

Notícias com Imaginação

**Estabelecimento
Prisional junto da Polícia
Judiciária do Porto**

3.^a Edição
Janeiro/2024



Paulinho, 2022, em <https://blogdopaulinho.com.br/2022/05/19/a-impressa-encarcerada/>

NESTA EDIÇÃO

Retalhos da vida no EP

Expressão livre... com responsabilida- 2

Formação escolar 3

Atividade desportiva 4

Porquê yoga na prisão? 6

A Casa vai à Casa 7

Ações de Educação para a Saúde 7

Comemorações natalinas EP

Eventos e calendarização 8

Almoço de Natal em Família 9

Festa de Natal da Escola 9

A Festa de Natal da Comunidade

Reclusa – Mensagem de Natal do

Dr. Paulo Carvalho, Diretor do EPPJ

do Porto 10

Outras mensagens 11

Músicas criadas e cantadas por

Cidadãos-Reclusos 12

Crónicas e outros textos 14

Testemunhos de vida em reclusão 16

Abra a mente através da leitura 18

Pensamentos 22

Na reta final... 23

Retalhos da vida no EP Formação escolar



A dinâmica pedagógica é participada e concertada e visa

promover a motivação dos alunos e o sucesso escolar. ...

Página 3



Comemorações natalinas A Festa de Natal da Comunidade Reclusa Mensagem de Natal

Felizmente foi possível retomar a realização da Festa de Natal, tradição interrompida nos últimos anos na sequência, quer da pandemia quer de outras incidências da vida das organizações, a qual decorreu num clima salutar, de tranquilidade e boa disposição, que me apraz registar. ...

Página 10

EDITORIAL

É com prazer que se lança a 3.^a Edição do jornal *Notícias com Imaginação* com um *layout* pensado/reformulado pelos cidadãos-reclusos que contribuíram proactivamente para que a mesma se concretizasse. Deixaram a sua marca neste jornal através de interessantes textos, entrevistas, canções, desenhos, pensamentos, mensagens... que contribuirão para que outros cidadãos-reclusos possam tomar maior consciência de que mesmo estando presos e sentindo-se sós/únicos estão sujeitos à presença de outros cidadãos nas mesmas condições e no mesmo espaço prisional, tendo este uma arquitetura própria, com várias infraestruturas, com funcionamento e regras semelhantes às sociojurídicas vigentes: instalações, equipamentos e serviços que não só garantam o regulamentar funcionamento da instituição prisional, mas também que permitam que se desenvolvam várias atividades direcionadas aos cidadãos-reclusos.

Nesta edição deu-se especial realce às seções “Retalhos da vida no EP” e “Comemorações natalinas” que decorreram em 2023, tendo-se reservado seis páginas para cada uma delas (págs. 8 a 13).

E, porque todo o dia devia ser Natal, convidamos cada leitor a ler as mensagens de Natal do Dr. Paulo Carvalho, Diretor deste EPPJ do Porto (p. 10), da Dr.^a Cristina Albuquerque, Professora da Escola Básica Eugénio de Andrade, e de Jhonatas Sobrinho, cidadão-recluso desta instituição prisional.

Para finalizar, a imagem de capa desta edição foi escolhida pelos participantes do *Notícias com Imaginação*. Com ela pretendem transmitir que a reclusão não é impeditiva de expressar de várias formas percepções/entendimentos, visões ou imaginações.

Coordenadora/dinamizadora: Emília Marques

Participantes: Josué Álvaro Belmonte (pseudónimo) • Eduardo Guilherme • Evaldo Guedes (pseudónimo) • Gabriel Santana • Jhonatas Sobrinho

Participantes saídos: Jaime Campos (pseudónimo) • John Pulgarin

Convidados: Deivid Silva • Fábio Daniel • Luís Morgado • Matheus Silva • Nivruk Angoje Betoni (pseudónimo) • Rui Maia • Simão Pereira



Retalhos da vida no EP

Expressão livre... com responsabilidade



Reclusos do EPPJ do Porto aderiram ao programa *Expressão Livre... com Responsabilidade* (ELR), o qual visa essencialmente promover o treino de competências pessoais, interpessoais e sociais através da realização de tarefas objetivas e práticas, que resultem na elaboração do jornal do EP, *Notícias com Imaginação*, que também irá ser exposto na forma de Jornal de Parede no Parlatório e na Biblioteca e, em suporte eletrónico, divulgado para outros estabelecimentos prisionais, serviços centrais da Direcção-Geral de Reinserção Social e instituições que dinamizam atividades neste EP.

Definiram-se os seguintes objetivos, por se considerar que contribuiriam *i.* para uma melhoria da adequação comportamental e atitudinal, *ii.* uma maior perceção/interiorização de que é o próprio o principal agente responsável pelo seu processo de mudança e de reinserção social e, assim, *iii.* para a redução do risco de reincidência em práticas criminais.

Objetivos gerais

1. Desenvolver, ampliar, aprimorar e/ou consolidar competências positivas a nível dos seguintes pilares básicos educacionais/formativos: aprender a conhecer; aprender a fazer; aprender a conviver; aprender a ser; aprender a estar com os outros (saber ouvir ideias/opiniões, expor as suas próprias, sugerir, negociar e estar aberto às ideias/opiniões de outros).
2. Tomar consciência de que o processo positivo de ação/reação envolvido na realização de uma tarefa grupal requer capacidades de comunicação oral, comportamental/atitudinal e de escrita (textos, desenhos ou outros).
3. Consciencializar-se de que o envolvimento positivo num projeto, desde a sua fase inicial até à produção de um bem comum, também contribui para o aumento dos níveis de autocritica, assertividade e satisfação positiva pessoal/grupal e para a mudança positiva do quotidiano.

4. Apreender que um maior conhecimento sobre formas pró-sociais de ocupação dos tempos livres pode contribuir para a mudança positiva do estilo de vida, isto é, com responsabilidade social, que inclui ausência de recurso a práticas criminais.
5. Envolver técnicos do EP que dinamizam atividades com a população reclusa e entidades externas que realizam formação escolar/profissional e, outras, que dinamizam atividades no EP e de ações de educação para a saúde.
6. Divulgar o *Notícias com Imaginação* a visitantes dos reclusos, na versão de Jornal de Parede, a afixar no Parlatório, bem como junto dos Serviços Centrais da DGRSP, de entidades externas ao EP que dinamizam atividades a título voluntário e que realizam formação escolar e/ou profissional.

Objetivos específicos

1. Adquirir o gosto pela leitura, pela escrita, pelo alargamento de conhecimentos, pela cultura e pelo bem-estar pessoal e grupal, através da adesão e participação na atividade que resulta no Jornal de Parede e no jornal do EP, intitulados *Notícias com Imaginação*.
2. Envolver-se proativamente no projeto ELR desde o início até ao fim, isto é: *i.* comparecendo a todas as dinâmicas previamente programadas; *ii.* participando de forma positiva nessas dinâmicas; *iii.* realizando as tarefas que se comprometa; *iv.* apresentando resultados do seu trabalho; *v.* participando na estruturação do Jornal do EP e no *layout* do Jornal de Parede.
3. Manter um comportamento (progressivamente mais) assertivo no decurso de toda a atividade.

Além do atrás referido, os participantes-reclusos foram também clarificados sobre as seguintes principais normas que deveriam observar, sem prejuízo de outras orientadoras das relações interpessoais e sociocomunitárias que norteiam a normativa vida em sociedade.

Principais normas

1. Cumprir o horário predefinido em calendarização própria.
2. Cumprir as regras de urbanidade.
3. Dispor previamente as mesas com os materiais necessários à realização da atividade, de acordo com o previamente definido para cada sessão.
4. Retirar/arrumar esses materiais da sala após cada sessão.
5. Deixar a sala limpa no final de cada sessão.

O grupo que levou a bom termo a 3.^a Edição do *Notícias com Imaginação* (ver página 23).

Retalhos da vida no EP

Formação escolar

Projeto Educativo 2023/2024

Escola Básica Eugénio de Andrade do Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade



A Prof.ª Anabela Mota numa aula com os seus alunos (19/04/2024)

O Projeto Educativo 2023/2024 deste EPPJ do Porto é ministrado por docentes da Escola Básica Eugénio de Andrade, pertencente ao Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade. Desde o ano letivo 2014/2015 que esta Escola apresenta, anualmente, uma oferta formativa, à direção do EP, de acordo com a população reclusa residente.

Numa lógica de aprendizagem ao longo da vida e numa perspetiva de humanização e de reinserção, a Educação e Formação de Adultos (EFA) adotada é a modalidade de ensino modular, organizada em Unidades de Formação de Curta duração (UFCD) certificadas, cada qual com uma duração que pode ser de 25 e 50 horas.

O cumprimento das UFCD pode aumentar as oportunidades de reinserção profissional no mercado de trabalho, pelo aumento de habilitações/aptidões.

Atualmente o Projeto Educativo compreende 14 UFCD e conta com a inscrição de 24 alunos-reclusos.

