

**CulSolidArt: dez dias de partilha, criatividade e amizade**

Regressei do projeto *CulSolidArt* bem mais rica de alma, de mente e de coração. Foram dez dias intensos e desafiantes, mas profundamente transformadores. Voltei cansada, sim, mas com uma paz interior rara e uma reflexão profunda sobre o meu ser, sobre a minha vida e sobre a forma como me relaciono com os outros. Foram dias vividos fora do ritmo apressado do quotidiano, num ambiente onde o tempo parecia desacelerar para nos permitir viver, pensar e sentir de forma mais consciente.

Durante o intercâmbio, participei ativamente em todas as atividades e colaborei, na maior parte do tempo, com jovens bastante mais novos do que eu. Essa diferença de idades revelou-se uma das maiores riquezas do projeto: aprendi a escutar, a adaptar-me, a guiar e, ao mesmo tempo, a deixar-me contagiar pela energia e entusiasmo dos mais jovens. Senti-me eu própria, livre de julgamentos, sem medos nem receios, aceitei e fui aceite tal como sou, o que me deu uma sensação de pertença e confiança.

O projeto teve um equilíbrio perfeito entre criatividade, partilha e reflexão. Para a apresentação final fiz parte do grupo da música, e em colaboração com dois italianos e um esloveno criámos uma canção original do projeto. Foi uma experiência marcante e inspiradora. Ver nascer uma melodia e uma letra que refletiam o espírito do grupo foi algo mágico: a arte serviu de ponte entre línguas, culturas e emoções. A música tornou-se o nosso idioma comum, uma celebração viva da solidariedade e da união entre todos.

Cada dia trouxe momentos de descoberta. As reflexões diárias e as partilhas em grupo permitiram-nos parar, avaliar o que sentíamos e compreender melhor o que estávamos a viver. Este simples gesto, o de escutar e ser escutado, criou laços profundos e autênticos. Acredito que seria um hábito precioso a manter no nosso dia a dia, pois ajuda-nos a crescer como pessoas e a cultivar empatia.

A convivência foi outro ponto marcante. Estar todos juntos no mesmo espaço, a partilhar quartos, refeições, tarefas e risos, fez-nos rapidamente sentir estar em família. A responsabilidade coletiva, o cuidado com o espaço comum e o respeito mútuo mostraram como a cooperação pode ser natural quando há boa vontade. O centro Peterloug, rodeado pela serenidade da natureza, era o cenário perfeito para a criatividade e para a paz interior. O simples facto de acordar e ver o verde envolvente era inspirador; o ambiente convidava à reflexão, à calma e à ligação connosco próprios e com os outros.

As visitas às cidades eslovenas completaram a experiência. Em Murska Sobota, visitámos várias instituições e a passagem pelo lar de idosos foi especialmente tocante: ali percebemos que a comunicação vai muito além das palavras. Um sorriso, um abraço ou uma dança bastaram para

ultrapassar a barreira da língua. Fomos com o intuito de dar, mas acabámos por receber muito mais em afeto e humanidade. Em Liubliana, ser recebidos no parlamento foi um momento de orgulho e valorização, sentir que a nossa presença enquanto jovens europeus é ouvida e reconhecida. Maribor, que visitámos num dia extra, foi um encanto à parte: as ruas, os cisnes no rio e a vista deslumbrante do alto da Pirâmida ficaram gravados na memória.

Entre atividades artísticas, aprendizagens, momentos de riso e de emoção, levo comigo um conjunto de experiências que me transformaram. Aprendi sobre sustentabilidade, solidariedade, respeito e empatia. Reforcei a minha convicção de que a arte é uma poderosa ferramenta de comunicação e de mudança social, capaz de unir pessoas e despertar consciências. Compreendi melhor o sentido do voluntariado e a importância de agir localmente com uma visão global.

O *CulSolidArt* foi mais do que um intercâmbio juvenil: foi uma verdadeira viagem interior, um reencontro com a simplicidade e a essência das relações humanas. Trouxe-me novas amizades, novas ideias e uma renovada vontade de contribuir de forma positiva na minha comunidade. Hoje sinto-me mais confiante, inspirada e consciente do poder que temos, individual e coletivamente, de transformar o mundo à nossa volta através da arte, da solidariedade e da empatia.

Outubro de 2025

Carla Carvalho

**O tempo passa... os momentos ficam...**

**Alguns momentos:**









































