



ENTREMARGENS

Jornal do E.P. de Odemira



Festa de Natal 2019

No passado dia 13 de dezembro de 2019, realizou-se no E.P. de Odemira a festa de Natal.



Missa de Natal

Num dia, que em princípio, seria igual a qualquer outro, é anunciado que no período da tarde, seria celebrada uma missa cristã.



Almoços de Natal

No dia 18 de dezembro realizou-se o almoço de Natal com as reclusas e familiares.



Os benefícios da prática de Yoga

O Yoga ajuda a combater sentimentos negativos, emoções, bem como dores.



Artes Circenses

Foi no placard da zona prisional, colocado um papel para inscrição para “artes circenses”.



“Um Bilião que se Ergue” One Billion Rising

Fomos visitados por meia dúzia de mulheres, de várias idades e diferentes nacionalidades que se disponibilizaram a vir à cadeia de Odemira.



Escola com “novas máquinas”...

Lá se conseguiu. Após uma década com computadores obsoletos, que primavam pela lentidão e com software antiquado, para surpresa geral, fomos agraciadas com seis computadores portáteis reconicionados.





Estabelecimento
Prisional de Odemira

Propriedade:

Direção Geral de
Reinserção e Serviços
Prisionais

Estabelecimento
Prisional de Odemira

Morada:

Avenida Sacadura
Cabral
7630-128 Odemira

Tel.: 283 327 027

Fax.: 283327031

E-mail:

EPROdemra@dgsp.mj.pt

Direção:

Dr. Júlio Melo

Coordenação:

Júlio Melo, Ana Almeida

Professores Ana
Ferreira, Maria Luz
Ricardo, Pedro Godinho,
Fernanda Palma, Ana
Constantino, Ana
Loureiro

Grafismo e composição:

Júlio Melo

Design :

Ana Cruz

Revisão:

Prof.ª Fernanda Palma

Como desde sempre ouvi dizer, a esperança é a última a morrer”. Temos esperança em ser saudáveis, felizes, afortunados, financeiramente estáveis e desafogados.

Temos que ter esperança no dia de hoje, ambicionar o amanhã diferente, para melhor, juntando-nos aos que nos querem e afastando-nos das influências negativas.

Eventualmente, esta será a premissa de vida das pessoas com quem trabalhamos no nosso quotidiano, mulheres e homens privados de liberdade. Mas será só uma ambição destas pessoas?

A nossa, que a elas e eles nos dedicamos quotidianamente, não terá que ser muito diferente, algo que nos fará aproximar das mesmas, percebendo as suas angústias, medos, inseguranças, mas, também, os seus sonhos, desejos e esperanças. Se esta for a nossa conduta, certamente, iremos melhorar continuamente a forma de intervenção das nossas utentes,

trabalhando as suas competências e, conseqüentemente, a sua reinserção social.

Não se pretende que as pessoas não voltem ao sistema penitenciário, é nossa esperança que não voltem acometer crimes.

Termino com uma frase que tem tanto de curta como de profunda e intensa:

“A esperança é o sonho do homem acordado.”

Aristóteles

Júlio Melo – Diretor do E.P. de Odemira

Festa de Natal 2019

No passado dia 13 de dezembro de 2019, realizou-se no E.P. de Odemira a festa de Natal.

O dia prometia, acordamos com agitação, existiam movimentos dispersos e o mais interessante foi depararmo-nos com alguns sorrisos no rosto.

Embora seja uma época em que carregamos dentro de nós, tristeza, nostalgia por nos encontrarmos privadas de liberdade, longe do nosso lar, afastadas das nossas famílias, quando nos proporcionam dias diferentes, nós mulheres sabemos bem tirar partido, desfrutar destes pequenos momentos.

Este ano o tema da festa de natal foi a interculturalidade, devido á diversidade de culturas, nacionalidades que se uniram nesse palco, através da arte, seja ela dança ou canto.



Foi com grande esforço e dedicação que as mulheres do E.P. proporcionaram esta festa ... pois o empenho foi de muitas horas e dias. O cenário, os efeitos o vestuário, tudo realizado por elas próprias.