A dinâmica pedagógica é participada e concertada e visa promover a motivação dos alunos e o sucesso escolar. Cada professor é responsável pela planificação das UFCD que leciona, de acordo com o estipulado no Quadro Nacional de Qualificações.

Para assinalar os períodos festivos, os professores organizam atividades lúdicas com elaboração de “mimos” para a família/amigos: Natal; Dia dos namorados; Páscoa; fim de ano letivo.

Prof.ª Anabela Mota, AE Eugénio de Andrade, 12/01/2024

A palavra aos alunos

Tês alunos deram entrevistas ao *Notícias com Imaginação*, as quais pode ler de seguida.

Gosta de frequentar aa Escola?

Luís Morgado (LM): Sim! Ajuda a nos atualizarmos e a aprender coisas novas.

Matteus Silva (MS): Sim. Ajuda a aprender muitas coisas e a passar o tempo.

Simão Pereira (SP): Sim! Porque além de nos ajudar a passar o tempo, dá-nos mais ferramentas para a vida profissional, o que é bom para o nosso futuro.

O que pensa dos professores?

LM: São excelentes. São companheiros, amigos. Dá para desabafar com eles.

MS: São bons. Ajudam a nos divertirmos. Dão-nos conselhos. Mandam-nos fazer trabalhos e eu gosto.

SP: São todos bastante atenciosos. Estão sempre prontos para nos ajudar. Noto que se preocupam connosco e com o nosso bem-estar.

O que pensa dos convívios/festas realizados pela Escola?

LM: Só fui a um e foi bom. É um dia diferente e deu para conviver de forma diferente.

MS: São muito bons, porque reúne o pessoal todo: alunos, professores, diretor, adjunta, chefe e outros profissionais.

SP: São importantes. São bons. Dão-nos a oportunidade de conviver melhor e de conhecermos uns aos outros.

Retalhos da vida no EP

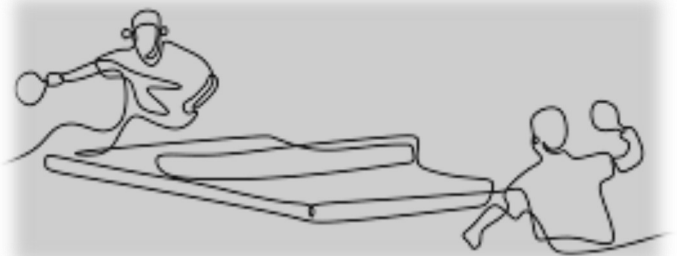
Atividade desportiva



O desporto tem feito parte da vida dos reclusos nos estabelecimentos prisionais.

Neste Estabelecimento Prisional Instalado junto da Polícia Judiciária do Porto (EPPJP) os reclusos podem desenvolver atividades desportivas, algumas estruturadas, dinamizadas pelo Dr. João Maciel. Têm sido feitos torneios de ténis de mesa, futvólei, badminton e de jogos de damas e dominó.

Decidimos entrevistar o campeão do primeiro torneio de ténis de mesa do EPPJP. Vamos, então, conhecer um pouco da experiência da vida desportiva de Nivruk Angoje Betoni (pseudónimo). A sua experiência pode



https://br.freepik.com/vetores-premium/desenho-de-linha-continuo-do-jovem-feliz-jogador-de-tenis-de-mesa-bateu-na-bola-dois-atleta-jogando-tenis-de-mesa-isolado-no-fundo-branco-competicao-e-conceito-de-exercicio-esportivo-ilustracao-vetorial_29078356.htm, retirado em 14/12/2023

inspirar outras pessoas a superarem desafios.

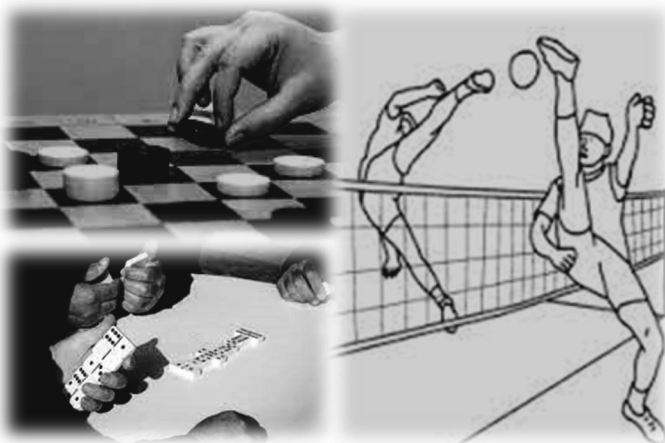
Quem é como pessoa?

R.: Considero-me uma pessoa simpática, discreta e fiel a mim mesmo. Já passei por dificuldades e hoje só me interesso pelo que diz respeito à minha vida. Tenho dificuldades em partilhar detalhes da minha vida, mas considero-me uma pessoa feliz, apesar de também ter os meus dias difíceis...como todos têm.

O que lhe traz o desporto?

R.: No geral traz-me muitas coisas boas, é muito importante para manter a mente ocupada, longe de negatividades. Proporciona-me ótimos momentos com os meus amigos e é sempre bom para o meu bem-estar no dia-a-dia.

(Continua)



Retalhos da vida no EP

Atividade desportiva

Qual é o seu desporto favorito?

R.: Entre todos, o basquetebol é o que me chama mais atenção, sinto-me sempre bem quando estou a praticar.

Quais são os benefícios que o ginásio tem na sua vida?

R.: Sem sombra de dúvidas o maior benefício é psicológico, mas, quando estou a treinar, estou a manter também a minha saúde física. Por vezes, de manhã é difícil levantar-me da cama... fico na dúvida se quero ir ao ginásio ou não! Mas, acabo por ir.

Foi campeão no primeiro torneio de ténis de mesa no EPPJP. Como foi para si essa experiência?

R.: Vencer o torneio não é o que importa para mim, prefiro ser uma fonte de inspiração para outros reclusos do estabelecimento. Quero transmitir conhecimentos, assim como me foram transmitidos a mim! Não existem perdedores. Todos somos capazes! Há reclusos que não aceitam perder, mas essas pessoas precisam aprender a "atacar" pois na vida também é assim!

Considera-se uma pessoa competitiva?

R.: Não me considero competitivo. Sempre tive o meu espaço e sei que nem tudo na vida é uma competição. Há dias que ganhamos e há dias que perdemos. Eu não sou assim! Se sei algo de bom no desporto, ensino as pessoas para que elas tenham sucesso na prática desportiva.

Se pudesse escolher uma competição nacional, qual seria a modalidade em que levaria o troféu?

R.: Pode achar engraçado, mas o desporto que me daria um troféu seria, sem dúvida, o basquetebol. Muitas pessoas acham que não sou bom nessa modalidade. Jogo há anos! Eu e a minha equipa jogávamos muito em várias cidades e ganhávamos na maioria das vezes. Nessa modalidade, realmente levaria o prémio para a minha vida, como se fosse um troféu.

Tem algum ídolo no desporto? Qual?

R.: LeBron James, ele é, e sempre será para mim, o melhor do mundo! Admiro-o muito! Ele é uma inspiração para mim: a forma como ele joga, a técnica física, o modo como sabe jogar, atacar e pensar no jogo com outros jogadores. Ele para mim é mesmo o melhor!

Tem alguma história curiosa relacionada com o desporto?

R.: Sim, tenho. Aconteceu há 15 anos atrás. Estava a jogar basquetebol com um amigo muito próximo, quando ele me empurrou propositadamente para o chão. Casou-me um corte muito profundo na mão direita,



Em <https://br.vexels.com/vetores/previsualizar/750/vetor-de-tiro-de-basquete>, retirado em 18/12/2023

motivo pelo qual tive de ser socorrido nas urgências hospitalares. Quando entrei para essa equipa ele era um bom amigo, mas depois desta situação deixei a nossa amizade.

É feliz com a prática de desporto no EPPJ Porto?

R.: Sim, claro que sou! Apesar de não haver muitas modalidades, eu gosto. Acredito também que os reclusos se sentem satisfeitos com o trabalho desenvolvido pelo técnico desportivo do estabelecimento e se sentem confortáveis a praticar as modalidades.

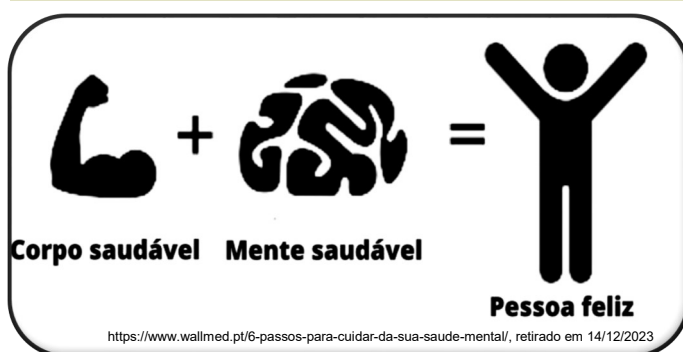
Como se define como pessoa?

R.: Sou humilde. Ajudo todos se estiver ao meu alcance.

