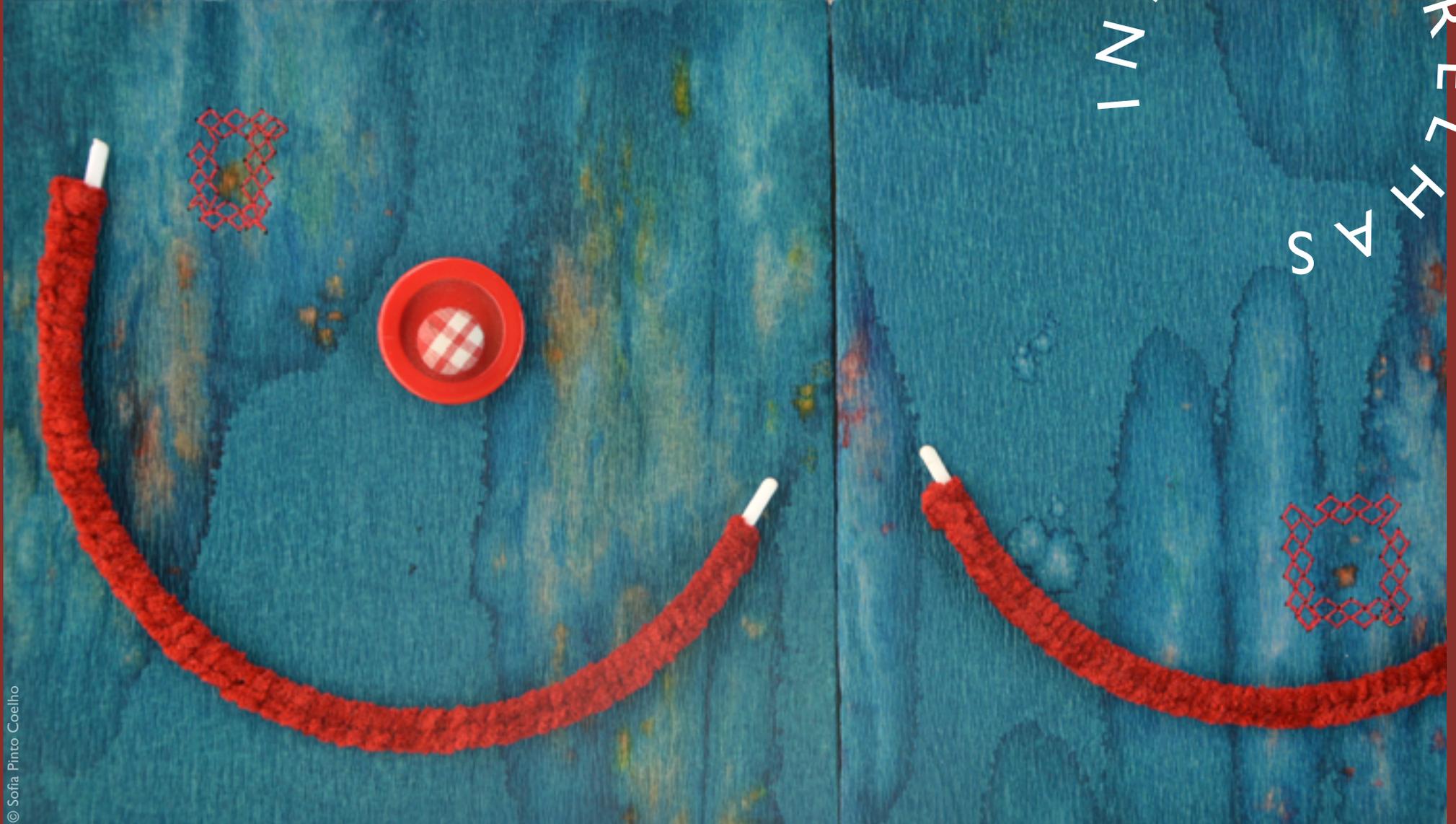


# mamaminha

INES CARRELYS



© Sofia Pinto Coelho

THE PASSENGER HOSTEL - PORTO

10 DE JUNHO 2021 A 10 DE JULHO 2021



# ÍNDICE

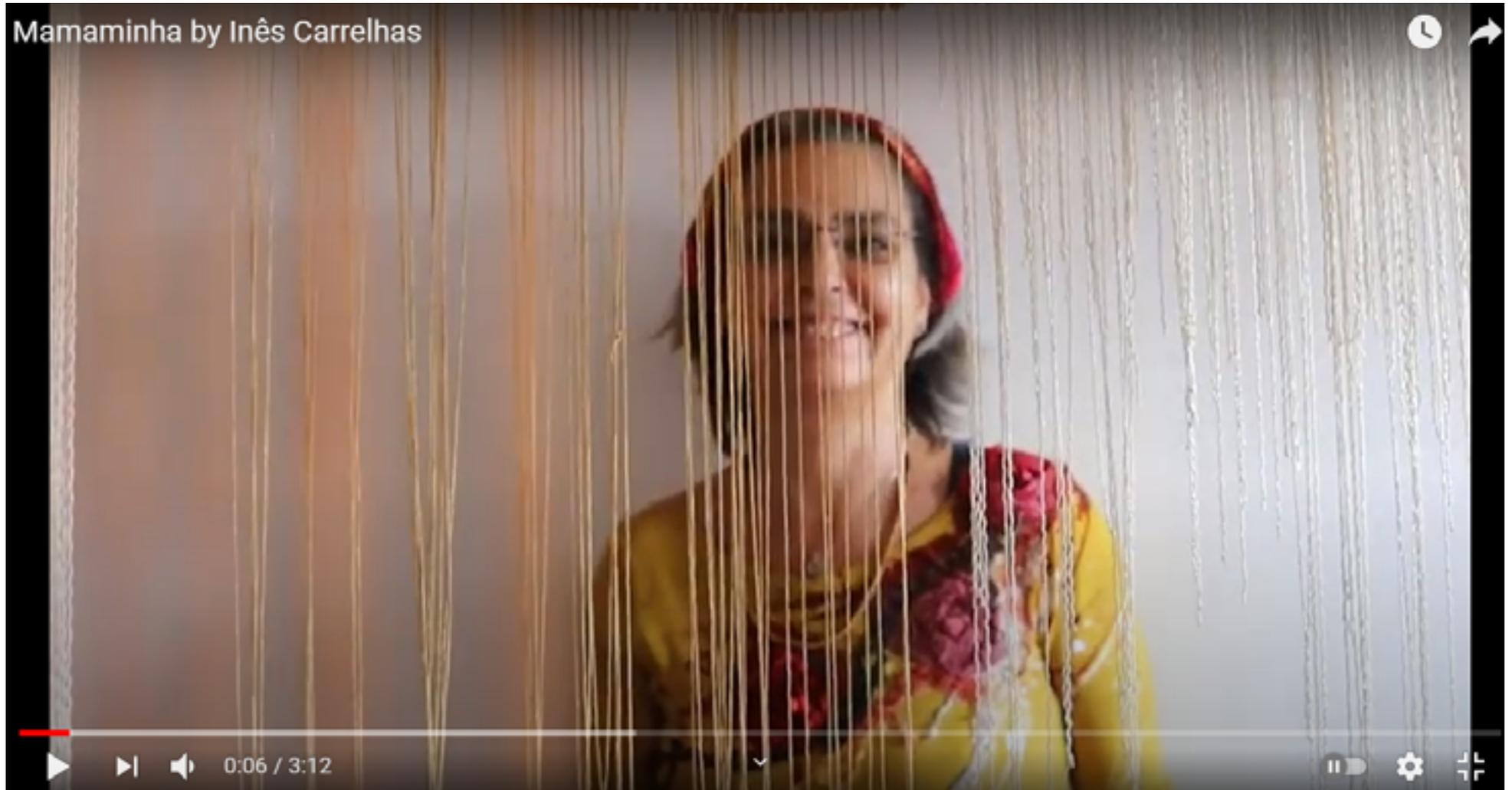
## I – Apresentação

Exposição mamaminha – Inês Carrelhas .....	5
7 Corpos Tecidos – Hugo Ferrão .....	8
O corpo e as partes do todo – Manuel Valente Alves .....	12
A arte como cúmplice da esperança – Sofia Marçal .....	16

## II – Peças

Mamaminha .....	18
Iluminama .....	20
Somos todas Marias .....	22
A minha história com o cancro de mama .....	23
Testemunho Maria A .....	26
Testemunho Maria B .....	28
Testemunho Maria C .....	30
Testemunho Maria D .....	32
Testemunho Maria E .....	34
Testemunho Maria F .....	36
Testemunho Maria G .....	38
Ser .....	40
Sei-os .....	42
Biografia – Inês Carrelhas .....	44
Ficha técnica .....	46

# EXPOSIÇÃO MAMAMINHA AUTORA INÊS CARRELHAS



# EXPOSIÇÃO MAMAMINHA

Esta exposição nasceu em 2018, entre os corredores do IPO e a Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa.

Comecei a forrar os aros dos soutiens que fui pedindo por aí enquanto esperava pelas consultas, chamei-lhe mamaminha.

Resolvi representar 76 mulheres que tinham sofrido desta doença tão comum (num piscar de olhos conhecemos vários casos) e com isso ajudar quem tenha necessidades de apoio, dar voz a esta problemática e sobretudo alertar para a prevenção e para o diagnóstico precoce.

Agradeço a todos aqueles que me apoiaram nessa altura e continuam presentes na minha vida e nos meus projetos.

Obrigada Sofia Marçal

Obrigada Maria's pela vossa participação.

Obrigada IPO, por ter tratado e continuar a tratar de mim.

Pais, filha, família, amigos e amores: OBRIGADA VIDA!

Inês Carrelhas



# MAMAMINHA

The idea to this exhibit came to me in 2018, somewhere between the corridors of the IPO (Oncology Hospital) and the Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa (Lisbon Fine Arts University).

I started by asking people if they could spare me bras underwires and I begun lining them while waiting for my appointments. I decided to call it mamaminha (mybreast).

My idea was to depict 75 women who had suffered from breast cancer. Such a common condition that we all could point out several cases in a blink of the eye. And thus help all those who need, talk about this condition and – above all – raise awareness to prevention and early diagnosis.

I acknowledge all those who supported me during those rough times and are still here in my life and my projects.

Thank you Sofia Marçal.

Thank you Marias for being involved.

Thank you IPO for taking good care of me.

Parents, daughter, family, friends and lovers: THANK YOU LIFE!

Inês Carrelhas

# EXHIBIT



# EXPOSIÇÃO MAMAMINHA / EXHIBIT MAMAMINHA AUTORA / AUTHOR: INÊS CARRELHAS







© Inês Galvão Teles



INÊS CARRELHAS

Imagens da Exposição Mamaminha na sala do Laboratório de Química Analítica do Museu de História Natural e da Ciência da ULisboa.

Images from Mamaminha Exhibit at the ULisbon Museum of Natural History and Science's Analytical Chemistry Laboratory.



© Inês Galvão Teles

# 7 CORPOS TECIDOS

A Inês Carrelhas (1964), através do projecto *mamaminha*, dá continuidade a uma longa pesquisa iniciada enquanto aluna do Curso Desenho Têxtil da Escola de Artes Decorativas António Arroio (1982-1986) - onde teve professores como a Maria Conceição Salgado (1929-2014), a Teresa Raposo, a Rafaela Zuquete (1936- 2015), a Nazaré Ferreira, a Gisella Santi (1922-2006) e a Helena Estanqueiro, cuja matriz imagética era bauhausiana, e que a sensibilizaram para o significado e a importância da especificidade da linguagem da tecelagem e da tapeçaria. Linguagem cujo domínio experimental e criativo era testado ao limite pelos «monstros sagrados», como o caso da Anni Albers (1899-1994), da Gunta Stölzl (1897-1983) ou da lendária Magdalena Abakanowicz (1930-2017), não esquecendo o Jean Lurçat (1892-1966). Este, considerado o motor da renovação contemporânea da Tapeçaria Europeia, tornava-se visível com suas dinâmicas nas Bienais Internacionais de Tapeçaria de Lausanne. Era notória a sua cumplicidade e admiração pela qualidade do trabalho desenvolvido nas Manufacturas de Tapeçaria de Portalegre (1946), dirigidas por Guy Fino (1920-1997) em colaboração com Manuel Carmo Peixeiro (1893-1964). Tal como hoje em Portugal, com a vinda da Texere – Textile Education and Research Europe (Nazaré

Ferreira e Hugo Ferrão, 2002), ou mais recentemente, através das edições da Contextile (2012-2020), iniciativa de dimensão internacional liderada por Joaquim Pinheiro e Conceição Rios, existem projetos que têm contribuído para a instauração de uma territorialidade de memórias culturais em Guimarães e para o enorme prestígio do campo do têxtil e da tapeçaria contemporânea, à escala mundial.

