

Notícias com Imaginação

Estabelecimento
Prisional junto da Polícia
Judiciária do Porto

5.^a Edição
Dezembro/2024

Cinemateca

Sessões de cinema na Biblioteca



A primeira edição da atividade Cinemateca foi criada para ocupação de tempos livres no Verão de 2024, período em que estão encerradas as atividades estruturadas dinamizadas no Estabelecimento Prisional. ...

Páginas 4 e 5

O que se pode fazer no pátio



Páginas 6 e 7

Sala de Leitura e Biblioteca



A biblioteca é um "hot-spot" (sem Net) de acesso à informação e ao conhecimento, através de vários formatos, alguns requisitáveis para consulta e/ou visionamento nas celas...

Página 8

Celebrações de Natal 2024

Comemoração católica (página 14)



Natal de Cidadãos-Reclusos, em Família (página 14)



Festa de Natal da Comunidade Reclusa Mensagem

No final de mais um ano a quadra festiva do Natal é um momento especial para reflexão e para podermos encontrar forças e determinação para enfrentar um novo ano.

Não tenho dúvidas de que para aqueles que estão reclusos seja um momento marcante, devido ao afastamento físico da família e dos amigos e, assim, imbuído de alguma tristeza.

Encontrem forças e coragem nestes momentos que são que são passageiros nas vossas vidas e encarem 2025, Ano do Jubileu da Esperança, como...

Ver mensagem completa do Diretor do EPPJ do Porto, Paulo Moimenta de Carvalho, na página 16



A verdadeira liberdade

Estou aqui para compartilhar com todos vocês como podemos nos libertar. Agora, a liberdade à qual me refiro não é apenas sair da prisão. Isso seria realmente maravilhoso se fosse tão fácil...

Página 19, 2.º parágrafo

Projeto Educativo 2024/2025

Alunos do EPPJ do Porto transformam palavras em música nas aulas de Português e de Inglês...

Títulos: "Todos queremos sair" e "We all wanna break free"

Páginas 10 e 13

Outros talentos nas aulas...



Postal de Natal, submetido ao Concurso nacional de Postais...

Página 11



Em Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), ao longo do 1.º semestre os alunos...

Página 13



Emília Marques

EDITORIAL

Os participantes da atividade “Expressão Livre com Responsabilidade” (ELR) mantêm-se motivados para encetarem esforços na continuidade do trabalho implicado nas publicações semestrais do jornal do EP e foi com grande satisfação que viram o seu resultado final: a 5.ª Edição do “Notícias com Imaginação”.

A riqueza desta edição foi também possível graças *i.* ao envolvimento de outros colaboradores, cidadãos-reclusos, que autorizaram ser entrevistados, produziram ilustrações e deram sugestões de ideias; *ii.* à colaboração estreita de professoras do Projeto Educativo e Voluntários que realizam atividades no EP.

Participantes, colaboradores e outros cidadãos da comunidade reclusa que, direta ou indiretamente, que têm aderido a este projeto consideram a experiência gratificante.

A Direção e Funcionários do EP, bem como profissionais e entidades externas também têm vivamente manifestado o seu agrado. Tais reforços positivos, dão alento a cidadãos-reclusos à continuidade deste projeto, manifestando alguns a sua disponibilidade de integrarem a próxima edição.

**Coordenadora/
/Dinamizadora**
Emília Marques

Participantes
Fernando Madureira
João Pedro Oliveira
Migalhas (pseudónimo)
Marco Gonçalves
Ricardo Martins
Tiago Matos

Participantes saídos
Filipe Guedes
Manuel Fernando Correia Pinto

Colaboradores
André Pires
Hugo Machado
João Mendonça
Nelson Crista
Rick-Luso (pseudónimo)
Trae (pseudónimo)
Vasco Gonçalves
W. (atribuído)
X. (atribuído)
Y. (atribuído)
Z. (atribuído)

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 no link disponível na página onde está publicitado o “Notícias com Imaginação”.

NESTA EDIÇÃO

Retalhos da vida no EP

	Pág.
Expressão Livre com... Responsabilidade	3
Importância da ocupação proativa do tempo durante a reclusão	3
Cinemateca	4
A palavra aos cidadãos-reclusos – Testemunhos, de Tiago Matos	4
Sinopse de um dos filmes visionados: O Sr. Juiz	5
O que se pode fazer no pátio	6
A palavra aos cidadãos-reclusos – Jogos de tabuleiro, de Tiago Matos	6
A palavra aos cidadãos-reclusos – Ginásio, de Tiago Matos	7
Sala de Leitura e Biblioteca	
Consulta ou leitura presencial	8
Empréstimo domiciliário	8
A palavra aos cidadãos-reclusos – Biblioteca: um “hot-spot” sem Net, de Migalhas	8
Cozinha/Copa e Refeitório	9
A palavra aos cidadãos-reclusos – Opiniões: Copa/Cozinha e Refeitório, de Tiago Matos	9
Bar	9
Projeto Educativo 2024/2025	
Reflexões nas aulas de “Cidadania e Mundo Atual”	10
A palavra aos cidadãos-reclusos – Formação escolar/profissional, de Ricardo Martins	10
Talentos descobertos nas aulas de Artes – Adelina Ferreira	11
Criação musical nas aulas de “português” – Joana Nogueira	12
Cartas para o Futuro: Alunos do EPPJ escrevem para si Mesmos	13
Momentos de criatividade nas aulas de “Inglês” – Cristina Albuquerque	13
Produções nas aulas de “Tecnologias da Informação e Comunicação” – Helena Fernandes	13
Comemorações de Natal 2024	
Celebração Católica	14
Natal de Cidadãos-Reclusos em Família em imagens	14
A palavra aos cidadãos-reclusos – Almoços de Natal	14
A palavra aos cidadãos-reclusos – Festa de Natal na Escola	15
Festa de Natal 2024 da Comunidade Reclusa	
- Mensagem de Boas Festas, de Paulo Moimenta de Carvalho	16
- A palavra aos cidadãos-reclusos – Festa de Natal no EP	17

Crónicas, poesias e outros textos

Todas as culturas e religiões celebram o Natal?, de Catarina Cruz	18
A verdadeira liberdade, de Alfred McGlory	19
O Migalhas volta à escola, de Migalhas	20
Insónia infeliz e feliz, de Clarisse Lispector	21
Sísifo, de Miguel Torga	21
Segue o teu destino, de Fernando Pessoa	21

Abra a mente através da leitura

Que Cavalos São Aqueles Que Fazem Sombra no Mar?, de António Lobo Antunes	22
---	----

Pensamentos

Depoimentos de cidadãos-reclusos, de P. Schaefer e outros	23
---	----

Passatempos

Na reta final...	24
------------------	----

	25
--	----

Retalhos da vida no EP

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



A atividade “Expressão livre com... responsabilidade” (ELR) arrancou, neste Verão de 2024, com franca motivação dos cidadãos-reclusos que aderiram à mesma.

Entusiásticos, os que se reinscreveram na ELR deram as boas-vindas aos novos elementos e transmiti-

ram-lhes o conceito e os objetivos da atividade.

Após a partilha e discussão de ideias, delinearão-se tarefas individuais e comuns a realizar, bem como, com a ajuda da dinamizadora, estabeleceram-se metas intercalares conducentes ao objetivo final de lançamento da 5.ª Edição do *Notícias com Imaginação*.

IMPORTÂNCIA DA OCUPAÇÃO PROATIVA DO TEMPO DURANTE A RECLUSÃO



- ◆ Já ouviu falar da expressão “mente vazia é a oficina do diabo”? Aqui o que temos mais é tempo para pensar e magiciar muita coisa, por isso é que eu acho que o (...) ideal para nós (...) é ocupar o tempo... (pág. 25*)
- ◆ Então tu tens que fazer alguma coisa, senão vais ficar fechado aqui e a cabeça baba, como eu vi muitos aqui. É uma ocupação, tu estás preso, mas fazes alguma coisa [que possas tirar] (...) privilégio dela. (pág. 29*)
- ◆ Por exemplo, você está no trabalho, você tem que ver que você não é dono daquele trabalho. Você é um empregado, tem um chefe, tem um patrão. Você teve que aprender a respeitar as pessoas. (pág.35*)
- ◆ Na prisão é assim, estamos isolados; quando há algo novo é bom para nós porque saímos da rotina. O que nos tira da rotina é bom, portanto sim aquela atividade foi benéfica para mim porque me tirou da rotina, deu-me algo novo. (página 36)

* Excertos de texto retirados em 02/12/2024 de “As Perceções de Reclusos Relativamente a Programas de Intervenção em Meio Prisional” (páginas 25, 29, 35 e 36), de Cláudia Pereira, disponível em <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/9152/1/28280.pdf>





Retalhos da vida no EP

Cinemateca Sessões de cinema na Biblioteca



A primeira edição da atividade Cinemateca foi criada para ocupação de tempos livres no Verão de 2024, período em que estão encerradas as atividades estruturadas dinamizadas no Estabelecimento Prisional. A mesma poderá ser retomada em outros períodos do ano em que também estejam temporariamente encerradas aquelas atividades, e desde que haja disponibilidade por parte de Técnicos dos SAEP – Serviços de Acompanhamento à Execução das Penas.