Também sou simples. Gosto de viver a vida aproveitando os bons momentos. Todos devemos viver a vida intensamente, custe o que custar.

Aproveite sempre os bons momentos!

Jhonatas Sobrinho



<https://www.wallmed.pt/6-passos-para-cuidar-da-sua-saude-mental/>, retirado em 14/12/2023



Retalhos da vida no EP

Porquê yoga na prisão?



Sessão de Yoga no EPPJP

1 A memória do trauma está impressa no organismo humano. Considero que você não o pode superar, a menos que aprenda a ter uma relação amigável com o seu corpo.”

Bessel Van der Kolk, M.D., Professor de Psiquiatria da Escola de Medicina da Universidade de Boston e pesquisador pioneiro no campo do trauma, cit. por Joana e Carla (Dinamizadoras Yoga no EPPJ do Porto)

2 A maioria dos reclusos sofre de algum tipo de trauma, como o abandono, a fome, a ausência de um lar, a violência doméstica, o abuso sexual, o *bullying*, a discriminação, o abuso de drogas, o álcool e o testemunho de crimes – incluindo assassinatos –, entre outros. Essas experiências, impregnadas pelas emoções aterrorizantes que os acompanham, são mantidas em níveis profundos da mente, e também, no corpo, com os efeitos dissociativos do comportamento impulsivo e das tendências para adições (drogas e/ou álcool), bem como para a violência.

Equipa ALMAZ, em <https://www.prisonyogaprojectportugal.com/> (20/12/2023)

3 O Yoga é uma poderosa ferramenta para restaurar a relação dos reclusos com os seus corpos e ativar a ligação entre a mente, o corpo e o espírito. Ajuda ao desenvolvimento completo do indivíduo, aumentando a sensibilidade em si mesmo e, consequentemente, a sensibilidade e empatia para com os outros. Ao colocar os homens e as mulheres em contacto consigo, acorda-se neles a consciência e o entendimento em relação a danos causados, possibilitando a sua transformação e a quebra de ciclos de crime e violência.

Inez Aires, Fundadora e Directora do Prison Yoga Project Portugal, Equipa ALMAZ, em <https://www.prisonyogaprojectportugal.com/> (20/12/2023)

4 A prisão é um terreno fértil para o sofrimento mental, emocional e físico. Experiências de ansiedade, depressão, medo, desconfiança, agitação, desesperança, luto e violência podem aumentar muito em condições de encarceramento. Psiquiatras, psicólogos e assistentes sociais reconhecem que as práticas de incorporação, como a Yoga, podem ajudar muito as pessoas a aliviar os sintomas que levam a comportamentos reativos e doenças relacionadas com o estresse. Portanto, aprender na prisão uma prática de consciência plena e corporificação não é apenas importante para apoiar a reabilitação comportamental, mas também é fundamental para o bem-estar mental, emocional e físico.

A citação do Dr. Van der Kolk (...) (no ponto 1.) ilustra que a cura da dor emocional, e às vezes física, do trauma requer estabelecer uma conexão significativa com os nossos corações e corpos.

A maioria das pessoas na prisão tornou-se dissociada dos seus sentimentos e corpos, com o comportamento violento e/ou uso excessivo de drogas e álcool. O código do condenado pode distanciar ainda mais a pessoa de uma conexão significativa com o corpo, as emoções e o Eu mais profundo. O Yoga ajuda-o a tornar-se mais sensível a si mesmo, porque é uma prática de autoconsciência e autocontrole que promove a não reatividade e a autoaceitação. Uma prática regular de yoga pode ajudar a libertar a mente da confusão e o corpo da angústia, permitindo que a pessoa esteja em paz e receptiva para aprender novas maneiras de pensar, sentir e ser. O Yoga enfatiza a disciplina da mente e do corpo para o desenvolvimento de hábitos comportamentais positivos e controle de impulsos.

Joana Teixeira, Carla Pessanha, Vânia Sousa e Inês Cabrita (dinamizadoras da atividade de Yoga no EPPJ do Porto)

Retalhos da vida no EP

A Casa vai à Casa Projeto da Casa da Música do Porto



A Casa da Música, sala de concertos da cidade do Porto, (...) dinamiza atividades no EP com os reclusos, no âmbito do Projeto “A Casa vai à Casa”. Estes são orientados por professores que se deslocam até ao estabelecimento. Esta atividade tem como objetivos principais, sensibilizar os participantes para a prática musical, com o conhecimento e contacto com alguns instrumentos musicais, exercitar a mente com a música e o corpo com exercícios físicos.

Trata-se de um projeto que desenvolve atividades que promovem dentro de portas para aqueles que não têm com ir a Casa da Música.

As sessões, num total 6, foram programadas para se realizarem às terças-feiras, nos dias 17, 24 e 31 de outubro e 7, 14 e 21 de novembro, entre as 14:30h e as 16h.

Nos dias das sessões, dois formadores deslocam-se da Casa da Música ao EP, para dinamizar as atividades com reclusos, acompanhados de alguns instrumentos musicais.

Pedro Alvaia e Daniel Sousa (dinamizadores da atividade no EP)



Casa da Música, Porto (EM https://www.wikiwand.com/pt/Casa_da_M%C3%BAsica, acessado em 14/12/2023)

Ações de Educação para a Saúde



No EP também se dinamizam ações de Educação para a Saúde direcionadas à população reclusa e dinamizadas por profissionais do ACES Porto Oriental – Unidade de Saúde Pública. Essas ações têm como objetivo “ajudar os indivíduos e a comunidade [reclusa] a melhorar a sua Saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes” (Organização Mundial de Saúde, 1998).

Parte-se do princípio de que a Saúde de cada pessoa é influenciada pela sua idade, género, genética e estilo de vida. Este pode envolver um ou mais comportamentos, como os seguintes: *i.* que interferem com doenças não transmissíveis – consumo de tabaco e de álcool, alimentação, atividade física e gestão do stress; *ii.* relacionados com doenças transmissíveis – comportamento sexual de risco sem proteção, consumo de álcool, partilha de seringas, não utilização de luvas, não lavagem de mãos; *iii.* associados a acidentes rodoviários e outros – consumo de álcool, excesso de velocidade, condução sob o efeito de medicamentos, substâncias estupefacientes ou psicotrópicas, não cumprimento de regras de trânsito ou de outras regras de segurança no contexto doméstico, de lazer ou de trabalho; *iv.* associados à violência física e/ou psicológica, como violação, difamação, fatores intrafamiliares (desigualdades de género, droga, álcool, falta de afetos, desemprego), intersexos e ligados ao trabalho (agressores utentes/clientes e/ou outros profissionais).

Além dos referidos fatores, a Saúde também é influenciada por fatores sociocomunitários, materiais e políticos. As redes familiares e sociocomunitárias – família, vizinhos, amigos, instituições de voluntariado, etc. – interferem na Saúde individual e coletiva. Os fatores materiais incluem as *i.* condições de vida e de trabalho – disponibilidade de alimentos, acessos à habitação, educação, emprego, saneamento básico, ambiente de trabalho e condições de trabalho; *ii.* condições socioeconómicas, culturais e ambientais; *iii.* políticas adotadas e legislação.

Emília Marques (TSR no EPPJ do Porto)

Comemorações natalinas

Eventos e calendarização



Neste EPPJ do Porto, as comemorações natalinas da Comunidade Reclusa incluíram eventos festivos que decorreram pela seguinte ordem:

1. Almoço de Natal em Família

- ⇒ Data/horário/local onde se realizou: 14/12/2023, entre as 12 e as 14 horas, no Parlatório.
- ⇒ Participantes: 5 cidadãos-reclusos e respetivas famílias.
- ⇒ Ementa (previamente à escolha): “Bacalhau de cebolada” e/ou “Frango assado com batatas fritas”.

2. Festa de Natal da Escola

- ⇒ Data/horário/local onde se realizou: 15/12/2023, entre as 14 e as 16:30 horas, no Parlatório.
- ⇒ Participantes: Todos os alunos que frequentam o Projeto Educativo 2023/2024.

3. Visitas de Natal

- ⇒ Datas/horários/local onde se realizou: 16 e 17/12/2023, no horário do grupo de visitas a que cada recluso pertence, no espaço reservado ao Parlatório.
- ⇒ Beneficiários: Cidadãos-reclusos que não se inscreveram no Almoço de Natal em Família.
- ⇒ Produtos alimentares: Cada família e/ou equivalente estava autorizada a trazer até dois quilos de produtos alimentares, entre os quais rabanadas, pão de ló, bolo rei, frutos secos.

4. Festa de Natal da Comunidade Reclusa

- ⇒ Data/horário/local onde se realizou: 21/12/2023, entre as 14 e as 17 horas, no espaço reservado ao Bar/Refeitório.
- ⇒ Participantes: Cidadãos-reclusos, Direção e funcionários do EP, entidades e personalidades externas convidadas, com destaque para as que dinamizaram o espetáculo.
- ⇒ Lanche-convívio: 17:30 e as 18:30 horas.