A Inês Carrelhas é habitada por duas figuras totémicas que são a Maria Flávia de Monsaraz (1935-2019) e a Gisella Santi, com quem teve longa aprendizagem e colaboração, integrando o Grupo 3.4.5 – Associação de Tapeçaria Contemporânea Portuguesa, que durante várias décadas teve papel decisivo na implementação da Tapeçaria Contemporânea e no restauro, bem como no enquadramento das novas propostas dos jovens artistas emergentes, que passaram por este atelier, e que foram apresentadas em exposições organizadas pelo país. Instituições como o Museu do Traje, a Sociedade Nacional de Belas-Artes, o Museu das Tapeçarias de Portalegre – Guy Fino, e a Faculdade de Belas-Artes, na qual a Inês foi aluna de estatuto livre recentemente (2016-19), instauram a enorme paixão pelo metier da tapeçaria nas suas obras. Possuidora de um saber fazer de elevada tecnicidade, abriu um atelier (1993) com sector de restauro e ensino que se tem mantido até ao

presente. Participa regularmente em exposições colectivas e individuais de Tapeçaria Contemporânea desde os anos 80 e recebeu alguns prémios.

Grande parte das suas obras tem forte influência da M. Flávia de Monsaraz, notória no sentido escultórico e pictórico que transparecem, na bidimensionalidade dos objectos têxteis (*Algas – Rosa, Verde e Azul*) ou figurativo e paisagístico que se enraíza nos próprios títulos atribuídos às obras (*Paisagem Alentejana, Árvore Alentejana* ou *Bosque*), correspondendo à ancestral articulação entre pintura e tapeçaria. Contudo, os seus projectos mais recentes, que tive o prazer de acompanhar, têm um sentido mais abstractizante e instalativo, recorrendo a papéis pintados ou tingidos para construir «corpos tecidos», bi e tridimensionalmente modelando espaços e sentires do observador e que fazem parte da presente exposição.

Pressentimos nestas 7 obras, uma grande ligação ao corpo que não se quer amputado, mas que é lugar de riscos, desenhos feitos por bisturis que tentam salvar corpos e seres que os habitam. Estes gestos precisos e subtis provocam longos silêncios que no caso da Inês Carrelhas são compensados pelos gestos sensuais, no reconhecimento exploratório dos dedos da mão que tacteiam o corpo e simultaneamente tocam nos fios de teia e de trama, instaurando o contacto directo com a materialidade enigmática do mundo, que só é possível graças a um habitáculo físico que é engendrado na celebração da vida reconhecida nestas obras.

Alguns destes «objectos tecidos» *mamaminhas* e *sei-os* circundam a corporeidade imanente das coisas com texturas, com formas interrogativas de dimensões naturais, com a sensualidade matéria dos seios, do seu peso, do perfume, da temperatura da pele, espécie de ressonâncias mítica das memórias da própria teatralidade dos acontecimentos da vida, como forma de comunicação de uma experiência que se cicatriza, mas que permanece na alma.

Estes *7 Corpos Tecidos*, são cintilações de esperança, para muitos sentires de mulheres, que foram surpreendidas pela implacabilidade surpreendente da cegueira dos «acazos negros» nascidos nos seus próprios corpos, mas que sobreviveram ao conformismo vazio e se reconhecem na durabilidade frágil destas «técnicas simbólicas» a que chamamos Tapeçaria Contemporânea.

Casa das Três Colunas  
Amieira do Tejo - 2020

Hugo Ferrão\*

\*Este autor escreve segundo a antiga ortografia



© Inês Galvão Teles



© Inês Galvão Teles



# 7 WEAVED BODIES

With this “*Mamaminha*” project Inês Carrelhas (1964) follows-up a research she started as Textile Design student at Escola de Artes Decorativas António Arroio (1982-1986). Some of her teachers were Maria Conceição Salgado (1982-1986), Teresa Raposo, Rafaela Zuquete (1936 - 2015), Nazaré Ferreira, Gisella Santi (1922-2006) and Helena Estanqueiro, whose Bauhaus image matrix raised her awareness to the meaning and importance of weaving and tapestry language. This experimental and creative language was tested to its limits by various “sacred monsters”, such as Anni Albers (1899-1994), Gunta Stölzl (1897-1983) or the legendary Magdalena Abakanowicz (1930-2017), and Jean Lurçat (1892-1966). The latter was considered the renovation engine of the contemporary European tapestry for his active role in the Lausanne Tapestry International exhibits. Lurçat was a great admirer of the outstanding work of Manufacturas de Tapeçaria de Portalegre (1946), led by Guy Fino (1920-1997) with Manuel Carmo Peixeiro (1893-1964). Just like in Portugal nowadays, with *Texere – Textile Education and Research Europe* (Nazaré Ferreira and Hugo Ferrão 2002), or more recently, through *Contextile* (2012-2020) publications, a worldwide project led by Joaquim Pinheiro and Conceição Rios, some other projects have given a major contribution to

the implementation of a cultural memory territory in Guimarães and to the great global prestige of textiles and contemporary tapestry.

Inês Carrelhas is inhabited by two paramount personalities - Maria Flávia de Monsaraz (1935-2019) and Gisella Santi – with whom she worked and learned for a long time at Grupo 3.4.5 – Associação de Tapeçaria Contemporânea Portuguesa. This group played a decisive role in conveying a great love for this craftsmanship, in developing Contemporary Tapestry and restoration, and in promoting young new artists who were involved in this workshop and participated in various exhibits in Portugal, namely at Museu do Traje, Sociedade Nacional de Belas-Artes, Museu das Tapeçarias de Portalegre – Guy Fino, and Faculdade de Belas-Artes (where Inês recently studied as external student – 2016-2019). Inês is a highly skilled *tapissière* and founded her own workshop (1993) where she teaches her craft and does restoration work as well. She participated in various Contemporary Tapestry collective and solo exhibits since the 1980’s and has been awarded several accolades.

Most of her works are strongly influenced by M. Flávia de Monsaraz, namely in drawing and sculpture sense that appear

within the textile object two-dimensionality («*Algas – Rosa, Verde e Azul*») or figurative and landscape deeply rooted in the titles of the works («*Paisagem Alentejana*», «*Árvore Alentejana*» or «*Bosque*»), matching the ancestral relationship between painting and tapestry. However, her recent works - I had the pleasure of following-up – depict a more abstract and performative sense, resorting to painted or dyed papers to create “weaved bodies”, in both two and three dimensions, and shaping the observer’s spaces and feelings that belong to this exhibit.

In these 7 works we sense a deep connection to the non-amputated body, a body covered with drawings made by scalpels that try to save bodies and the people who inhabit them. These precise and subtle gestures trigger long silences. In the case of Inês Carrelhas they are balanced by sensual gestures, in the exploratory recognition of fingers that touch the body and also touch the warp and weft yarns, thus making a direct connection with the world’s enigmatic materiality made possible thanks to a physical compartment arising from the celebration of life clearly recognisable in these works.

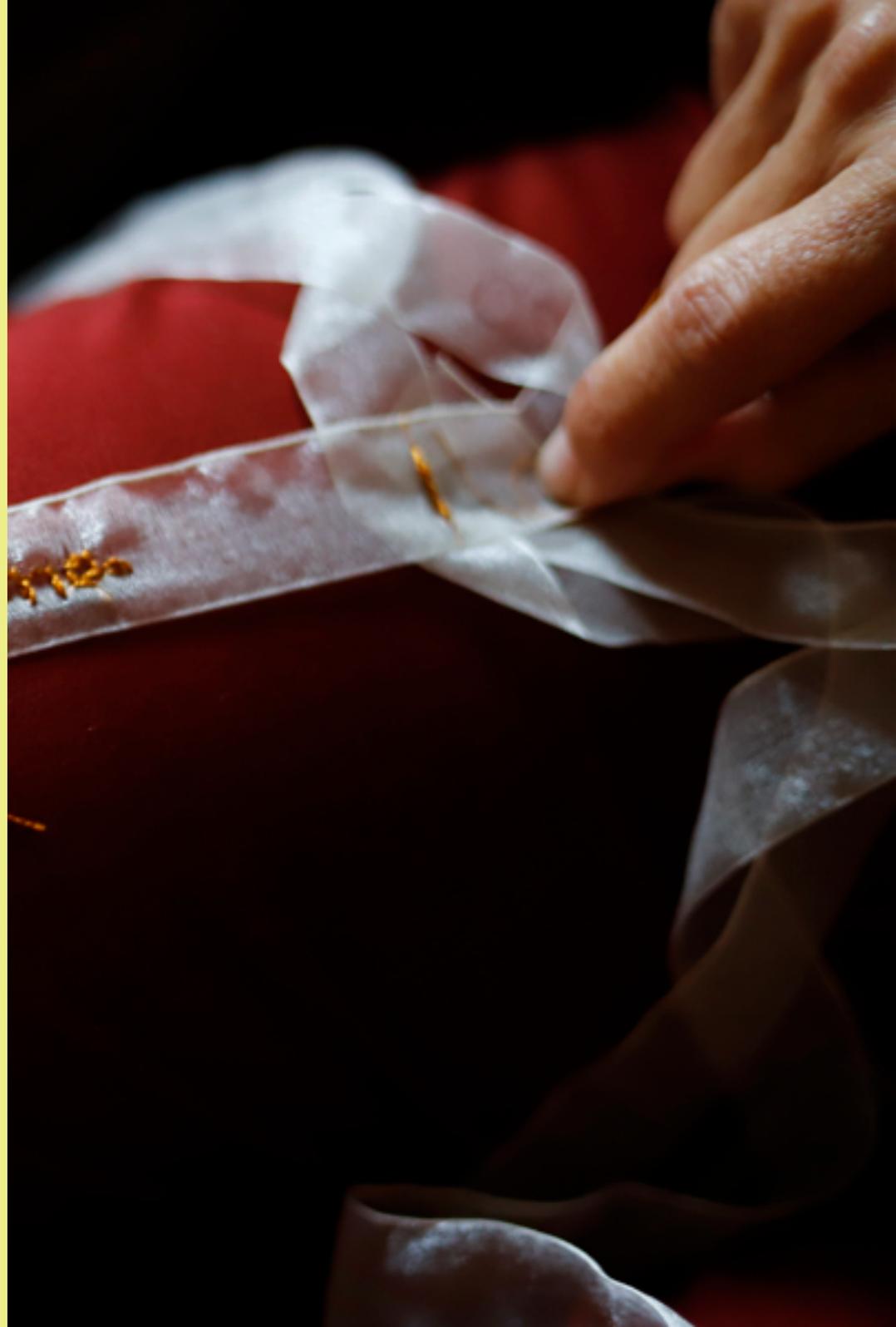
Some of these «weaved objects» («*mamaminha*» and «*sei-os*») surround the tangibility of things with textures, interrogative shapes of natural dimensions, with the sensuality of breasts themselves, of their weight, perfume, and skin temperature. They are a sort of mythical resonance of life events theatrical

memories conveying a scarred experience that nevertheless lingers within the soul.

These «7 Weaved Bodies», are hope twinkles for many women who were surprised by the unforgiving blindness of “black hazards” born in their own bodies, but have however survived the void conformism and may be recognised within the fragile durability of these “symbolic techniques” we call Contemporary Tapestry.

Casa das Três Colunas  
Amieira do Tejo - 2020

Hugo Ferrão





# O CORPO, AS PARTES E O TODO

O que é um corpo humano? O que é uma imagem do corpo? O que é o corpo de uma imagem? O que é um corpo configurado pela imagem? Que sentido faz um corpo desfigurado pela imagem? E a imagem desfigurada pelo corpo? Que poder tem uma imagem sobre o corpo?

Estas são algumas perguntas que me ocorreram quando vi as peças que Inês Carrelhas concebeu para a sua exposição/ instalação *Mamaminha* no Laboratório de Química Analítica do Museu Nacional de História Natural e da Ciência, em Lisboa. Mas podia continuar indefinidamente a interrogar as relações entre o corpo e a sua imagem. Em parte, porque o corpo humano é simultaneamente um enigma e um mistério. Um enigma que a ciência procura desvendar; um mistério que foi e continua a ser uma fonte de inspiração para artistas e estetas das mais variadas áreas.

Quando penso no corpo humano enquanto realidade física, vem-me à cabeça a imagem de um rio, algo que nunca para, que flui incessantemente ao longo do tempo (“ninguém se banha duas vezes na mesma água de um rio”, diziam os Antigos), em constante mudança desde que nasce até que desagua e se mistura noutras águas. Se o observarmos atentamente vemos que muda de instante para instante, alterações quase

imperceptíveis que decorrem da lenta e natural erosão das suas margens. Mas também se podem observar mudanças súbitas. Basta surgirem imprevistos climatérico ou acidentes naturais – chuva intensa, ventos tempestuosos, troncos, barragens... – e o rio pode desfigurar-se ou reconfigurar-se instantaneamente. Tal como num corpo afectado por uma doença grave, que pode desfigurar ou reconfigurar radicalmente de um momento para outro.

Mas o corpo humano, ao contrário de um rio, não é apenas uma realidade orgânica. O corpo humano é uma mescla onde a biologia e o espírito se entretecem, indissociavelmente. A medicina é, pelo menos desde Hipócrates (médico grego que fundou há cerca de dois mil anos a medicina racional), uma ciência e uma arte. O médico precisa tanto de conhecer o doente através da ciência (os meios complementares de diagnóstico indispensáveis para quantificar a doença), como da arte (a colheita de sintomas, as narrativas do doente, a relação de empatia indispensáveis para avaliar qualitativamente o doente e criar confiança). Só assim consegue humanizar a medicina, tratar o todo, a pessoa doente, e não apenas a doença que essa pessoa tem.

