

# SOUTHBANK CENTRE

EN	PT
FRONT COVER PAGE 1	CAPA FRONTAL PÁGINA 1
<b>SOUTHBANK CENTRE</b>	<b>SOUTHBANK CENTRE</b>
<b>Still Light (poem)</b>	<b>Natureza de Luz (Poema)</b>
<p>You picture your mother as a tree – somehow that makes it easier –  a silver birch, undressing unhurriedly, as though days were years,  while a fine rain plays like jazz in her hair. She drops her fine, white leaves one by one. Her branches are almost bare now. See how beautiful she is against the darkening sky.</p>	<p>Imagine sua mãe como uma árvore  - de alguma forma, isso facilita -  uma bétula prateada, despindo-se sem pressa, como se os dias fossem anos,  enquanto uma chuva fina brinca como jazz em seu cabelo. Ela solta suas folhas brancas e finas uma a uma. Seus ramos estão quase nus agora. Veja como é bela ante o céu escuro.</p>
<b>by Shazea Quraishi</b>	<b>Por Shazea Quraishi</b>
<b>Art by Post: Poems for Our Planet</b>	<b>Arte pelo Correio: Poemas para o Nosso Planeta</b>
National Academy for Social Prescribing	Academia Nacional de Promoção Social
<i>Art by Post: Poems for Our Planet</i> is delivered in partnership with the National Academy for Social Prescribing	<i>Arte pelo Correio: Poemas para o Nosso Planeta</i> é realizado em parceria com a Academia Nacional de Promoção Social
PAGE 2	PÁGINA 2

<p><b>Art by Post: Poems for Our Planet</b></p>	<p><b>Arte pelo Correio: Poemas para o Nosso Planeta</b></p>
<p><b>Welcome to Art by Post: Poems for Our Planet. This is an opportunity to use creativity and nature to inspire you and support your wellbeing. Together, we'll take part in creative activities, which invite us to connect with the living world around us, and explore opportunities to care better for our planet.</b></p>	<p><b>Bem-vindo ao Art by Post: Poemas para o Nosso Planeta. Esta é uma oportunidade para usar a criatividade e a natureza para o inspirar e apoiar o seu bem-estar. Juntos, participaremos de atividades criativas que nos convidam a ligar-nos ao mundo vivo que nos rodeia e a explorar oportunidades para cuidar melhor do nosso planeta.</b></p>
<p>Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. <i>The Nature Connection Handbook</i>, published by the University of Derby, identifies five pathways that can help us grow our connection to nature – we'll highlight some of these throughout this booklet.</p>	<p>Aproximarmo-nos da natureza pode ajudar-nos a sermos mais felizes e a sentir que a nossa vida vale mais a pena, melhorando assim o nosso bem-estar. O Nature Connection Handbook (Manual de Conexão com a Natureza), publicado pela Universidade de Derby, identifica cinco caminhos que podem ajudar-nos a aumentar a nossa ligação com a natureza – destacaremos alguns deles ao longo desta brochura.</p>
<p><b>This booklet's guest artist is Shazea Quraishi. She's a Pakistani-born Canadian poet and translator. You can often find her writing and reading in the National Poetry Library here at the Southbank Centre.</b></p>	<p><b>A artista convidada desta brochura é Shazea Quraishi. Ela é poetisa e tradutora do Canadá, nascida no Paquistão. É possível encontrar frequentemente os seus escritos e leituras na National Poetry Library aqui no Southbank Centre.</b></p>