5. Missa de Natal

- ⇒ Data da celebração: 28/12/2023, 15:30 horas

Nesta rubrica de “Comemorações natalinas”, o *Notícias com Imaginação* destaca a **MENSAGEM DE NATAL** do Dr. Paulo Carvalho, Diretor deste EPPJ do Porto, a qual se reproduz na página 10. Também se podem ler mensagens de um dos convidados e de um cidadão-recluso.

Incluiu-se ainda nesta rubrica: *i.* duas entrevistas efetuadas por um membro participante deste jornal a cidadãos-reclusos, uma das quais sobre o evento referido no ponto 1. e a outra sobre o mencionado no ponto 2., as quais se podem ler na pág. 9; *ii.* músicas compostas por três cidadãos-reclusos no âmbito da atividade “A Casa vai à Casa”, e que foram por eles tocadas e cantadas na Festa de Natal da Escola e na Festa de Natal da Comunidade Reclusa.

Comemorações natalinas no EP**Almoço de Natal em Família**

O Almoço de Natal dos cidadãos-reclusos com as respectivas famílias realizou-se no dia 14/12/2023.

Rui Maia, aceitou dar uma entrevista para este jornal, partilhando connosco a sua experiência.

Gostou do almoço de Natal? R.: Foi muito bom estar em família. Gostei de rever os meus filhos, ter a minha esposa e eles ao meu colo. Foi diferente! As mesas foram colocadas de forma diferente e permitiu isso.

Gostou das dinâmicas das famílias? R.: Gostei principalmente de poder estar com as famílias lado-a-lado. A posição das mesas proporcionou um melhor convívio, maior proximidade!

O que mais gostou de comer? R.: Foi sem dúvida o prato de bacalhau. Tinha um sabor diferente. Mas, foi bom ter também batatas fritas e frango assado na mesa.

O que este almoço significou para si? R.: Senti um misto de emoções, por ter a minha família muito próxima e com sentimentos de amor... Senti saudade! Isto fez-me lembrar de como é bom estar em família.

Jhonatas Sobrinho

Festa de Natal da Escola

Depois da Festa de Natal da Escola, Fábio Daniel, um dos alunos que frequenta a Escola, concorreu em dar uma entrevista a Jhonatas Sobrinho.

Tem sido importante para si a escola? R.: Sim! E Muito! Ajuda a passar o tempo e a aprendermos.

Qual é a disciplina que prefere? R.: Para mim, todas são importantes, mas a minha preferida é a de inglês.

Diga, de um modo geral, o que pensa dos professores? R.: São bons, atenciosos, pacientes, interativos, aconselham-nos e estão sempre com boa energia. Agradeço a eles por me ajudarem a ser uma pessoa melhor.

Foi importante para si a Festa de Natal da Escola? Foi muito boa. Gostei muito! Gostei do convívio com os professores e do lanche que nos deram.

Jhonatas Sobrinho



Alunos da Escola fizeram enfeites de Natal para decorar a Sala de Aulas, localizada no Parlatório.



Comemorações natalinas no EP

A Festa de Natal da Comunidade Reclusa



Felizmente foi possível retomar a realização da Festa de Natal, tradição interrompida nos últimos anos na sequência, quer da pandemia quer de outras incidências da vida das organizações, a qual decorreu num clima salutar, de tranquilidade e boa disposição, que me apraz registar.

Para tal foi decisiva a colaboração prestada pelo promotor e artista JOSÉ BARBOSA, o qual, acompanhado de outros convidados do mundo do espetáculo, *pro bono* abrilhantaram a tarde com música e boa disposição, tendo o evento culminado num lanche / convívio que se julga ter sido do agrado da população reclusa.

Estas iniciativas e outras atividades que foram decorrendo ao longo do ano com abertura à sociedade civil, pretendem contribuir para uma adequada vivência intramuros e fazem parte daquilo que é um projeto de intervenção e tratamento penitenciário moderno e humanista que estamos, com empenho e a adesão de todos os que aqui trabalham ou cumprem medidas privativas de liberdade, a implementar no EPPJ PORTO.

Que o possamos continuar a desenvolver e a melhorar em 2024 são os meus votos, a par do desejo de Um Feliz Ano Novo em que todos e cada um possa alcançar o mais rapidamente possível aquilo que anseia para si e para os seus.

Paulo Moimenta de Carvalho / Diretor do EPPJ PORTO



José Barbosa (em primeiro plano) e outros artistas convidados do mundo do espetáculo.

Comemorações natalinas no EP

A Festa de Natal da Comunidade Reclusa

Outras mensagens



A palavra a um dos convidados

A Prof.^a Cristina Albuquerque, assinalada com uma circunferência na imagem, dá aulas de Inglês no EPPJ do Porto, no âmbito do Projeto Educativo 2023/2024, escreveu a seguinte mensagem para o *Notícias com Imaginação*.

Natal é família, partilha, amizade.

Agradeço a possibilidade de participar na Festa de Natal da Comunidade Reclusa e dou os parabéns a quem teve esta iniciativa, tão bem organizada!

A festa proporcionou momentos que ficam na memória de todos!

A partilha destes momentos com os reclusos é algo emotivo e é uma forma de atenuar a distância entre as vivências dentro do EP e a vida no exterior.

Sinto-me grata por de alguma forma viver e ver a alegria e o sorriso nos seus rostos.

Desejo a todos em excelente Ano, com Paz, Saúde e Liberdade.

Prof.^a Cristina Albuquerque

A palavra a cidadãos-reclusos

Deivid Silva, assinalado com uma circunferência na imagem do meio, foi entrevistado pelo *Notícias com Imaginação*. Leia a seguir o que nos disse.

Como foi para si passar o Natal no EP? R.: Lembrei-me da minha família e dos amigos. Fiquei com saudade por não poder estar com eles. Mas, aqui a Festa de Natal foi tranquila, foi boa. Ajudei a servir o lanche-convívio e comi bem.

A festa também fez o pessoal (reclusos) rir um pouco, porque no dia a dia as pessoas não riem.

Então, gostou da festa? R.: Gostei bastante. A maioria dos reclusos também gostou e penso que também as outras pessoas que participaram.

Jhonatas Sobrinho, assinalado na imagem da direita com um círculo, é membro participante do *Notícias com Imaginação* e decidiu expressar por escrito o que pensa sobre a Festa de Natal da Comunidade Reclusa realizada no estabelecimento prisional, conforme pode ler no texto que se segue.

Fico alegre com toda esta festa recetiva que nos foi proporcionada no estabelecimento prisional.

Para mim, o Natal é uma data muito importante, de celebração, de convívio, de largos sorrisos e de fortes e sinceros abraços que me dão ânimo e me conforta.

Dezembro é um mês difícil para quem está preso, mesmo para aqueles que “lá fora” não valorizavam o Natal e as comemorações com a família, amigos colegas de trabalho, etc.

Nesse período e, em especial, no dia da Festa de Natal dos reclusos, alguns refugiaram-se nas celas por sentirem tristeza, nostalgia por momentos que passaram em liberdade associados a situações e relações prazerosas. Outros procuraram aproximar-se de companheiros com os quais melhor nos dão e com eles privarem, partilharem o que lhes vinha à mente. E outros, ainda, decidiram entregar-se à festividade, aproveitando o que dela podiam melhor tirar. Eu faço parte deste último grupo. A minha decisão ajudou-me a distanciar-me um pouco da ideia de que estou preso, a pensar em memórias prazerosas e desejos futuros de felicidade.

Jhonatas Sobrinho



Comemorações natalinas no EP

A Festa de Natal da Comunidade Reclusa

Músicas criadas e cantadas por Cidadãos-Reclusos

Na Festa de Natal da Comunidade Reclusa foram, entre outros, cantadas músicas criadas por cidadãos-reclusos e que foram ensaiadas no âmbito da atividade de “A Casa Vai à Casa”, dinamizada pela Casa da Música do Porto.