A arte, nas suas múltiplas expressões, caracteriza-se pela capacidade de exprimir vivências pessoais, de transmitir

sentimentos anímicos, estados de alma, e assim promover a autoconsciência (que os gregos designavam por *pneuma*, a língua latina por *spiritu* e que chegou até nós como espírito), que permite ao ser humano transformar as suas experiências vivenciais em linguagem, representações abstractas – palavras, símbolos, sons, imagens, cores, tecidos, formas... –, através das quais se podem configurar espaços de beleza, partilha e reflexão. É neste universo que se move Inês Carrelhas com as suas lentas e infindáveis tessituras que ligam o físico e o simbólico, a realidade e o imaginário, as partes e o todo do corpo humano, como se pode ver nesta exposição em que a artista resolveu partilhar com o público uma reflexão criativa sobre o corpo e as suas vicissitudes a partir da vivência pessoal de 76 mulheres com cancro da mama, que foram submetidas a tratamentos cirúrgicos, químicos e outros.

Manuel Valente Alves\*

Lisboa, Novembro de 2020

\*Este autor escreve segundo a antiga ortografia



# THE BODY, THE PARTS, AND THE WHOLE

What is a human body? What is a body image? What is an image body? What is a body figured by an image? What sense does it make a body disfigured by an image? And the image disfigured by the body? What kind of power does an image have over the body?

These are some of the questions that came to my mind when I saw the works by Inês Carrelhas designed for the exhibit/ installation “Mamaminha”, at the Physics Laboratory of the Museum of Natural History and Science in Lisbon. But I could go on interrogating the relationships between body and image forever. The human body is both an enigma and a mystery. An enigma science tries to unveil. And a mystery that was – and still is – a source of inspiration for artists and aesthetics from different fields.

When I think of the human body as physical reality what comes to my mind is the image of a river, something that never stops, and that flows constantly throughout time and always changing. From the moment it emerges until it ends and merges with other waters. “No man ever steps the same river twice”, wrote Heraclitus. If we take a closer look we’ll notice it changes from one moment to the next, small and almost unnoticeable changes resulting from its banks’ slow and natural erosion. But

abrupt changes may also occur. They may derive from unexpected climate changes or natural disasters – heavy rains, stormy winds, logs, dams... - and the river may transfigure or reconfigure itself in a split second. Just like a body afflicted by a serious illness that may also be disfigured or reconfigured very quickly.

But, unlike a river, the human body is not just an organic reality. The human body is a mix in which both biology and spirit intertwine. Since the days of Hippocrates (Greek physician who founded rational medicine some two thousand years ago) medicine has been both science and art. The physician needs to know science to know the patient (all complementary diagnosis means indispensable to quantify the medical condition) and to know art (understand symptoms, understand what the patient says, and the most needed empathy to evaluate the patient in quality terms and build a trustful relationship). That is the only way to humanise medicine – to address the whole, the sick person and not just the medical condition this person has.

In its multiple expressions art is the ability to expressing personal experiences, to conveying feelings and moods, and thus promote self consciousness (The Greeks called it pneuma, Latin language spiritu and it is spirit for us). It allows the human

mamaminha

being to transforming his life experiences into languages, abstract representations – words, symbols, sounds, images, colours, fabrics, shapes... - through which spaces of beauty, sharing and reflexion may arise. This is the universe where Inês Carrelhas evolves, with her slow and endless weavings that link physical and symbolic, reality and imaginary, and the parts and the whole human body. In this exhibit the artist decided to share a creative reflexion on the body and its ordeals through the personal experience of 75 women with breast cancer who underwent surgical, chemical and other procedures.

Manuel Valente Alves  
Lisbon, November 2020





# A ARTE COMO CÚMPLICE DA ESPERANÇA

O Museu contemporâneo tem como desafio possibilitar a convivência das várias vertentes do conhecimento científico e artístico e promover o seu cruzamento tão necessário a um público informado em sintonia com o nosso tempo. Com este desígnio a exposição *mamaminha* de Inês Carrelhas vem ao encontro da linha programática e estratégica do Museu Nacional de História Natural e da Ciência, onde a realização de exposições de Arte Contemporânea tem como objectivo conquistar novos visitantes, cruzar públicos, criar novas sensibilidades e diluir os terrenos híbridos entre Arte e Ciência.

No Laboratório de Química Analítica o compromisso é da artista com a sociedade, onde os objectos criados cumprem funções específicas de encruzamento com a sua própria experiência. Segundo a Inês Carrelhas, “esta exposição foi pensada e desenvolvido o seu projeto no decorrer de um processo da confirmação, integração, aceitação e cura de um cancro de mama em Janeiro 2018.” A exposição resulta da pesquisa feita pela artista sobre o cancro da mama. Os trabalhos são realizados em materiais têxteis, fios, papel, compressas, gesso e arames de soutiens e é constituída por cinco peças/instalações.

A peça *Somos Todas Marias* consiste num trabalho feito a partir de moldes em gaze de gesso do peito de mulheres operadas e conhecidas da artista que deram o seu prévio consentimento para entrarem neste projecto. Estes trabalhos aproximam-se da realidade vivenciada pela Inês Carrelhas e condensam desejos propiciatórios de esperança. “Ora, a convalescença é como um retorno à infância<sup>1</sup>. O convalescente, tal como a criança, goza, ao mais elevado grau, da faculdade de se interessar vivamente pelas coisas, mesmo por aquelas que são aparentemente mais triviais.” Como é o desígnio da artista ao realizar esta exposição.

Há trabalhos de artistas plásticos que podem servir de mediação na sociedade. Nesta exposição, a artista constrói uma narrativa que transmite essa cumplicidade como a peça *Sei-os*, trabalho feito com 108 novelos de fio de lã envoltos em compressas de não tecido tingidas e os mamilos são caroços de anona, cosidas com botões de madrepérola a fitas de organza, colocando-se estrategicamente na Hotte onde os pigmentos dos azulejos, vestígios do antigo laboratório se confundem com a peça.

O olhar sobre a situação da mulher, e principalmente sobre o seu sofrimento e isolamento está presente no inconsciente da Inês Carrelhas. O trabalho *Ser*, tecido em tear de alto liço com papel tingido, é a materialização desse sentimento, mas também

de fé. “Quanto a mim, não posso, dadas as tendências variadas do meu espírito, contentar-me com uma única maneira de pensar. Como poeta e artista sou politeísta, como naturalista, inversamente, sou panteísta, e uma coisa tão decididamente como a outra. Se eu tiver necessidade de um Deus para uma personalidade de ser moral, está tudo preparado para responder também a essa exigência. As coisas do Céu e da Terra são um domínio tão vasto que unicamente os órgãos de todos os seres reunidos são aptos para as envolver<sup>2</sup>.” Nesta peça que privilegia o contágio, tudo se completa e se resume a ser.

Existem duas atitudes que se podem diferenciar na abordagem do fenómeno artístico, uma mais mecânica e outra mais orgânica. A ideia de uma obra orgânica está associada a elementos que são complementares, como é o caso da peça *Iluminama* com a sua forma circular que nos remete para a ideia do ciclo, do rito, de uma experiência comum partilhada individualmente. Constituída por um abajur em estrutura metálica enodado a fio de seda utilizando a técnica de macramé, onde nos 8 gomos com cores diferentes estão representadas maminhas, não deixa, no entanto, de ser uma peça que ilumina no sentido lato da palavra. A iluminação transmuta-se em piedade: “Piedade é a minha forma de amor. De ódio e de comunicação. É o que me sustenta contra o mundo, assim como alguém vive pelo desejo, outro pelo medo.

Piedade das coisas que acontecem sem que eu saiba. Mas estou cansada, apesar de minha alegria de hoje, alegria que não se sabe de onde vem, como a da manhãzinha de verão. Estou cansada, agora agudamente! Vamos chorar juntos, baixinho. Por ter sofrido e continuar tão docemente. A dor cansada numa lágrima simplificada. Mas agora já é desejo de poesia, isso eu confesso, Deus. Durmamos de mãos dadas. O mundo rola e em alguma parte há coisas que não conheço. Durmamos sobre Deus e o mistério, nave quieta e frágil flutuando sobre o mar, eis o sono<sup>2</sup>.” Há um lado realista na peça que vai ao encontro do lado simbólico, místico de todas as acções que evocam a memória, ou qualquer coisa que está para além da realidade.

A contemporaneidade tem vindo a alcançar um consenso com a arte, com a sua história, com a sua própria memória. Já não é tanto representar essa realidade exterior, essa autoridade do próprio referencial, mas sim dialogar com o próprio mundo. A peça *Mamaminha* que dá título à exposição vem ao encontro dessa anuência. A instalação é composta por 3 painéis de azulejos sobrepostos aos azulejos do laboratório, realizada com arames de soutiens forrados a fios variados que foram sendo executados durante as horas de espera no IPO e aplicados numa base forrada a papel tingido na qual uma mancha é assinalada à máquina. Como nos diz a Inês, “onde parecem 5 cores das 76 mulheres aqui referenciadas, o preto, o branco, o vermelho, o verde e o cor-de-rosa, que representam os 5 graus do cancro”. Como simulação do mamilo, foram colocados botões, eucaliptos e limões. Esta instalação de placas reflecte

um espaço interior onde ganha expressão o colectivo em oposição ao individual, e que em última análise remete para tudo aquilo que é mais interessante nas obras de arte, o pensamento e a emoção, onde a passagem do irreal para o real nos valorize e nos faça crescer.

“A mistura de verdade e sofrimento, de pura alegria e cansaço, de amor e solidão que no seu fundo misterioso a vida é há de aparecer-nos nas suas diversas faces. Se as soubermos acolher, com a força interior que pudermos, elas representarão para nós o privilégio de outros tantos caminhos. A sabedoria é a vida mesma: o real do viver, a existência não como trégua, mas como pacto, conhecido e aceite na sua fascinante e dolorosa totalidade. Não se trata apenas de viver o instante, tarefa inútil, pois a vida é duração. Aquilo que nos é dado dura, e nós dentro dele, com ele, por ele. Não é a flor do instante que nos perfuma, mas o presente eterno do que dura e passa, e não passa<sup>4</sup>.”

Sofia Marçal

#### Referências:

- 1 - Charles Baudelaire, in: O pintor da Vida moderna;
- 2 - Carta de Goethe a Friedrich Heinrich Jacobi, 6 de janeiro de 1813;
- 3 - Clarice Lispector, in: Perto do Coração Selvagem;
- 4 - José Tolentino Mendonça in: O pequeno caminho das grandes perguntas.



# ART AS ACCOMPLICE TO HOPE

The ultimate challenge of a contemporary museum is to encourage the relationship between various fields of scientific and artistic knowledge, and to promote its so needed intertwining with an informed audience in harmony with our own times. With this goal the exhibit *mamaminha* by Inês Carrelhas matches the Museu Nacional de História Natural e da Ciência strategic and programming guidelines, in which Contemporary Art exhibits aim at conquering new visitors, crossing publics, creating new sensibilities and merging the hybrid grounds between Art and Science.

The artist pledges to society at the Laboratório de Química Analítica where the objects she created have specific crossing functions with her own experience. According to Inês Carrelhas, “this exhibit was designed and developed during a process of confirmation, integration, acceptance and healing of a breast cancer in January 2018.” This exhibit is the outcome of her research on breast cancer and is composed of 5 works/ installations. Her works are made of textile materials, yarns, paper, gauzes, plaster, and bra underwire.

The artwork *SOMOS TODAS MARIAS* is a work made from gauze plaster casts of breast from women who underwent

surgery and gave Inês their previous permission to partake this project. These works are somewhat similar to the reality Inês Carrelhas lived and encompass positive hope wishes. “Therefore recovery is like a return to childhood. Just like a child, the patient in recovery has a strong ability to be surprised and enjoy things, even those apparently trivial.” And this is the artist’s goal with this exhibit.

Some works by artists may intermediate society. In this exhibit, with the artwork *SEI-OS* the artist creates a story that conveys such complicity. It is an artwork made of 108 woollen yarns wrapped in non-tissue dyed gauzes, and the nipples are made of custard apple stones sewed with mother-of-pearl buttons on organza ribbons. They are strategically placed in the Hotte where the blue dyes - remains of the ancient laboratory - mix with her artwork.

The look upon the status of women, her suffering and isolation, is deeply rooted in Inês Carrelhas unconscious. The artwork *SER*, weaved with dyed paper on a hand-weaving loom, is the substantiation of that same feeling and of faith as well. “As for me, given the different trends of my own spirit, I can not settle with a single way of thinking. As a poet and an artist I am polytheist.

As a naturalist I am oppositely pantheist. And I strongly believe in both. If I need a God for a moral personality, then everything is ready to meet that requirement. All things from Heaven and Earth are so wide that only the organs of all reunited beings are capable of surrounding them.” This artwork favours contagion and everything is completed and simply is.

There are two different attitudes to approaching an artistic phenomenon – one more mechanic and another more organic. The idea of an organic work is linked to complementary elements, as the *ILUMINAMA* artwork with its circular shape that gives us an idea of cycle, ritual, and individual shared experience. Made of a metal lamp-shade covered by macramé silk ribbon, and each of the eight different colour segments represent breasts, this artwork nevertheless is an object that sheds light in its broader sense. Lighting therefore turns into mercy: “Mercy is my way of loving. Of hate and communication. It is what supports me against the world, just like someone who lives by desire, and other who lives by fear.