Visionaram-se os seguintes filmes: “The Darjeeling Limited” (07/ago.), “Era uma Vez em... Hollywood” (14/ago.), “Scary Movie 3” (21/ago.), “Os Mercenários” (28/ago.) e “O Sr. Juiz” (04/set.) e “Conspiração Explosiva” (11/set.).

A Cinemateca decorreu no espaço reservado à Biblioteca e contou com grande adesão por parte da população reclusa.

A palavra aos cidadãos-reclusos

TESTEMUNHOS

Durante seis semanas visualizaram-se diversos filmes em tela de 1,5 x 1,5 metros, em tardes de quartas-feiras de agosto e setembro. Todos os filmes foram escolhidos por votação dos reclusos, a partir de uma pré-seleção de diferentes géneros. Recolheram-se alguns testemunhos após a visualização de “O Sr. Juiz”, filme francófono que aborda a vida sentimental de um juiz.

Ricardo Martins – É uma boa iniciativa, permite que durante a projeção dos filmes estejamos em conjunto a partilhar emoções idênticas e, também, diferentes do dia a dia.

X – Este filme faz-nos pensar nas diferentes variáveis que podem interferir no desfecho dos processos. Algo que é comum a todos nós.

Lucas França – As sessões de cinema na biblioteca são muito boas, permitem uma interação muito mais “cool” entre os participantes.

Y – Tem sido bom. Os filmes como são votados pela maioria, são normalmente do interesse dos participantes.

Retalhos da vida no EP

Cinemateca

Sinopse de um dos filmes visionados

**O Sr. Juiz**

Título original
L'Hermine (França, 2015)

Autor e realização
Christian Vincent

Elenco

Fabrice Lucini | Sidse Babett Knudsen |
Eva Lallier | Floriane Potiez |
Fouzia Guezoum | Corinne Masiero |
Emmanuel Rausenberger | Gabriel Lebre |
Michaël Abiteboul | Miss Ming |
Sophie-Marie Larrouy | Berenice Sand |
Serge Flamenbaum | Claire Assali |
Victor Pontecorvo | Simon Ferrante |
Abdellah Moundy | Salma Lahmer

Duração: 98 minutos



Michel Racine (Fabrice Luchini), um juiz com muitos anos de experiência, é conhecido pela honradez das suas decisões, mas também pela intransigência no que diz respeito à lei e à ordem. Todos sabem que, com ele, nenhum criminoso apanha menos de dez anos de prisão.

Quando, durante o julgamento de um caso de homicídio particularmente violento, Racine descobre o nome de uma antiga paixão (Sidse Babett Knudsen) na lista dos membros do júri, fica sem saber o que fazer. Anos antes viveram uma intensa história de amor, mas devido a uma série de equívocos, perderam o rasto um do outro. Este reencontro vai mudar, em muito, a forma como ele olha o mundo...

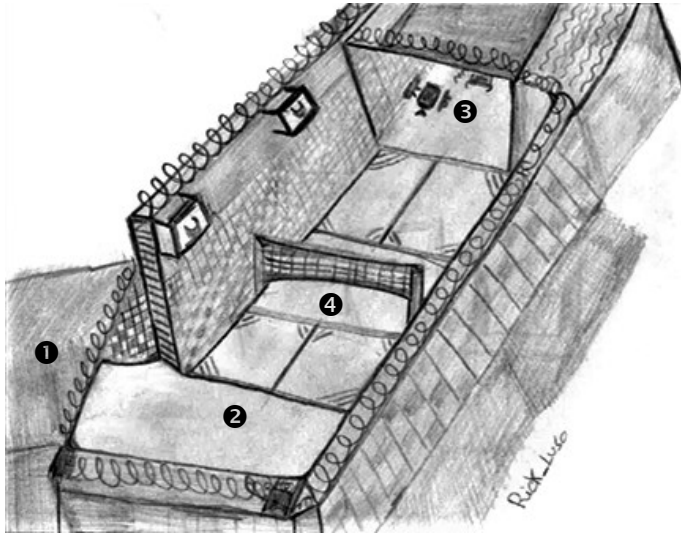
Com argumento e realização de Christian Vincent ("Quatro Estrelas", "Haute Cuisine – Os Sabores do Palácio"), o filme foi apresentado em competição no Festival de Cinema de Veneza, onde recebeu os prémios de Melhor Argumento (Vincent) e Melhor Actor (Luchini).

Extraído em 20/12/2025 de <https://cinectartaz.publico.pt/filme/o-senhor-juiz-357650>



Retalhos da vida no EP

O que se pode fazer no pátio



Imagens da área 2



O pátio do EP é constituído pelas seguintes componentes, assinaladas com números no desenho elaborado pelo cidadão-recluso Rick-Luso (pseudónimo), acima reproduzido.

⇒ Áreas cobertas

Logo que se sai da zona prisional ❶ para o pátio há uma área coberta ❷ onde se localiza um WC (*water closet*, com sanita e lavabo) e se encontram algumas mesas e cadeiras que servem para uso diversificado, nomeadamente convívio e realização de jogos de tabuleiro (damas, dominó, xadrez e monopólio). Esta área também é procurada pelos fumadores, quando chove.

(Continua na página seguinte.)

A palavra aos cidadãos-reclusos

JOGOS DE TABULEIRO

Os jogos de tabuleiro promovem o exercício mental. Abaixo, pode ler opiniões de utilizadores dos diferentes jogos de tabuleiro.

MONOPÓLIO

W. – Com aplicações básicas de empreendedorismo, interessante.

André Pires – É um jogo interessante, ajuda ao convívio.

Ricardo B. – Temos jogado quase todos os dias, apesar do desgaste notório do jogo, que contrariamos com fita-cola.

XADREZ

João Pedro Oliveira – É um jogo que nos ajuda na concentração, disciplina e é uma forma de socializar em ambiente calmo.

DAMAS

Z. – É um jogo rápido que pode ser usado como forma de convívio entre outras atividades agendadas.

Hugo Machado – Uma boa maneira de passar o tempo e conviver.

DOMINÓ

X. – Bom exercício para a manutenção da saúde mental.

Mounir – Dominó é matemática.

Tiago Matos

Retalhos da vida no EP

O que se pode fazer no pátio



Existe outra área coberta no extremo oposto à anterior, a qual tem equipamentos de ginásio ③: 2 barras de alteres; 2 barras de musculação; 2 bicicleta fitness; 2 equipamentos remo indoor; 1 mesa de ténis de mesa. Quando está bom tempo, os cidadãos-reclusos optam por jogar ténis na área descoberta.

A palavra aos cidadãos-reclusos

GINÁSIO

Opiniões de dois utentes do ginásio, relativas ao espaço e equipamentos do ginásio.

Fernando Madureira – Tendo em conta as condicionantes de ser um estabelecimento prisional, de um modo geral a nota é positiva. O espaço de ginásio os materiais e equipamentos de treino são satisfatórios. A organização e a relação de respeito entre os utentes e guardas ajudam a manter o bom ambiente.

João Pedro Oliveira – Começo por salientar o relacionamento cordial entre as pessoas que frequentam o ginásio. Tem boas condições e as principais carências são, mais pegas, máquina de pernas e um banco auxiliar. De um modo geral é um espaço agradável.

Tiago Matos

⇒ Área descoberta ④

Nesta área realizam-se maioritariamente caminhadas e jogos desportivos, como futvólei, basquetebol e voleibol.



Retalhos da vida no EP

Sala de Leitura e Biblioteca

Consulta ou leitura presencial



A consulta ou leitura presencial de documentos é uma atividade que se realiza exclusivamente na Sala de Leitura da Biblioteca, num dos lugares destinados para o efeito e dentro do seu horário de funcionamento. (...)

Empréstimo domiciliário

O empréstimo domiciliário é um serviço facultado aos Utilizadores da Biblioteca que permite *não só* a requisição de publicações do acervo documental da Biblioteca (livros e DVDs) para utilização individual fora do espaço da Biblioteca, *mas também* a renovação de requisições efetuadas.

Excertos da "Sala de Leitura e Biblioteca", disponível para consulta na Biblioteca

LEGENDA DAS IMAGENS: 1. : em cima: ao fundo, vê-se o responsável pela Biblioteca na sua mesa de trabalho; 2. ao lado: o bibliotecário (à direita) ajuda um cidadão-recluso (à esquerda) a localizar o livro que este pretende consultar e/ou requisitar.



LEGENDA
 1 Cidadãos-reclusos ocupam períodos de tempos livres de forma não estruturada.
 2 Participantes numa das sessões da atividade de "Expressão Livre com... Responsabilidade".
 3 Cidadãos-reclusos na atividade estruturada de escrita criativa (voluntariado).
 4 Cidadãos-reclusos do "Programa Fénix— Dos Princípios Éticos à Ação Moral" (profissionais do EP).