1. Quero sair

Estrofe 1 (solo)

Quanto tempo passou
E eu te procurei
Muito tentei
Poucas vezes acertei

Estrofe 2 (solo)

Mas a vida é assim
Tem muito p'ra rolar
O destino 'tá aí
Não vou parar

Refrão + cajon

Quero sair
Vou-te achar
Vou sorrir
Vou-te amar
Vou sair
Vou-te achar
Vou sorrir
Vou-te amar-a-aaaaa

Estrofe 3 (solo)

Penso em desistir
Acho que não
Quando te vi
Acelerou meu coração

Estrofe 4 (solo)

Menina vem p'ra aqui
Vou-te levar
Quando o voo sair
Vamos voar

Estrofe 5 (solo)

Para longe daqui
Para qualquer lugar
Só eu e você
P'ra gente se amar

Refrão (todos) ⇒

Refrão (instrumental) ⇒

Instrumental Groove baixo

+ Groove guitarra ⇒

Rap ⇒ Refrão (todos, 2x)

Gabriel Santana

2. Se ainda quiser fugir comigo

Estrofe 1 (piano+solo+dado a estalar)

Me lembro bem
Da primeira vez que te olhei
Nos teus olhos eu encontrei
Ternura e amor
Como nunca vi igual

Estrofe 2 (piano+solo+dado a estalar)

No céu uma estrela então brilhou
E eu escrevi um verso de amor
Para o seu coração
Meu amor é muito mais
Do que eu podia imaginar
Agradeço a Deus
Por poder te amar
Se uma lágrima cair do meu olhar não
leve a mal
É o meu coração querendo te encontrar

Instrumental piano + cajon

Refrão (todos)

Se ainda quiser fugir comigo
Eu não desisti
Se você estiver ouvindo isso
Eu sobrevivi

Estrofe 3 (piano+cajon+solo)

Meu amor o dia amanheceu tão lindo
A gente não se precisa preocupar mais

Estrofe 4 (3 kicks)

Meu 'tou cansado de esperar que
Tudo isso vai passar que
Contigo não vai faltar nada p'ra depois
Meu deus, quantas vidas tem lá fora
Não me deixa ir agora
Só te peço essa chance de ficar

Refrão x 2 (todos + 2.ª voz)

Ohhh-Ohhh, Ohhh-Ohhh, Ohhh-Ohhh-
Ohhh

Sobrevivi

Ohhh-Ohhh, Ohhh-Ohhh, Ohhh-Ohhh-
Ohhh

Jhonatas Sobrinho

3. Vai voltar chorando

Estrofe

Olha como você 'tá mudada
Não quer mais saber de nada e nem de
ninguém
Parece que esqueceu até de mim também
Olha, não queria falar nada
Mas uma hora isso acaba e a saudade vem
A solidão eu já conheço, nunca perdoou
ninguém

Rap

Se acha a dona do mundo
Brincando sozinha de amar
Vivendo de amor vagabundo
Isso não vai te valorizar
Tenha certeza, pode ter certeza, baby, hei,
baby

Refrão (3 vezes)

Eu era o melhor p'ra você
Pode demorar, mas 'cê vai perceber
Que teu orgulho não te vai levar a nada
Vai voltar chorando lá p'ra porta da minha
casa

Instrumental (acompanhamento)

Por-por-por-porta da minha casa
Por-por-por-porta da minha casa
Porta da minha casa

Estrofe

Rap

Refrão (3 x)

Instrumental

Jaime Campos (pseudónimo)



Comemorações natalinas no EP

A Festa de Natal da Comunidade Reclusa





Crônicas e outros textos

Felicidade



<https://edemocratica.wordpress.com/2020/12/28/estudo-significado-da-felicidade-depender-do-pais-cultura-em-que-vivemos/>

Todos passamos a vida em busca de felicidade, e muitos nunca a encontram, nem nunca sabem bem o que é. É claramente um sentimento individual, embora o conceito seja universal. Único. Cada um tem a sua dimensão própria e quando questionado se somos felizes, pensamos... tem dias, e por vezes vem-nos à mente uma questão bem mais complexa: minha vida faz sentido?

Muitos tentaram, ao longo dos anos, entender o que efetivamente na vida de cada um gera mais felicidade ou infelicidade. Certezas não há. Mas se pensarmos um pouco chegaremos à conclusão de que as relações que temos e a forma como as vivemos são sem dúvida o mais importante para atingirmos um objetivo ou outro.

Quando pensamos em relações, logo as amorosas e familiares nos vêm ao pensamento. Claro que estão no topo! Mas não só.

As relações que estabelecemos no dia a dia com as outras pessoas têm também muita importância.

Já não vou para novo, eu sei, mas o que sei também é que não é o meu nível de colesterol que será um preditor da minha felicidade, qualidade do meu envelhecimento, mas sim o meu nível de satisfação com as minhas relações, e só posso concluir que amorosas e familiares estão ótimas pelo que tenho boas hipóteses de chegar saudável aos oitenta. O meu bem-estar cognitivo/emocional e a segurança na ligação conjugal, nesta fase da vida, é fundamental.

Não escrevo sobre autoajuda, é um filão comercial cheio de aldrabices, já li alguns livros e fiquei fascinado. Não escrevo sobre autoajuda, é um filão comercial cheio de aldrabices, já li alguns livros e fiquei vacinado. No entanto quero deixar aqui umas deixas sobre o que penso.

Manter relações estruturadas amorosa/familiares, são construtoras de felicidade. Manter sempre uma atitude

mista de empatia e compreensão para com o próximo e, ao mesmo tempo, numa maior aproximação nos momentos mais difíceis. Ser curioso e amável com os outros dá-nos felicidade.

Para concluir, tudo o que penso é que a vida é para ser vivida, sem medos e com verdade. Como disse o grande Cargaleiro: "Acho que o grande problema na vida é ser sincero. A minha vida inteira tentei ser sincero (...). O artista tem de dizer a verdade! (...) Eu sou muito honesto nas coisas que faço!" (jornal "Sol", 6/12/2022). É bem mais fácil ser assim, porque a vida, ela sim, pode ser uma mentira.

Sejam felizes!

Eduardo Guilherme, Colunista, 7/09/2023

O Dia

Todos por aqui esperam um dia... A tortura, é que não sabem qual o dia, e ninguém lhes diz.

Não dizem porque também não sabem. E no sofrimento por essa ignorância, aumenta a revolta que se sente.

Lá fora, há também quem anseie por esse dia e sofre do mesmo modo por não saber. Tudo, neste mundo se arrasta pela incerteza, pela dúvida, e a ansiedade não perdoa.

Os dias vão passando, uns melhores outros piores, mas sempre na esperança de um dia, o dia, esse que não chega nunca, e não se sabe quando chegará, e este que passou, é um a menos daqueles que irão passar.

Ajuda? Talvez sim, talvez não, porque um dia, é uma vida nesta condição, um dia é um caos, que não mais se transforma em cosmos. Mas, um dia, será o dia.

Eduardo Guilherme,
Colunista



Montagem de imagens retiradas por via eletrónica

Crônicas e outros textos

Religião/
religiosidade e
espiritualidade

Retirado de Gemkos AstazerId, em A Espiritualidade das coisas, 2017 (em <http://artecult.com/religiosidade-versus-religio/>). Retirado em 05/01/2024

A associação entre fatores relativos à religiosidade/espiritualidade e a

saúde possui raízes histórico-culturais muito antigas, presentes em mitos gregos, em rituais indígenas e nas inscrições bíblicas, que influenciaram e têm vindo a influenciar a cultura ocidental atual.

A definição dos conceitos de religião e espiritualidade estão relacionados a alguma falta de consenso entre (...) (pessoas e estudiosos sobre o tema, mas optaremos por distingui-los). Nesta linha, religião (...) significa uma ligação entre a humanidade e uma entidade superior. Podendo ser identificadas pelo menos três designações históricas para este termo: um poder sobrenatural, para com o qual cada indivíduo está motivado ou comprometido; um sentimento presente no indivíduo que concebe tal poder superior; e os rituais carregados de respeito por esse poder (...). Por outro lado, a espiritualidade (...) significa respiração ou vida, termo frequentemente citado em diferentes culturas, como são o caso do antigo testamento hebraico (*ruah*, significa o ar em movimento: vento, vendaval, brisa) e do novo testamento grego (*pneuma*, princípio espiritual constitutivo do Universo) (...).

Apesar da espiritualidade ter vindo a ser historicamente referida no contexto da religião, nem todas as concepções correntes mantêm esta ligação. (...) A compreensão contemporânea da espiritualidade depreende uma de três categorias: 1) uma espiritualidade orientada por Deus onde pensamentos e práticas são, em geral, permitidas pela teologia; 2) uma espiritualidade orientada para o mundo realçando uma relação com a ecologia ou a natureza; ou 3) uma espiritualidade humanista ou, orientada para as pessoas, que realça as aquisições e o potencial humano.

Deste modo, a religiosidade constitui a adesão a crenças e práticas, que podem incluir a espiritualidade (...), relativas a uma determinada igreja ou instituição religiosa organizada, enquanto que a espiritualidade pode ser vista como uma relação estabelecida por uma pessoa com um ser ou uma força superior, na qual acredita, sem ter necessariamente uma ligação a uma instituição organizada específica. Assim (...), “a conceituação de religiosidade inclui aspetos individuais e institucionais, enquanto espiritualidade é um fenómeno apenas individual, identificado com aspetos como a transcendência pessoal, sensibilidade “extra-consciente” e fonte de sentidos para eventos da vida”.

Ana Cartaxo, in <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0241.pdf> (21/12/2023)



O Alcorão ou Corão, a Bíblia e a Torá. Imagem de Inês Fonseca Santos, retirada em 12/12/2023 de <https://ensina.rtp.pt/artigo/livros-para-tres-religoes/>, 2012 (reportagem).

Momento com Deus

Ao longo da vida encontramos respostas para estas três perguntas da vida cristã, na Bíblia: Quem sou? Por que estou aqui? Para onde vou?