Mercy for things that happen without me knowing it. But I am tired in spite of my current joy, joy that one does not know where it comes from like a summer morning. I am now deeply tired! Let us cry silently together. For having suffered and still suffer so sweetly. Tired pain in a simplified tear. But I now need poetry, I confess to you, God. Let us sleep holding hands. The world goes on and somewhere there are things I do not know. Let us sleep on God and mystery, quiet and frail ship floating over the sea, here is sleep.” This artwork has a realistic feeling

that matches the symbolic and mystic side of every action that evokes memories or something that lies beyond reality.

Contemporaneity has been reaching a consensus with art, with its history, and with its own memory. The point is not to depict external reality – that authority of the referential itself – but to dialogue with the world. The *MAMAMINHA* artwork that names the exhibit confirms this agreement. It was made during the long waiting hours at the cancer hospital. It is composed of 3 tile panels over the laboratory tiles, made of bra underwire covered by various ribbons and glued to a dyed paper stand in which a spot is marked by a sewing machine. According to Inês, “the 5 colours from the mentioned 75 women – black, white, red, green, and rose – represent the 5 stages of cancer”. Buttons, eucalyptus and lemons simulate the nipples. This artwork depicts an inside space in which the collective outgrows the individual and – in the end – brings us to what is more interesting in a work of art: thought and emotion where unreal turns to real and values us and makes us grow.

“The combination of truth and suffering, of pure joy and weariness, of love and solitude is the mysterious life that will emerge in its different faces. Should we know how to welcome them with all our strength, they shall be our privilege of so many other paths. Wisdom is life itself: a true life, a non-truce existence but a known and accepted pact as a fascinating and painful whole. It is not about living the moment. It is useless because life is duration. What is given to us lingers on in us, with it, and for it. The perfume we scent is not the flower of

the moment, but the eternal present of what lasts and passes and does not pass.”

Sofia Marçal

#### Referências:

- 1 - Charles Baudelaire, in: O pintor da Vida moderna;
- 2 - Carta de Goethe a Friedrich Heinrich Jacobi, 6 de janeiro de 1813;
- 3 - Clarice Lispector, in: Perto do Coração Selvagem;
- 4 - José Tolentino Mendonça in: O pequeno caminho das grandes perguntas.



# EXPOSIÇÃO MAMAMINHA RTP1 - PRAÇA DA ALEGRIA



# EXPOSIÇÃO MAMAMINHA SIC - ALÔ PORTUGAL

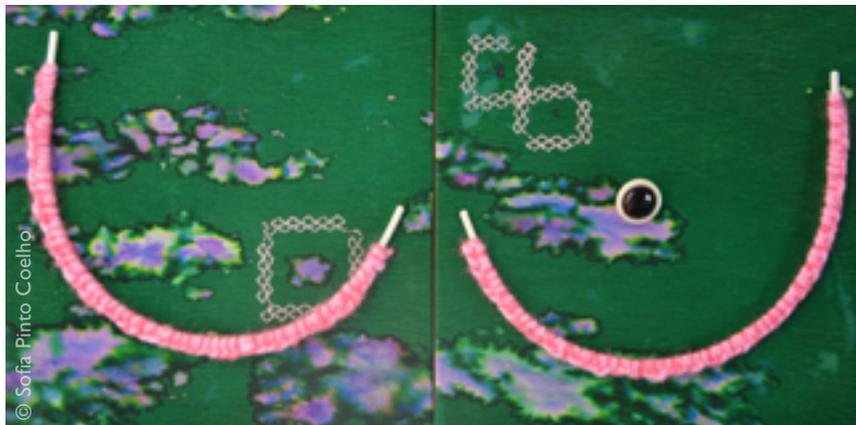


# M A M A M I N H A S

Placa de mdf (15cm x 15cm) forrada a papel tingido, onde foi assinalada com máquina de costura uma mancha e aplicado um arame de soutien envolto em fios variados. Os mamilos são representados por botões, bagas de eucalipto e pontas de limões.

Mdf plate (15cm x 15cm) lined with dyed paper with bra underwire covered by various ribbons in which a spot is marked by a sewing machine. The nipples are represented by buttons, eucalyptus berries and lemon tips.

botões - buttons



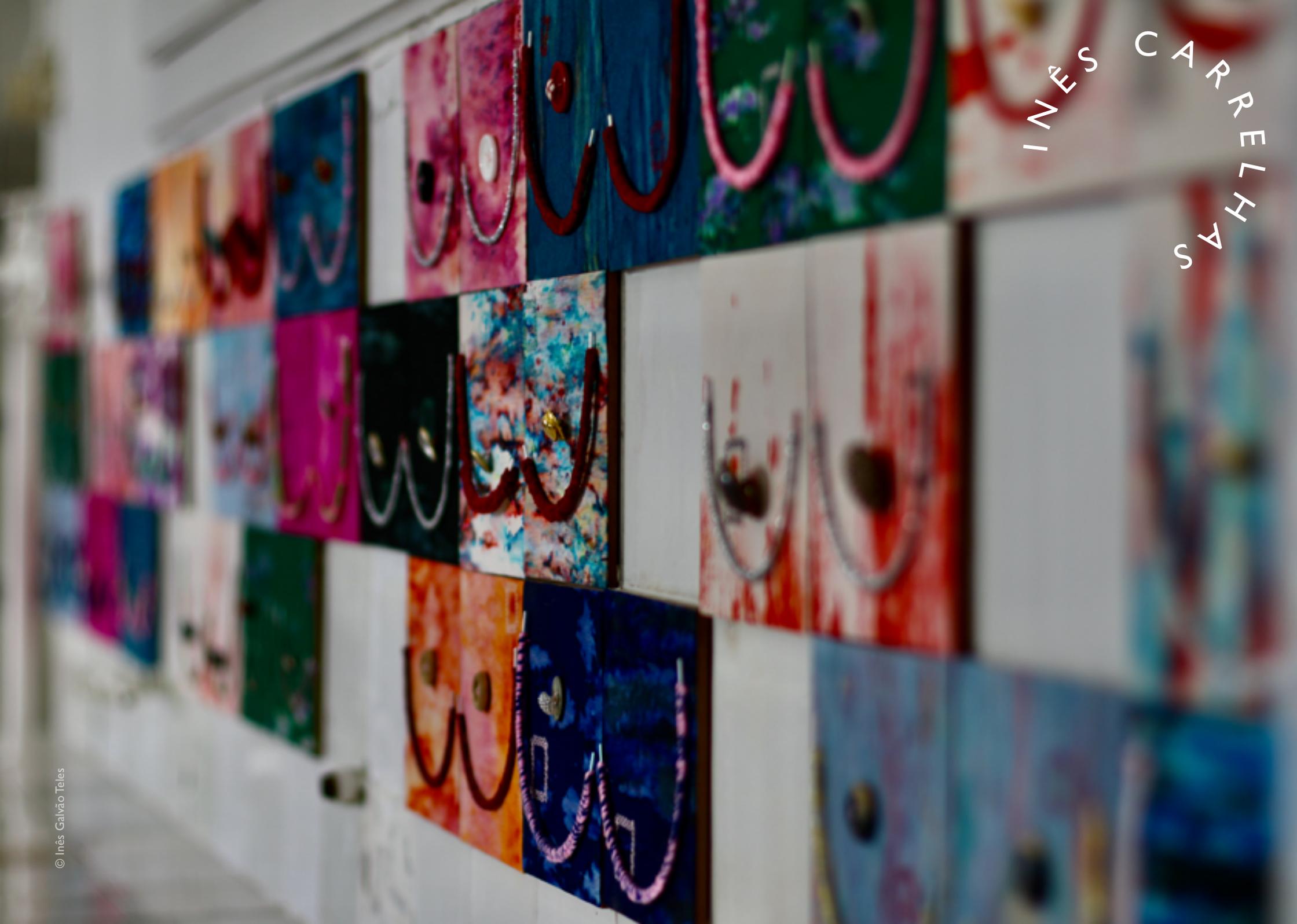
bagas de eucalipto - eucalyptus berries



pontas de limões - lemons tips



INÊS  
CARRELHAS



# ILUMINAMA

Abajur em estrutura de arame enodado a fio de seda utilizando a técnica de macramé.

Diâmetro inferior – 90cm Diâmetro superior – 80cm Altura – 70cm

Metal lampshade covered in macramé silk ribbon.

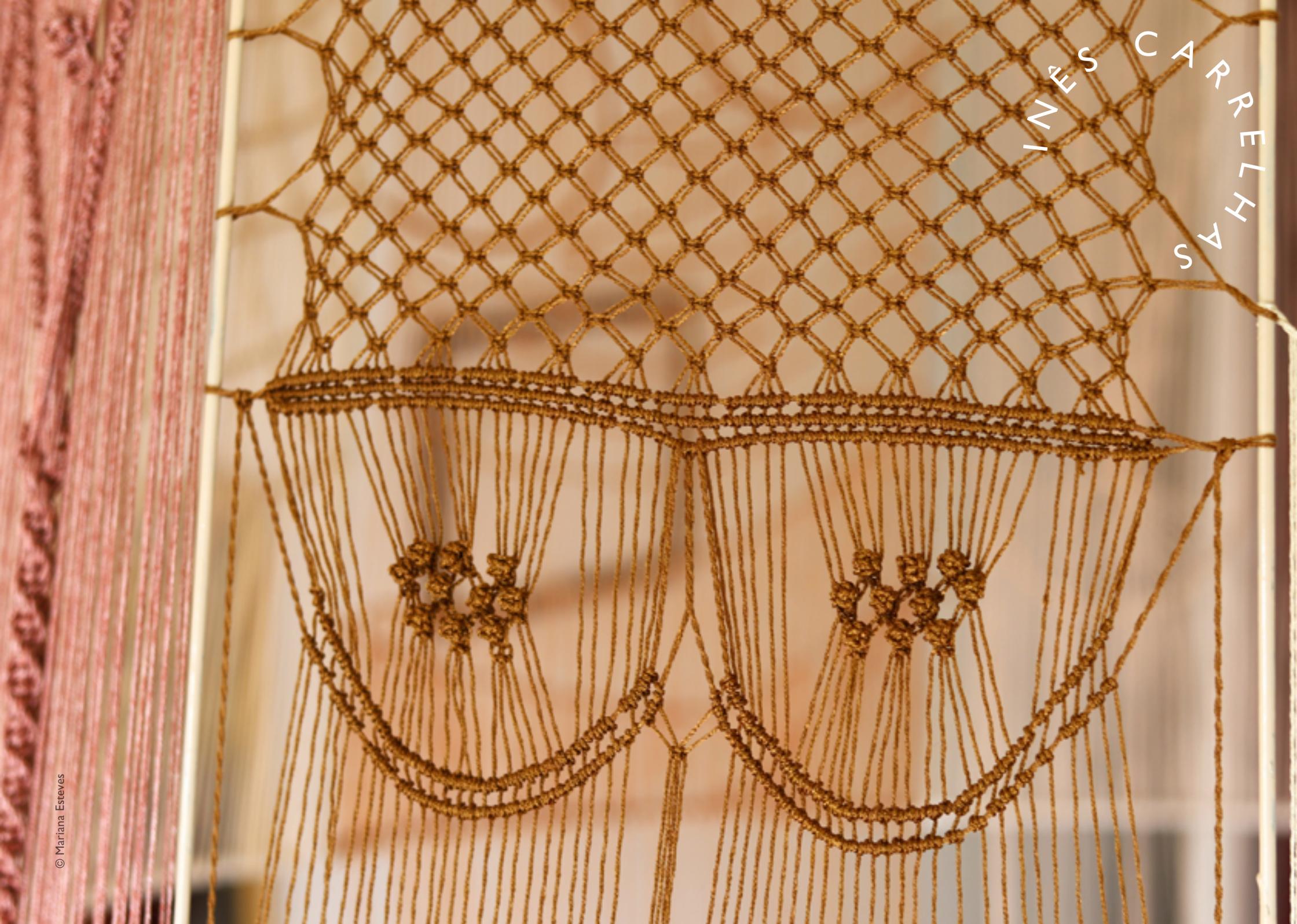
Bottom diameter – 90cm Top diameter – 80cm Height – 70cm



© Mariana Esteves



© Mariana Esteves



CARRELLAS  
CARNES

# SOMOS TODAS MARIAS - WE ARE ALL MARIAS

Maria é um nome português e anónimo. É um projeto de envolvimento pessoal de mulheres operadas a um cancro de mama. Cada uma deu o seu corpo para que, com uma gase embebida em gesso, lhe pudesse tirar o molde da sua cicatriz, do seu busto.

Chamei-lhe projeto porque tenciono dar-lhe continuidade explorando o seu interior e continuando a envolver e tirar os moldes de homens ou mulheres que queiram integrar a exposição itinerante Mamaminha.

Maria is a Portuguese and anonymous name. It is a project for the personal involvement of women operated on for breast cancer. Each one gave her body so to plaster-soaked gauze it, and remove the mold from her scar, from her bust.

I called it a project as the intention is to continue exploring its interior and continuing to involve and remove the molds of men or women who want to be part of the itinerating exhibit Mamaminha.