A palavra aos cidadãos-reclusos

BIBLIOTECA: UM "HOT-SPOT" SEM NET

A biblioteca é um "hot-spot" (sem Net) de acesso à informação e ao conhecimento, através de vários formatos, alguns requisitáveis para consulta e/ou visionamento nas celas, como livros e DVDs. Existem ainda jornais diários e rádio. Conta também com dois computadores, um de acesso livre e outro exclusivamente de apoio à Biblioteca, jornal do EP ou para trabalhos específicos devidamente autorizados.

O acesso ao espaço e a consulta é livre, o ambiente é de um modo geral tranquilo e é auxiliado por música ambiente eclética e em tom baixo, para poder ser mais atrativa para os diferentes utentes.

Numa vertente mais lúdica, a Biblioteca também dispõe no seu acervo, vários tipos de jogos de tabuleiro, como damas, xadrez, monopólio, entre outros, que são disponibilizados para uso na Sala de Convívio e de apoio ao bar e/ou para utilização no pátio. Todos estes jogos são de multijogadores.

No espaço da Biblioteca desenvolvem-se outras atividades de periodicidade semanal, nomeadamente sessões religiosas de diferentes cultos. Mais pontuais, são algumas programas e ações de conteúdo específico dinamizadas por técnicos dos SAEP (Serviços de Acompanhamento à Execução das Penas, como o programa "Fénix – Dos Princípios Éticos à Ação Moral" e o projeto "Expressão Livre com... Responsabilidade jornal do E.P..."). Também são realizadas ações por agentes voluntários da comunidade, como da Câmara Municipal do Porto (escrita criativa, língua gestual...).

O recluso responsável pela biblioteca, agiliza o acesso ao acervo e à informação, nos seus diferentes formatos, a quem os requisite e aos utentes que optam por ficar no espaço reservado à Sala de Leitura e Biblioteca.

O responsável da biblioteca, Migalhas

Retalhos da vida no EP

Copa/Cozinha e Refeitório



As refeições no EP são fornecidas por uma empresa privada.

Na Copa/Cozinha e Refeitório (imagem ao lado) três cidadãos-reclusos desenvolvem atividades, como:

- ♦ distribuição espacial do mobiliário no refeitório;
- ♦ apoio à empresa na apresentação da prova das refeições à Direção e/ou Chefia;
- ♦ aquecimento e empratamento de alimentos entregues por visitantes, a pedido de reclusos;
- ♦ recolha de tabuleiros após as refeições;
- ♦ higienização da louça e utensílios utilizados, bem como dos espaços e equipamentos destinados à Copa/Cozinha e Refeitório.
- ♦ reorganização do espaço do Refeitório, de modo a servir de sala de convívio e de apoio ao Bar.

A palavra aos cidadãos-reclusos

OPINIÕES: COPA/COZINHA E REFEITÓRIO

Estes depoimentos são dos dois responsáveis pela atividade da copa/cozinha e refeitório. As refeições são fornecidas por entidade externa.

Qual a vossa opinião sobre o funcionamento e serviço do Refeitório e que alterações ou sugestões recomendavam para o melhorar?

Marco Gonçalves – O serviço está bem organizado, com horários ajustados relativamente aos outros serviços e valências do EP. Os equipamentos estão em boas condições e funcionais. Acredito que o serviço de cantina esteja do agrado de todos ou pelo menos da maioria. Carece apenas de um pequeno frigorífico de apoio.

Trae – A cantina e o seu serviço são funcionais, os parâmetros de higiene são altos e são praticados, considero-o também bem organizado. Quanto a melhorias, devia haver um esforço maior, para diversificar a “ementa”, já que é prato único. A relação do cozinheiro externo connosco, também podia ser melhorada.

Tiago Matos

Bar



O Bar e a Cantina do EPPJ do Porto (imagem de cima) está em funcionamento desde 19/04/2004, altura em que passou a receber cidadãos juridicamente privados de liberdade transitados das antigas instalações situadas na Rua São Bento da Vitória.

O Bar (...) possui os requisitos legalmente exigidos para o seu funcionamento, “*designadamente de comercialização de produtos alimentares*”, estando sujeito “*aos regulamentos de higiene e salubridade em vigor que sejam aplicáveis à generalidade dos estabelecimentos que comercializem bens ou produtos do mesmo tipo*”, conforme Artigo 16.º do “Regulamento para a organização e funcionamento das cantinas, bares, meses, refeitórios e similares dos estabelecimentos prisionais” – ROFCB.

A estrutura das suas instalações obedece ao modelo convencional de qualquer bar e/ou cantina da comunidade e o seu conceito assemelha-se aos dos bares e das cantinas criados para utentes que se encontram em regime institucional, como em colégios, escolas e hospitais, em que os clientes têm a sua autonomia limitada quanto às possibilidades de escolha, em virtude de esta se encontrar condicionada à oferta de produtos disponíveis para aquisição.

Excerto do “Regulamento do Bar e da Cantina”, em vigor desde ago./2019



O Bar situa-se num espaço central da zona prisional bem arejado e de fácil acesso a todos os Utentes. Tem boa iluminação natural e elétrica e possui os requisitos legalmente exigidos para o seu funcionamento (Art.º 17.º do “Regulamento do Bar e da Cantina”). Fora do horário das refeições, o Refeitório serve,

entre outros, de sala de convívio, onde diariamente se pode conversar, ver televisão, jogar jogos de tabuleiro. Também nele se dinamizam algumas atividades e se comemoram festividades.

Projeto Educativo 2024/2025

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade



Profissionais, da direita para a esquerda: Professora Anabela Mota, Professora Adelina Ferreira, Sr. Diretor Paulo Carvalho, Técnico Superior Hélder Moreira, Chefe Principal Luciano Santos e Guarda Principal Jorge Santos.

A sessão de abertura foi presidida pelo deste EPPJ do Porto, Dr. Paulo Moimenta de e pela Coordenadora do Projeto Educativo do nto de Escolas Eugénio de Andrade, Profes-ela Mota. Além dos cidadãos reclusos, contou sença de profissionais de ambas as institui-tem à direta).

Nas aulas de “Cidadania e Mundo Atual”, “Português”, “Inglês”, “Artes” e “Tecnologia de Informação e Comunicação” os alunos foram motivados de para serem criativos. Tal pode observar-se em produções que realizaram, como as partilhadas nesta 5.ª edição do Notícias com Imaginação.

A group of men are seated around a long, light-colored table in a meeting room. They are engaged in discussion, with some gesturing. In the foreground, there is a small globe of the Earth and a row of colorful, stylized human figures in various colors (blue, green, yellow, orange, red, purple) standing in a line. The background is a plain wall.

Imagens: <https://aguasdechapeco.sc.gov.br/pagina-4514/>
+ <https://www.ape.pt/a-pasc-casa-da-cidadania-promove-em-2019-a-3a-conferencia-anual-a-ser-realizada-no-proximo-dia-26-de-fevereiro-entre-as-14-e-as-18-horas-na-sala-do-senado-da-asmbleia-da-republica/>

Imagens: <https://aguasdechapeco.sc.gov.br/pagina-4514/>
+ <https://www.ape.pt/a-pasc-casa-da-cidadania-promove-em-2019-a-3a-conferencia-anual-a-ser-realizada-no-proximo-dia-26-de-fevereiro-entre-as-14-e-as-18-horas-na-sala-do-senado-da-assembly-da-republica/>



A Constituição da República Portuguesa, no seu Artigo 74.º, consagra que “todos têm direito ao ensino com garantia do direito à igualdade de oportunidades de acesso e êxito escolar (...)”. Em meio prisional, este direito é reforçado por orientações internacionais, nomeadamente através das Regras Mínimas das Nações Unidas para o Tratamento de reclusos (Regras de Nelson Mandela) e das Recomendações do Conselho da Europa sobre Educação nas Prisões, nas quais foram definidas recomendações tendo em vista a implementação de políticas educativas ajustadas ao objetivo de promoção de processos facilitadores da inserção socioprofissional da população prisional. As aprendizagens propostas pela equipa educativa alicerçam-se no desenvolvimento de competências cognitivas, pessoais, sociais e emocionais, ancoradas na valorização da reinserção social e desenvolvidas num ciclo contínuo e em progressão de “reflexão-antecipação-ação”.

Importa realçar o apoio incondicional do Sr. Diretor Paulo Moimenta de Carvalho, quer na aquisição de material quer na total abertura para a concretização das propostas da equipa educativa.

Coordenadora Pedagógica e Professora de “Cidadania e Mundo Atual”. *Professora Anabela Mota*

A palavra aos cidadãos-reclusos

No EPPJ Porto temos a semana preenchida por várias atividades curriculares: aulas de Artes, Português, Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), Inglês e Cidadania e Mundo Atual. Estas formações são lecionadas aos cidadãos-reclusos por diferentes formadores externos. Dependendo dos formandos, as aulas servem para relembrar, desenvolver, aprofundar e/ou aprender novos conhecimentos.

Através do processo RVCC – Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências –, que conta com significativa adesão da comunidade reclusa, os cidadãos-reclusos podem ser certificados com uma habilitação escolar, desde o 1.º Ciclo do Ensino Básico até ao Ensino Secundário, inclusive. Este processo é assistido por uma orientadora que apoia os formandos em todas as fases.