<p>'I wrote the poem on the front of this booklet to describe my feelings about my mother growing older. In a phone call with my mother some years ago, she told me she was going to stop dyeing her hair, which used to be the colour of espresso. It saddened me to think that grey hair would make my youthful mother look old, but I wanted to embrace her transformation because change is inevitable, after all.'</p>	<p>'Escrevi o poema que se encontra no começo desta brochura para descrever meus sentimentos sobre minha mãe envelhecendo. Em uma ligação telefônica com minha mãe há alguns anos, ela me disse que ia parar de pintar o cabelo, que costumava ser da cor do café expresso. Fiquei triste ao pensar que o cabelo grisalho faria com que minha jovem mãe parecesse velha, mas eu queria abraçar sua transformação, porque a mudança é inevitável, afinal de contas'.</p>
<p>'I decided to think about the change in a different way by imagining my mother as a tree. The silver birch is one of my favourites. When we next met, I laughed out loud when I saw that my mother's hair was not grey but silver, just as I'd imagined, and she looked more beautiful than ever.'</p>	<p>'Decidi pensar na mudança de uma maneira diferente, imaginando minha mãe como uma árvore. A bétula prateada é uma das minhas favoritas. Quando nos encontramos novamente, eu ri alto quando vi que o cabelo da minha mãe não estava grisalho, mas prateado, exatamente como eu havia imaginado, e ela estava mais linda do que nunca.'</p>
<p>PAGE 3</p>	<p>PÁGINA 3</p>
<p><b>Being a writer involves using your imagination and observation. Find yourself some paper and your favourite pen to write with and let's begin:</b></p>	<p><b>Ser escritor implica em usar a imaginação e a observação. Pegue um papel e a sua caneta favorita para escrever e vamos começar:</b></p>

<p><b>1</b></p> <p><b>With the winter solstice behind us, each day is a little longer and more filled with light. Let's welcome spring and take our imagination outside. You might like to take a walk outside to inspire you, look out of the window or recall a park or some woods you know well. <i>Shinrin yoku</i> – forest bathing – is the Japanese practice of being calm and quiet among trees. Spending time in nature, paying close attention to the sights and smells and slowing down while breathing deeply can help to de-stress and enhance wellbeing. Try it!</b></p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Com o solstício de inverno atrás de nós, cada dia é um pouco mais longo e mais cheio de luz. Vamos dar as boas-vindas à primavera e levar a nossa imaginação para o mundo lá fora. Talvez você queira dar um passeio ao ar livre para se inspirar, olhar pela janela ou se lembrar de um parque ou um bosque que conheça bem. <i>Shirin yoku</i> – banho na floresta – é a prática japonesa de estar calmo e tranquilo entre as árvores. Passar algum tempo na natureza, prestando atenção especial às paisagens e aos cheiros, desacelerando o ritmo e respirando profundamente pode ajudar a aliviar o stress e a melhorar o bem-estar. Experimente!</b></p>
<p><b>Imagine you are a tree.</b></p>	<p><b>Imagina que tu és uma árvore.</b></p>
<p>What shape is your trunk? What do your leaves look like? Do you bear blossoms or fruit? Are you a home for birds or insects? What are you aware of in your surroundings? What is the weather like? Use the following prompts to begin writing. Add as much detail as you can imagine:</p>	<p>Qual é a forma do teu tronco?  Como são as tuas folhas?  Tens flores ou frutos?  És a casa de pássaros ou insetos?  Do que é que você tem consciência do que te rodeia?  Como é que está o tempo?  Utilize os seguintes exemplos para começar a escrever.  Acrescente o máximo de pormenores que conseguir imaginar:</p>

<p><i>I live...</i>  <i>In my branches...</i>  <i>I am a home for...</i>  <i>Around me...</i>  <i>I feel...</i></p>	<p>Eu vivo...  Nos meus ramos...  Eu sou um lar para...  Ao meu redor...  Eu sinto...</p>
<p>Example:</p>	<p>Exemplo:</p>
<p>I live at the end of a long garden, with a river at my feet. Ants run along my silver branches and a blackbird nests on my shoulders...</p>	<p>Eu vivo no fim de um longo jardim, com um rio a meus pés. As formigas correm pelos meus ramos prateados e um melro faz o seu ninho nos meus ombros...</p>
<p>PAGE 4</p>	<p>PÁGINA 4</p>
<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Trees are among the oldest living things on Earth. Red cedars in Alaska can live for 3,000 years, and horse chestnut trees (the ones with conkers) can live for up to 300 years! In many ways, they are our ancestors.</b></p>	<p><b>As árvores são um dos seres vivos mais antigos da Terra. Os cedros vermelhos no Alasca podem viver 3.000 anos, e os castanheiros-da-índia (aqueles com castanhas) podem viver até 300 anos! Em muitos aspetos são os nossos antepassados.</b></p>
<p><b>Turn your attention to a tree near your home, perhaps one you can see from your window.</b></p>	<p><b>Volte a sua atenção para uma árvore perto de sua casa, talvez uma que possa ver da sua janela.</b></p>
<p>What might it have seen over time? What might it have heard? What has changed and what has stayed the same? Try finishing these sentences, adding as much detail as you can:</p>	<p>O que ela terá visto ao longo do tempo? O que terá ouvido? O que é que mudou e o que é que ficou na mesma? Tente terminar estas frases, acrescentando o máximo de pormenores que puder conseguir:</p>
<p><i>The tree has seen...</i>  <i>The tree has heard...</i></p>	<p>A árvore viu...  A árvore ouviu...</p>