No palco brilharam, varias vozes, como dança Funk, a musica tradicional do Peru, Bolívia, Cabo Verde até ao Samba de Rio de Janeiro, todas foram incansáveis.

No palco, todas as mulheres demonstraram que com um sorriso que aqui vale lágrimas, conseguimos ultrapassar as adversidades impostas



tornando o impossível em possível.

Em união conseguimos dar um pouco de vida e alegria a este dia “nesta Casa” com esta Família.

Desde já queremos agradecer a todos os convidados que se disponibilizaram para estarem presentes neste dia e partilhá-lo connosco.

A toda a equipa de profissionais, desde Técnicos, Educadores, e Guardas Prisionais um muito obrigado, estamos gratas.

Ao nosso Diretor Dr. Júlio Melo, pois sem a sua dedicação e consentimento nada se teria realizado! Obrigada em nome de nós todas!



E para todos os Homens e Mulheres que se encontram na mesma situação que nós... que este Ano Novo, seja repleto de pensamentos positivos, não desanimem e mantenham as forças!

Pois o sofrimento de Hoje é a Vitória do Amanhã.

Elisabete Baú

Missa de Natal

Já o mês de dezembro tinha entrado, altura do ano, em que os sentimentos mais reprimidos, para quem está em reclusão, ficam á flor da pele.

Num dia, que em principio, seria igual a qualquer outro, é anunciado que no período da tarde, seria celebrada uma missa cristã.

Ao chegarmos ao refeitório, que é ao mesmo tempo sala de convívio, após a abertura de portas às 14h, deparamo-nos com a transformação: as mesas todas encostadas á parede, as cadeiras coordenadas em filas, lado a lado, um altar com respetiva toalha branca e passamos a ter uma capela.



Todas expectantes aguardámos serenamente já num ambiente de grande paz.

O nosso Diretor, Dr. Júlio Melo, explicou-nos que mantinha uma relação muito próxima com o pároco de Tavira o Sr. Padre Rafael Rocha que finalmente tinha conseguido um “buraco” na sua preenchida agenda e se tinha disponibilizado em trazer-nos a palavra cristã.

Nós, que maioritariamente fomos batizadas, seguimos a Doutrina Cristã e melhor ou menos bem, tentamos cumprir os dez mandamentos, bem presentes desde a nossa infância.

Com grande gratidão, até porque se aproximava o Natal, ouvimos atentamente, quem mostrou espontaneamente adaptar a palavra de Deus, ao conhecimento do que é, viver em Reclusão.

Deu exemplos vívidos, dos vários caminhos que poderemos (viver) escolher, a importância do respeito, humildade para pedir ajuda, o reconhecimento.

Foi tremendamente acolhedor conseguir que confraternizássemos todas, como a irmandade cristã que somos.

Sem dúvida, mais um momento marcante, e inesquecível, até porque há muito que esta casa não era abençoada por quem está vocacionado para o fazer.

Ficou a promessa do seu regresso, revelou-nos que gostaria de nos conhecer e ajudar, sinal claro que também sentiu que nos fez muito bem.

Bem-haja quem, reconhece que ser condenada, preventiva, presa, reclusa, cadastrada, etc. continua sendo cristã.

Queremos também dizer um muito obrigado ao Acólito que o acompanhou.

Como disse o nosso Papa Francisco, quando visitou uma penitenciária na América:

Meu irmão eu poderia estar desse lado, tive a sorte da polícia nunca me apanhar.

Como diz na bíblia, quem nunca pecou que atire a 1ª pedra.

Um muito obrigado a todos os que colaboraram e permitiram, que finalizássemos mais uma década abençoada.

Fátima Inglês

Almoços de Natal

No dia 18 de dezembro realizou-se o almoço de Natal com as reclusas e familiares.

Neste dia tivemos a possibilidade de almoçar com as nossas famílias, no mesmo local onde habitualmente o fazemos, mas com companhia diferente da habitual.

O espaço do refeitório estava muito bonito e arranjado. Os tabuleiros estavam ornamentados com toalhetes de papel e até havia guardanapos natalícios. Cada mesa tinha o nosso nome e o dos nossos familiares. Foi um trabalho brilhante da Dras. Ana Almeida e Ana Mónica.