Para além do óbvio enriquecimento curricular e aumento das competências individuais de cada um, constitui também uma forma proativa de ocupar o tempo.

Ricardo Martins

FORMAÇÃO ESCOLAR/PROFISSIONAL

Ricardo Martins

Retalhos da vida no EP**Projeto Educativo 2024/2025****TALENTOS DESCOBERTOS NAS AULAS DE “ARTES” – Professora Adelina Ferreira****Concurso Postais de Natal**

Os alunos do Estabelecimento Prisional do EPPJ participaram no “Concurso Nacional de Postais de Natal 2024”, na categoria “Estabelecimentos Prisionais”.

Essa iniciativa promovida pela Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais com o objetivo de “estimular a imaginação, a capacidade criativa e a expressão artística em todos os cidadãos privados de liberdade” foi desenvolvida na disciplina de Artes.

Num total de 17 trabalhos elaborados, foi submetido a concurso o postal elaborado pelo Sr. Ricardo Martins selecionado por um júri local.

Professora de Artes, Adelina Ferreira



Decoração do Parlório com produções criativas de cidadãos-reclusos.



Postal de Natal elaborado por Ricardo Martins e que foi selecionado no EP para submeter ao “Concurso Nacional Postais de Natal 2024”, iniciativa inserida nas atividades socioculturais dinamizadas nos estabelecimentos prisionais e centros educativos.

Decorações de Natal

Com o Natal a chegar foi pedido aos alunos que elaborassem decorações de Natal para o parlatório, portaria e cantina. Surgiram trabalhos muito criativos e interessantes. O envolvimento neste momento de união e fraternidade teve também a finalidade de estimular a reinserção social e os Direitos Humanos. Graças ao empenho dos alunos, o clima natalício foi contagiado por toda a área prisional deste EP.

Depois ainda houve vontade e iniciativa para elaborar postais e “pinheiros” de Natal em papel para oferecerem à família.

Professora de Artes, Adelina Ferreira



Retalhos da vida no EP

Projeto educativo 2023/2024

CRIAÇÃO MUSICAL NAS AULAS DE “PORTUGUÊS” – Professora Joana Nogueira

Alunos do EPPJ do Porto transformam palavras em música

No âmbito da disciplina de Português, e como forma de estimular a criatividade e o gosto pela escrita, foi lançado um desafio aos alunos que frequentam a disciplina. Sob a orientação da professora responsável, a docente Joana Nogueira, os alunos foram desafiados a explorar o universo da escrita e a criar uma letra de uma música, a qual deveria refletir as suas emoções, histórias e perspetivas únicas.

A proposta visou estimular a criatividade e proporcionar uma oportunidade de expressão pessoal, ao mesmo tempo que se trabalhavam competências de linguagem e estrutura textual. O resultado foi surpreendente: um poema único que transmite uma mensagem de esperança.

Segundo a professora, a atividade também contribuiu para reforçar os laços entre os participantes, criando um ambiente de partilha e empatia. "Foi incrível ver a dedicação dos alunos. A letra reflete, não apenas a criatividade, mas também sentimentos profundos que só a escrita pode traduzir", comentou.

Além da produção textual, a atividade gerou interesse pela música. Alguns alunos já manifestaram o desejo de elaborar outras composições, abrindo portas para novos projetos dentro do estabelecimento.

Este exercício não só contribuiu para o desenvolvimento académico, como também provou que, mesmo em circunstâncias adversas, a escrita pode ser um poderoso instrumento de transformação e esperança.

Professora de Português, Joana Nogueira

TRABALHO REALIZADO PELOS SEGUINTE ALUNOS,
SOB ORIENTAÇÃO DA PROFESSORA JOANA NOGUEIRA

Deivid da Silva
Fatah Far
Fernando Madureira
German Castro
Jorge Alves
Lucas França
W.

Manuel Fernando Correia
Pinto
Marco Paulo Gonçalves
V.
Ricardo Bastos
Ricardo Martins
Tiago Matos

1.º Verso

Nesta Casa Temporária
Somos Família de Respeito
Impera a Paz e Amizade
Somos um Todo que Respeita

2.º Verso

Somos Refúgio, Porto de Abrigo
Caminhamos no mesmo Sentido
Somos Prisioneiros de uma Vida
Uma Vida Traíçoeira

Refrão

Todos Queremos Sair
Todos Queremos Sair
Todos Queremos Sair
Sair daqui, Sair daqui...

3.º Verso

Ansiámos Liberdade
Lutar pelo nosso Destino
Almejando Felicidade
Sem nunca perder o Tino

4.º Verso

Nesta Casa há Abertura
Não existe Julgamento
Somos um todo Consciente
Lutamos com Resiliência

Refrão

5.º Verso

Esperamos à saída
Um Futuro Sorridente
Uma Vida cheia de Amor
Uma Vida Surpreendente

6.º Verso

Somos Refúgio, Porto de Abrigo
Caminhamos no mesmo Sentido
Somos Prisioneiros de uma Vida
Uma Vida Traíçoeira

Refrão

Em cima: Reprodução do PowerPoint elaborado por Ricardo Martins nas aulas de TIC, com a letra da música criada por todos os alunos nas aulas de Português.

Retalhos da vida no EP

Projeto educativo 2023/2024

Cartas para o Futuro: Alunos do EPPJ escrevem para si Mesmos

Uma nova proposta pedagógica lançou os alunos do Estabelecimento Prisional da Polícia Judiciária do Porto numa viagem no tempo.

No âmbito da disciplina de Português, a professora desafiou cada participante a escrever uma carta para o próprio "eu" do futuro, com a data marcada para abertura: o dia em que saírem em liberdade.

O exercício, descrito como profundo e transformador, convidou os alunos a refletirem sobre a sua trajetória, os seus sonhos e os conselhos que dariam a si mesmos após anos de aprendizagem e recomeço. As cartas, seladas e guardadas com cuidado, carregam palavras de esperança, metas a alcançar e promessas de mudança.

A professora explicou que a atividade teve como objetivo estimular a introspeção e fomentar um senso de propósito nos participantes. "A escrita conecta-nos com quem somos e com quem podemos ser. Esta foi uma oportunidade de planejar o futuro, não apenas em termos práticos, mas sobretudo a nível emocional", afirmou.

As cartas serão mantidas num espaço seguro e deverão ser abertas no momento da sua saída, simbolizando o encerramento de um ciclo e o início de outro. "É uma lembrança de que o que fazemos agora molda o que seremos amanhã", completou a professora.

MOMENTOS DE CRIATIVIDADE NAS AULAS DE "INGLÊS"

Professora Cristina Albuquerque

We all wanna break free

At this temporary house
We're a respected family,
Peace and Friendship in here reign,
As a whole, we respect and that's our gain,

In this shelter
We're refugees,
Feeding our hopes and dreams,
Turned inmates of a life,
Treasured with many alike

We all wanna break free (3x)
And to get out



Este ano, na aula de Inglês viveram-se verdadeiros momentos de criatividade com a criação de uma letra em Inglês para ser tocada com uns acordes bem conhecidos.

A atividade, promovida pela professora de Inglês em parceria com a professora de Português, foi muito além da aprendizagem da Língua Inglesa. Foi a forma encontrada por cada aluno para exprimir os valores essenciais da vida: família, lealdade, amizade e liberdade. A letra exprime um desejo coletivo de transmitir uma mensagem de esperança e reconciliação.

A música não só será apresentada na festa de Natal da Escola, mas também servirá como testemunho do poder da arte e da educação em transformar vidas. Os alunos encontraram nas palavras uma forma de resgatar o que há de mais bonito dentro de cada um: a lealdade aos próprios sonhos, o valor da amizade e a importância de nunca desistir.

Obrigada a todos que tornam possíveis estes momentos e aos meus alunos o melhor do Mundo e que a Liberdade chegue em breve!!

Professora de Inglês, Cristina Albuquerque

PRODUÇÕES NAS AULAS DE "TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO" – Professora Helena Fernandes



Em Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), ao longo do 1.º semestre os alunos trabalharam em processamento de texto para criar, editar, formatar, agregar imagens, modificar e personalizar diversos tipos de texto. Foram também elaboradas cartas de trabalho e currículos.

[Os alunos foram também motivados a criar um PowerPoint com a letra de música por eles criada.]

Foi ainda explorada a aplicação *Publisher*, nomeadamente no que respeita ao *layout* e design e ao tratamento de imagem (cores, filtros, molduras, efeitos, camadas, etc.). Os alunos criaram publicações apelativas de Natal – desdobráveis trípticos, postais e convites de Natal – que foram distribuídas no convívio de Natal da Escola, bem como convites para a Festa de Natal.

Professora de TIC, Helena Fernandes

Retalhos da vida no EP

Comemorações de Natal 2024

Celebração católica



Mais uma comemoração natalícia católica teve lugar no EPPJ do Porto, na tarde do dia 18/12/2024. Foi celebrada pelo P.^e David Matamá e contou com a presença de um grupo de voluntários da Unidade Pastoral. Nela estiveram presentes vários cidadãos-reclusos, bem como membros da Direção e Técnicos do EP.

