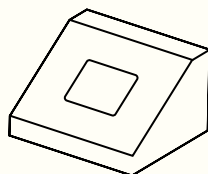
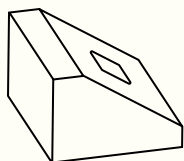


ALMANAQUE
EMOCIONAL

PROGRAMA PARALELO “WHETHER THERE BE SHINE OR GLOOM”

SUSANA ALEIXO LOPES

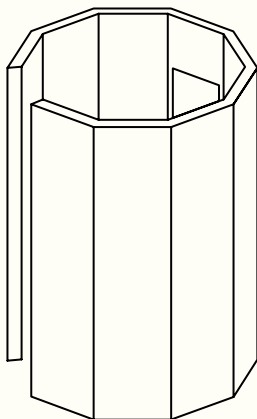
EDIÇÃO ÚNICA
2023



CRIADO POR

Francisco Afonso Lopes

UM GUIA PRÁTICO PARA O CULTIVO DE SENTIMENTOS, HUMORES E AFETOS



05/MARÇO/23

Neste mês promovemos agradáveis ventos do nascente.

Prepare a terra para o milho e semeie trigo, aveia, centeio e cevada.

Não se meta em projetos (hortícolas) que o façam desejar despejar um bidão de acetona por cima da horta, cimentar o quintal e nunca mais plantar um repolho que seja. Se calhar está cansado. Se calhar é melhor aproveitar para descansar e meter-se a descascar os tremoços que apanhou nos meses passados. Vai mesmo meter-se a plantar todos esses pés de agrião só porque foram oferecidos? Sabe que pode dizer que não, certo? Diga que já tem a dispensa cheia, sei lá. Ou seja sincero e diga que não sabe muito bem confeccionar agrião em vez de estar a pensar em receitas em cima do joelho. É que depois alguém vai ter de comer isso.

Também não caia na tentação de querer inventar. Experimentou mirtilos em Lisboa e agora quer muito trazê-los para os Açores? Tudo bem. Mas já sabia a priori que os mirtilos não pegam bem cá. Sim, sabemos que os mirtilos pegam em terras bem mais áridas do que os Açores. Mas já pensou no trabalho que ia dar para cuidar de mirtilos? E será que gosta assim tanto de mirtilos? O que não falta por aí são outros tipos de bagas para plantar.

CANTEIRO DA POESIA E OUTRAS CURAS PARA FERIDAS DE ALMA

A cooperativa não obteve, a tempo, a autorização da dramaturga e pintora, Cláudia R. Sampaio, para a publicação de uma seleção dos seus poemas nesta edição do Almanaque Emocional. Os poemas seriam selecionados dos seus livros “Já não me deito em pose de morrer” (2020) e “Uma mulher aparentemente viva” (2022), ambos da editora Elogio da Sombra, os quais veementemente recomendamos. Um novo arranjo de camélias está a ser

preparado para tentar persuadir a poeta para os termos na próxima edição. Espero que sim. A alternativa em cima será um conjunto de poemas do livro “Já Não Vem Ninguém” do radialista Sidónio Bettencourt.

PLUVIÓMETRO SONORO

A redação deste almanaque tem tanto brio na poda dos seus morangueiros como nas suas escolhas musicais. Portanto, pedimos a duas especialistas na área da saúde mental e da “melancomelomania” para recitarem sugestões musicais medidas à pipeta.

Música para questionar porque é que os pés de hortelã que plantamos continuam recorrentemente a morrer e expandir estes sentimentos de culpa para todas as outras frações da vida pessoal (da colheita de Mariana Bettencourt - Psiquiatra)

- ◇ Tim Buckley - Song to The Siren
- ◇ Nina Simone- Liliac Wine
- ◇ Big Thief - Orange
- ◇ Angel Olsen - All Mirrors
- ◇ Clã - Tempo-Espaço
- ◇ José Mário Branco - Ser Solidário

Música para empatizar com tillandsias e outras plantas aéreas e projetar como seria levitar no vácuo do espaço, sem gravidade (da colheita de Marina Cruz - Interna de Psiquiatria)

- ◇ Caterina Barbieri (feat Lyra Pramuk) - Knot of Spirit
- ◇ FKA Twigs - Water Me
- ◇ Thom Yorke - Dawn Chorus
- ◇ Arca - Sad Bitch
- ◇ Atoms For Peace - Default
- ◇ Nicolas Jaar - Sunder

SUPLEMENTO PARA ESTAQUIA

Com a primavera a aproximar-se, pede-se bom tempo. E como tal, o Almanaque Emocional, por apreço aos seus leitores, oferece um espanta-chuva destacável do Santo Padroeiro das Boas Abertas, o, agora canonizado, jornalista e apresentador, Pedro Moura.



1. Deverá recortar a figura pelo tracejado e colar a mesma num pedaço de cartão.
 2. Nas costas da figura, com um pedaço de fita cola, deverá colar um palito ou cana de roqueira.
 3. A figura agora devidamente empalitada poderá ser colocada num vaso à sua escolha, virado em direção a uma janela.
- O projeto final deverá ficar algo que se assemelhe a isto:

Com saudades do calor televisivo, o sorriso de milhões a dar-vos os bons dias, diretamente do vosso parapeito.



