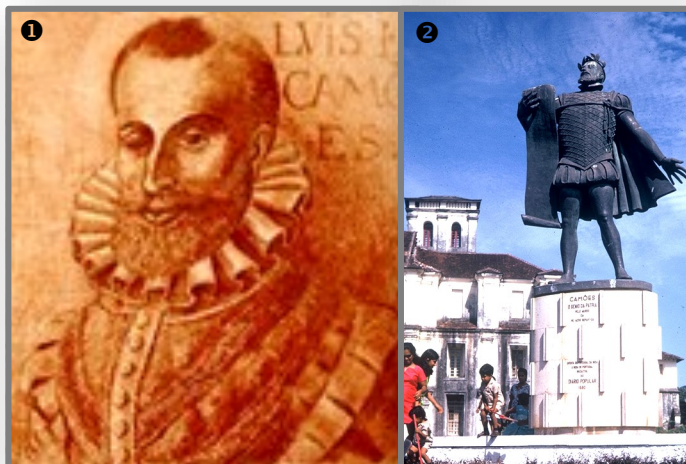
Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias e outros textos, escritos por Cidadãos-Reclusos

VIAGEM SOBRE A VIDA E OBRA DE LUÍS DE CAMÕES

Nota biográfica submetida ao “Concurso de Escrita Criativa Inter-Prisões 2025

‘Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades’” – V Centenário do nascimento de Camões



Este ano comemora-se o 5.º centenário do nascimento de Luís de Camões, maior poeta da língua portuguesa e autor da epopeia *“Os Lusíadas”*, [obra épica que evoca os feitos dos portugueses e que testemunha as várias facetas de uma época histórica]. Esta obra é considerada como pilar da identidade nacional e da língua portuguesa e reconhecida internacionalmente.

(...) Sabe-se que nasceu por volta de 1524/25 e era filho de Ana Sá e Macedo e de Simão Vaz de Camões, pertencentes a famílias fidalgas de Santarém e de Castela. Apesar de não se saber ao certo onde nasceu, sabe-se que viveu em Coimbra, sob a tutoria de um tio paterno – D. Bento de Camões, frade do Mosteiro de Santa Cruz e chanceler da Universidade de Coimbra, na qual terá estudado Literatura e Filosofia.

Num dos seus poemas refere-se às *“doces águas do Mondego”* e escreve sobre Coimbra: *“Florida terra/Leda, fresca e serena/Ledo e contente para mim vivia/...tempo longo passei/Com a vida folguei...”*. Também a sua formação intelectual em Coimbra deu-lhe conhecimentos de história, geografia, astronomia, mitologia, literatura e até botânica, os quais revela em toda a sua obra.

De Coimbra foi para Lisboa, na qualidade de fidalgo da Casa Real, o que lhe permitiu frequentar os salões aristocráticos. Contudo, terá tido uma juventude atribulada, envolvendo-se em amores e desavenças que lhe valeram vários desterramentos. O primeiro terá sido para Ceuta (1547), onde serviu como soldado e, em combate, perdeu o olho direito, acidente a que alude na *“Canção Lembrança da Longa Saudade”*. Depois foi desterrado para Constância, entre 1548 e 1550, possivelmente devido a ofensas a uma dama da Corte. Regressado a Lisboa, envolveu-se numa rixa com um funcionário da Corte em 1552 e foi preso na cadeia do Tronco (Lisboa), episódio que lhe valeu a alcunha de “Trinca-Fortes” pelo seu temperamento e envolvimento em brigas noturnas. No ano seguinte foi libertado e perdoado pelo agredido e

pelo rei D. João III. Em 1553 viajou para as “Índias”, talvez à procura de aventuras ou de uma vida melhor.

[Nessa altura Camões] (...) escreveu o primeiro canto de *“Os Lusíadas”*, inspirado pelos modelos clássicos da epopeia, devido à sua ambição de imortalizar num poema épico os feitos dos portugueses. (...)

Na Índia participou em expedições militares e durante uma delas escreveu uma das suas mais belas canções: *“Junto de um seco, fero e estéril monte”* (1554). Porém, Camões também não terá sido feliz na Índia, como se depreende do soneto *“Cá nesta Babilónia donde mana”* (cerca de 1553).

Assim, viajou para Macau, onde desempenhou o cargo de “provedor-mor dos bens de defuntos e ausentes”, responsabilizando-se pelos dinheiros de pessoas falecidas. Aí, escreveu mais seis cantos de *“Os Lusíadas”* numa gruta hoje reconhecida pelo seu nome.

Na viagem de regresso à Índia (1558), a embarcação naufragou na foz do rio Mekong (atual região que corresponde ao Camboja e ao Vietname), mas conseguiu nadar até à margem e salvar o manuscrito de *“Os Lusíadas”* (conforme descrito no Canto X, 128). Nesse naufrágio viu morrer afogada a sua companheira chinesa, Dinamene, a quem dedicou vários sonetos, sendo os mais conhecidos *“Alma minha gentil, que te partiste”* e *“Ah! Minha Dinamene! Assim deixaste”*.

Já em Goa terá tido dificuldades financeiras e foi acusado de prevaricação, manifestando em cartas e na sua obra poética o lado negro do imperialismo e da expansão ultramarina, ao denunciar a ganância, avareza e rudeza dos portugueses. Parece que um dia, ao dar um banquete a fidalgos seus amigos, colocou nos pratos pequenos versos, por não ter iguarias com que os brindar, nem ter já outra riqueza que o seu talento poético.