A ciência afirma que somos fruto do desenvolvimento dos primatas (...). Mas isso não nos mostra toda a verdade. Há evidências da existência de um mundo espiritual de dimensões incalculáveis e buscamos respostas a essas questões com base no estudo bíblico e verificamos que as respostas da *Bíblia* são fora do habitual. Parece-me óbvio que não tenham sido inventadas por qualquer mente humana. Eis as respostas que encontrei na *Bíblia* para essas perguntas: Sou um ser espiritual que habita em um corpo físico temporariamente, que foi criado a imagem de Deus com capacidade de pensar, amar, e escolher a forma como vivo neste mundo!

Quem Sou Eu ? “Deus criou então o ser humano à sua imagem; criou-o como verdadeira imagem de Deus. E este ser humano criado por Deus é o homem e a mulher.” (Genesis 1:27).

Por que estou aqui ? A *Bíblia* diz que estou aqui porque Deus tem um propósito para as nossas vidas, esse propósito é honrar a Deus, fazer a sua vontade, promover o seu reino e desfrutar das suas dádivas. “(...) tudo o que fazemos deve ser para a glória de Deus, mesmo o comer ou o beber.” (Coríntios 10:31). E Jesus disse: “Todo aquele que obedece ao meu Pai que está nos céus é meu irmão, minha irmã e minha mãe!” (Mateus 12:50).

Para onde vou? A resposta para esta questão não é fácil! Conforme diz a *Bíblia*: se vivo em rebelião contra Deus, tenho uma constante tendência de servir somente aos meus propósitos, o que pode trazer consequências devastadoras. A *Bíblia* chama isso de pecado. Penso, assim, que o pecado é um mal que está a arruinar o nosso mundo e cabe a cada um de nós alterar o rumo da nossa vida para nos transformarmos numa pessoa melhor.

Jaime Campos e Edvaldo Guedes (pseudónimos)



Testemunhos de vida na prisão



Testemunho 1

Testemunho de um cidadão-recluso que está neste EPPJ do Porto

Não, não é a vida que é ruim! A solidão é que nos mata, é que nos consome! Estar rodeado de gente, não é estar acompanhado, é muitas vezes continuar só, porque quem nos rodeia, nada nos diz, só entorpeça, só complica, porque não são as pessoas com quem queremos estar, são às vezes quem nós repudiamos.

E, então, há que fugir, isolarmo-nos, escaparmo-nos, e, aí sim, as memórias nos trazem quem amamos e a solidão desaparece, só por momentos.

Na vida, só temos que fazer escolhas e tomar decisões. Cada um nasce onde nasce, indiscutivelmente, mas cada um renasce onde quer. Renasce onde forma uma família, faz amigos, onde cria e entende as suas raízes. Renasce onde ama e é amado, renasce onde segue a vida, sabendo que é aí, junto dos seus, que num dia, aceita a finitude do seu ser e parte, deixando, ou não, um pouco de si nas memórias daqueles que odiou. A vida será assim uma festa, uma procura de paz, da felicidade? Não sei o que dizer, mas considerar a vida como tal, não passa de uma habilidade da inteligência.

Testemunho 2

“Quando a minha mãe morreu, desorientei-me um bocadinho. No 8.º ano, comecei a cometer crimes e deixei a escola.” Hoje, com seis anos de penas às costas, arrepende-se.

Estar preso ajuda-nos a crescer e a pensar. Agora tenho outra mentalidade, outros objetivos. Quero trabalhar para ajudar a minha família”, diz, já a sonhar com a sua casa na Brandoa, nos arredores da capital.

Walter Barreto, 23 anos, em <https://visao.pt/atualidade/sociedade/visaosolidaria/2014-03-20-a-vida-numa-prisao-sub-25f773676/#&qid=0&pid=1> (retirado em 20/12/2023)

Testemunho 3

O antigo jogador assumiu que ficou "assoberbado" com a vida de luxúria que o futebol lhe providenciou, quando assinou o primeiro contrato com o Sporting, pelo que tudo acabou por 'descambar' a partir daí: "Infelizmente para mim, nasci com talento. À medida que ganhava muito dinheiro, ganhei a ilusão de que não precisava de me esforçar.

"Era impossível uma pessoa como eu ser milionária.



Arrependo-me de algumas das minhas escolhas. Agora, numa idade diferente, consigo ver o cenário de forma diferente. O talento estava lá, mas a cabeça não. A cabeça estava nas mulheres e nas festas", começou por afirmar.

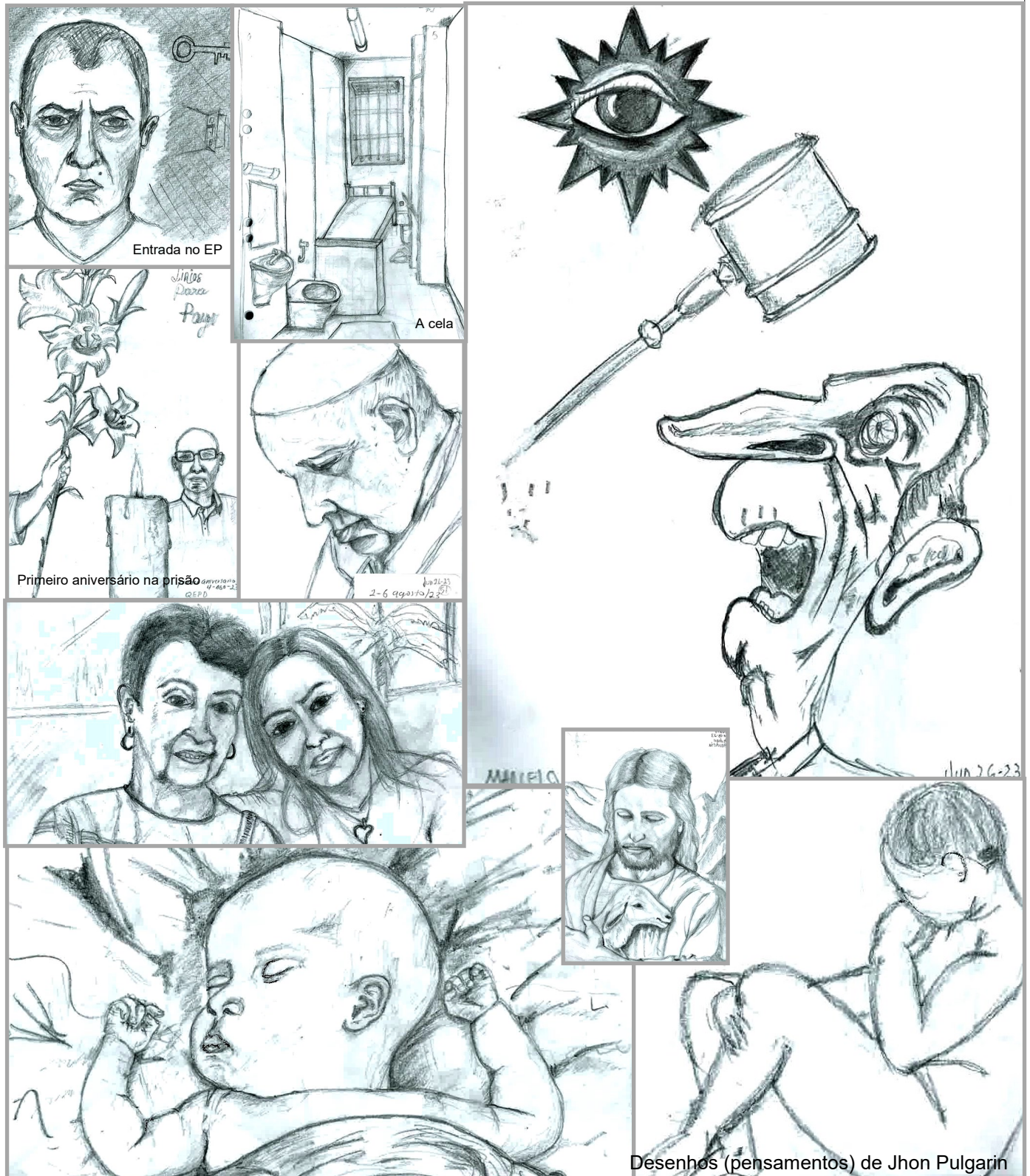
"Estava em todo o lado menos no futebol. Fiz alguns jogos, mas o meu corpo não estava na melhor forma e não respondia àquilo que as pessoas estavam a exigir de mim, porque, se respondesse, eu teria jogado em Barcelona ou Real Madrid", acrescentou.

(...) "A prisão foi muito dura e difícil para mim e para a minha família. Mas fez-me bem. Aprendi que aquilo que te chega facilmente não é bom para ti".

"Já não podia continuar com aquele estilo de vida, por isso, precisava de trabalhar e ter dignidade. Agora, a minha vida está mais calma. Tenho a certeza de que vou cometer mais erros, porque sou humano. A prisão não era lugar para um rapaz como eu", completou.