Fomos presenteados com uma bela e saborosa refeição. Tínhamos a possibilidade de escolher entre carne de porco à portuguesa ou bacalhau com natas, entre arroz doce ou salada de frutas.

Nas entradas havia salgadinhos e sopa. Foi autorizado que a nossa companheira Fátima estivesse com o bar aberto, dando a



possibilidade de comprarmos algumas bebidas e bebermos café.

Foi um dia muito positivo e diferente com as pessoas com quem desejamos estar em Natais próximos num outro local.



Obrigado à direção, educadores e chefia.



Momento Especial

Odemira é uma casa diferente. Este momento, ocorrido no dia do Almoço de Natal, comprova-o. Não interessa quem é a guarda e, ainda menos, a criança, mas percebemos que há humanismo no trato...

“Um Bilião que se Ergue”

One Billion Rising

Fomos visitados por meia dúzia de mulheres, de várias idades e diferentes nacionalidades que se disponibilizaram a vir à cadeia de Odemira.



observar, através de vídeos, realizados em variadíssimas cidades de todo o mundo, onde a adesão é tão grande, que as avenidas estão cheias de pessoas a dançarem ao mesmo ritmo.

Querer é conseguir e nós juntamos o máximo de Mulheres e levamos a dança para lá dos muros.

Mais uma amostra que os mitos, tabus, discriminação relativos às “cadeias” vão sendo lentamente quebrados e ultrapassados.



Para mim um ato de coragem e o meu muito obrigada. É nesta energia e acreditar que nos temos que apoiar.

Desde 2014 a Dança “One Billion Rising” chegou ao município de Odemira, para despertar todas as pessoas que querem espalhar a sua Alegria e Respeito pelos corpos que temos, especialmente os que sofrem e são vítimas de violência.



A dança é uma linguagem Universal que ajuda a levantar a dignidade e solidariedade entre as pessoas.

Aprendemos uma coreografia incrível, com passos super mega simples, com um efeito maravilhoso, onde podemos

Somos só uma micro sociedade que tropeçamos, caímos, mas vamos reerguer-nos.

Fátima Inglês

Artes Circenses

Marco é um nome e um substantivo.

Foi no placard da zona prisional, colocado um papel para inscrição para “artes circenses”.

E, porque a 1ª prioridade para mim, desde que entrei no E.P. de Odemira é ocupar-me, inscrevi-me, assim como algumas das minhas colegas.



Admiro muito a disponibilidade de pessoas em quererem voluntariamente entrar nestes muros para virem trazer-nos “lufadas de ar fresco”.

Foi isso mesmo que aconteceu, foi das coisas mais motivadoras, conhecer o Marco, uma pessoa persistente, super resistente perante tanta dificuldade que enfrentava com determinação de levar a Bom-Porto, com a ajuda da associação Tic-Tac conseguirem a celebração do protocolo com a DGRSP e sistematicamente incentivar o nosso grupo a manter-se motivado.

Foram momentos de grande partilha de conhecimento, repetia que não aceitava ouvir não sei, não consigo, não sou capaz, diziamos: eu vou tentar, mas vou conseguir.

Conseguia tirar-nos destes muros, aprendi jogos de concentração que farei garantidamente com os meus netos, as gargalhadas imperavam e quando um dia revelou que o seu objetivo era levar-nos ao anfiteatro de Odemira, pensámos que era uma brincadeira, porque brincávamos muito, ensaiámos uma sequência de “artes circenses”.

Andar no arame, deitar na cama de pregos (são mesmo de verdade), aprendemos o equilíbrio, o malabarismo etc.

Um belo dia, o nosso enérgico Marco, estava cabisbaixo, e porquê?

Porque recebeu a notícia que as “preventivas” não poderiam sair do E.P, foi uma volta de 360º, ficámos reduzidas a menos de metade, nós porque ele é espetacular e tão empenhado, prometemos, que mesmo assim íamos conseguir surpreende-lo.

O tempo não pára e a data aproximava-se, mas de facto aconteceu.