Em 1567 parte de regresso a Portugal. Em 1586 foi encontrado em Moçambique pelo amigo Diogo do Couto que escreveu que estava *“tão pobre que vivia de amigos”* e escrevia *“Os Lusíadas”* e o *“Parmaso”* [poemas líricos], *“livro de muita erudição, doutrina e filosofia”*.



Imagens retiradas em 02/06/2025. ❶ Retrato possível de Luís de Camões. Cópia do original perdido, desenhado por Fernão Gomes entre 1573 e 1576 (imagem retirada em 25/06/2025 de <https://www.portugal.gov.pt/>); ❷ Estátua de Camões, em Velha Goa. Hoje, encontra-se no Museu da História de E.I.P., Velha Goa (imagem recolhida na mesma data de <https://delagoabayworld.wordpress.com/category/pessoas/luis-vaz-de-camoes-poeta/>); ❸ Monumento a Luís Vaz de Camões em Macau, na gruta onde terá escrito a maior parte dos versos de *“Os Lusíadas”* (imagem retirada na mesma data de <https://www.infopedia.pt/>).

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias e outros textos, escritos por Cidadãos-Reclusos

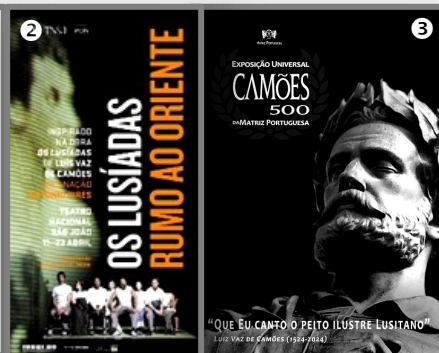
MUDAM-SE OS TEMPOS, MUDAM-SE AS VONTADES

Poema submetido ao “Concurso de Escrita Criativa Inter-Prisões 2025

‘Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades’ – V Centenário do nascimento de Camões”



Imagens retiradas em 02/06/2025. ❶ Primeira edição de “Os Lusíadas”, publicada em março de 1572; (<https://ensina.rtp.pt/artigo/primeira-edicao-dos-lusiadas/>); ❷ Cartaz da peça teatro realizada no Teatro Nacional São João (Porto), entre 13-23/04/2025 (<https://cinfo.tnsj.pt/cinfo/Documents/Imagens/3BB7A14715824D2B8D082F76C8A7C-CA7.jpg>); ❸ Cartaz da “Exposição Universal da Matriz Portuguesa CAMÕES 500 ANOS 2024-2025” (<https://www.luisdecamoes.pt/2024/03/camoes-500-anos.html>).



Com a ajuda de amigos paga as dívidas e embarca novamente para Portugal, em 1569.

Em 1572 publicou a primeira edição de “Os Lusíadas”, que passou incólume à censura da Inquisição e D. Sebastião concedeu-lhe uma tença anual de 15 mil réis pelos serviços prestados na Índia e pelo seu engenho literário. Tal não foi suficiente para o livrar de um final de vida amargurado, de miséria e doença [provavelmente sífilis].

[Camões era visto como o “Homem do Renascimento” por ser multifacetado, isto é, ser poeta, erudito (com amplos conhecimentos) e guerreiro (participou em várias batalhas) que aliava o saber livresco adquirido através da sua experiência]. Morreu em 10 de junho de 1580 e o seu enterro foi pago pela Companhia dos Cortesãos, instituição de caridade. Na lápide da sua campa consta o seguinte epitáfio, escrito a mando de um fidalgo letrado e seu amigo: “Aqui jaz Luís de Camões, príncipe dos poetas do seu tempo. Viveu pobre e miseravelmente e assim morreu.”.

Para a história ficam os seus sonetos e outros poemas líricos (editados postumamente, em 1595, no livro “Rimas”) e a sua obra monumental “Os Lusíadas”. (...)

Hoje celebra-se o dia 10 de junho como Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades de Portuguesas.

(...) Camões ensina-nos que a vida pode ser cheia de atribulações, mas que a podemos resgatar pela poesia, deixando algo que perdura no tempo e que pode inspirar gerações futuras.

João Pedro Oliveira. Nota biográfica submetida ao Concurso de Escrita Criativa 2025

MUDAM-SE OS TEMPOS, MUDAM-SE AS VONTADES

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se a dor, muda-se a crença
Torna-se esperança a sentença
Que desfaz o isolamento com mil verdades.

Do ontem, o erro desfaz-se em vontades,
No silêncio, nasce o desejo de mudança
Consola o espírito da eterna lembrança
Do amor que me enche de saudades.

Cada lágrima traça o rumo do futuro,
Na cela fria, cresce a vontade
Dum caminho iluminada na verdade.

A vida desperta numa nova direção
No coração ecoa eterna aliança
De um destino traçado em reclusão.

Fernando Madureira

Poema submetido ao Concurso de Escrita Criativa 2025,
sob o tema “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades”
início de um dos sonetos escritos por Camões

SABERES MAIS

ALGUMAS HOMENAGENS A CAMÕES E À SUA OBRA NO V CENTENÁRIO DO SEU NASCIMENTO

As comemorações do V Centenário de Nascimento de Camões arrancaram em 2024 com programação até 2026. O Governo *i.* fez um audiolivro sobre “Os Lusíadas” e a “Lírica” de Camões, que foi distribuído pela rede escolar, *ii.* produziu uma série de 12 podcasts, cada qual com um convidado diferente, em associação com a imprensa e outros canais de comunicação e *iii.* realização de um breve filme de animação sobre a vida de Camões para os primeiros ciclos do ensino básico.