Natal de Cidadãos-Reclusos em Família em imagens



Devido à grande adesão, os períodos de Almoços de Natal dos Cidadãos-Reclusos com as suas Famílias foram distribuídos pelos dias 17, 18 e 19/12/2024.

Para uns, é relembrar toda a envolvimento relacional e emocional em família e/ou com amigos. Para outros, dias de férias, retorno a lugares com significado para nós, partilha alimentos à mesa, troca presentes. Para alguns, ainda, é uma altura difícil, por trazer memórias de pessoas que perderam, de momentos importantes que passaram e/ou porque estão privados de liberdade.

A palavra aos cidadãos-reclusos

ALMOÇOS DE NATAL

Os Almoços de Natal constituíram momentos de partilha e de emoções. Permitiram estimular sentimentos e estreitar relações familiares. Apesar da condicionante da situação em que nos encontramos, foi notória a satisfação geral de todos. As diversas ações e emoções fizeram-nos esquecer o momento pelo qual estamos a passar...

Iniciativas como estas sabem sempre a pouco. Pena não fazer acontecer "Natal" mais vezes ao ano.

Marco Gonçalves

Retalhos da vida no EP**Comemorações de Natal 2024****Festa de Natal da Escola**

(17/01/2025)

**A palavra aos cidadãos-reclusos**
FESTA DE NATAL DA ESCOLA

A Festa de Natal da Escola foi adiada devido a dificuldades no agendamento da mesma, motivo pelo qual foi realizada no dia 17 de Janeiro de 2025.

É uma festa organizada pelo corpo docente em conjugação com a Direção do EP. Contribui para promover a interação entre Alunos, Professoras, Direção do EP e Técnicos dos SAEP (Serviço de Acompanhamento à Execução das Penas).

A festa contou com a presença do Diretor e a Subdiretora do Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade, respetivamente Dr. Emídio José Isaías e Sónia Cruzeiro.

Começamos a festa com um vídeo a exibir fotografias sobre as variadas atividades realizadas no primeiro trimestre, que culminou com os alunos a cantar uma de uma canção escrita e praticada pelos alunos nas aulas de Português e Inglês, ao som de uma guitarra. Canção essa que foi inspirada no tema “Chuva Dissolvente” dos Xutos e Pontapés. Foi uma novidade para as atividades habituais do

grupo e recebida com muito entusiasmo pelos presentes.

Ainda houve uma prenda da professora de TIC, que recorrendo à IA fez uma canção com a letra feita pelos alunos, revelando-se uma ótima surpresa, mostrando a potencialidade destas novas tecnologias.

Depois dos habituais discursos pelas diretores de ambas as partes, seguiu-se o delicioso lanche oferecido pelas professoras, que tinham toda a variedade de doces e salgados sugeridos pelos alunos.

Foi mais um momento de convívio e satisfação entre as partes envolvidas. Fica o desejo de que haja mais iniciativas como estas ao longo do ano que trazem um bocadinho de alegria aos cidadãos-reclusos.

Ricardo Martins



Retalhos da vida no EP

Festa de Natal 2024 da Comunidade Reclusa



Mensagem de Boas Festas

No final de mais um ano a quadra festiva do Natal é um momento especial para reflexão e para podermos encontrar forças e determinação para enfrentar um novo ano.

Não tenho dúvidas de que para aqueles que estão reclusos seja um momento marcante, devido ao afastamento físico da família e dos amigos e, assim, imbuído de alguma tristeza.

Encontrem forças e coragem nestes momentos que são passageiros nas vossas vidas e encarem 2025, Ano do Jubileu da Esperança, como verdadeiros peregrinos e acreditem, pois o amanhã começa agora.

Votos de Boas Festas para toda a população reclusa e suas famílias.

O Diretor,

Paulo Moimenta de Carvalho

Retalhos da vida no EP

Festa de Natal 2024 da Comunidade Reclusa



A palavra aos cidadãos-reclusos

FESTA NATAL NO EP

Foi sem dúvida um dia de festa no EPPJ do Porto!

A celebração da quadra natalícia contou com a presença de profissionais de todos os sectores do EP, direção, corpo técnico, formadores e teve a participação de vários artistas, liderados pelo apresentador "Zé Barbosa" que há dezanove anos participa e organiza este evento a par com a direção. O mesmo confessa que é um privilégio fazer parte desta festa, pois sabe que traz alegria e boa disposição aos reclusos de forma a que se abstraiam das condicionantes do momento que estão a atravessar.

Os artistas que atuaram foram "Nelo Silva" (também repetente do evento), "Carla Maria", "Vera Estrela", "Luís Pi", "Sérgio Moreno", "Mónica Mata", "Gonçalo Ferreira" e "Ricardo Jorge".

Foram trocados os votos da época, tendo os artistas desejado "maiores espaços" e "melhores ares" aos reclusos, para o mais breve que seja possível.

A festa foi animada e divertida, com muito boa energia.

No pós-espetáculo, na altura do lanche, manteve-se um prolongado convívio com os artistas.

Definitivamente um dia diferente!

Ricardo Martins

Crónicas, poesias e outros textos

Todas as culturas e religiões celebram o Natal?

O Natal está associado à tradição cristã de comemorar o nascimento de Jesus Cristo. Porém, ao longo dos séculos as festividades natalinas foram assimilando elementos de várias culturas e religiões, resultando numa rica diversidade de tradições, práticas e significados associados ao Natal.

A celebração do Natal passou a ser quase universal, transcendendo muitas vezes religiões e transformando-se também em consumismo desenfreado em muitas culturas (aquisição de luzes, árvores de Natal, presépios, prendas, jantares com família, membros de instituição, amigos, etc.). A Equipa do *Notícias com Imaginação* decidiu dar o exemplo de tradições Cristãs e Muçulmana.



Imagens retiradas em 20/12/2024: À esquerda, <https://agencia.ecclesia.pt/portal/setubal-bispo-convidou-a-levar-cristo-vivo-aos-outros-na-celebracao-do-natal/>; à direita, <https://pt.dreamstime.com/peregrinos-mu%C3%A7ulmanos-no-caaba-na-mesquita-de-haram-da-mecca-saudi-arabia-manh%C3%A3-executando-umrah-jeddah-fevereiro-image269869227>

As diferentes tradições na religião cristã

A celebração do Natal (...) com Missa do Galo e a família reunida à mesa na noite de 24 e no dia 25 de dezembro é uma tradição dos **cristãos católicos** (...) [da Igreja Católica de Roma que reconhece o Papa como autoridade suprema].

O cristianismo é a religião com mais fiéis em todo o Mundo e mais de metade dos cristãos são católicos. (...)

Os [cristãos] **ortodoxos** também celebram o Natal [em família], mas (...) a 7 de janeiro (...) [sem seguir] a tradição do Pai Natal e da troca de prendas (...) [esta é feita a 4 de dezembro, dia de S. Nicolau]. [Na] mesa de consoada (...) [são postos] 12 pratos, que representam os 12 apóstolos de Jesus [mas não se come carne].

Já os [cristãos] **protestantes** optam por celebrar o Natal de forma mais simples e há muitos que nem sequer o festejam, por considerarem ter origens pagãs (...) ou por não encontrarem na Bíblia nada que confirme que Jesus Cristo nasceu, de facto, a 25 de dezembro. (...)

As Eid dos muçulmanos

Os muçulmanos, praticantes do islamismo (segunda maior religião do Mundo), não celebram o Natal mas respeitam esta celebração cristã. Reconhecem a importância do profeta Jesus, mas seguem os ensinamentos e louvam Maomé, o último profeta de Deus (Alá, em árabe). Os muçulmanos têm duas grandes festas religiosas: o Eid Al Fitr e Eid Al Adha. O Eid Al Fitr celebra o fim do jejum imposto pelo Ramadão e comemora-se no primeiro dia do décimo mês do calendário islâmico (...). As celebrações incluem orações, um grande almoço na casa de um familiar mais velho e a oferta de presentes às crianças. Já o Eid Al Adha, também conhecido como "A grande festa" ou a "Festa do sacrifício", acontece 70 dias após o Ramadão e depois da peregrinação a Meca. Esta (...) celebração dura quatro dias (...) e glorifica a memória do profeta Abraão, que sacrificou o seu filho, Ismael, à vontade de Deus. (...) Os muçulmanos juntam-se nas mesquitas a ler o Alcorão e recordar o profeta. Uma das tradições mais importantes nesta data consiste em "sacrificar" (matar) alguns animais, cuja carne é dividida entre familiares, amigos e pessoas mais pobres.

Crônicas, poesias e outros textos

A verdadeira liberdade



A prisão nunca foi a vida que eu pretendia para mim quando era criança. Aposto que esse também não era o seu plano. Em algum momento de nossas vidas, algo deu terrivelmente errado e o que quer que tenha sido foi suficiente para criar uma separação entre nós e a sociedade.

Estou aqui para compartilhar com todos vocês como podemos nos libertar. Agora, a liberdade à qual me refiro não é apenas sair da prisão. Isso seria realmente maravilhoso se fosse

tão fácil assim. A liberdade à qual me refiro é a liberdade que reside em nosso próprio ser. Refiro-me à liberdade do sofrimento, do desespero, da raiva e do nosso egoísmo. Uma vez alcançada, não há nada fora de nós que possa nos machucar. (...)