# A MINHA HISTÓRIA

No verão de 2017 encontrei, através de apalpação, um caroço na mama esquerda. Pensei... não pensei em nada, e fui vivendo o verão que estava bom, com várias atividades, passeios e caminhadas na zona da Arrábida, um paraíso que tenho o privilégio de gozar sempre que posso.

Numa dessas caminhadas, em Outubro, à serra do Risco, já não estava no meu normal. Cansei-me muito e ia ficando sempre para trás do grupo e, de cada vez que chegava ao ponto onde eles descansavam, arrancavam de novo porque só estavam à minha espera. Um desatino ou um destino?

Nessa mesma semana marquei uma consulta com o médico de família. Tinha feito uma mamografia havia um ano e três meses mas o meu caroço continuava cada vez mais evidente, duro e redondinho. Toca a fazer tudo outra vez. Mamografia, ecografia mamária e, já agora, pélvica também.

Nesse mesmo dia o radiologista, moço da minha criação e colega da escola infantil, alertou-me para o facto de aquilo não estar lá no último exame, coisa que eu já sabia, e de ser melhor fazer uma biopsia mas que eu não me preocupasse.

Não sou pessoa para me preocupar. Gosto mais de me ocupar. Lá fui com a carta e exame para o médico de família, um excelente médico e artista que tive a sorte de me ser atribuído pelo SNN. Recebeu o exame feito pelo seu colega e perguntou-me: - Quer ir fazer a biopsia na MAC (Maternidade Alfredo da Costa) ou no IPO

(Instituto Português de Oncologia)? Respondi que na MAC sempre nasciam crianças e poderia ser mais animado. Ele marcou o exame para o IPO. Obrigada, Dr. Manuel Valente Alves. Em boa hora decidi por si e muito bem. A biopsia ficou marcada para 4 de Janeiro de 2018 no departamento de mama do IPO Lisboa.

Antes do Natal, tive uma longa conversa com um grande amigo que foi meu professor de Astrologia, e aplica esse conhecimento fazendo dele a sua profissão. A certa altura, percebi que ele tinha o meu tema à frente e já me estava a fazer a leitura dos trânsitos astrológicos. Como percebo um bocadinho do assunto e até considero este saber como uma ferramenta maravilhosa para o nosso auto - conhecimento e entender os factos da vida, fui acompanhando bem o seu raciocínio. Urano conjunto à Lua, Plutão trígono ao Sol, Saturno oposto à Vénus, Júpiter conjunto a Neptuno. Enfim, uma quantidade de informação que para quem conheça esta linguagem simbólica é preciosa.

Disse-me várias coisas como: isto são trânsitos muito fortes, surpreendentes, regeneradores e de grandes mudanças, que se eu os soubesse viver até eram bastante bons. As mudanças seriam de tal forma que até de cabelo iria mudar.

Quando recebi essa informação fiquei a saber o resultado da biopsia. Seria positivo e para tratar. Era mesmo um carcinoma invasivo triplo negativo.

Nessa altura, estava inscrita na faculdade de Belas Artes de Lisboa, a fazer as cadeiras de Tapeçaria e de Estética. Facto que me deu estímulo e ânimo para começar a criar esta exposição.

Os exames médicos começaram e tudo se passava de 21 em 21 dias. A equipe médica era grande e nela estava o Dr. Vargas Moniz a quem a minha mãe, que me acompanhou em todas as consultas, perguntou que parentesco teria com os parteiros dos seus quatro filhos? “ – São meus avôs, dos dois costados.” A confiança instalou-se. O meu cirurgião era neto do Senhor que fez o meu parto. Coincidência? Fiz-me acompanhar pela medicina ocidental e por outras vertentes como a homeopatia, a cura prânica, a meditação, a boa alimentação, a alegria, o amor e o sexo.

Quando saí da primeira consulta de homeopatia recebi um presente. Uma ágata, que guardei no soutien, junto ao tumor.

Passado uns dias falei com a minha “mãe de santo” que me disse: - vai estudar a Santa Ágata, Águeda ou Agra e arranja uma imagem dela para pões no teu quarto. Além disso, receitou-me uns florais de St German para encomendar numa farmácia do Porto. Mártir Siciliana do séc. III, padroeira das doenças mamárias é festejada no dia 5 de Fevereiro - dia do aniversário do meu (então) namorado e pessoa de elevada importância no meu processo de aceitação e cura.

Encomendei os florais na dita farmácia onde me disseram: - “Nós já não fazemos mas dou-lhe o contacto de uma outra na Maia que lhe fará esses florais. A farmácia Agra.” Coincidências?

Seguiram-se vários meses de tratamentos de quimioterapia e de consultas com uma vasta equipe de médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares, extraordinários.

Uma prima ia-me dizendo: “-Se precisares de alguma coisa, conheço lá uma cirurgiã de mama. A Dra Cristina.” Nunca senti necessidade de pedir nada. Estava tudo a correr lindamente.

Já perto da data da cirurgia, a minha terapeuta de cura prânica, um tratamento energético que me deixava mais equilibrada e amenizava os efeitos secundários destes brutais químicos, perguntou-me o que eu era ao Professor Francisco Gentil, fundador do IPO Lisboa “- Eu, pessoalmente, nada, mas é bisavô de uma grande amiga minha.” “- Vai correr tudo bem. Ele vai lá estar.”

No dia da cirurgia, pelo facto do Dr. Vargas Moniz estar de férias, estava escalonada uma outra cirurgiã da equipe.

Quando saio da cama para fazer as marcações, entro na sala e vejo o Dr. Vargas Moniz, que me diz:” - Vim de férias, quem a vai operar é a Dra. Cristina mas eu vou lá estar!”

Duas auxiliares transportam a minha cama para o bloco operatório onde, antes da anestesia, sou recebida pelo enfermeiro que olha para o meu nome e me diz: “- Soy amigo de tu prima.” Não da mesma, mas de outra prima. Coincidências?

Seguiu-se um tempo de recuperação e, em vez de 30 sessões de radioterapia, só foram necessárias 20.

Uns meses de quimioterapia oral em que perdi as impressões digitais, e portanto a minha identidade mudou.

Segue-se ainda e até Dezembro de 2021, a administração semestral de 6 doses intra-venal de Zometa, um ácido preventivo para que não haja recidivas nos ossos. Efeitos secundários: as articulações...

Maria Inês



INÊS CARRELLHAS

# MY STORY

I found a lump while doing a self-exam on my left breast in the summer of 2017. I thought... No, I did not. I was having a great summer, doing a lot of things, strolling and hiking in Arrábida, a paradise I have the privilege of enjoying whenever I can.

During one of those hikes at Serra do Risco in October I was not as fit as I usually was. I got easily tired and I always stayed behind the group. Whenever I reached the spot my friends were resting at they would soon start to walk again, because they were just waiting for me. Bad luck or just destiny?

That same week I made an appointment with my family doctor. I had done a mammogram 15 months before but my lump was still there, very round and hard.

So, it was time to do it all over again: mammogram, breast and pelvic ultrasound.

The radiologist, a long time friend from primary school, pointed out that the lump was not there at the time of my previous exam – which I was well aware – and that I should not worry too much though, nevertheless schedule a biopsy.

But I am not the worrying kind of person. I just keep busy. I took the report and the images to my family doctor, an outstanding doctor and artist. I was lucky enough to be included

in his patients' list. I handed him his colleague's report and he asked me: "Would you rather have your biopsy done at MAC (Maternidade Alfredo da Costa) or at IPO (Instituto Português de Oncologia)? My answer was MAC because children are born there and it would be more fun. He scheduled my exam at IPO.

Thank you, Dr. Manuel Valente Alves. You did right. The biopsy was scheduled for January 4, 2018, at the breast department of IPO Lisboa.

Right before Christmas I had a long conversation with a close friend and former astrology teacher. I realised he was reading my astral map. Since I understand a bit about this subject – and believe this knowledge is a wonderful tool for our self-knowledge and to understanding the facts of life – I was following his reasoning. Uranus conjunct Moon, Pluto trine Sun, Saturn opposition Venus, Jupiter conjunct Neptune. A whole bunch of information that is priceless for those who understand this symbolic language.

He told things such as: these are very strong, surprising, regenerating transits, bringing deep changes, and that they could be very positive if I knew how to live with them. These changes would be such, that even my hair would change.

When I received that information I knew the result of the biopsy. It was positive and treatable. It was a triple negative invasive carcinoma.

Back then I was enrolled at Lisbon's Fine Arts University, taking two subjects – Tapestry and Aesthetics. And this encouraged and gave me the strength to begin designing this exhibit.

I started medical exams and everything was repeated every 21 days. The medical team was large and included Dr. Vargas Moniz. My mother – who was with me during every appointment – asked him if he was related with the two OB-GYN's who assisted her with her four childbirths.

“ – They are my two grandfathers.” Our relationship was really easy. My surgeon was the grandson of the man who delivered me. Coincidence?

I also engaged in Eastern medicine and other paths, as homeopathy, pranic healing, meditation, healthy diet, joy, love and sex.

When I left my first homeopathy appointment I received a gift. An agate gemstone I kept under my bra next to the tumour.

A few days later, my spiritual protective “mãe de santo” told me: - look up Saint Ágata, Águeda or Agra and get her image and put it in your bedroom. She also prescribed me some St. German florals to be ordered from a drugstore in Oporto.

Sicilian martyr from the 3rd century and saint patroness of breast diseases, whose day is celebrated on February 5 – the very same day of my then boyfriend who was of utmost importance during my acceptance and healing process.

I ordered the florals at that drugstore but they told me: “We no longer have them, but we can give you the number of another drugstore in Maia where you can buy them - Farmácia Agra.” Coincidences?

I had many months of chemotherapy and appointments with a wide team of amazing doctors, nurses, medical technicians and aides.

A cousin of mine told me if I needed anything she knew a breast surgeon at IPO. But I never felt the need to ask for any help. Everything was going fine.

Closer to the surgery date, my healing pranic therapist, created an energetic treatment that would leave me more balanced and able to cope with the secondary effects from the terrible chemotherapy. asked me if I was related to Professor Francisco Gentil, founder of IPO Lisboa, “Personally I'm not related, but he was the great-grandfather of a very close friend of mine.” “Then everything will be ok. He will be there.”

Dr. Vargas Moniz was on holidays on the day of the surgery, and another surgeon from the same team was appointed.

When I get up from my bed to have the marks drawn I see Dr. Vargas Moniz. He tells me: “Dr. Cristina will be performing the surgery but I'll also be there because I'm still on holidays!”

Two aides push my bed to the ER where a nurse welcomes me and says: “Soy amigo de tu prima.” Another cousin, not the same one I mentioned before. Coincidences?

Afterwards it was time to get well. And I only needed 20 chemotherapy sessions instead of the expected 30.

Some more months of oral chemotherapy during which I lost my fingerprints and – thus - my identity changed.

Until December 2021 I will still be taking 6 doses of intravenous Zometa, an acid that prevents bone neoplasm relapses. Secondary effects: my joints...

Maria Inês

## NOVEMBRO DE 2008

Diagnóstico: Cancro na mama direita (14mm x10mm)

- Agora não dá jeito, tenho muito trabalho, vem o Natal, o Ano Novo, e vou passar uns dias à Madeira.

## FEVEREIRO DE 2009

Fui operada no IPO. Com a Tumorectomia foi retirada a peça operatória toda e só foi preciso extrair um gânglio axilar.

Correu tudo muito bem!

Durante todo o processo levei o meu cancrozinho de espírito positivo, sem dramas e sem medo, embora assustada com a experiência. Quando cheguei a casa, depois da primeira sessão de quimioterapia, pedi ao meu marido para me fazer a barba ao cabelo. Não queria a degradação das peladas, não ajuda.

Psíquica e fisicamente fragilizada, com a quimioterapia, vieram os enjoos, a cor amarelada esverdeada, as olheiras de caca, a inércia, o sofrimento dos outros que nos afeta mais do que as nossas fragilidades. O fervilhar das emoções:VIDA, MORTE,AMOR.....

## AGOSTO DE 2009

Radioterapia, não afeta aparentemente.

Ser Ativo, Positivo, ter Fé - maior a percentagem de cura.

Mudar radicalmente a alimentação.

Essencial, ouvir música, ler, dançar, cantar, rir.....

## SETEMBRO DE 2009

Fui para outro continente, só regresssei a Portugal em 2015.

Maria

## NOVEMBER 2008

Diagnosis: Right breast cancer (14mm x10mm)

- Now there's no way, I have a lot of work, Christmas, New Year's coming, and I'm going to spend a few days in Madeira.

## FEBRUARY 2009

I was operated at the IPO. With the Tumorectomy, the entire surgical specimen was removed and only an axillary ganglion was removed.

Everything went very well!

Throughout the process, I took my cancer with a positive spirit, without dramas and without fear, although frightened by the experience.

When I got home, after the first chemotherapy session, I asked my husband to shave my hair. I didn't want the degradation of the bald spots, it doesn't help.

Psychically and physically fragile, with chemotherapy came nausea, yellowish-green color, dark circles, inertia, the suffering of others that affects us more than our own weaknesses. The rush of emotions: LIFE, DEATH, LOVE .....

## AUGUST 2009

Radiotherapy does not seem to affect.

To be Active, Positive, Have Faith -enhances the percentage of healing.

Radical change of the diet.

Essential, listening to music, reading, dancing, singing, laughing .....