Estas comemorações em Portugal e em outros países de língua portuguesa, também incluíram exposições, palestras, espetáculos de teatro e música, concursos de fotografia e a promoção da leitura. Também se têm feito, em diferentes formatos, leituras públicas, performances e a criação de conteúdos digitais para divulgar a obra de Camões, além da realização de eventos específicos como a celebração do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas.

Emília Marques

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crônicas, poesias e outros textos escritos por Cidadãos-Reclusos

HOMENAGEM A CAMILO NO BICENTENÁRIO DO SEU NASCIMENTO



Camilo Castelo Branco nasceu em Lisboa em 16/03/1825, no seio de uma família aristocrata rural. A sua vida parece um retrato de tudo o que de trágico pode acontecer a um ser humano, numa época marcada pelo romantismo. Foi registado como filho de mãe incógnita, por esta ser criada do pai e este ser solteiro.

Após ficar órfão de mãe aos dois anos, o seu pai foi colocado como responsável dos correios em Vila Real, onde permaneceu até 1831, quando o pai foi acusado de fraude. E, aos nove anos, fica órfão de pai e aos cuidados de uma tia paterna em Vila Real.

Após a irmã casar, em 1839, foi morar com esta e cunhado (médico) na casa do irmão deste (padre), em Vilarinho da Samardã. Camilo teve uma educação voltada para a carreira religiosa. A vivência no meio rural influenciou a sua obra literária.

Em 1841, com 16 anos, casou-se em S. Salvador (Mirandela) com Joaquina Pereira e foi viver com esta para Friúme (Ribeira de Pena), mantendo os estudos de Teologia no Seminário Episcopal (em Granja Velha, Ribeira de Pena), que incluíam o estudo dos clássicos portugueses, de latim e francês.

Deixando a esposa e a filha de meses em Friúme foi morar para o Porto na Rua Escura, em 1843, para entrar no 1.º ano da Escola Médico-Cirúrgica do Porto e depois frequentou o curso de Química na Academia Politécnica. Em 1844 reiniciou o curso de Medicina, mas não concluiu devido a faltas, por se dedicar a ambientes boémios, à poesia, ao teatro e ao jornalismo.

Regressa a Vila Real, apaixonou-se por uma prima e foge com a mesma para o Porto e em 1846 foi esteve preso pela primeira vez, durante 11 dias, por prática de roubo ao pai da referida prima. Em 1847 ficou viúvo e retorna ao Porto, dedicando ao jornalismo no "Nacional" e no "Periódico dos Pobres". Esta atividade trouxe-lhe

problemas que o levaram a refugiar-se noutras localidades, até se alojar no Hotel Francês, na Rua da Fábrica (Porto) em 1848, devido à fama que tinha. Nesse ano a primeira filha morre e nasce a segunda (filha da prima).

Em 1850, em Lisboa, escreveu "Anátema" escreveu o seu primeiro romance, inicialmente publicado no jornal literário "A Semana" e, no ano seguinte publicado no Porto. Desde então passou a viver do que escrevia. Integrou o curso de Ciências Teológicas do Porto, abandona-o em 1853. e funda os jornais de cariz religioso: "O Cristianismo" (1852) e "A Cruz" (1853).

Em 1855 Camilo era redator principal dos periódicos "O Porto" e de "Carta" e em 1856 diretor literário do jornal "A Verdade", quando começou a ter problemas de visão. A partir de 1856 atingiu a maturidade literária com o romance/novela "Onde Está a Felicidade?" e começou a ganhar fama no meio jornalístico e literário, alimentada não só pela sua obra, mas também pelas várias polémicas especialmente a relacionada com a relação amorosa que iniciou nesse ano com Ana Plácido (escritora), uma mulher da alta sociedade portuense, casada, com quem teve o primeiro filho (Manuel Plácido) dois anos depois, vivendo em Viana do Castelo. Este foi registado legalmente como filho do marido de Ana Plácido. Em 1859 Camilo e Ana fugiram para Lisboa, onde viviam com dificuldades económicas. No ano seguinte, o marido de Ana Plácido apresentou queixa desta por adultério, tendo esta sido presa em junho. Camilo, que andava fugido, acabou por se apresentar no Tribunal da Relação do Porto, em outubro desse ano e foi colocado na Cadeia da Relação do Porto. Nela foi visitado por duas vezes pelo rei D. Pedro V, pois apesar das polémicas, Camilo já era um nome consagrado na vida cultural nacional, sócio da Academia Real das Ciências de Lisboa desde 1858, por proposta de Alexandre Herculano.

No cárcere, não estava confinado a uma cela, dispunha de várias comodidades que lhe permitiram continuar

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias e outros textos, escritos por Cidadãos-Reclusos
HOMENAGEM A CAMILO NO BICENTENÁRIO DO SEU NASCIMENTO

a escrever. Foi aí que escreveu o seu romance mais célebre “Amor de Perdição”, em 15 dias (1858), e também as “Memórias do Cárcere”.

Em 1861, Ana e Camilo foram julgados e absolvidos, por influência de um conselheiro do Tribunal, pai de Eça de Queiroz, que ajudou Camilo a preparar a sua defesa. No ano seguinte, o casal foi para Lisboa, onde nasceu o segundo filho de ambos, Jorge, em 1863. Nesse ano morre o marido de Ana Plácido, tendo o filho Manuel herdado daquele uma casa em São Miguel de Seide (Famalicão), para onde Ana, Camilo e os dois filhos se mudaram, e onde, no ano seguinte, nasceu o terceiro filho, Nuno. Jorge viria a sofrer de alcoolismo e Nuno a ter comportamentos desregrados durante a juventude.