A maioria de nós vive nossas vidas remoendo o passado ou fantasiando sobre o futuro. Raramente percebemos o momento presente. A realidade é que tudo acontece no momento presente. Se quisermos um futuro mais brilhante, devemos começar nosso trabalho a partir do presente, não do passado ou do futuro. Encaremos a realidade: o passado era real quando era presente. O futuro se tornará real quando se tornar presente.

Tudo depende do momento presente. (...) O momento presente também é onde está nossa verdadeira liberdade. Não importa quem somos ou onde estamos, podemos ser livres. Não importa se estamos fora da prisão ou trancados na masmorra mais profunda da prisão de segurança máxima do país, podemos ser livres.

A liberdade deve ser cultivada e praticada todos os dias, no momento presente. Não há hora ou lugar especial.

O único tempo que existirá é agora; o único lugar onde estaremos é aqui, enquanto comemos, sentamos, caminhamos, conversamos ou apenas apreciamos um copo de água.

Devemos assumir o controle de nossa mente e não nos distrair com o que pensamos que aconteceu antes ou depois do momento presente. Quando isso acontece, descobrimos que não somos mais afetados pelas palavras e ações dos outros. Começamos a ser conscientes de como falamos e interagimos com os outros. Descobrimos que até mesmo algo tão simples como um sorriso tem um efeito profundo nas pessoas.

No meio disso, aprendemos a perdoar os outros, mas, mais importante, aprendemos a antiga arte de perdoar a nós mesmos como o verdadeiro caminho para nos

curarmos. Ao fazer isso, percebemos a liberdade como nunca antes. Descobrimos que podemos viver vidas felizes mesmo dentro de cercas de arame farpado. Uma vez que nossa visão se torna refinada, a prisão deixa de ser apenas uma prisão, torna-se um lugar de libertação.

A prisão não precisa ser um lugar de punição. Pode se tornar um lugar de mudança e esperança. A maioria não tem a visão para admitir que muitos de nós estaríamos provavelmente mortos se não fosse pela barreira restritiva da prisão, desacelerando nossas vidas para que fôssemos obrigados a enxergar um pouco mais claramente.

Nossas vidas giravam em torno de estilos de vida destrutivos. Estamos aqui para reformar nosso pensamento. Temos as chaves para desbloquear nossos próprios futuros; apenas falta um entendimento básico que nos permita ver as coisas como elas realmente são. (...)

Mudar o seu dia, muda a sua semana, mês, ano e vida.

Texto escrito por Alfred McGlory, intitulado "Verdadeira Liberdade", enquanto preso em Rayburn Correctional Center de Angie, Louisiana, desde 2010 (a sua libertação está prevista para 2040).



Em cima, à esquerda: Montagem de imagens retiradas em 06/12/2024 dos seguintes sites:

1. <https://pixabay.com/pt/photos/jaula-ouro-p%C3%A1ssaro-cadeia-trancado-1226738/>; 2. <https://kr.pinterest.com/pin/426575395979750335/>

À direita: Montagem de imagens retiradas em 06/12/2024 dos seguintes sites: 1. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQqLzhw0NqGOw4qDZO65XZfPGt4lx9MdLJzCxnzh6gx1SDrZc>; 2. https://br.freepik.com/imagem-la-premium/um-passaro-voando-no-ceu-com-as-asas-abertas_44357149.htm

Ser forte não é ter a fúria de um leão, mas sim a paciência e humildade de um pássaro, que mesmo preso numa gaiola, canta e tem esperança de um dia poder voar.

Autor desconhecido (retirado em 06/12/2024 de <https://renasceraos40.blogs.sapo.pt/ser-forte-1198626>)

✦
Pássaros criados numa gaiola, acreditam que voar é uma doença.

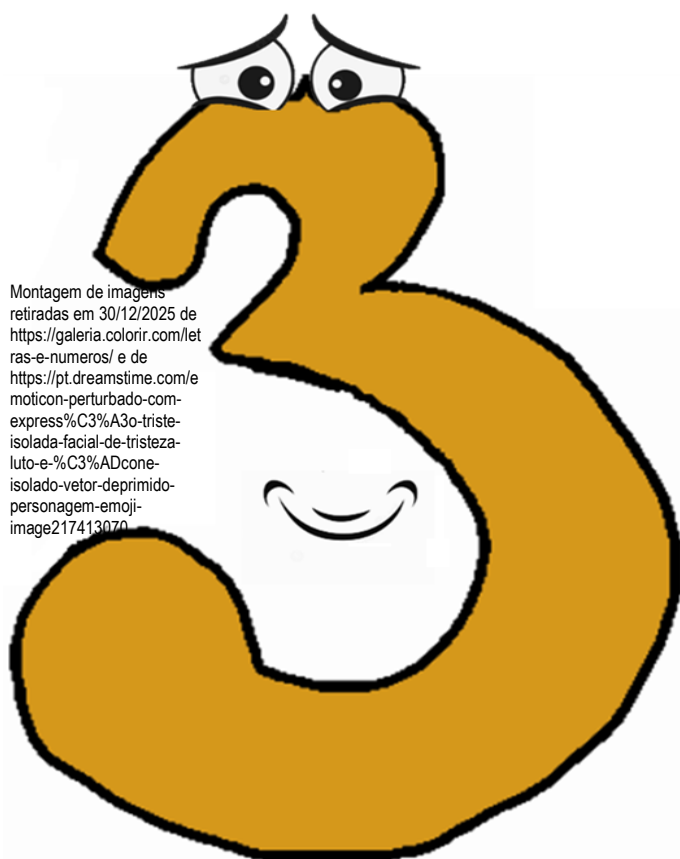
Alejandro Jodorowsky, retirado em 06/12/2024 de <https://www.pensador.com/frase/MTUxMzc3MA/>

✦
Ser livre não é libertarmo-nos das correntes, mas vivermos de forma que respeita e reforça a liberdade de outros.

Nelson Mandela, retirado em 06/12/2024 de https://www.rtp.pt/noticias/mundo/ser-a-mudanca-o-lema-para-o-centenario-do-nascimento-de-nelson-mandela_es1087310

Crônicas, poesias e outros textos

O Migalhas volta à escola



Montagem de imagens
retiradas em 30/12/2025 de
<https://galeria.colorir.com/let-ras-e-numeros/> e de
<https://pt.dreamstime.com/e-moticon-perturbado-com-express%C3%A3o-triste-isolada-facial-de-tristeza-luto-e-%C3%ADcone-isolado-vetor-deprimido-personagem-emoji-image217413070>

Os motivos que levaram o juiz a ter enviado o Migalhas em preventiva para este EP são, quanto a ele, discutíveis; na melhor das hipóteses, e também na sua perspectiva, por excesso de zelo. Mas, como essa discussão não é o tema fulcral desta estória, vou deixá-la para ser esmiuçada noutra altura, que não deve tardar, já que a utilização exagerada da privação de liberdade preventiva, está mais ligada à inversão dos procedimentos que se verificam atualmente, isto é, primeiro prende-se, depois investiga-se. Para que perder tempo a verificar que tipo de pessoa estamos a “condenar”? Não deixa de o ser, apesar de preventivamente. Quais as consequências no indivíduo, na família e na sociedade em geral? Isto, claro, fundamentado muitas vezes por teses de opinião que assentam em meros indícios, documentados pela “investigação” que ainda não existe. Quanto a mim, deixam a regra básica da proporcionalidade de lado, entre outras, o que urge a necessidade de reflexão e alteração.

O Migalhas é meu amigo de infância, para tornar a minha descrição do que penso que ele é, fidedigna, asseguro de que não morreu. E, ao contrário do que a medida de privação de liberdade pode fazer supor, é uma das pessoas que desinteressadamente está preocupado em ser justo.

Faz parte das organizações que existem e com as quais se depara para defender ou melhorar as condições existentes, por exemplo, nas diferentes etapas escolares da sua filha, da Susaninha, fez parte da associação de pais desde o primeiro ano até ao quarto ano de escolaridade. Participou, nessas funções, como elemento ativo e impulsionador de atividades e de medidas para melhorar as experiências dos meninos *quer* ao nível da educação extraescolar, com visitas de estudo, quase inexistentes durante a pandemia, *quer* no melhoramento das condições físicas da escola. Deu continuidade a essas iniciativas, com a sua mulher Bárbara, investindo na evolução educativa da Susaninha, nomeadamente quando mudou para outra escola, inclusive recuperando a associação pais dessa instituição que se tinha extinguido vários anos antes.

