

HELENA CALDEIRA



ABALAR é o disco de estreia da atriz **Helena Caldeira** (reconhecida por Rabo de Peixe, Netflix) e cantora portuguesa. Neste disco a artista faz uso da sua experiência na área do teatro e do cinema e vai buscar à sua origem histórias de mulheres que trabalharam no campo e que ficaram sozinhas a cuidar da família de modo a criar narrativas para a construção das canções. Cada canção será um conto.

O primeiro single, "**Vizinhas**", com produção de FOQUE, é uma ode à Mulher, ao Campo e ao Alentejo, uma homenagem às heranças culturais e um apelo às origens. A artista assume voz, letra e composição da música, bem como a realização da curta-metragem, que conta com a participação da própria e da atriz Isabela Valadeiro e reflete as palavras cantadas por Helena Caldeira, destacando a imagem feminina e a amplitude do Alentejo, do passado para o presente.

ABALAR pretende contar as histórias e tradições das práticas das mulheres camponesas, usando o cante como veículo e o contemporâneo como provocação. Pretende celebrar a voz feminina e as tradições, para depois rompê-las.

Single - "**Vizinhas**"

https://orcd.co/helena_caldeira_vizinhas

Videoclipe - "**Vizinhas**"

https://www.youtube.com/watch?v=QxWtkDoP13U&list=RDQxWtkDoP13U&start_radio=1

SPOTIFY

<https://open.spotify.com/intl-pt/artist/0j975rPa7QMGGn07u135LE?si=Y2eGtSUWSX-heHqLOnzzwq>

YOUTUBE

https://www.youtube.com/@Helena_Caldeira

INSTAGRAM

https://www.instagram.com/caldeira_helena/?hl=pt

SITE

<https://www.arruada.com/pt/artistas/helena-caldeira>