Camilo e Ana casaram em 1868 e formaram uma parceria literária criando a “Gazeta Literária do Porto”, periódico semanal. Nesse ano Camilo começou a ter problemas da visão, que se agravaram a partir de 1878.

Em 1872 D. Pedro II, imperador do Brasil, foi recebido na casa de Camilo da Rua de S. Lázaro, no Porto.

Em 1881, participou no rapto de uma rapariga órfã, para esta se casar com o seu filho Nuno, o qual foi expulso de casa pela relação difícil com o pai.

A sua prolífica produção literária não foi suficiente para impedir as dificuldades financeiras e Camilo foi obrigado a leiloar a sua biblioteca pessoal. Continuou a envolver-se em polémicas literárias, algumas redundavam em ameaças à sua integridade física, o que o levou a comprar um revólver para defesa. Apesar disso, recebeu o título nobiliárquico “1.º Visconde de Correia Botelho”, criado por D. Luís I de Portugal em 1885.

Em 1889 foi homenageado em Lisboa por um grupo de intelectuais no seu dia de aniversário, por iniciativa de João de Deus, sendo neste mesmo ano, visitado por D. Pedro II, imperador do Brasil.

Em 1/6/1890 após consulta de oftalmologia, que lhe tirou a esperança de curar a cegueira, entrou em desespero e suicidou-se na sua casa de Famalicão, com um tiro de revólver. Foi sepultado no Porto, deixando a mais extensa e variada obra literária da Língua Portuguesa, com 137 títulos, entre dramas, poesia, romances, novelas, contos, ensaios, crítica literária e traduções, entre outros e que refletem as correntes artísticas das épocas que atravessou: o romantismo do início de carreira e o realismo e naturalismo do final de carreira, que espelham, também elas, a humanidade e densidade psicológica da personalidade de Camilo Castelo Branco. Também deixou mais de duas mil cartas.

No dia 1/6/1890 suicidou-se, na sua casa de São Miguel de Seide, Famalicão, com um tiro do revólver que havia comprado. Estava desesperado por não ver e não conseguir fazer o que tanto lhe dava prazer – a escrita –, pois nesse dia, numa consulta de oftalmologia, foi-lhe retirada a esperança de curar a cegueira.

Foi sepultado no Porto, deixando a mais extensa e variada obra literária da Língua Portuguesa.

João Pedro Oliveira

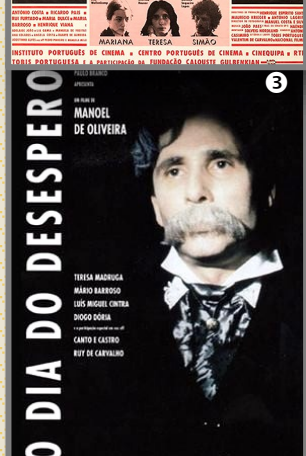
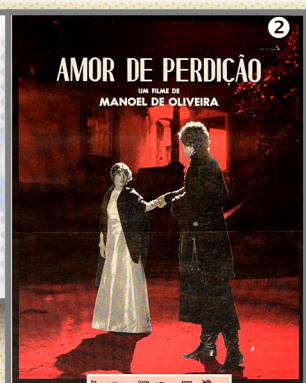


SABERES MAIS ALGUMAS HOMENAGENS A CAMILO E À SUA OBRA NO BICENTENÁRIO DO SEU NASCIMENTO

As comemorações do bicentário de nascimento de Camilo incluem, entre outros, exposições, peças de teatro, reprodução de filmes e séries televisivas, visitas guiadas, oficinas, conferências, divulgação da sua obra em espaços públicos. A obra mais frequentemente adaptada para filmes, séries e teatro é o “Amor de Perdição”.

Os Correios de Portugal (CTT) lançaram uma coleção de selos e sobrescritos sobre Camilo e sua obra para comemorar o bicentário do nascimento de Camilo.

Também a Imprensa Nacional Casa da Moeda (INCM) lançou uma moeda comemorativa dos 200 anos de nascimento de Camilo Castelo Branco.



Emília Marques

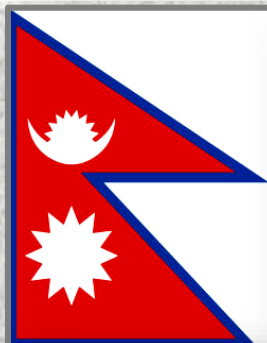
Imagens retiradas em 15/07/2025: ❶ Um dos selos da coleção dos CTT sobre a obra “Memórias do Cárcere” (<https://appserver2.ctt.pt/f/>), ❷ cartaz do filme “Amor de Perdição”, lançado em 1979 (<https://cinecatraz.publico.pt/filme/amor-de-perdicao-85011>), cartaz do filme “O dia do Desespero”, sobre os últimos anos de vida de Camilo Castelo Branco, ❸ lançamento da moeda que homenageia a sua vasta produção literária e o impacto cultural que transcende gerações no bicentário de Camilo (<https://loja.incm.pt/products/200-aniversario-do-nascimento-de-camilo-castelo-branco-12500802>), ❹ cena da peça de teatro sobre aventuras e desventuras de Camilo Castelo Branco, passada no Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal do Porto (CCD).