Ainda a nível do associativismo foi até ao fatídico dia, da extinção da vida como a vivia, durante cinco anos, vice-presidente da associação recreativa desportiva e cultural da sua freguesia, classificada como de utilidade pública, com campo de futebol de relva sintética, que albergava uma escola de futebol, com equipas federadas dos escalões jovens. Também federados, a participar e a organizar provas nacionais, o Tiro com Arco. No seu polidesportivo, digo seu porque além de sócio é utilizador, tem a funcionar em parceria o padel com três campos cobertos. Nessa estrutura polidesportiva, e na altura das peregrinações a Fátima, albergam também, perto de 2000 peregrinos, para pernoitar, tomar banhos. Apesar do Migalhas não ter religião, era ele que organizava e também lá pernoitava para lhes dar assistência. A recuperação da situação financeira da associação, também esteve ligada a esta última direção, de que ainda faz parte.

Tenho que insistir, o Migalhas não morreu, e tem defeitos, mas estas características e exemplos, além de verdadeiros, são as que lhe fazem sentido transmitir, dadas as circunstâncias. Destaca-se, ainda, tendo em conta o meio em que se passa, que é um membro ativo no poder local – nas assembleias e reuniões –, mas sem partido político; diz ele que isso nos retira a individualidade, e a imparcialidade, pois tem de defender as medidas coincidentes com as necessidades das pessoas.

Migalhas, 21/03/2024

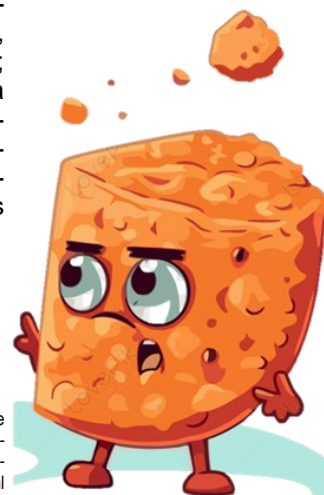


Imagem retirada em 30/12/2025 de
<https://pt.lovepik.com/image-380557161/crunchy-clipart-two-cartoon-characters-vector-illustration-tableware.html>

Crónicas, poesias e outros textos

Insónia infeliz e feliz



De repente os olhos bem abertos. E a escuridão toda escura. Deve ser noite alta. Acendo a luz da cabeceira e para o meu desespero são duas horas da noite. E a cabeça clara e lúcida. Ainda arranja-rei alguém igual a quem eu possa telefonar às duas da noite e que não me maldiga. Quem? Quem sofre de insônia? E as horas não passam. Saio da cama, tomo café. E ainda por cima com um desses horríveis substitutos do açúcar porque Dr. José Carlos Cabral de Almeida, dietista, acha que preciso perder os quatro quilos que aumentei com a superalimentação depois do incêndio. E o que se passa na luz acesa da sala? Pensa-se uma escuridão clara. Não, não se pensa. Sente-se. Sente-se uma coisa que só tem um nome: solidão. Ler? Jamais. Escrever? Jamais. Passa-se um tempo, olha-se o relógio, quem sabe são cinco horas. Nem quatro chegaram. Quem estará acordado agora? E nem posso pedir que me telefonem no meio da noite pois posso estar dormindo e não perdoar. Tomar uma pílula para dormir? Mas e o vício que nos espreita? Ninguém me perdoaria o vício. Então fico sentada na sala, sentindo. Sentindo o quê? O nada. E o telefone à mão.

Mas quantas vezes a insônia é um dom. De repente acordar no meio da noite e ter essa coisa rara: solidão. Quase nenhum ruído. Só o das ondas do mar batendo na praia. E tomo café com gosto, toda sozinha no mundo. Ninguém me interrompe o nada. É um nada a um tempo vazio e rico. E o telefone mudo, sem aquele toque súbito que sobressalta. Depois vai amanhecendo. As nuvens se clareando sob um sol às vezes pálido como uma lua, às vezes de fogo puro. Vou ao terraço e sou talvez a primeira do dia a ver a espuma branca do mar. O mar é meu, o sol é meu, a terra é minha. E sinto-me feliz por nada, por tudo. Até que, como o sol subindo, a casa vai acordando e há o reencontro com meus filhos sonolentos”

“Insônia infeliz e feliz”, crónica de Clarice Lispector escrita em 21/09/1968

Imagens retiradas em 30/12/2025 de 1. <https://onda21.com.br/insomnia-infeliz-e-feliz-uma-cronica-de-clarice-lispector/>; 2. <https://www.behance.net/search/projects/clarice%20lispector%20ilustra%C3%A7%C3%A3o#>; 3. <https://rmcholewa.com/2018/03/29/persista/> (em cima na coluna ao lado); 4. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=345443196841407&id=117416082977454&set=a.117654692953593>; 5. <https://pt.pinterest.com/pin/339529259388623165/>



Sísifo

Recomeça...
Se puderes
Sem angústia
E sem pressa.
E os passos que deres,
Nesse caminho duro
Do futuro
Dá-os em liberdade.
Enquanto não alcances
Não descanses.
De nenhum fruto queiras só metade.

E, nunca saciado,
Vai colhendo ilusões sucessivas no pomar.
Sempre a sonhar e vendo
O logro da aventura.
És homem, não te esqueças!
Só é tua a loucura
Onde, com lucidez, te reconheças...

“Sísifo”, de Miguel Torga (figura de cima, à direita), na obra Diário III (1.ª edição, Coimbra, 1983)

Segue o teu destino

Segue o teu destino,
Rega as tuas plantas,
Ama as tuas rosas.
O resto é a sombra
De árvores alheias.

A realidade
Sempre é mais ou menos
Do que nós queremos.
Só nós somos sempre
Iguais a nós-próprios.

Suave é viver só.
Grande e nobre é sempre
Viver simplesmente.
Deixa a dor nas aras
Como ex-voto aos deuses.
Vê de longe a vida.

Nunca a interrogues.
Ela nada pode
Dizer-te. A resposta
Está além dos deuses.

Mas serenamente
Imita o Olimpo
No teu coração.
Os deuses são deuses
Porque não se pensam.

Ricardo Reis, heterónimo

Abra a mente através da leitura

Sugestões de Leitura

Que Cavalos São Aqueles Que Fazem Sombra no Mar?

António Lobo Antunes



Ação decorre no Ribatejo, numa quinta onde se criam toiros. A mãe está a morrer e cada um dos filhos fala e conta a sua história, que se cruza com a história dos outros. Francisco, que odeia os irmãos e espera apropriar-se de tudo quando a mãe morrer; João, o preferido da mãe, pedófilo, que engata rapazinhos no Parque Eduardo VII; Beatriz, que engravidou e teve de casar cedo; Ana, a mais inteligente, drogada e frequentadora dos mais sinistros lugares onde se trafica droga. Há ainda a figura do pai, que vai perdendo ao jogo a fortuna da família, na obsessão de que o número 17 lhe há-de trazer a sorte. E finalmente Mercília, a criada que os criou a todos e que sabe todos os segredos.

Sinopse retirada em 20/12/2025 de <https://www.wook.pt/livro/que-cavalos-sao-aqueles-que-fazem-sombra-no-mar-antonio-lobo-antunes/2616783?srlid=AfmBOoLjXxQ9TkrPLA2zRQBzZxvXTXY2fRNhKb8KE1uRbYEuyMHQsSG>



António Lobo Antunes

António Lobo Antunes nasceu em Lisboa, em 1942. Estudou na Faculdade de Medicina de Lisboa e especializou-se em Psiquiatria. Exerceu, durante vários anos, a profissão de médico psiquiatra. Em 1970 foi mobilizado para o serviço militar. Embarcou para Angola no ano seguinte, tendo regressado em 1973. Em 1979 publicou os seus primeiros livros, *Memória de Elefante* e *Os Cus de Judas*, seguindo-se, em 1980,

Conhecimento do Inferno. Estes primeiros livros são marcadamente biográficos, e estão muito ligados ao contexto da guerra colonial; imediatamente o transformaram num dos autores contemporâneos mais lidos e discutidos, no âmbito nacional e internacional. Todo o seu trabalho literário tem sido, ao longo dos anos, objeto dos mais diversos estudos, académicos ou não, e dos mais importantes prémios, nacionais e internacionais. A sua obra encontra-se traduzida em inúmeros países.

Texto retirado em 10/12/2024 de <https://www.wook.pt/autor/antonio-lobo-antunes/4007?srlid=AfmBOoqow3STS0yw0DrgRpVZMk-J5Gxll6DePHRh5V9zCeQgN4T7uQS4>



Que cavalos são aqueles que fazem sombra no mar? do romance homónimo de António Lobo Antunes, foi adaptado e interpretado por Maria de Medeiros. Gonçalo Távora Correia e Vulcão, o cavalo, no Teatro Municipal

Peça de teatro

Nas palavras de José Luís Ferreira, Diretor Artístico do São Luiz, "não se lê António Lobo Antunes. Viaja-se por dentro das suas ficções poéticas como quem se deixa transportar por um fio de memória. Vive-se empolgadamente, ou desoladamente, a ação dramática que a cada momento descola do exercício narrativo. Pode parecer mental, mas é visual, teatral, cinematográfico, musical. Por isto e por tudo – porque Lobo Antunes é um dos grandes autores universais e temos o privilégio de o ter connosco na mesma cidade onde vivemos, porque lê-lo é lermo-nos nas nossas vidas das últimas décadas, ou simplesmente porque é um prazer – faz-nos pleno sentido abrir a mãe de todas as temporadas, nesta casa das artes do palco, com um programa dedicado à literatura."