<i>The tree has witnessed...</i> <i>The tree has held...</i>	A árvore testemunhou... A árvore segurou...
TIP	Dica
Specific details are key to writing well: 'a salmon-pink peony, the size of an orange' is more vivid than 'a pink flower'.	Os pormenores específicos são fundamentais para se escrever bem: 'uma peónia rosa-salmão, do tamanho de uma laranja' é mais vívido do que 'uma flor cor-de-rosa'.
<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Continuing now from the perspective of your tree, what are the changes it might have noticed recently about the times we are living in? Celebrating and sharing nature's events and stories, like the changes of the seasons, is one of the pathways to nature connection.</b>	<b>Continuando agora com a perspectiva da sua árvore, quais são as mudanças que ela pode ter notado recentemente sobre os tempos em que estamos vivendo? Celebrando e compartilhando os acontecimentos e histórias da natureza, como as mudanças das estações, é um dos caminhos para a ligação com a natureza.</b>
<b>Write a list.</b>	<b>Escreva uma lista.</b>
Complete each line written below:	Complete cada linha escrita abaixo:
<i>Today, with my arms reaching to the sky, I see...</i> <i>With my branches extended, I feel...</i> <i>Rooted here, I sense...</i> <i>Rooted here, I notice...</i>	<i>Hoje, com os meus braços estendidos para o céu, vejo...</i> <i>Com os meus ramos estendidos, eu sinto...</i> <i>Enraizado aqui, eu sinto...</i> <i>Enraizado aqui, eu noto...</i>
PAGE 5	PÁGINA 5
<b>4</b>	<b>4</b>
<b>The poet Samuel Taylor Coleridge described prose as 'words in their best order' and</b>	<b>O poeta Samuel Taylor Coleridge descreveu a prosa como 'palavras</b>

<p><b>poetry as ‘the best words in their best order’.</b></p>	<p><b>na sua melhor ordem’ e a poesia como ‘as melhores palavras na sua melhor ordem’.</b></p>
<p><b>Look back at the notes that make up your first draft of your poem.</b></p>	<p><b>Reveja as notas que compõem o primeiro rascunho do seu poema.</b></p>
<p>Read the poem you have written in Activity 3 out loud. How does it flow? Can you add anything from Activities 1 and 2, or take anything away, to improve the poem?</p>	<p>Leia em voz alta o poema que você escreveu na Atividade 3. Como é a fluência dele?          Você pode acrescentar algo das Atividades 1 e 2, ou retirar algo, para melhorar o poema?</p>
<p>Once you have written out your finished poem, you could try drawing your tree alongside it or even write the words in the shape of a tree. Try to be playful and see where your imagination takes you!</p>	<p>Depois que o poema estiver finalizado, você pode tentar desenhar a sua árvore ao lado dele ou até mesmo escrever as palavras no formato de uma árvore. Tente ser brincalhão e veja aonde sua imaginação o leva!</p>
<p><b>TIP</b></p>	<p><b>Dica</b></p>
<p>Most poets writing today don’t use regular rhyme, but they pay close attention to sound and rhythm.</p>	<p>A maioria dos poetas que escreve atualmente não usa mais rimas regulares, mas prestam atenção ao som e ao ritmo.</p>
<p>This poem was written by Kevin Fitzgerald. Kevin works for Grounded EcoTherapy as a gardener on the Queen Elizabeth Hall Roof Garden at Southbank Centre and wrote this poem about the nature, which exists there.</p>	<p>Este poema foi escrito por Kevin Fitzgerald.          Kevin trabalha para a Grounded EcoTherapy como jardineiro no Queen Elizabeth Hall Roof Garden no Southbank Centre e escreveu este poema sobre a natureza que lá existe.</p>