Testemunhos de Cidadãos-Reclusos estrangeiros

Seis nacionalidades em presença

MEMÓRIAS E VIVÊNCIAS DURANTE A RECLUSÃO



À esquerda: Bandeira do Nepal, retirada em 30/06/2025 de <https://geo5.net/bandeira-do-nepal/>. À direita: Tradução do texto abaixo, através do Google Tradutor, em 11/07/2025, que pode conter imprecisões.

परिवार बिना र जेलमा हुँदा कसैलाई पनि राम्रो लाग्दैन, र मलाई पनि राम्रो लाग्दैन।

बाल्यकालमा, मलाई चाहिने सबै कुरा थियो, मेरो बुबा बाहेक, जो अरू कुनै पनि कुरा भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण हुनुहुन्थ्यो। मेरो बुबाले लगभग आफ्नो सम्पूर्ण जीवन अर्को देशमा बिताउनुभयो ताकि हामी (मेरो परिवार र म) खुसी हुन सकौं र हामीले चाहेको सबै कुरा पाउन सकौं। त्यसैले, म मेरो बाल्यकाल मेरो बुबासँग बिताउन सकिन।

मैले मेरा बच्चाहरूको लागि पनि यस्तै अवस्थाको कल्पना कहिल्यै गरेन, तर उनीहरूसँग पनि त्यस्तै भयो, जुन उनीहरूको जीवनमा कहिल्यै फिर्ता हुनेछैन।

मेरी छोरी, जो केवल दुई वर्षकी छिन् र "बुबा" र "आमा" जस्ता आफ्ना पहिलो शब्दहरू भन्न थाल्छिन्, हिँड्न मद्दत गर्न आफ्नो बुबाको औंला खोज्छिन्, तर उनी आफ्नो बुबालाई आफ्नो छेउमा पाउन सकिदैनन् किनभने उनी बन्द छन्। र मेरो छोरा, जो केवल दुई महिनाको छ र हौंस र आफ्नो बुबाको औंला खोज्न सिकिरहेको छ, उसले पनि आफ्नो बुबाको छेउमा हुने र आफ्ना आमाबाबुको अगाडि हौंस अवर गुराएको छ, जुन कुरा उसले कहिल्यै फिर्ता पाउने छैन। र म पनि मेरा बच्चाहरूको बाल्यकालमा उनीहरूको छेउमा हुन सकिदैन, न त उनीहरूलाई हुर्केको हेर्न, उनीहरूलाई कठिनाइहरू पार गर्न मद्दत गर्न, उनीहरूलाई योग्यको सेह र शिक्षा दिन सकिदैन - चीजहरू जुन उनीहरूले आफ्नो बाँकी जीवनभर कहिल्यै फिर्ता पाउने छैनन्। म यसको बारेमा सोच्न रोक्न सकिदैन, एक क्षणको लागि पनि होइन।

जब म यहाँ सबै कैदीहरूको फरक-फरक समस्याहरू देख्छु र कर्मचारीहरूले हामीलाई मद्दत गर्छन् भन्ने महसुस गर्छु, म एक क्षणको लागि मेरा भावनाहरू बिसर्प प्रयास गर्छु र सोच्छु कि म मेरो परिवारसँग समय बिताउन सक्ने दिनहरू नजिकै देख्छु। यो सोच र आशाका साथ, म मेरो जीवनको सबैभन्दा कठिन दिनहरू पार गर्दछु, जुन म फेरि कहिल्यै भोग्ने छैन।

Ninguém se sente bem quando está sem família e dentro de grades e nem eu me estou a sentir bem.

Na minha infância, eu tinha todas as coisas de que eu precisava, menos o meu Pai, que era mais importante do que as outras coisas. O meu Pai passou quase a vida inteira noutro país para nós (eu e a minha família) sermos mais felizes e termos as coisas que nós queremos. Por isso, eu não consegui passar a minha infância com o meu Pai.

Nunca imaginei a mesma situação para os meus filhos, mas aconteceu o mesmo com eles, o que nunca na vida deles vai ser recuperado.

A minha filha, que tem só dois anos e está a começar a falar as primeiras palavras da vida dela, como "Pai" e "Mãe", procura o dedo do pai para a apoiar para andar, mas não consegue ter o pai ao lado dela por estar preso.

E o meu filho, que só tem dois meses e está a apren-

der a rir e a procurar o dedo do pai, também perdeu oportunidade de estar ao lado dele e de rir em frente aos pais, o que nunca mais na vida dele vai recuperar. E eu também não consigo ficar ao lado dos meus filhos durante a infância deles, nem observar o seu crescimento, ajudá-los a vencer dificuldades, dar-lhes afetos e a educação que merecem, coisas que eles nunca irão recuperar nas suas vidas. Eu não consigo deixar de pensar nisso nem por um momento.

Quando eu penso que aqui todos os reclusos têm problemas diferentes e percebo que os funcionários nos ajudam, eu tento esquecer um pouco os meus sentimentos e penso que os dias para estar junto com a minha família estão próximos. Com este pensamento e esperança, estou a passar os dias mais difíceis da minha vida, que nunca mais quero voltar a ter.

Chitra Subedi, cidadão nepalês

Quando fui preso imaginei que seria uma situação muito ruim, pois não tenho família aqui em Portugal.

Mas, para minha surpresa, fui muito bem recebido dentro do EPPJ Porto, tanto pelos funcionários do Estabelecimento, quanto pelos demais "reclusos" do sistema prisional. Todos os internos foram muito amigáveis e atenciosos para me deixar tranquilo dentro do sistema.