Fábio Paim, em primeiro plano na imagem acima, em <https://www.noticiasaminuto.com/desporto/2423098/> (retirado em 20/12/2023) fabio-paim-e-a-vida-na-prisao-foi-muito-dificil (20/12/2023)

As imagens também falam



Desenhos (pensamentos) de Jhon Pulgarin



Abra a mente através da leitura

Sugestões de Leitura



O Elogio da Imperfeição. O Caminho da fragilidade

Paolo Scquizzato

Este pequeno livro é um convite a saber lidar com a imperfeição. O Cristianismo tornou-se frequentemente uma religião a *tender para o perfeccionismo moral* (confundindo-o com a santidade), como se fosse a única condição para obter o amor de Deus e os seus dons. Mas o único dom que Deus poderá conceder-nos não será senão Ele próprio, quer dizer, Amor, perdão e misericórdia. E Deus só me poderá dar tudo isto quando eu me reconhecer necessitado de amor, pecador e pobre.

A nossa salvação chegará, não quando tivermos derrotado as nossas misérias, mas quando começarmos a viver a verdade de nós mesmos, isto é, quando começarmos a aceitar-nos com as nossas fragilidades. Nós somos as nossas imperfeições, as nossas feridas e os nossos pecados.

Retirado em 11/12/2023 de <https://www.paulinas.pt/produto/o-elogio-da-imperfeicao/>



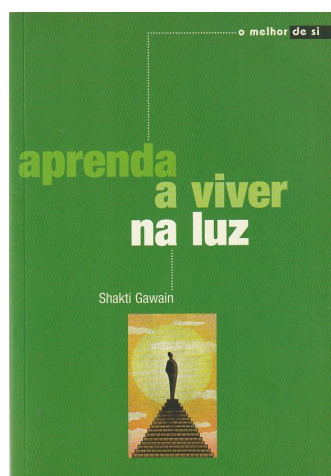
Os Sonhos. Compreender

J. Allan Hobson

Sonhamos a preto e branco ou a cores? Podem os cegos ver nos seus sonhos? Porque são os sonhos tão excêntricos?

Centrando-se nos sonhos para explicar os mecanismos do sono e da ciência dos laboratórios do sono, J. Allan Hobson explica as fascinantes descobertas da moderna ciência do sono. Neste livro, anteriormente publicado como "Os Sonhos: Uma introdução à ciência do sono", ele revela como os sonhos mantêm e desenvolvem a mente, porque enlouquecemos nos nossos sonhos para prevenir que o mesmo aconteça quando estamos acordados e porque o sono não só é bom para a saúde, mas essencial à vida."

Retirado em 11/12/2023 de https://mail.cm-anadia.pt/Nyron/Library/Catalog/winlibsrch.aspx?key=BAC94FC709C14F4999EC4BBBA1C3CE15&pesq=5&thes1=9340&cap=&col7=cl141_t1&res=0&thes7=8391&nohist=true&doc=57815



Aprenda a Viver na Luz

Shakti Gawain

Neste livro, Shakti Gawain, uma das grandes pioneiras no campo da autoajuda e do crescimento pessoal, propõe-nos um novo e poderoso modelo de vida: dar ouvidos à nossa intuição e confiar nela como força diretriz dos nossos atos. Nesta edição revista do seu reconhecido *best-seller*, Shakti destaca a importância de reconhecer e aceitar as nossas próprias energias, sem nos esquecermos daquelas que tradicionalmente temos temido e recusado por considerarmos como parte do nosso lado escuro.

Para atingir o pleno significado de "viver na luz", a autora revela-nos como alcançar muito mais poder e equilíbrio nas nossas vidas dirigindo a nossa mente para todas as facetas do nosso ser, o que nos permitirá convertermos num canal pelo qual flui a força criativa do Universo. O segredo é dar ouvidos à nossa intuição e atrever-nos a segui-la, mesmo arriscando a desafiar costumes enraizados ou padrões, expectativas e convicções próprios da educação que recebemos. Conseguiremos assim a plenitude total e a transformação do mundo que nos rodeia.

Retirado em 11/12/2023 de <https://tradestories.pt/filipa-cordeiro/livro/aprenda-viver-na-luz>

Abra a Mente através da Leitura**Sugestões de Leitura*****A Cabana***

William Paul Young

E se Deus marcasse um encontro consigo? As férias de Mackenzie Allen Philips com a família na floresta do estado de Oregon tornaram-se num pesadelo. Missy, a filha mais nova, foi raptada e, de acordo com as provas encontradas numa cabana abandonada, brutalmente assassinada.

Quatro anos mais tarde, Mack, mergulhado numa depressão da qual nunca recuperou, recebe um bilhete, aparentemente escrito por Deus, convidando-o a voltar à malograda cabana.

Ainda que confuso, Mack decide regressar à montanha e reviver todo aquele pesadelo. O que ele vai encontrar naquela cabana mudará o seu mundo para sempre.

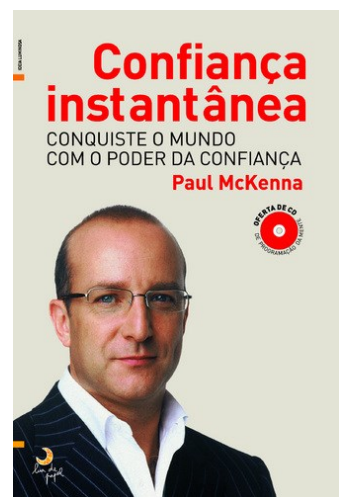
Retirado em 11/12/2023 de <https://tradestories.pt/andre99amaral/livro/cabana>

***Confiança Instantânea***

Paul McKenna

O novo *best-seller* do autor de *Mude a Sua Vida em Sete Dias*. Paul McKenna, que motiva estrelas de Hollywood, campeões olímpicos e até membros da realeza, revela neste livro algumas técnicas simples e poderosas que ajudam a desenvolver a confiança dos leitores. Numa série de curtas sessões, como se estivessemos sentados na sala com Paul McKenna, vamos aprender a ir do ponto onde nos encontramos, para o ponto onde queremos estar. Com a segurança adquirida, podemos passar à segunda fase, e começar a trabalhar a motivação para o sucesso. No final, veremos como e onde aplicar a energia e motivação desenvolvidas: em situações sociais muito concretas, como por exemplo falar em público, ou em questões relacionadas com o emprego, a vida sentimental e o amor.

Retirado em 11/12/2023 de <https://www.wook.pt/livro/confianca-instantanea-paul-mckenna/2990600>

***Bem-estar Interior***

Maria José Costa Félix

Desperdiçamos grande parte da nossa energia com coisas que pertencem ao passado ou investindo no futuro quando o único tempo real que existe é o presente. Neste livro encontramos formas de pensar, falar e agir que nos ajudam a estar bem connosco e com o mundo. Aprendemos a saborear a vida, a estar atentos às coisas simples e a aproveitar o instante que passa. No fundo, a descobrir a nossa felicidade.

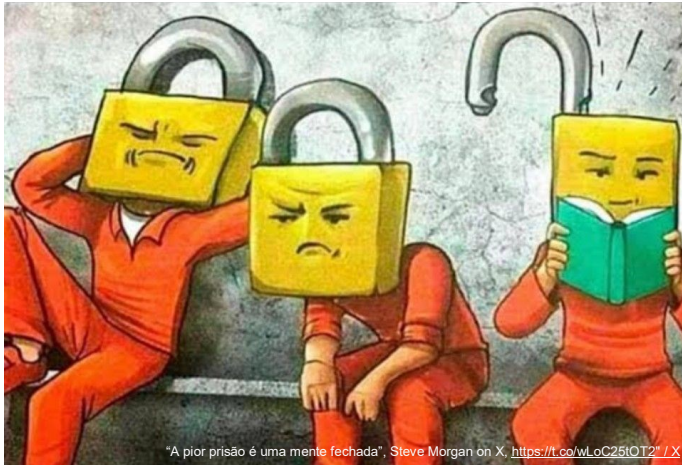
Retirado em 11/12/2023 de <https://www.bertrand.pt/livro/bem-estar-interior-maria-jose-costa-felix/102406>





Abra a Mente através da Leitura

Sugestões de Leitura



Pega num livro e vê a tua mente crescer

Abertos os labirintos do tempo
sopradas as teias de aranha
e a vida passada de crime
cheia de conhecimento guardado
a mente é uma coisa verdadeiramente maravilhosa.
Pode ser educada, pode evoluir
sem educação
podem os problemas ser resolvidos?
Enquanto estamos trancados, há muito para ver,
prendem o nosso corpo
mas a mente continua livre
para se maravilhar com o universo
e crescer como uma árvore.
Então vai à biblioteca
E pega num livro
Vê a tua mente a crescer
Enquanto os outros reclusos olham.
Não precisas deles
para dar o teu passo
por isso avança e lê
e a tua mente desabrochará.

Colin Kitto, Maio de 2001, Bloco Prisional 1,
Estabelecimento Prisional de Belmarsh (Reino Unido)
em *Retratos da Prisão na Literatura: um olhar sobre testemunhos*,
dissertação de mestrado de Ana Filipa Peixoto,
Instituto de Ciências Sociais da Universidade do Minho, 2014

Meu pensamento, dito, já não é

Meu pensamento, dito, já não é
Meu pensamento.
Flor morta, boia no meu sonho, até
Que a leve o vento,

Que a desvie a corrente, a externa sorte.
Se falo, sinto
Que a palavras esculpo a minha morte,
Que com toda a alma minto.