<b>In My Eden</b>	<b>No meu Eden</b>
By Kevin Fitzgerald	Por Kevin Fitzgerald
<p>The soils now nurse the newly born, as greens weave into the lawn.  Waters dive to greet the root, to cut the ways that pump the fruit.  And insects kick at their shells, as sleeping seeds turn in the dark.  Winters white sorrows hang in shreds,  like the sheets of lovers' beds.  For the spring is pulsing deep in the gears,  to drive the tips of tender spears.  The sun sheds and peels,  soft winds seek out skin to feel.  The coming triumph of the flowers,  The stretching muscle of the wood.</p>	<p>O solo agora nutre os recém-nascidos,  enquanto os legumes verdes se entrelaçam no relvado.  As águas mergulham para saudar a raiz,  para cortar os caminhos que bombeiam o fruto.  E os insetos dão pontapés nas suas conchas,  enquanto as sementes adormecidas giram no escuro.  As mágoas brancas do inverno pendem em frangalhos,  como os lençóis das camas dos amantes.  Pois a primavera pulsa nas engrenagens,  para conduzir as pontas de lanças tenras.  O sol derrama e descasca,  os ventos suaves procuram a pele para a sentir.  O triunfo das flores que se aproxima,  O músculo esticado da madeira.</p>
PAGE 6	PÁGINA 6
Simply noticing the good things in nature each day for a week brings sustained and clinically significant improvements in mental health.	O simples fato de reparar nas coisas boas da natureza todos os dias durante uma semana já traz melhorias sustentadas e



<p>There is now a solid body of evidence that having a strong sense of connection to nature helps people feel good and function well. To find out more, see the <i>Nature Connection Handbook</i> (<a href="http://bit.ly/NatureConnectionHandbook">http://bit.ly/NatureConnectionHandbook</a>).</p>	<p>cl clinicamente significativas na saúde mental. Existe atualmente um conjunto sólido de provas de que ter um forte sentido de ligação à natureza ajuda as pessoas a sentirem-se felizes e a funcionarem bem. Para saber mais, consulte The Nature Connection Handbook (Manual de Conexão com a Natureza) (<a href="http://bit.ly/NatureConnectionHandbook">http://bit.ly/NatureConnectionHandbook</a>).</p>
<p><b>Thank you for taking part.</b></p>	<p><b>Obrigado pela sua participação.</b></p>
<p>Why not share what you've created today with somebody else? Give someone a call to read them your writing. Use your envelope to send us your writing, or call us and read it to us.</p>	<p>Porque você não compartilha o que criou hoje com outra pessoa? Ligue para alguém e leia o que você escreveu. Utilize o seu envelope para nos enviar o seu texto, ou ligue-nos e leia-o para nós.</p>
<p><b>We'd love to hear from you!</b></p>	<p><b>Gostaríamos de ouvi-lo!</b></p>
<p>The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some <i>Poems for Our Planet</i> poetry sent to us by our participants as part of this.</p>	<p>O Southbank Centre é o maior centro de artes do Reino Unido e, este verão, apresentamos uma temporada de eventos, espetáculos e uma exposição sobre o nosso planeta e as alterações climáticas. Neste contexto, vamos incluir alguns Poemas para o Nosso Planeta que nos foram enviados pelos nossos participantes, como parte desse projeto.</p>
<p>If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this</p>	<p>Se você quiser enviar-nos poesia e trabalhos artísticos que tenha criado</p>

<p>booklet, you can email <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a>, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back.</p>	<p>através das atividades desta brochura, favor enviar um email para <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a>; utilize o envelope fornecido ou envie um envelope para Freepost SOUTHBANK CENTRE. Por favor, escreva o seu nome no verso.</p>
No stamp needed	Não é necessário selar
Freepost SOUTHBANK CENTRE	
<p>If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206.</p>	<p>Se não puder enviar-nos o seu trabalho por correio ou por email, peça a uma outra pessoa para nos enviar o seu trabalho, ou você pode nos informar sobre o seu trabalho artístico através do telefone 020 7960 4206.</p>
<p>You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time.</p>	<p>Sinta-se bem-vindo para entrar em contato conosco para nos dizer o que pensa desta brochura, fazer perguntas, dar feedback ou optar por sair do projeto a qualquer momento.</p>
<b>Contact us</b>	<b>Contate nos</b>
<p>By phone: 020 7960 4206  By email: <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a>  By post: Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>	<p>Pelo telefone: 020 7960 4206  Por email: <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a>  Pelo correio: Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>
<p>This booklet has been printed on recycled paper</p>	