Quando fui preso imaginei que seria uma situação muito ruim, pois não tenho família aqui em Portugal. Mas para minha surpresa fui muito bem recebido dentro do E.P.P.J. Porto. Tanto pelos funcionários do estabelecimento, quanto pelos demais "reclusos" do sistema prisional. Todos os internos foram muito amigáveis e atenciosos para me deixar tranquilo dentro do sistema.



Bandeira do Brasil (https://pt.wikipedia.org/wiki/Bandeira_do_Brasil)

Ronaldo Pereira, cidadão brasileiro

Testemunhos de Cidadãos-Reclusos estrangeiros

Seis nacionalidades em presença
MEMÓRIAS E VIVÊNCIAS DURANTE A RECLUSÃO

Благодарю и Спасибо, Цзяо дякую!
Все условия пребывания замечательные!
Умови життя у в'язниці задоволені усі також!

"Grata e Obrigada, muito obrigada!
Todas as condições de estadia são excelentes!
As condições de vida na prisão também são satisfatórias para todos."

Pavlo Tretjakov, cidadão ucraniano



كان استقبالنا كباقي السجناء
في البرتغال وبدون تمييز

"A minha receção foi como a dos restantes prisioneiros em Portugal e sem discriminação."

Mounir Ghalel, cidadão argelino

我在这里，不知道发生了什么，为什么把我关在这里。
这里面肯定有搞错了，希望能早点放我出去。
我在里面很难过，特别想我家人。和妻子
我老婆，感谢！也害怕

"Estou aqui, não sei o que aconteceu, porque é que me prenderam aqui. Deve haver um engano, espero que me soltem em breve. Estou muito triste aqui, sinto muita falta da minha família e da minha esposa. Obrigado! Também estou com medo."

Hailin Ye, cidadão chinês



El personal es Tratable y servicial
PERO el sistema Judicial Tiene mucho
que cambiar para el Bienestar humano

"O pessoal é tratável e servicial.
Mas o sistema Judicial tem que mudar para o bem-estar humano."

Frank Jimenes Canela, cidadão holandês e dominicano

Pensamentos

Lá fora e cá dentro...

A ARTE DE PENSAR, DE SENTIR E DE AGIR



VOCÊ PENSA DEMAIS

Pensa quando acorda ou já acorda porque começou a pensar. Pensa se vai chover ou se haverá sol. Pensa o que fará ao longo

do dia e se as coisas serão como você está pensando. Pensa o que comer no café da manhã, no almoço, no jantar. Pensa o que vestir, no banho que precisa tomar, nos dentes que vai escovar. Pensa nas suas relações, nos erros que cometeu e nos que cometerá. Pensa sobre a culpa que teve [e na culpa que sente] mesmo não sendo culpado (...). Pensa sobre as palavras, seus significados e sentidos. Pensa sobre o quanto anda acelerado pensando sobre o pensar.

Pensa sobre o amor, se casa ou compra uma bicicleta. Pensa no que o outro está pensando (...). Pensa em pensar menos, pensa em sentir mais. Pensa em se prender menos ao que pensa. Pensa de onde vem tantos pensamentos e como desarticular essa rede pensante que te faz sempre pensar. Pensa que se respirar fundo vai adiantar. Pensa se a única saída será se medicar. Pensa em desligar, pensa em se desconectar, pensa em não responder. Pensa em como se distanciar.

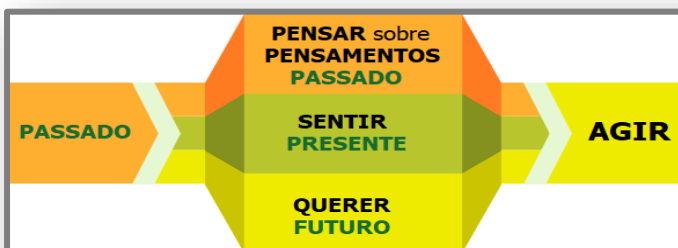
Pensa em se aproximar. Pensa que precisa se exercitar. Pensa no passado e no futuro. Pensa em fazer algo diferente. Pensa em (...) [mudar]. Pensa na própria conduta. (...) Pensa na paz que deve ser parar de pensar. Pensa em desistir (...). Pensa sobre quando tudo vai passar. (...) Pensa na existência de deus, pensa na inexistência dele. Pensa nas coisas que inventaram e nas que ainda estão por inventar.

Pensa sobre tentar não pensar. Pensa sobre pensar em pensar de pensar. Pensa sobre o que sente o corpo. Pensa sobre o que sente na alma. (...) Pensa se o amor não é justamente (...) pensado pelo outro. Pensa sobre (...) [ter sido] esquecido. (...) Pensa no que os outros pensam. (...) Pensa ser o centro do mundo e também pensa em não ser ninguém. (...)

Pensa que escrever desacelera o pensar. Pensa positivo, pensa negativo (...). Pensa que já pensaram sobre tudo e que não resta mais nada a não ser repetir o que já foi pensado. Pensa (...) em deixar de pensar como toda a gente. Pensa em ser bom, pensa em ser do bem. Pensa que nem sempre os pensamentos te levam para (...) o lugar [que pensa]. Pensa enquanto dorme e durante o dia pensa sobre o que sonhou. Pensa que pensar é... Pensou?

Maurício Busatto

(Texto retirado em 21/07/2025 de <https://www.brasildefato.com.br/>)



PENSAR, SENTIR E QUERER

Pensar é sempre fruto da conexão com o passado, é o racional, é o acúmulo do conhecimento, das lógicas e da memória. (...) É o caminho pelo qual a pessoa se percebe a si mesma como ser ativo, capaz de ter consciência dos objetos [coisas materiais, tudo o que afeta os sentidos, assuntos, finalidades, motivos, alvos, etc.] e consciência de si mesmo. (...)