## SEPTEMBER 2009

I went to another continent, I only returned to Portugal in 2015.

Maria



Faço 60 anos daqui a meia hora e estou no dia limite para escrever o texto para acompanhar o molde em gesso das minhas actuais mamas, uma que é minha porque é a minha e outra que também é minha porque é a que ganhei ao fim do ano e meio MAIS da minha vida. Foi tudo MAIS...foi o mais duro e o mais triste , o mais feliz e o mais arrebatador, o que me mais me testou os limites e a força, o mais surpreendente e o mais regrado, aquele em que mais me senti amada e privilegiada, o que mais me fez descobrir como é importante praticar a paciência, a gratidão, o desapego, a confiança e o optimismo.

Onde estaria hoje se este tivesse sido apenas mais um ano e meio, como seria esta pessoa se ainda tivesse as suas mamas de origem? A primeira reacção é pensar: com certeza seria uma pessoa mais feliz!

Mas a verdade é que pensando e pensando não poderia ser mais feliz do que sou hoje.

Com certeza teria menos medo de receber más notícias, esse medo que se instala, latente, e desconfio que não desaparecerá nunca...

Mas toda a tristeza, a dor, a força, a alegria, a surpresa, a paciência, a gratidão, a confiança, o desapego, o optimismo, e, ohhh - o amor, tudo o que naquele tempo tive o privilégio de sentir, praticar e viver tão intensamente, são agora dons que tenho em mim e certamente me fazem cada dia mais feliz!

Maria

I will turn 60 in half an hour and I am on a deadline to write the text to accompany the plaster cast of my current breasts, one that is mine, and another that is also mine as I won it at the end of the year and a half MORE of my life.

It was all MORE ... it was the hardest and the saddest, the happiest and the most overwhelming, the one that tested me the most in terms of strength and limits, the most surprising and most ruled, the one that I felt most loved and privileged, what made me discover how important it is to practice patience, gratitude, detachment, confidence and optimism.

Where would she be today if this had been just another year and a half, what would this person be like if she still had her original breasts? The first reaction is to think: She would certainly be a happier person!

Yet the truth is that thinking about it, and thinking it through, I could not be happier than I am today.

I would certainly be less afraid of receiving bad news, this latent fear, and I suspect it will never disappear..

But all the sadness, the pain, the strength, the joy, the surprise, the patience, gratitude, confidence, detachment, optimism, and, ohhh - the love, everything which at that time I was privileged to feel, practice and live so intensely, are now gifts I have in me and certainly make me happier every day!

Maria



INÊS CARRELLHAS

Dia 1 DE AGOSTO DE 2017, como habitualmente de seis em seis meses, fazia o meu exame de rotina, ou seja, mamografia e a ecografia mamária. Mas neste dia o diagnóstico foi diferente.

A médica, muito simpaticamente, disse-me que eu tinha dois nódulos muito duvidosos na mama esquerda, assim como debaixo do braço e que teria que ir urgentemente à médica de família.

Caiu-me tudo nesse momento, fiquei no chão.

Saí da clínica e liguei à minha filha, num pranto.

Não tinha chão, não conseguia andar.

A minha filha foi-me logo buscar e pediu o exame, a médica acedeu.

Nessa mesma semana, fiz uma ressonância magnética com urgência.

Na semana a seguir fui à consulta de senologia na Maternidade Alfredo da Costa já com a ressonância e o médico disse que eu tinha dois tumores. Seguiu-se biópsia e análises.

No dia 17 DE AGOSTO DE 2017, estava a ser operada. Fiz esvaziamento axilar e mastectomia da mama esquerda.

Depois da operação, levantei a cabeça e disse: - Isto não é nada, vamos em frente. Foi muito importante o apoio dos meus filhos e marido.

Seguiu-se a quimioterapia de oito tratamentos e as 25 sessões de radioterapia.

Correu tudo muito bem. Nunca tive vômitos, saía todos os dias, fazia a minha vida normal.

Neste momento nem penso no assunto.

Maria

On AUGUST 1, 2017, as I do every six months, I did my routine exam, that is, mammography and breast ultrasound. But on this day the diagnosis was different.

The doctor, very sympathetically, told me that I had two very doubtful nodules in the left breast, as well as under the arm and that I would have to go to the family doctor urgently.

Everything collapsed around me at that moment,

I left the clinic and called my daughter in tears.

I felt lost, I couldn't walk.

My daughter picked me up right away and asked for the exam, the doctor agreed.

That same week, I did an MRI urgently.

The following week I went to the senology consultation at Alfredo da Costa Maternity Hospital with the MRI and the doctor said I had two tumors. Biopsy and analysis followed.

On AUGUST 17, 2017, I was being operated on. I underwent axillary emptying of the left breast.

After the operation, I raised my head and said: - This is nothing, let's go ahead. The support of my children and husband was very important.

This was followed by chemotherapy for eight treatments and 25 radiotherapy sessions.

Everything went very well. I never had nausea, I went out every day, made my life normal.

Right now I don't even think about it.

Maria



INÊS CARRELLAS

Alguém disse:

O CANCRO É A TRISTEZA DAS CÉLULAS

SEXTA FEIRA, 13 DE AGOSTO DE 2010

“Confirma-se, é um carcinoma invasivo da mama “

---

Como se fosse possível surgir de tamanha dor  
UMA OPORTUNIDADE DE MUDANÇA

Como se fosse possível que todo o medo  
SE TRANSFORME EM CORAGEM

Como se fosse possível de uma morte certa  
UM RENASCER

E sim, é mesmo possível, quase obrigatório depois daquela chama a  
queimar a ferida que tínhamos escondida.

RENASCER ainda com mais força como o cabelo de quem faz a  
químio a palavra é uma única possível: ACREDITAR.

Porque quando na curva do tempo, com a lente ao contrário, olhamos  
para aquele gigante temerário, afinal ele é um ponto,

Apenas um ponto, naquele céu inteiro em que nos tornámos.

Maria

Someone said:

“CANCER IS THE SADNESS OF THE CELLS”

FRIDAY, AUGUST 13 2010

“It is confirmed, it is an invasive carcinoma of the breast”

---

As if it were possible to emerge from such pain to  
AN OPPORTUNITY FOR CHANGE

As if it were possible for all fear  
TO TRANSFORM INTO COURAGE

As if it were possible for a certain death to be  
REBORN

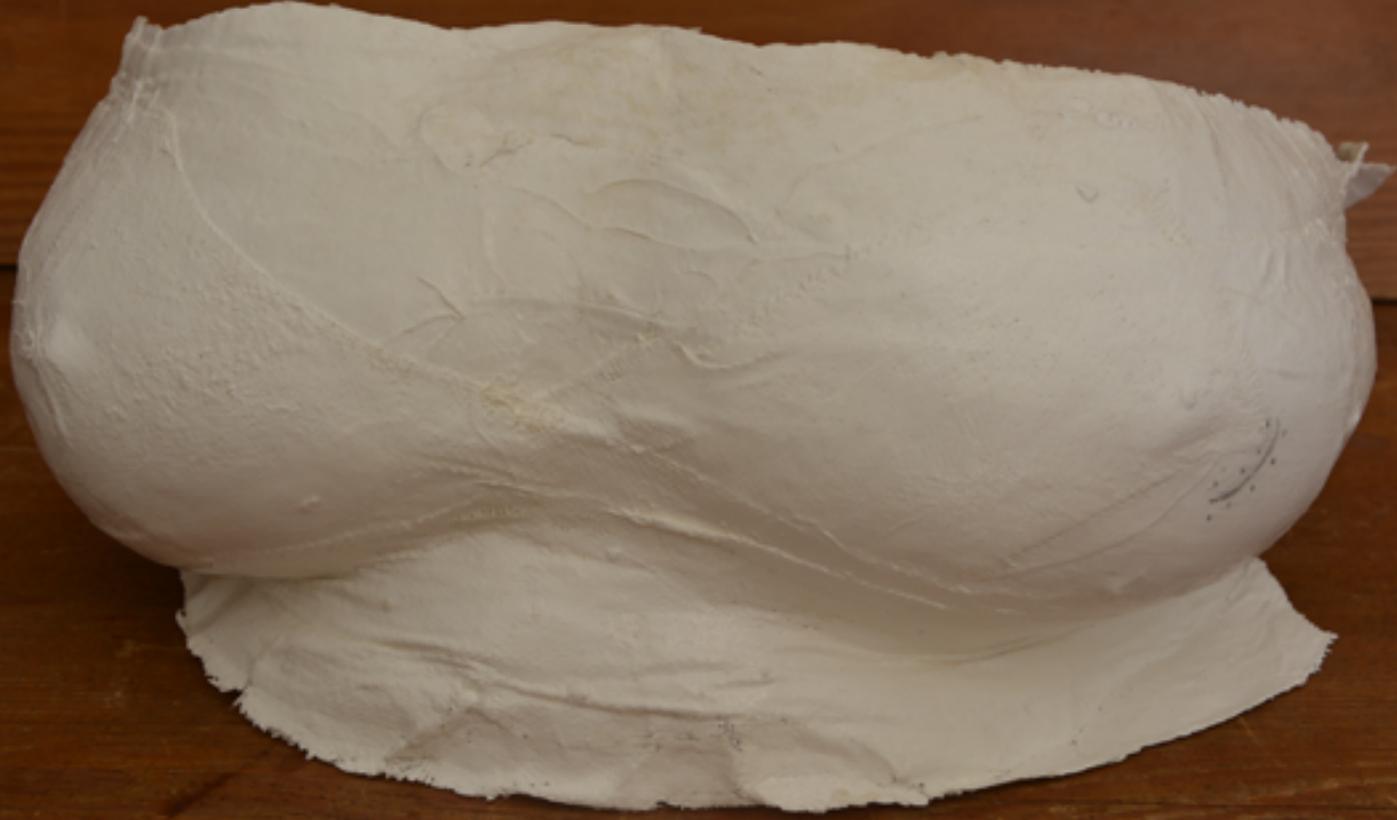
And yes, it is very possible, almost obligatory, after that flame that burns the  
wound that we had hidden.

TO BE REBORN even more strongly as the hair of those who pass through  
químio, the word here is the only possible one: BELIEVE.

Because when we're on the curve of time, with the opposite lens, we look  
at that daredevil giant, after all he is a small dot.

Just a dot, in that whole sky that we have become.

Maria



INÊS CARRELLHAS

# Maria E

“Aceitei participar nesta exposição, como uma das muitas marias deste país que viveram e vivem este processo. Cada cicatriz conta uma história. A minha história é de autodescoberta e transformação interior.”

Maria

“I accepted to participate in this exhibit, as one of the many Marias of this country who lived and live this process. Each scar tells a story. My story is one of self-discovery and inner transformation.”

Maria



INÊS CARRELLAS

Em 1995, tive o meu primeiro contacto com o IPO/Portugal. Organizei a vinda de uma amiga de São Paulo, que trouxe a Portugal a psico-oncologia do Brasil, e acompanhei-a nas palestras que deu no IPO e noutros locais.

Nas salas do IPO, aprendi muito sobre cancro, com a Psico-oncologista e com as participantes, principalmente quando as doentes balançavam as cabeças concordando com a palestrante. Aprendemos que cada caroço tem um nome - doença do pai, separação de casal e até morte do cãozinho. Temos de dar nome ao nosso.

A cura da doença é ajudada pela nossa cabeça e pelo nosso otimismo: Temos que vencer; Eu sou forte, sou poderosa! Eu ainda tenho que fazer muita coisa: Criar o meu filho; Acabar a minha tese... E assim vamos programando a nossa cura, o nosso bem-estar! Foi assim que me curei.

Pensava pouco na doença e só vivia intensamente...  
Deus é bom, a fé move montanhas e os milagres existem.

Quando me apareceu o primeiro sinal na mama direita estava fora de São Paulo e assim que voltei fiz novos exames e o meu médico marcou a operação no hospital AC Camargo de São Paulo.

Como tinha no ouvido as aulas da Dra. Magui de Carvalho, e as senhoras do IPO acenando a cabeça, realmente não fiquei abalada e daí para a frente só milagres me aconteceram. O maior deles foi a minha cura total depois de cinco anos de tratamento.

O segundo foi a presença da minha enteada, que estava em São Paulo para “cuidar” do pai, e o que lhe sobrou foi a “madrasta”. Fizemos uma parceria muito grande, pois nos intervalos ela dava azo à sua veia artística e voltava para casa com tantas novidades da minha terra, que só me levantavam o astral. Até conseguí um mini-tear para se divertir nos intervalos!

Três ou quatro anos mais tarde, contrai o cancro dela e com muita força, muita vontade de continuar, hoje está quase totalmente curada de um cancro da mama muito perigoso!

Bem hajam as MULHERES de boa vontade, PERSISTÊNCIA e muita GARRA para viver, para trabalhar!

Maria

In 1995, I had my first contact with the IPO / Portugal. I organized the arrival of a friend from São Paulo, who brought Psycho-Oncology from Brazil to Portugal, and accompanied her in the lectures she gave at the IPO and elsewhere.

In the IPO rooms, I learned a lot about cancer, with the Psycho-oncologist and with the participants, especially when the patients shook their heads in agreement with the speaker. We learned that each lump has a name - the father's illness, the separation of the couple and even the death of the dog. We must name our own.