Assim, quanto mais digo, mais me engano,
Mais faço eu
Um novo ser postiço, que engalano
De ser o meu.

Já só pensando escuto-me e resido.
Já falo assim.
Meu próprio diálogo interior divide
Meu ser de mim.

Mas é quando dou forma e voz do espaço
Ao que medito
Que abro entre mim e mim, quebrado um laço,
Um abismo infinito.

Ah, quem dera a perfeita concordância
De mim comigo,
O silêncio interior sem a distância
Entre mim e o que eu digo!

Fernando Pessoa, em *Novas Poesias Inéditas*
(Direcção, recolha e notas de Maria do Rosário Marques Sabino e
Adelaide Maria Monteiro Sereno.) Lisboa: Ática, 1973 (4ª ed. 1993).

Pensamentos



Osvaldo Cardoso Ribeiro, em comunicandopararefletir.blogspot.com



Retirado de <https://depositphotos.com/br/photo/concept-of-motivation-and-positive-thinking-254622684.html>, em 05/01/2024

Os pensamentos abaixo foram retirados de “O Pensador” online, em 15/12/2023 (<https://www.pensador.com/>).

A escolha é possível, em certo sentido, porém o que não é possível é não escolher. Eu posso sempre escolher, mas devo estar ciente de que, se não escolher, assim mesmo estarei escolhendo.

Jean-Paul Sartre, em *O Existencialismo é um Humanismo* (1946)

Se tiveres uma razão para viver, conseguimos suportar quase tudo!

Nietzsche, em *O Crepúsculo dos Lobos* (1888)

O tempo não é algo que corre sempre ao mesmo ritmo. Nós é que determinamos o ritmo do tempo!

Paulo Coelho, em *O diário de um Mago* (2010)

Não há portões, nem fechaduras, nem cadeados com os quais conseguirá trancar a liberdade do meu pensamento.

Virginia Woolf (1882-1941), em *A Senhora Dalloway* (1925)

De sonhar ninguém se cansa, porque sonhar é esquecer, e esquecer não pesa e é um sono sem sonhos em que estamos despertos.

Fernando Pessoa, em *Livro do Desassossego*, por Bernardo Soares (1982)

És tu que deves dirigir a tua vida; não é a vida que te deve dirigir a ti.

Provérbio crioulo, cit por Miguel Sousa Tavares, em *Sul* (2004)

Já tive sonhos e já tive pesadelos, mas ultrapassei os pesadelos por causa dos meus sonhos!

Jonas Salk, criador da vacina contra a poliomielite (1914-1995)

Viajar é olhar!

Sophia de Mello Breyner, cit. por Miguel Sousa Tavares, em *Sul* (2004)

É necessário que as coisas acabem, para que outras coisas aconteçam. (...) Aproveite o seu agora para começar um novo capítulo da sua vida.

Eckhart Tolle, em *O Poder do Agora* (1997)



Retirado em 05/01/2024 de <https://pt.dreamstime.com/illustra%C3%A7%C3%A3o-stock-silhueta-lateral-do-retrato-do-perfil-do-adolescente-que-senta-se-no-ground-image91033636>

Passatempos

Descubra as diferenças



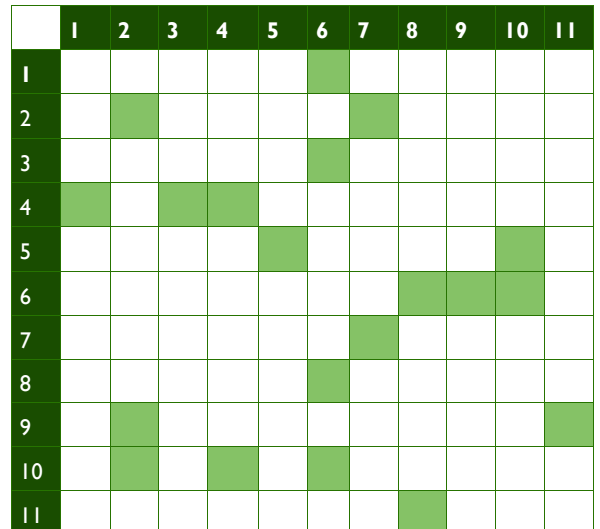
Retirado em 4/12/2023 de <https://pt.colorkid.net/desenhos-para-colorir-esta-C3%A7%C3%B5es/desenhos-para-colorir-esta-C3%A7%C3%B5es-inverno/desenho-para-colorir-decorado-abeto-na-pra-C3%A7a>

Palavras cruzadas

Horizontais: 1. A cama completa. Jornada. 2. O algarismo da série dos números inteiros. Data. Curva fechada, composta por quatro arcos de círculo iguais dois a dois que se ligam entre si. 3. Passadeira de peões. Navega ao largo. 4. Rasgar com violência. 5. Bonita, engraçada (gir.). Trecho musical para três vozes ou instrumentos. 6. Pessoa esperta e ladina (fig.). 7. Contr. da prep. em com o pron. indef. algum. Povoação de categoria superior a uma aldeia inferior a uma cidade. 8. Lugar de muita areia. Cobrir de pão ralado (certos alimentos). 9. Empregar ironia. 101. Mamífero carnívoro dos Himalaias semelhante a um pequeno urso possuidor de uma característica: pelagem preta e branca. 11. Nitroso. Clarão ou astro da manhã.

Verticais: 1. Candeeiro, lâmpada, vela ou outra coisa acesa. Maxila inferior do cavalo. 2. Misturara com eméticos. 3. Diz-se do mar que rola ou está encrespado. 4. Possuir. Aguar. 5. Referente à boca. Que gosta de gulodices. 6. Peixe da família dos escómbridos da ordem dos acantopterígeos. 7. Avinagrado. Pipa pequena. 8. Apanhei. Conjunto das cartas jogadas em cada lance e que são recolhidas pelo parceiro que ganha. 9. Avarento. Vazio. 10. Exprime direção ou lugar de destino (prep.). Condimento. 11. Fazer alarde. Contr. da prep. a com o artigo ou pronome o.

Retirado da revista Sábado, de 21/09/2023



SOLUÇÕES

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



Horizontais:

1. Leite. Elapa. 2. Um, Era, Oval. 3. Zebra, Amara. 4. Lacerar. 5. Gira, Trio. 6. Azougue. 7. Nalgum, Vi-la. 8. Areal, Panar. 9. Ironizar. 10. Panda. 11. Azoto, Eoo

Verticais:

1. Luz Ganacha. 2. Emetizar. 3. Roleio. 4. Ter, Au-gar. 5. Oral, Guloso. 6. Atum. 7. Acre, Pi-po. 8. Tomei, Vaza. 9. Avaro, Irane. 10. Para, Lardo.

Encontre os objetos no parque canino



Sudoku

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

Retirado da revista Sábado, de 21/09/2023

Retirado em 4/12/2023 de <https://www.pinterest.pt/pin/25825397857425115/>



Na reta final...



Jornal de Parede

Notícias com Imaginação

Antes de finalizar a presente edição, membros da Equipa do *Notícias com Imaginação* colocaram o Jornal de Parede no Parlatório para que visitantes possam ler e ver o que se passa por cá.

Contaram com a prestimosa colaboração da Prof.^a Cristina Albuquerque, que dedicou parte de uma das suas aulas de Inglês a ajudar alunos-colaboradores a dar forma ao Jornal de Parede *Notícias com Imaginação* no Parlatório.

Festejo-convívio



A Equipa do jornal do EP que levou a bom termo a 3.^a Edição do *Notícias com Imaginação*, viu com satisfação os resultados obtidos, motivo pelo qual antes de fechar esta edição decidiu comemorar o resultado do seu trabalho em 29/01/2023, nas instalações da Biblioteca do EPPJ do Porto.

O convívio contou com a presença do Dr. Paulo Carvalho (Diretor do EPPJ do Porto), Ajunta, Chefe dos Guardas Prisionais, Jurista e Técnicos dos Serviços de Acompanhamento à Execução das Penas para registar o momento, num clima de descontração, contentamento e satisfação.

O Dr. Paulo Carvalho congratulou os presentes, louvou a iniciativa e o trabalho de toda a Equipa da atividade *Expressão Livre... com Responsabilidade* que resultou no jornal do EP, teceu considerações de apreço e deixou esta mensagem final:

“Agradeço a todos a participação e o empenho dedicado. Espero a próxima edição do jornal!”



Quando eu saí em direção ao portão que me levaria à liberdade sabia que se não deixasse para trás a minha amargura e o meu ódio ainda estaria na prisão.

Nelson Mandela (retirado em 14/12/2023 de <https://www.pensador.com/frase/MTQ1ODAwOA/>)

É difícil ser prisioneiro, e depois esquecer a prisão. Mas um grande homem é feito, mais daquilo que esquece do que daquilo que se lembra.

Eduardo Guilherme