Sentir conecta-nos com o presente, é uma sensação individual que nos permite perceber e sentir como seres particulares. É reflexo emocional do que acontece a cada momento vivido. Situa-se entre o Pensar e o Querer, (...) [Atua] como mediador entre o Querer e o Pensar, bem como participa e exerce influência em ambos. (...)

[O Querer – atos da vontade, comportamentos, ação volitiva (relativa à vontade, às escolhas)] relaciona-se com o futuro, com o que queremos vir a realizar.

[Perante uma nova ideia, um novo conceito, a pessoa estimulada] (...) age pelo Pensar age como se o seu Sentir comandasse o seu Querer, ou (...) decide [primeiro Pensar sobre o seu Sentir para depois concretizar o seu Querer].

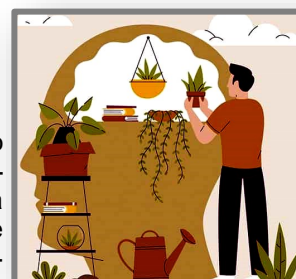
<https://ecosocial.com.br/o-pensar-sentir-e-querer-na-pratica-de-coaching-compartilhando-aprendizados/>

COMPORTAMENTO, ESTADO EMOCIONAL E PENSAMENTOS

Cada comportamento (seja normativo, impulsivo ou premeditado), cada estado emocional/ estado de humor é fruto dos nossos pensamentos.

[James Allen] (...) comparava a mente com um jardim, onde é possível tratar, cuidar e cultivar ou, então, simplesmente deixar ao abandono. Em qualquer uma das hipóteses, surgem “frutos” (...) [isto é] nasce aquilo que escolhes plantar ou, então, nascem ervas daninhas e outras coisas inúteis. Cada um de nós é responsável (jardineiro) pela sua mente (jardim), tendo o poder de escolher o que plantar e como cuidar. Catarina Meireles

(Texto retirado em 21/07/2025 de <https://menteconsciente.pt/>)



Pensamentos

Lá fora e cá dentro...

OUTROS TAMBÉM PENSAM COMO NÓS



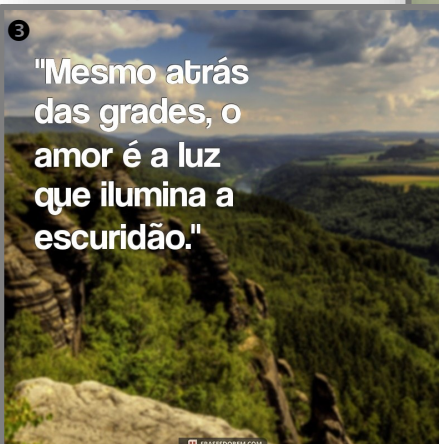
Imagem retirada em
20/12/2024 de
<https://literaturaemartes.wordpress.com/category/sem-categoria/page/36/>



1

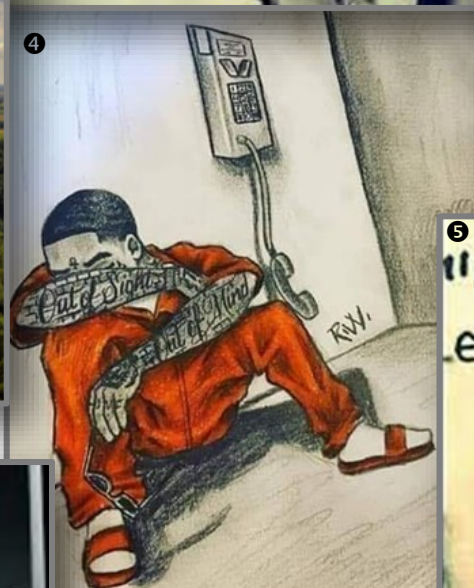
2

De repente bateu
uma saudade,
aquela vontade de correr
para os seus braços
e dizer que sinto tanto
a sua falta.



3

"Mesmo atrás
das grades, o
amor é a luz
que ilumina a
escuridão."

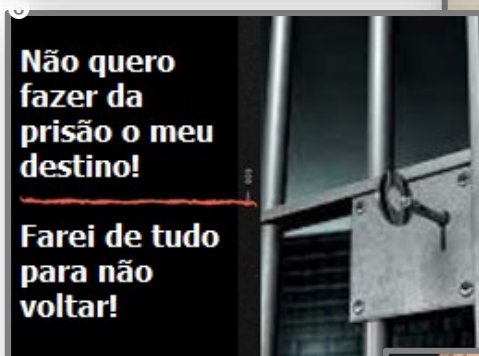


4



5

"Como toda Alegria
é passageira...
Nenhum Sofrimento
é eterno!!"

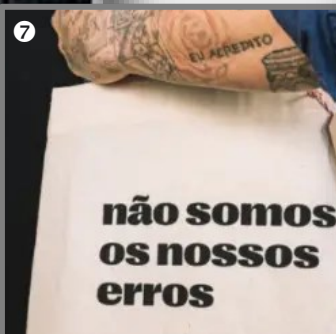


6

Não quero
fazer da
prisão o meu
destino!
Farei de tudo
para não
voltar!