Foi uma tarde brutal, eu pessoalmente surpreendi-me a mim mesma, andei numas andas com o dobro do tamanho das que tinha ensaiado nas entre paredes, quando em céu aberto, num palco normal, me tive que erguer pensei, esquece lá não vou cuspir fogo, e não é que cuspi mesmo.

Sendo um dia de semana, num horário de trabalho, passámos a mais que surpreendidas, o povo aderiu de tal forma, não havia um lugar vazio, foi o calor do público que nos impulsionou para darmos o melhor de nós mesmas, mas a maior gratificação veio depois, de duas a duas, fomos visitando vários lares, várias creches, nos arredores de Odemira, pois diz o nosso Marco, que recebeu cerca de meia centena de convites de todas as instituições.

Adorei a experiência, e bem-haja quem como o Marco, dá o seu tempo para proporcionar um dia diferente a quem precisa.

Muito obrigada Marco, por existirem pessoas como tu, tens uma equipa super, mega, ultra maravilhosa!

Conclusão: Ter o espírito aberto, não aceitar que estar preso é só cumprir a pena, porque mesmo aqui entre arame-farpado há muito que aprender e partilhar.

Fátima Inglês



Os benefícios da prática de Yoga

Somos um E.P. de Mulheres em Odemira.

Quando entramos aqui estamos esgotadas psicologicamente e fisicamente, estamos sobre stress e desequilibradas e com energia negativa.

Agora, privadas da liberdade, sem ocupação mental, sem onde gastar a nossa energia, encontramos no Yoga uma forma saudável, com o objetivo de preencher o vazio entre corpo, mente e o espírito.

O Yoga ajuda a combater sentimentos negativos, emoções, bem como dores, sono, dúvidas, confusões, depressões, preguiça, desespero que de vez em quando cai em cima de nós; através do Yoga procuramos e podemos alcançar a satisfação mental tão necessária e desejada.

Se nós praticarmos regularmente o Yoga a nossa mente recusa os pensamentos negativos e dá à nossa vida luz e brilho interior.

O Yoga oferece vantagens para todo o tipo de pessoas, género ou faixa etária.

Na prática do Yoga, cada um vai até ao seu limite e não existe competição.

Faz com que o nosso sistema respiratório, circulação sanguínea, intestinos e hormonas funcionam corretamente.

É a ajuda para uma boa saúde das articulações, tecidos, músculos, células, nervos, glândulas e dá força ao sistema imunitário.

A nível físico, o nosso corpo fica mais flexível com uma postura ortostaticamente correta, o que se revela nos benefícios conquistados. Ou seja “corpo sã”, “mente sã”. O corpo é teu templo.

Devemos mantê-lo limpo e puro para que a sua mente e alma possam lá viver.

Quando se pratica Yoga é importante coordenar respiração com os exercícios.

A respiração tem várias funcionalidades e maneiras de se praticar.

A respiração transporta por via sanguínea o oxigénio para o cérebro.

Se a inspiração e a expiração forem feitas corretamente, mais benefícios trazem para o corpo e para a mente.

Se tens sentimentos de raiva, de revolta e ou de injustiça, a respiração é a forma de os controlar e de os acalmar. O mesmo acontece, quando a mente se encontra cansada e desfocada, também aqui é uma correta respiração que nos ajuda na concentração.

Mas estes não são os únicos benefícios na prática do Yoga.

A prática da meditação também controla a respiração ajudando assim a resolver os problemas do sono.

Os Índios dizem:

Podes viver 3 semanas sem comer

Podes viver 3 dias sem beber

Mas não podes viver sem respirar.

Yoga é uma filosofia e tem tanto para dizer, mas não dá para escrever tudo. Na prática regular de Yoga as pessoas mudam de atitude, de hábitos alimentares e de maneira de ser.

Nas prisões esta ocupação é ideal, e não é necessário material especial, e nem espaço adequado.

No verão pode fazer-se na rua e no inverno dentro do pavilhão. Ajuda na convivência na prisão e quando for concedida a liberdade, ganhamos uma base muito forte para começarmos a nossa vida lá fora, ou seja, a nossa reinserção.