The cure for the disease is enhanced by our mind and our optimism: We have to win; I am strong, I am powerful! I still have a lot to do: raise my son; Finish my thesis ... And so we are programming our healing, our well-being!  
That's how I got healed.

I thought little about the disease and lived intensely ...  
God is good, faith moves mountains and miracles exist.

When the first sign appeared on my right breast, I was out of São Paulo and as soon as I came back I had new tests and my doctor scheduled the operation at the AC Camargo hospital in São Paulo. As I had heard Dr. Magui de Carvalho's classes, and the IPO ladies nodding their heads, I was not afraid and from then on, only miracles happened to me.

The biggest one was my total healing after five years of treatment.  
The second was the presence of my stepdaughter, who was in São Paulo to “take care” of her father, and what was left over was the “stepmother”. We made a close partnership, because in the intervals she gave way to her artistic vein and returned home with so many news from my homeland, that only lifted my spirits.  
He even got a mini-loom to have fun in between!

Three or four years later, she contracted her cancer and with great strength, a lot of desire to continue, today she is almost completely cured of a very dangerous breast cancer!

Well there are women of good will, persistence and a lot of determination to live, to work!

Maria



INÊS CARRELLHAS

Cinco meses após ter ido fazer a ecografia de rotina, e por alguma razão que ainda hoje estou para compreender, só a levantei quando fui à consulta. Nunca tinha acontecido não levantar exames impreterivelmente na data em que estavam prontos. Quando abri o envelope, em lugar das habituais curtas linhas, um longo texto. Sentei-me e o mundo caiu-me em cima ao ler a palavra “CARCINOMA”. Como é que foi possível, justamente este exame, ter passado despercebido e não ter sido contactada por quem fez o relatório?

Na consulta seguinte, o que era um pequeno carcinoma passou para uma bola redonda e encapsulada com 5 cm, a remoção total da mama esquerda foi rápida e inevitável.

Passados cinco meses decidi fazer uma pequena tatuagem no espaço vazio do bico do peito e só neste momento me caíram lágrima e realizei tudo aquilo por que tinha passado e a sorte que tinha tido. Viva, e ao Sol.

Maria

Five months after going for a routine ultrasound, and for some reason that I still don't understand today, I only picked it up when I went to the appointment. It had never happened before that I failed to pick up exams by the time they were ready. When I opened the envelope, instead of the usual short lines, a long text. I sat down and the world collapsed on me when I read the word “CARCINOMA”. How was it possible, precisely this examination, to have gone unnoticed and not to be contacted by the person who made the report?

On the following consultation, what was a small carcinoma was transferred to a 5cm round and encapsulated ball, the total removal of the left breast was quick and inevitable.

After five months I decided to get a small tattoo on the empty space of the nipple, and it was only at this moment that tears fell down and I realized everything I had been through and the luck I did have .

Alive, and in the sun.

Maria



INÊS CARRELLHAS

# SER

Papel tingido, cortado e tecido em tear de alto liço

Largura – 80 cm    Altura – 280 cm

Dye paper cut and weaved with a hand-weaving loom.

Width – 80cm    Height – 280cm





© joana kadosh

# SEI-OS

108 novelos envoltos em compressas de não-tecido tingido e caroços de Anona como elemento central do objeto, costurados com botões de madre pérola em fitas de organza.

Suporte - placa de acrílico 100cm x 20cm    Altura – 280cm

108 woollen yarns wrapped in non-tissue dyed gauzes and nipples made of custard apple stones sewed with mother-of-pearl buttons on organza ribbons.

Acrylic plate – 100cm x 20cm    Height – 280cm





# EXPOSIÇÃO / EXHIBIT MAMAMINHA #1:

A fisioterapia e o exercício físico fazem parte do percurso /

Physiotherapy and exercise are part of the process



# EXPOSIÇÃO / EXHIBIT MAMAMINHA #2:

Saberes com sabor a saúde /  
Tasty and healthy tips



# EXPOSIÇÃO / EXHIBIT MAMAMINHA #3: Os direitos dos doentes oncológicos / The rights of cancer patients

The image shows a YouTube video player interface. The video content is a presentation slide with the following text:

**Vamos falar de Cancro?**

**Direitos do Doente Oncológico**

**Como lidar com os aspectos legais relacionados com a doença**

17 de Dezembro de 2020

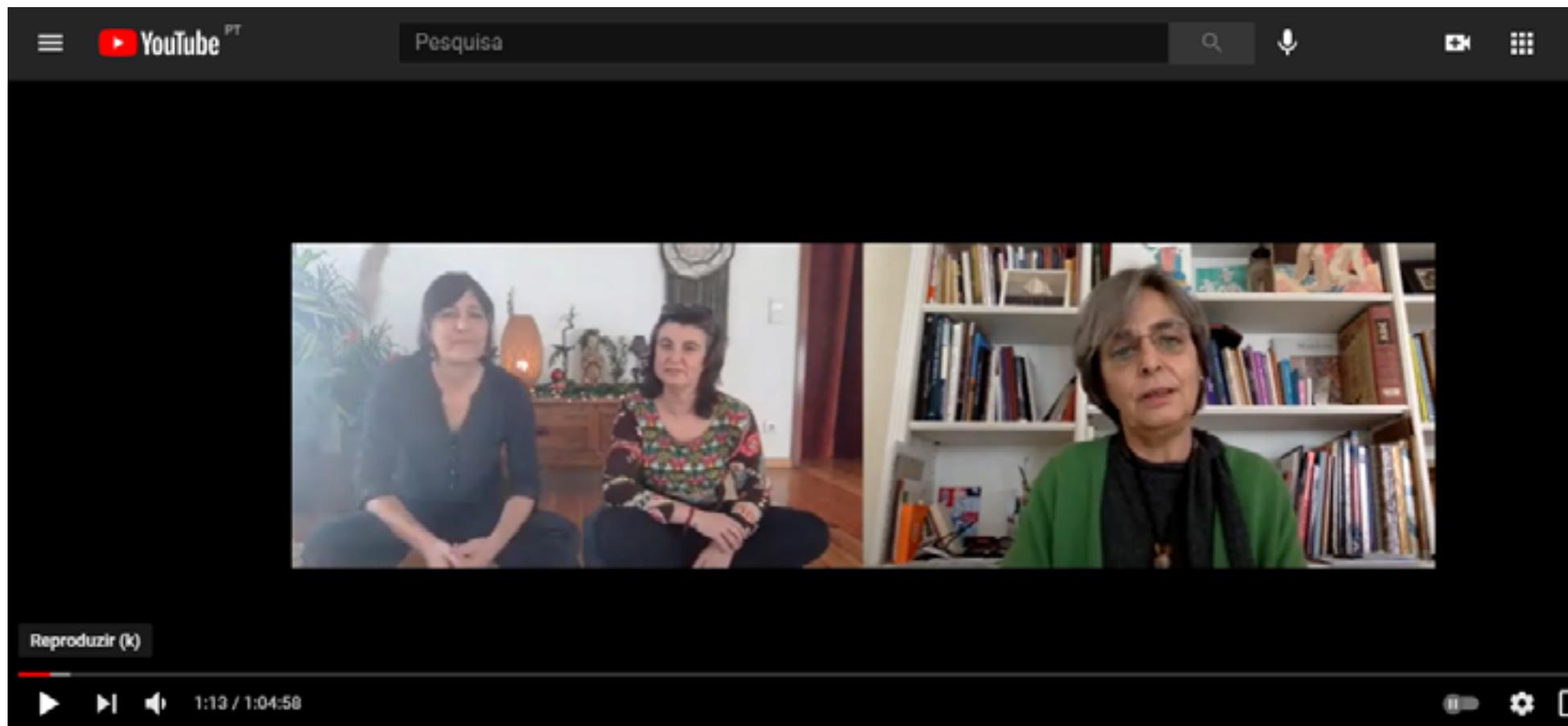
*Carla de Sousa Pinto*  
*Após ao Paciente e Coaching*

The video player includes a search bar at the top with the text "Pesquisa", a video thumbnail in the top right corner showing a woman with glasses, and a progress bar at the bottom indicating the video is at 2:35 / 37:52. The YouTube logo and "PT" are visible in the top left corner of the player.

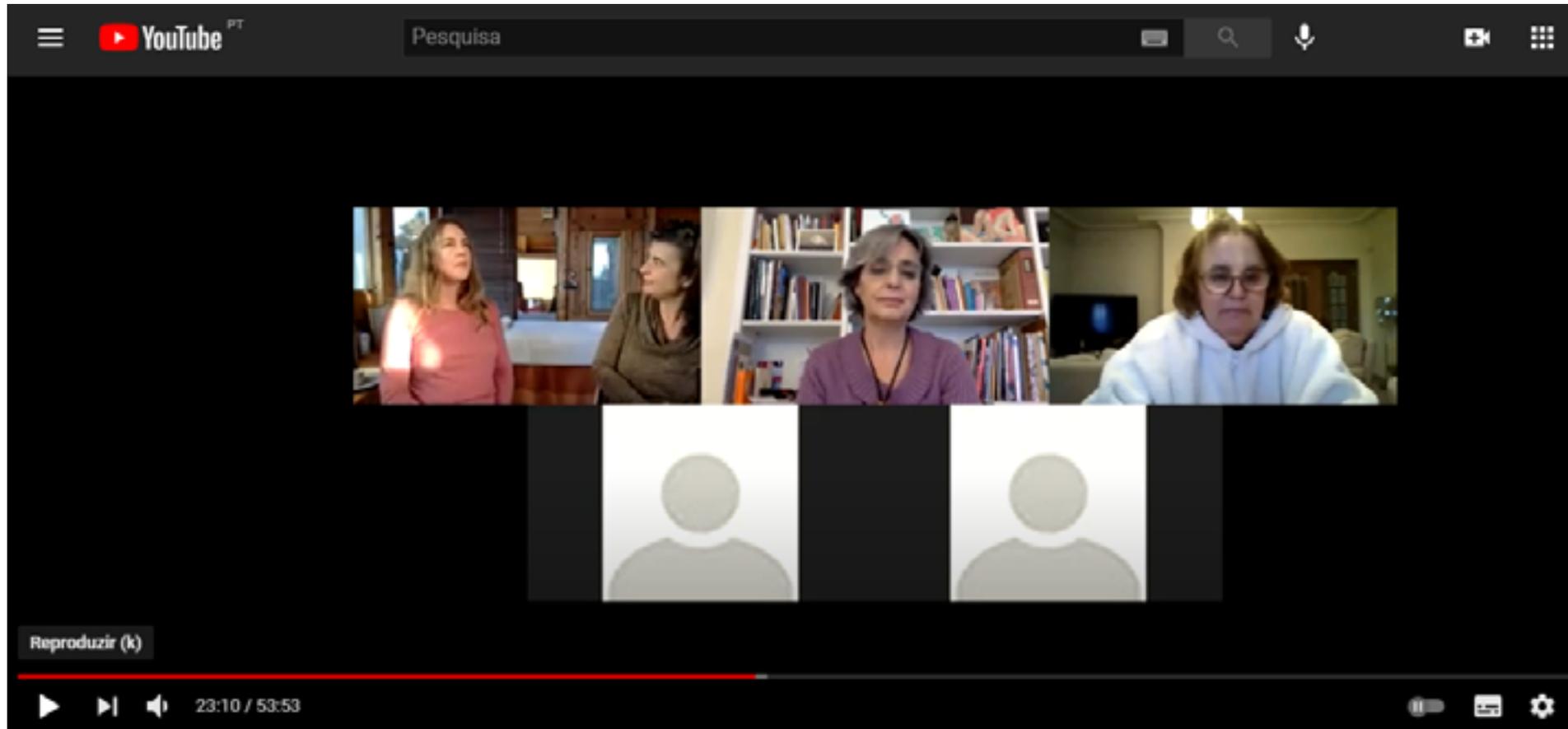
# EXPOSIÇÃO / EXHIBIT MAMAMINHA #4: De regresso à Vida! / Back to life!