8

Você continua sendo
a minha saudade de
todos os dias....
Ahhh que vontade de ir onde você
está e te dar um abraço. 💕



7

não somos
os nossos
erros



Imagem retirada
em 20/12/2025 de
<https://pt.dreamstime.com/ilustra%C3%A7%C3%A3o-stock-cara-do-homem-e-da-mulher-com-ponto-de-interroga%C3%A7%C3%A3o-image53141544>

Imagens retiradas em 14/07/2025. 1 <https://www.tiktok.com/discover/pode-ser-longa-mas-nao-%C3%A9-perpetua>; 2 <https://br.pinterest.com/pin/629941066607280636/visual-search/?x=16&y=16&w=428&h=428&cropSource=6&surfaceType=flashlight>; 3 <https://frasesdobem.com/frases-para-presos-na-cadeia-amor/>; 4 <https://soundcloud.com/user-280092602/polobandit-trips-off-the-clock>; 5 <https://br.pinterest.com/pin/839358449304787969/>; 6 <https://adrianoeodilon.com.br/2024/01/25/pedido-liberdade-simples/>; 7 https://www.jm-madeira.pt/cultura/projeto_tregua_apresenta_documentario_e_lanca_linha_de_merchandising-GJJMART192672; 8 <https://www.instagram.com/reel/DDnCWw2yWSI/>

Passatempos

1. TORTO

1	_____	13	_____	25	_____
2	_____	14	_____	26	_____
3	_____	15	_____	27	_____
4	_____	16	_____	28	_____
5	_____	17	_____	29	_____
6	_____	18	_____	30	_____
7	_____	19	_____		
8	_____	20	_____		
9	_____	21	_____		
10	_____	22	_____		
11	_____	23	_____		
12	_____	24	_____		

Deve-se formar as palavras juntando as letras em sequência, isto é, sempre ligando as letras em sequência direta, sem cruzar, sem pular e sem repetir letra. Para uma palavra ter uma letra repetida é necessário que a mesma apareça duplicada no diagrama.

2. QUEBRA-CABEÇAS

		4	2		6		9		
			5						
		1	4						
5							2		
					8				
				4					
									3
					2				
									6
				1					
2		4							

3. DESCOBRE AS SETE DIFERENÇAS



Passatempos retirados em 30/07/2025.

- <https://www.coquetel.com.br/jogos/torto;>
- [https://www.printable-sudoku-puzzles.com/samurai/;](https://www.printable-sudoku-puzzles.com/samurai/)
- <https://pt.pinterest.com/pin/9781324185960114/>



SOLUÇÕES

1.

15	EBBIO	34	BYTI
11	CEBEVI	33	BYBO
10	CEFEBE	35	OFEO
9	CEIV	31	OBIV
8	CVBIE	30	FOOO
7	CVBEFO	28	TIBV
6	BBIO	26	FELBV
5	BOFVB	25	TEBBE
4	BVEE	24	IVCBE
3	BVCEBIOFOOIV	22	ONIVB
2	VBONVB	21	BOEIV
1	VBOIO	20	BECEIO
		19	EGOOVB
		18	BEVI

2.

3.



Na reta final...

Jornal de Parede e lançamento desta 6.ª edição

Esta 6.ª Edição do “Notícias com Imaginação” foi afixada na Sala de Visitas na forma de Jornal de Parede.

Na cerimónia de lançamento desta edição houve lugar a um lanche-convívio para comemorar o esforço empreendido pelos participantes e colaboradores em levar a cabo este projeto.

Os mesmos manifestaram o seu contentamento por receberem *feedbacks* positivos dos funcionários que estiveram presentes, particularmente os proferidos pelo Sr. Diretor do EP, Dr. Paulo Carvalho, cujo conteúdo encerra esta edição.



MENSAGEM DO SR. DIRETOR

TODOS OS PARTICIPANTES da atividade
“Expressão Livre com... Responsabilidade”
e os COLABORADORES que contribuíram para que esta
6.ª Edição do jornal “Notícias com Imaginação”
saísse com a mesma qualidade de edições anteriores **ESTÃO DE PARABÉNS!**

Ao longo desta edição do jornal é notória a preocupação que tiveram em dar o seu contributo pessoal, através da produção de conteúdos de grande qualidade (crónicas, poesias e outros textos escritos e desenhos).

Esses feitos são reveladores de que
não são meros espectadores do que fazem e lhes é dito nas atividades,
pois preocupam-se em ir mais longe e em espelharem a riqueza do que se faz por cá.

O investimento que têm feito na vossa própria mudança com certeza contribuiu para que ampliassem e interiorizassem conhecimentos, entre os quais emocionais e intelectuais (adquisição de aprendizagens, reflexões lógicas e críticas, tomada de decisões assertivas...) e para aumentar a tomada de consciência de várias realidades relacionais que estabelecem (consigo próprio, de convivência familiar, afetivo-relacional e com amigos, de interação sociocomunitária...).

Aproveitem, pois, em dar continuidade ao vosso investimento positivo,
pois cada passo que derem será um marco importante para o vosso desenvolvimento e, assim, estarem mais preparados na vossa caminhada de reinserção social sem prática de crimes.

Desafio-os a darem continuidade ao projeto “Notícias com Imaginação”
com o mesmo afincamento e sentido de responsabilidade e a
incentivarem outros Cidadãos-Reclusos para aderirem a este e outros projetos em curso no EP.

Mais uma vez, **PARABÉNS!**

O Diretor,

Paulo Moimenta de Carvalho



UMA
ETAPA DE
CADA
VEZ!

**A: É muito difícil!
Já pensei desistir.**

**B: Calma!
É dura a caminhada!
Temos de enfrentar
dificuldades antes de
iniciar cada etapa.
E, depois, temos de
nos esforçar para
subir cada
“degrau”.**

@lembretesdiários