É bom ter um professor de Yoga com prática que leve as reclusas à participação mais séria e regular, para obter dinâmica e mais sucesso no grupo.

Muitas reclusas estão interessadas, mas por falta de conhecimentos e o medo, não conseguem fazer, afastam-se. Oportunidade que o E.P. nos dá.



A vida na (im) perfeição



A vida é uma porta aberta a experiências que nos fazem crescer.

Encarregamo-nos de vive-la na (im) perfeição.

A sociedade, por natureza, teme o Abismo, mas não desiste em se aproximar da beira para ver o que tem em baixo. Às vezes cai.

Temos a capacidade de compreender o próximo, mas mais ainda para julgar, rotular, pode-se considerar uma palavra vasta, mas no contexto que vou abordar, vou utilizá-la como uma etiqueta.

Etiqueta essa que todos nós carregamos.

Vivemos numa sociedade que se foca nos defeitos e imperfeições.

Esquecem-se que vivem num mundo que diariamente estão expostos a vários obstáculos, desafios, dificuldades ate mesmo precipícios que se cruzam nas nossas vidas.

O chamado Abismo, que algumas pessoas têm capacidade de superar, enquanto outras ficam na observação, até chegar por vezes á última fase, á mesma que eu própria me englobo, o arrastamento com queda.

É um cair e levantar constante. É algo que nos persegue.

Eu sou uma experiência vivida de uma queda, que só teve fim, numa entrada de uma prisão, privada da liberdade.

Ai sim, percebi que vivi uma vida na perfeição, acarinhada socialmente, respeitada enquanto aparentei ser uma pessoa que vivia na base de regras impostas pela sociedade. Porque todos nós carregamos uma Máscara, todos nós temos defeitos, vícios, tragédias, delícias, dores na nossa vida, são estas características que mais são criticadas e apontadas.

Eu caí no abismo da droga, infelizmente.

Não culpo ninguém, muito menos a sociedade.

Como eu sofri e estou a sofrer, nesta triste vida que eu mesma escolhi e me arrependi.

Simplesmente faço apenas um observação, numa sociedade que se diz ter princípios e valores. Onde está o civismo? O apoio?

Questiono-me o porquê do julgar, rotular, de sobrepor ao respeito pelo próximo.

Em suma, quero salientar que ninguém tem uma vida (im) perfeita

Que ninguém é (im) perfeito...

Que ninguém está livre de correr riscos ..

A maior glória de viver não está em nunca cair, mas em nos erguermos de cada vez que cairmos.

Não me julguem pelos meus êxitos, julguem-me pela quantidade de vezes que caí e voltei a erguer-me.

E hoje....

Estou de pé!!

Educação em Contexto Prisional



Bom meninas...

Gostaria de vos informar que para quem pretende continuar os estudos, pode fazê-lo mesmo estando presa.

Dentro do E.P. temos a Universidade Aberta que nos dá a possibilidade de sairmos daqui com uma formação em diversas áreas como por exemplo Humanidades,

Educação, Ciências Sociais, Gestão, entre outros, e podemos assim encontrar um trabalho melhor para a nossa vida fora do E. P.

Neste momento existem 5 reclusas a frequentarem a universidade aberta.

Quero dizer-vos também que não é nada fácil visto que como todas nós sabemos não temos acesso á internet e alguns dos livros que necessitamos, não se encontram na nossa biblioteca.

Mas não desistam, pois podemos sair sempre a ganhar com a nossa passagem pelo E. P.

As reclusas Patrícia Grachinha e Lucília Nogueira estão a frequentar o curso de Educação o que permite trabalhar com adultos, trabalhar em museus, entre outras áreas.

A reclusa Ana Santana frequenta o curso de Humanidades que permite trabalhar em postos de turismo, museus e não só.

A reclusa Elisabete Baú que frequenta o curso de Ciências Sociais que lhe permite trabalhar por exemplo na área de psicologia.

Finalmente a reclusa Joana Proença, no Curso de Ciências do Ambiente e já a trabalhar em Regime Aberto no Exterior.

As reclusas que não conseguirem terminar os estudos dentro do E.P., a UAB dá a oportunidade de continuar o curso lá fora.