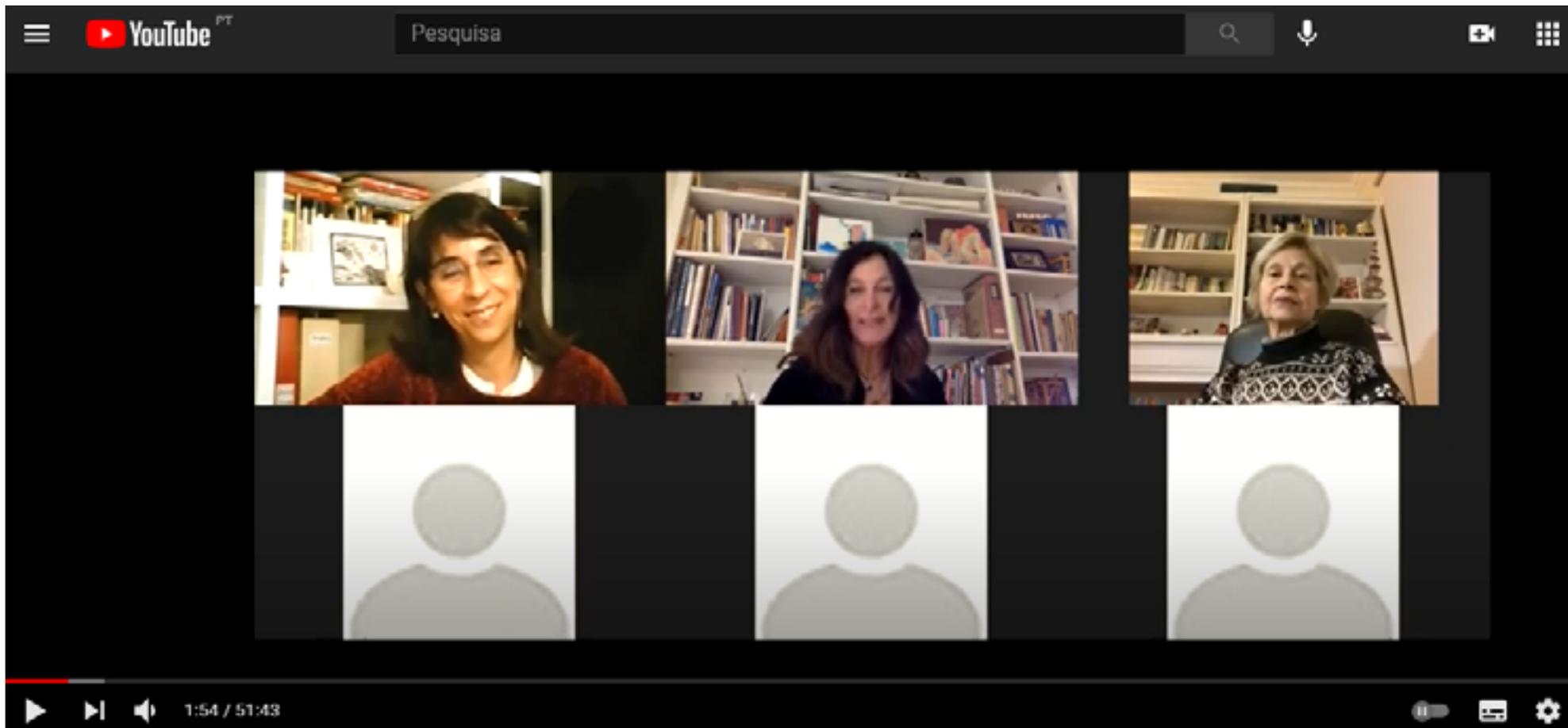
# EXPOSIÇÃO / EXHIBIT MAMAMINHA #5: Sofias' Choices - A Sustentável força do Ser / Sofias' Choices - The bearable strength of Being



# EXPOSIÇÃO / EXHIBIT MAMAMINHA #6: Cicatrizes - Poder de regeneração / Scars - the power of regeneration



# EXPOSIÇÃO / EIBIT MAMAMINHA #7: A Arte e o Corpo / Art and the body



# EXPOSIÇÃO / EXHIBIT MAMAMINHA #8:

O que diz o meu corpo? /  
What does my body say?



# BIOGRAFIA Inês Carrelhas

Nasce em Lisboa a 10 de Maio de 1964

1980 – Inicia a atividade no atelier de tapeçaria de Maria Flávia de Monsaraz onde começa uma relação de Aprendiz/Mestre

1982/86 – Escola António Arroio em Lisboa - cursos de Design Têxtil e Artes dos Tecidos, das vias profissionalizante e ensino

1987 – Primeira experiência na área do restauro de tapeçaria antiga no atelier de Gisella Santi

1988 – Integra o grupo 3.4.5.Associação de Tapeçaria Contemporânea Portuguesa

1994 – Tem uma filha e abre o seu próprio atelier de tapeçaria e restauro de tapetes orientais

2003/08 – Estudos de Astrologia no Quiron, Centro Português de Astrologia, de Maria Flávia de Monsaraz

2016/19 – Frequenta na FBAUL, Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa, as Unidades Curriculares Isoladas de Tapeçaria e Estética

## Exposições Individuais

1992 – Árvores de Terra e Mar - Museu do Traje de Lisboa

1998 – Navegação, Algas e Paisagens

- Instituto Camões, Brasília
- Museu de Arte da Bahia, Salvador da Bahia
- Galeria Hebraica, São Paulo
- Centro Cultural Laurinda Santos Lobo, Rio de Janeiro

2001 – Uma homenagem a Iemanjá - Palácio das Artes, Belo Horizonte

2003 – Colheitas - Centro Cultural da Malaposta. Loures

2004 – Colheitas - Centro Nacional de Cultura. Lisboa

2005 – Tapeçaria - Galeria de Vilar-Árvore. Porto

2018 – O Mapa Astral e o Caminho da Vida - Galeria da Associação de Estudantes da FBAUL , Lisboa

2020/21 - Mamaminha - Museu de História Natural e da Ciência da ULisboa

## Exposições Coletivas

1988 – Sociedade Nacional de Belas Artes, Lisboa; Bienal de Tapeçaria, Matosinhos; FIL Cultura, Lisboa; Casa Museu Álvaro de Campos, Tavira

1989 – 10º Aniversário do Grupo 3.4.5. na Sociedade Nacional de Belas Artes, Lisboa

1993 – Museu da Água, Lisboa; Museu de Loures

1997 – 4ª Mostra de Arte de Portas Abertas de Sta. Teresa, Rio de Janeiro

2000 – 1º Encontro de Tapeçaria Contemporânea Portuguesa, Sacavém; 500 Anos do Descobrimento do Brasil, Museu do Traje, Lisboa

2004 – Galeria Dom Artysty Plastyka, Varsóvia

2007 – Les Constructeurs de L'Europe, Nuits Blanches, Paris

2009 – Centro Cultural de Cascais; “Um dia pela Vida”, Pousada D.Afonso II, Alcácer do Sal

2010 – Galeria Municipal de Sobral de Monte Agraço

2012 – Mosteiro Flor da Rosa, Crato; Mostra Têxtil, São Paulo e Rio de Janeiro

2015 – Design+Têxtil, São Paulo; Arte Mensagem, Palácio da Independência, Lisboa

2016 – Arte Mensagem - Casa dos Cubos, Tomar

– ARTLAB Mitos e Rituais da Tapeçaria Contemporânea - Imago I, Viana do Castelo

2017 – Todos Nós, Museu da Marioneta, Lisboa

– FBAUL - Convento de Cristo, Tomar

– FBAUL - Museu da Tapeçaria Guy Fino, Portalegre

2018 – Alunos da FBAUL, Bienal de arte têxtil contemporânea, contextil, Guimarães.

### **Encontra-se representada**

- Caixa Geral de Depósitos, São Paulo
- Centro Nacional de Cultura, Lisboa
- Sociedade de Advogados Morais Leitão, Galvão Teles, Soares da Silva e Associados
- Hotel Santa Maria, Fátima
- Instituto Politécnico, Castelo Branco
- Portugal Telecom, Lisboa
- Semapa, Lisboa
- Coleções particulares

### **Prémios**

1989 – 1º Prémio em tapeçaria livre com a obra *Bosque* no concurso “Novos Valores da Cultura - Tapeçaria e cerâmica”

### **Entrevistas**

2017 – “Encontros com a identidade: O CORPO”, Arte no laboratório, ciência no atelier

- Psicólogos Associados
- “Fios de Paixão” <https://youtu.be/2bgbfenlYV8>

2020 – RTP1 - <https://youtu.be/w81vKpKXQmY>

- SIC - <https://youtu.be/xQwXvd9qbTc>

### **Conferências e apresentações**

2016 – ARTLAB, Portalegre

2017 – ARTLAB, Viana do Castelo

– “DIÁRIO DE UM RESTAURO” - Aula no curso de Ciências e Artes do Património, na FBAUL a convite da Professora Doutora Ana Sousa



### **Contactos**

Atelier: R. D. João V nº 11 – cv drt. Lisboa

Telefone: 00351 910180099

Ines.carrelhas@gmail.com

<http://www.facebook.com/Inescarrelhas1964>

Instagram: Inescarrelhas\_textilarte

# BIOGRAPHY Inês Carrelhas

Born in Lisbon in 1964

1980 – Begins her apprenticeship at Maria Flávia de Monsaraz workshop

1982/86 – António Arroio High School – Technical course on Textile and Fabric Arts Design

1987 – First experience in ancient tapestry restoration at Gisella Santi workshop

1988 – Joins 3.4.5. Portuguese Contemporary Tapestry Association

1994 – Gives birth to a baby daughter; opens her own tapestry and ancient oriental rugs workshop

2003/08 – Studies astrology at Quiron, Maria Flávia de Monsaraz Portuguese Center of Astrology

2016/19 – Attends two Aesthetics and Tapestry subjects at Fine Arts University, Lisbon University

## **Solo Exhibits**

1992 – Árvores de Terra e Mar – Lisbon's National Museum of Costume

1998 – Navegação, Algas e Paisagens

- Camões Institute, Brasília
- Bahia's Art Museum Salvador
- Hebraic Gallery, São Paulo
- Laurinda Santos Lobo Cultural Center, Rio de Janeiro

2001 – Uma homenagem a Iemanjá - Arts Palace, Belo Horizonte

2003 – Colheitas - Malaposta Cultural Center, Loures

2004 – Colheitas - National Cultural Center, Lisboa

2005 – Tapeçaria - Vilar-Árvore Gallery, Porto

2018 – O Mapa Astral e o Caminho da Vida - Student Association Gallery, FBAUL , Lisbon

2020/21 - Mamaminha - U Lisbon Museum of Natural History and Science

## **Collective Exhibits**

1988 – Fine Arts National Society, Lisbon; Tapestry Biennial, Matosinhos; FIL Culture, Lisbon; Casa Museu Álvaro de Campos, Tavira

1989 – 10<sup>th</sup> 3.4.5. Group Anniversary, Fine Arts National Society, Lisbon

1993 – Water Museum, Lisbon; Loures Museum

1997 – 4<sup>a</sup> Mostra de Arte de Portas Abertas de Sta. Teresa, Rio de Janeiro

2000 – 1<sup>o</sup> Encounter of Portuguese Contemporary Tapestry, Sacavém; 500 Years of Brazil's Discovery, Costume Museum, Lisbon

2004 – Dom Artysty Plastyka Gallery, Warsaw

2007 – Les Constructeurs de L'Europe, Nuits Blanches, Paris

2009 – Cascais Cultural Center; "Um dia pela Vida", Pousada D. Afonso II, Alcácer do Sal

2010 – Municipal Gallery of Sobral de Monte Agraço

2012 – Mosteiro Flor da Rosa, Crato; Mostra Têxtil, São Paulo & Rio de Janeiro

2015 – Design+Têxtil, São Paulo; Arte Mensagem, Independence Palace, Lisbon

2016 – Arte Mensagem - Casa dos Cubos, Tomar

– ARTLAB Myths and Rituals of Contemporary Tapestry - Imago I, Viana do Castelo

2017 – Todos Nós, Puppet Museum, Lisbon

– FBAUL - Christ Convent, Tomar

– FBAUL - Tapestry Museum Guy Fino, Portalegre

2018 – FBAUL students, Contemporary textile art biennial, contextil, Guimarães.

### Represented in various collections

- Caixa Geral de Depósitos bank, São Paulo
- Cultural National Center, Lisbon
- Morais Leitão, Galvão Teles, Soares da Silva e Associados Law Society
- Hotel Santa Maria, Fátima
- Polytechnic Institute, Castelo Branco
- Portugal Telecom, Lisbon
- Semapa, Lisbon
- Private collections

### Awards

1989 – 1<sup>st</sup> prize in free tapestry with the piece *Bosque* for the competition “New Values of Culture - Tapestry and ceramic”

### Interviews

2017 – “Encontros com a identidade: O CORPO”, Arte no laboratório, ciência no atelier

- Psicólogos Associados
- “Fios de Paixão” <https://youtu.be/2bgbfenlYV8>

2020 – RTP1 <https://youtu.be/w8lvKpKXQmY>

- SIC <https://youtu.be/xQwXvd9qbTc>

### Conferences and seminars

2016 – ARTLAB, Portalegre

2017 – ARTLAB, Viana do Castelo

– “DIÁRIO DE UM RESTAURO” - Invited by Professor Ana Sousa to attend the course in Heritage Sciences and Arts from FBAUL, Lisbon



### Contacts:

Atelier: R. D. João V nº11 – cv drt. Lisboa

Telephone: 00351 910180099

Ines.carrelhas@gmail.com

<http://www.facebook.com/Inescarrelhas1964>

Instagram: Inescarrelhas\_textilarte

# FICHA TÉCNICA / TECHNICAL INFORMATION

**Coordenação / Coordination:** Inês Carrelhas

**Apoio à produção / Production help:** Ocupart

**Textos / Text:**

Hugo Ferrão

Manuel Valente Alves

Sofia Marçal

**Fotografia / Photography:**

© Inês Galvão Teles

© Joana Kadosh

© Mariana Esteves

© Sofia Pinto Coelho

**Designer:**

Sofia Reino

**Revisão (Português) / Revision (Portuguese)**

Helena Vaz da Silva

**Tradução:**

Luiza Albuquerque

Fátima Mateus

**Impressão / Printhouse:**

Printing Producer

**Tiragem / Run:**

500 - Março 2021

**Apoio  
institucional /  
Institutional  
Support**



**Apoios  
Support**



**Parceiros  
Partners**

mamaminha

ÉS CARRELFAS

THE PASSENGER HOSTEL - PORTO