Neste seu regresso a Lisboa, Maria de Medeiros (em *pas de deux*, ou talvez *trois*, com Gonçalo Távora Correia, cavaleiro de equitação à portuguesa, e Paxá, o cavalo) conduz-nos através da sua leitura pessoal de um monumento literário suspenso de alguém que inevitavelmente, "vai morrer às seis horas".

Cada um dos membros [de uma família do Ribatejo] – o cínico, a drogada, o homossexual e até a velha criada, Mercília, sem contar com os mortos e com os que estão a morrer – libertam a sua voz numa tragédia cujo ritual evoca quer a ópera (onde se morre a cantar) quer uma arena (onde se morre entre 'vivas'). O título, inspirado numa velha canção de Natal, recorda que, sob o domínio outrora próspero da família Marques, os cavalos viviam em liberdade... Enquanto agora apenas se ouve a litanias: "Como esta casa deve ser triste às três horas da tarde".

Brigitte Paulino Neto, em Programa de estreia, retirado em 10/12/2024 de <https://www.teatrosauliz.pt/espeticulo/que-cavalos-sao-aqueles-que-fazem-sombra-no-mar/>

Imagens retiradas em 30/12/2024 de 1. https://www.google.pt/books/edition/Que_Cavalos_S%C3%A3o_Aqueles_Que_Fazem_Sombra/WJJBdWAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=1&printsec=frontcover; 2. <https://www.teatrosauliz.pt/espeticulo/que-cavalos-sao-aqueles-que-fazem-sombra-no-mar/>; 3. <https://www.wook.pt/autor/antonio-lobo-antunes/4007?srlid=AfmBOoqow3STS0yw0DrgRpVZMk-J5Gxll6DePHRh5V9zCeQgN4T7uQS4>



Pensamentos

Depoimentos de reclusos



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

Com certeza, todos nós estamos aqui porque merecemos estar. Nós mesmos somos arquitetos do nosso caminho, temos nossa consciência, algumas mais adormecidas, outras mais esclarecidas. Vamos pensar pra não ter o desgosto de nos encontrarmos aqui outra vez.

Não me acostumei ainda. É muito difícil. Passo o meu tempo escrevendo, lendo livros e jornais. Tem um livro de mitologia que eu gosto muito.

O que me deixa confuso é quando você segue uma linha [positiva de] (...) vida e de repente (...) transgredir e continua transgredindo sem pensar. (...) Acredito que se não tivesse sido preso não teria parado para refletir. Hoje exerço a liberdade dentro do meu pensamento.

Um amigo me disse: "Quem falou que eu estava preso? Minha mente sempre esteve em liberdade!" Eu estou apenas preso materialmente. A prisão te encaixa naquela cela, mas tem coisas que não ficam presas. A mente está livre.

Procurro não conversar com ninguém. Vou pra minha cela e fico calado. Saio do meu trabalho e vou pra lá. Faço trabalho artesanal, leio livros. Procurro ficar na minha e não me envolver. Enquanto eles tão planejando as coisas eu finjo que nem tou ouvindo. Muitas vezes, eu t'ou lendo e nem escuto o que eles conversam. Eu leio muitos livros.

[No] ano passado, vim parar na "tranca". Em outubro fiquei uns 20 dias. Nesse período, passaram pela minha mente várias coisas ruins e várias coisas boas. [Lembrei-me] (...) da minha infância, do meu pai, da minha mãe. Brigas, infidelidades. Lembro-me que meu pai chegava do trabalho às 5:00 da tarde e eu, bem pequena (...). Depois disso muita coisa aconteceu. Minha mãe saiu de casa. E eu fiquei com o meu pai, eu tinha sete anos, quase oito. [Ele] (...) afundou no alcoolismo. Já não me tratava mais como sua filha querida, só sabia me agredir, bêbado, e eu (...) [comecei a ter] ódio dele. Passaram-se três meses e algo ruim aconteceu em minha vida; falei para ele, (...) [mas] não me apoiou. O que aconteceu foi tão ruim que me levou p'ro abismo, abismo este onde me encontro até hoje. De lá p'ra cá, só me iludi, só bati [com a] cabeça. [Passamos a ser] (...) inimigos, eu e meu pai. (...) Eu caí no mundo para sofrer e aprender, [mas, só o fiz] (...) pela primeira vez, na tranca (...) [onde] parei para pensar "nele", nos motivos que ele teve para errar tanto comigo. (...) Então ele veio, e eu abri meu coração pra ele (...). [Descobri que] perdi toda minha juventude com coisas banais e acabei esquecendo os verdadeiros valores da vida. Daria (...) tudo, na verdade, para voltar ao passado e fazer diferente.



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>

Passatempos

1. Palavras cruzadas diretas

Frutos do mar	Conjunto de bens da esposa	Pé de animal Andar; caminhar	(?) Monte, cantora da MPB	Relativo ao ensino Também não	O Galo de Minas Gerais (fut.)
Transferência de data					
Espécie de salame usado em sanduíches					
Gato, em inglês					
		Material de cercas Inferior a tudo			Para o; em direção a
			Herói de "O Guarani" (Lit.)	Telefone (abrev.)	
Consoantes de "solão"	Dificuldade para dormir				
				Que têm a natureza do gás Custosa	
			Sufixo de "burrico"		A camada oposta à elite
			Dupla; casal	Analisada	
Máquina para fazer tecidos		Apanham peixes Fitar a vista em			Hiato de "voo"
Local da aula prática de Química	(?) - vindas: recepção cordial	Vogal que levava o trema (Gram.)	Espaço de 12 meses Deter; reter		
			"(?) é o melhor remédio" (dito)		Interjeição que indica ação rápida
Umedecida		Profissão de Suzana Vieira			
Cura; sara					
Estilingue (bras.)		Vasilha para flores (pl.)			
Carta do baralho		Semáforo			

2. Sopa de letras

E	E	F	C	I	L	B	L	O	S	G	V
A	D	L	A	L	G	B	R	Ã	G	E	H
I	A	A	N	U	Z	R	E	Ç	L	E	V
C	D	M	D	M	B	I	S	A	H	X	R
N	I	Â	E	I	G	L	P	L	B	S	S
Ê	R	N	E	N	S	H	L	I	G	X	A
G	A	C	I	A	S	O	E	T	V	I	D
L	L	I	R	Ç	R	B	N	N	X	I	A
U	C	A	O	Ã	X	V	D	I	S	E	P
F	U	L	G	O	R	S	O	C	M	B	M
J	L	U	M	I	N	Á	R	I	A	U	Â
B	H	L	B	A	I	C	N	Ê	Z	U	L

3. Sudoku

2								
	6					2		7
9		1						
	8					3	5	
5			1			6		
	1		5	9				
				3				
4	7	5			2			8
			4			7		9

4. Onde guardei alguns objetos?

Pé direito de sapato
Aliança
Par de meias
Leque
Chinelo
Bolsa de senhora
Colar
Caneta
Calculadora
Gravata
Relógio
Pulseira
Guarda-chuva
Chapéu
Óculos
Celular
Luvas



Soluções

1.

2.

S	O	R	H	V	F	S	V
V	H	I	O	V	R	I	V
Z	I	R	I	V	A	S	
E	V	O	V	H	T	O	M
O	N	V	U	T	I	G	
O	I	R	O	T	O	L	V
M	A	C	S	O	L		
O	C	I	H	V	A		
C	H		V	A	S	O	S
V	I	N	O	S	N	I	A
I	R	E	P	I	G		
C	A	T	A	R	M		
L	T	E	A	D	E		
A	D	I	A	M	E	T	O
P	P	A					

3.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9



Na reta final...

Jornal de Parede e lançamento desta 5.ª edição

A Equipa do Notícias com Imaginação disponibilizou na Sala de Visitas um Jornal de Parede com os conteúdos desta 5.ª Edição. Participou também no lanche-convívio de lançamento da mesma, que contou com a presença do Dr. Paulo Carvalho (Diretor do EP), Dr.ª Paula Feixa (Adjunta) e outros profissionais que trabalham neste Estabelecimento Prisional.

Leia, a seguir, a mensagem proferida pelo Sr. Diretor.

“Expressão Livre com... Responsabilidade”
é mais uma atividade que consegue mobilizar
a comunidade reclusa para um projeto comum que revele
parcelas do que se pode fazer no EP durante a reclusão e que se
traduz numa publicação do jornal do EP, neste caso na 5.ª Edição
do jornal “Notícias com Imaginação”, espelhando interesses, reflexões,
iniciativas, realidades e produções responsáveis de cidadãos-reclusos,
muitas das quais produzidas em diferentes atividades desenvolvidas no EP.

Assim, apresento felicitações a todos que participaram e deram o seu contributo
na feitura e divulgação do jornal do EP e desafio-os a darem continuidade ao projeto
“Notícias com Imaginação” com o mesmo sentido de responsabilidade, assim como a
incentivarem outros cidadãos-reclusos a aderirem a este e outros projetos em curso no EP.

O Diretor,
Paulo Moimenta de Carvalho