Patrícia Grachinha

Escola com “novas máquinas”...

Lá se conseguiu. Após uma década com computadores obsoletos, que primavam pela lentidão e com software antiquado, para surpresa geral, fomos agraciadas com seis computadores portáteis reconicionados. Ao que conseguimos apurar, os mesmos surgiram após contatos da direção do E.P. com as Paróquias de Távira, nomeadamente os Senhores Padres Miguel Neto e Rafael Rocha.

O Padre Miguel articulou com a Empresa de muito generosamente, ofertou ao Estabelecimento “módico” número de oito portáteis.

Os computadores serão preciosos nas atividades letivas do E.P.

Bem-haja a todos.



Consultadoria Accenture que, Prisional de Odemira o

Pensamentos...

“Só resta a luta para recuperar o que se perdeu e encontrou e perdeu, uma e outra vez: e agora em condições menos que propícias. Mas talvez ninguém perca, nem ganhe. Para nós só há luta. O resto não nos diz respeito”

(T.S.Eliot de «East Coker»)

“Não deixaremos que a exploração cesse e o final de toda a nossa exploração será chegarmos onde começámos e conhecer o lugar pela primeira vez.”

(T.S.Eliot de «Little Gidding»)

“O atleta mais forte não é o que chega em primeiro lugar á meta. Esse é o mais rápido. O mais forte é o que se levanta cada vez que cai. O que não pára quando sente uma dor no flanco. O que quando vê a meta não desiste. Quando esse corredor chega á meta, ainda que seja o último, é um vencedor. Por vezes mesmo que queiram, não está na vossa mão ser o mais rápido, porque as vossas pernas não são tão compridas ou os vossos Pulmões são mais estreitos. Mas podem sempre escolher ser o mais forte. Só depende de vocês, da vossa vontade e do vosso esforço. Não lhes vou pedir que sejam os mais rápidos, mas vou exigir-lhes que sejam os mais fortes.”

(FredyHirsch de «A Bibliotecária de Auswitz»)

Patrícia Grachinha

Frases...

51 Mulheres apelam por uma oportunidade

51 Mulheres lutando 24 sobre 24 horas pela sobrevivência dentro do arame farpado.

51 Mulheres que sonham pela liberdade e por amanhã melhor

51 Mulheres que anseiam pela liberdade, que sonham com a oportunidade de um futuro risonho

51 Mulheres cada uma diferente e com a personalidade diferente, mas unidas por uma causa solidária

51 Mulheres privadas da liberdade, onde tudo se desmorona, cada dia que passa uma dor acrescida na esperança de que esta passagem seja só uma lembrança

51 Mulheres privadas da liberdade longe dos familiares, longe dos seus filhos, muitas com precária indo ver os seus pais e filhos, outras rebeldes e conflituosas, umas unidas, outras egoístas, todas presas, cada uma com o seu crime.

51 Mulheres que perderam a liberdade mas nunca a dignidade

51 Mulheres que neste momento estão privadas da liberdade mas aguardam a sua liberdade para poderem continuar com um futuro e um amanhã melhor

51 Mulheres que têm de ser melhores umas com as outras

51 Mulheres que anseiam a cada dia o fim da sua pena para irem para junto dos seus filhos

51 Mulheres numa cadeia e só uma é que pratica exercício físico

51 Mulheres que tentam sobreviver dia após dia

51 Mulheres lutando pela liberdade

51 Mulheres generosas, mães, filhas, corajosas, que erraram e estão a se restabelecer para enfrentar um novo mundo e uma nova maneira de viver, apesar das privações e conflitos internos e externos

51 Mulheres.... Lembrem-se sempre: sem sonhos a vida não tem brilho. Sem metas os sonhos não têm alicerces

51 Mulheres com um mesmo objetivo: a liberdade

51 Mulheres que convivem diariamente com a saudade de viver e de se sentirem vivas

51 Mulheres que cometeram crimes diferentes e agora cada uma luta pela sua liberdade

51 Mulheres privadas da liberdade

51 Mulheres fechadas mas procurando a sua liberdade interior

51 Mulheres juntas confundem borboletas com sumo de laranja, laca com desejo, distração com refeição, perturbam-se com tanta lucidez, mancham-se com tanta pureza, confundem-se com tanto conhecimento, enganam-se com tanta verdade, embaraçam-se com tanta decisão

51 Mulheres ... com o sofrimento de hoje e a vitória do amanhã

51 Mulheres lutando pela liberdade e rezando a deus por uma oportunidade melhor

51 Mulheres ansiando pela sua liberdade

51 Mulheres a receberem o seu castigo pelo mal que fizeram á sociedade

51 Mulheres que já ultrapassaram várias barreiras, com muitas tristezas e alegrias, com muitas dores e sorrisos, manifestam a coragem e esperança de um amanhã melhor

51 Mulheres com defeitos e virtudes, privadas de um bem que é a liberdade, mas sempre com dignidade e sempre mulheres

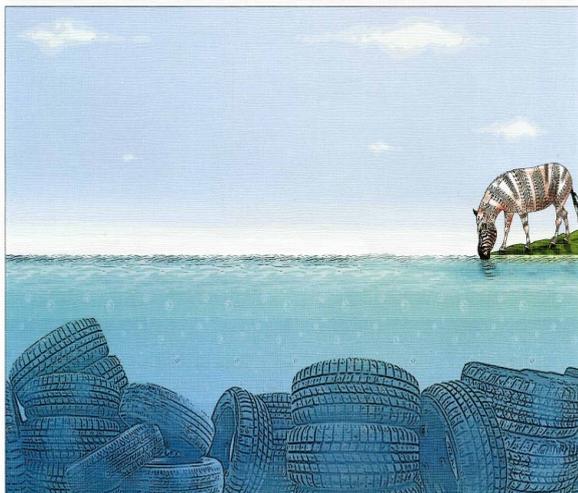
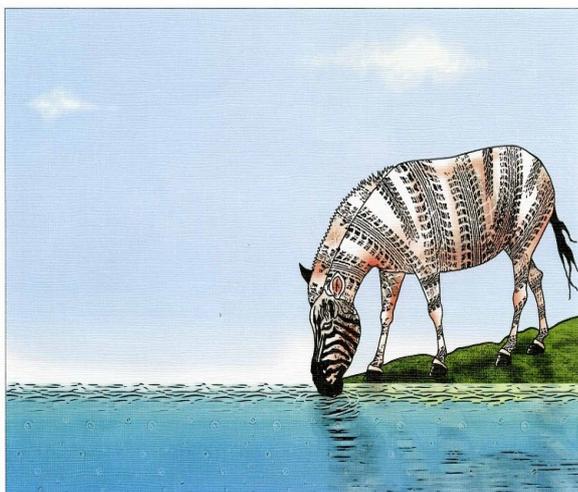
51 Mulheres; mais que meia centena, todas com um grande espírito crítico iguais aos políticos, soluções alternativas, propostas de mudança. Dá trabalho e não temos tempo... será que nos prenderam os ideais?

51 Mulheres com coragem e força para lutar nesta passagem da nossa vida..

Por minha iniciativa algumas reclusas descreveram aqui o seu pensamento.

Tentei que todas o fizessem Não consegui.

Ana Segundo



FadiToon, Zebras... Leaving Our Mark On Nature,

Água e poluição

Neste cartoon vemos uma zebra na margem de um rio a beber água. No fundo desse rio podemos ver uma avultada quantidade de pneus.

Infelizmente, como podemos observar na imagem, conseguimos ver que a zebra apresenta marcas de pneus na sua pele, consequência da poluição que nós, seres humanos, provocamos no ambiente. Temos como exemplo de outras situações prejudiciais ao ambiente a quantidade de plásticos depositados também eles no rio e no mar. Felizmente, os jovens têm bastante consciência do mal que isso faz, e alguns tiveram uma ideia bem bonita de transformar esse plástico em pranchas de surf como forma de reciclagem.

Esta é uma das realidades do nosso planeta hoje em dia. A nossa natureza é uma das mais afetadas e, conseqüentemente, os nossos animais.

Isto faz-nos pensar que devemos corrigir os nossos erros ambientais, para que o futuro dos nossos filhos seja diferente do nosso, um futuro com águas limpas e cristalinas, com campos verdes cheios de pasto, como aqueles que vemos na televisão e até mesmo como imaginamos nos livros que lemos.

Valéria Marreiros

Poesia

Do nada mergulhei
Senti o corpo estremecer
Até o meu umbigo reagiu
Foi algo ultra especial
O que me aconteceu
De um grande orgulho me apoderei
Porque o meu bicho encontrei
Foi uma chama que acendeu
Nunca houve nada igual o meu ego
cresceu
Com uma certeza fiquei
Fui feliz e jamais esquecerei
Só porque o meu bicho encontrei

Retiradas da sociedade
Por comportamentos desviantes
Com vários graus de gravidade
Independentemente da idade
Só o juiz tem legitimidade
Para dar condenações tão distintas
Porque cada caso é um caso
Entra a intenção, motivação, reação.
O reconhecimento é uma dificuldade
O arrependimento tem que ter
espontaneidade
Porque o reentrar na sociedade
É de facto a prioridade.

Fátima Inglês

As Mulheres

Somos unidas
Temos as nossas vidas
Não há corridas
Não há pressa de viver
A vida não é feita a correr temos objetivos
Nada está perdido
Muitas de nós temos o nosso coração
correspondido
Não precisamos de chorar
Tudo vai passar, estamos a cumprir o
nosso dia a dia
Muitas com ou sem alegria
Aprendemos muitas vezes coisas novas,
jovens e adultas, estamos juntas
A cabeça sempre vamos erguer
Um dia terá de ser
Pela nossa liberdade vamos lutar e a
família recuperar.
Seja como for ninguém merece sofrer por
amor.. Na vida
Temos obstáculos o meu sei qual é
E o teu???

Inês Alfarroba

A Simbologia das Cores por Cultura

Laranja

Cultura Ocidental: Calor e Vitalidade
Cultura do Extremo Oriente: Felicidade, Espiritualidade e Adaptabilidade
Cultura Indiana: Sagrado, Coragem e Amor
Cultura do Oriente Médio: Luto e Perda

Amarelo

Cultura Ocidental: Felicidade, Alegria e Atenção
Cultura do Extremo Oriente: Masculinidade, Sagrado e Realeza
Cultura Indiana: Sagrado e Próspero
Cultura do Oriente Médio: Felicidade, Prosperidade e Luto

Azul

Cultura Ocidental: Depressão, Confiança e Calma
Cultura do Extremo Oriente: Feminino, Cura e Relaxamento
Cultura Indiana: Desporto e Força
Cultura do Oriente Médio: Luto, Céu e Espiritualidade

Vermelho

Cultura Ocidental: Amor, Perigo e Ação
Cultura de Extremo Oriente: Prosperidade, Fortuna e Vitalidade
Cultura Indiana: Beleza e Poder
Cultura do Oriente: Perigo, Precaução e Mal

Castanho

Cultura Ocidental: Pragmatismo e Estabilidade
Cultura do Extremo Oriente: Terra, Esforço e Luto
Cultura Indiana: Luto
Cultura do Oriente Médio: Harmonia, Terra e Conforto

Verde

Cultura Ocidental: Sorte, Ciúme e Ganância
Cultura do Extremo Oriente: Fertilidade, Esperança e Vida
Cultura Indiana: Esperança, Colheita e Virtude
Cultura do Oriente Médio: Força, Fertilidade e Esperança

Roxo

Cultura Ocidental: Espiritualidade e Sabedoria
Cultura do Extremo Oriente: Riqueza, Privilégios e Espiritualidade
Cultura Indiana: Mágoa, Conforto e Nobreza
Cultura do Oriente Médio: Riqueza, Virtude e Realeza.

Cultura Ocidental: Intimidação, Morte e Luto

Cultura do Extremo Oriente: Saúde, Prosperidade e Estabilidade

Cultura Indiana: Mal, Escuridão e Negatividade

Cultura do Oriente Médio: Mistério, Luto e Renascimento

