

REVISTA MULHER

Africana®



n.º 53 | bimestral
Junho 2020

sumário



- 03 Editorial
- 08 Entrevista
Leni Liz
- 14 Opinião
Como utilizar o dinheiro das férias
- 16 Cidadania
Plataforma Bioksan
- 20 Férias
Fica em casa
- 22 Reportagem
Liderança Feminina em Angola
- 26 Pelo Mundo
Aldeia de Relvas
- 30 Opinião
Será que vale a pena sonhar?
- 32 Projeto Afrolink
Onde estão as referências negras?
- 36 Empreendedorismo
Peças com vida própria?
- 38 Conversas com Saúde
- 44 Dicas da Tia Isa
- 48 Cozinha vegan

REVISTA MULHER *Africana*

DIRETORA: ISABEL MANIQUE

EDITORA: RITA SIMÕES

DIRETORA DE ARTE: RITA DIAS

REDAÇÃO: PAULA MOUTA, ANGELINA SALES, BÁRBARA ALVES VIEIRA, ISABEL FONTES, SHERLY FREITAS, ALDEMIRA RAFAEL, QUEILA ROSA, PAULA CARDOSO, MAIMUNA GOMES SILA, CREMILDE NEVUNGO, ELIANA

PROJETO GRÁFICO E PAGINAÇÃO: RITA DIAS

DEPARTAMENTO COMERCIAL: MAURO LEANDRO

PUBLICAÇÃO: ONLINE
REGISTO NA ERC COM O N.º 125966
DEPÓSITO LEGAL N.º 324258/11



CAPA: DINA SIMÃO

editorial

É tempo de se reinventar!
Tempo de recriar novas oportunidades e possibilidades de novas conexões. O mundo mudou, vivemos uma nova realidade e nós temos de mudar juntamente com ele. A transformação vem de dentro, daquilo que alimentamos interiormente nas nossas mentes. É hora de sonhar, partilhar ideias, de superar, reorganizar e simplificar a vida. A simplicidade também tem o seu valor na hora de recomeçar novos projetos, novas conexões. A Revista Mulher Africana está a fazer essa mudança, trazendo para as nossas leitoras a visão do novo Mundo, da nova era, com reflexões que possam ser úteis e construtivas dentro desta nova Mulher que se prepara para enfrentar e viver as alterações que agora nos são apresentadas. A vida continua, temos de continuar vivendo, assim como os nossos sonhos, as esperanças e o amor, que move o universo. O momento de recomeçar é agora! Seja virtual ou real, o tempo será o mesmo. Daquele que nos fez parar, para repensar a vida e olhar para o Mundo, o novo Mundo e recomeçar, readaptar-se. Afinal nós Mulheres temos tanto que aprender umas com as outras.

Vamos recomeçar?
Aqui agora e sempre!

Isabel Flores



_colaborações especiais



NOME: TIA ISA (ISABEL FONTES)
PROFISSÃO: EDUCADORA ALIMENTAR



NOME: BÁRBARA ALVES VIEIRA
PROFISSÃO: TRABALHA NA ASS. PORTUGUESA APOIO A MULHERES COM ENDOMETRIOSE ESTUDOU PSICOLOGIA SOCIAL E DAS ORGANIZAÇÕES EM ISCTE



NOME: TÂNIA REIS
PROFISSÃO: EMPRESÁRIA



KRISTIN WILSON/UNSPASH

Cabo Verde — *turismo suspenso*

O turismo de Cabo Verde está a sofrer consequências graves devido ao Covid-19 e ao corte, desde 19 de março, de todas as ligações aéreas internacionais. Apesar do levantamento da suspensão estar para breve (agosto), os prejuízos nesta área já são avultados.

O sector representa praticamente 25% do Produto Interno Bruto de Cabo Verde e esta revisão em forte baixa das previsões para 2020 reflete-se desde logo numa quebra de 66,1% nas receitas com o setor. As receitas com o turismo renderam em 2019 um máximo histórico de 43.103 milhões de escudos (389 milhões de euros), mas segundo a previsão do Governo deverão cair este ano para 15.086 milhões de escudos (136 milhões de euros).

Desde março de 2019, já foram diagnosticados 1.227 casos da doença e um total de 15 óbitos, e 608 já foram dados como recuperados pelas autoridades de saúde.

Cabo Verde é um dos destinos africanos mais procurados pelos turistas de todo o mundo.

Covid-19 aumenta em Angola

O secretário de Estado para a Saúde Pública, Franco Mufinda, atualizou os casos de Covid-19 e, Angola. O avanço dos dados sobre a pandemia mostra que o número de infetados eleva-se para 284, dos quais 13 óbitos, 93 recuperados e 78 ativos.

Dois dos infetados são do sexo feminino e seis do sexo masculino, com as idades compreendidas entre 14 e 60 anos. As autoridades sanitárias mantêm-se alerta e as preocupações aumentam e as cadeias de transmissão podem descontrolar-se, caso não sejam devidamente identificadas e isoladas.

O secretário de Estado para a Saúde Pública, Franco Mufinda, atualizou os casos de Covid-19 e, Angola.

Guiné-Bissau

Barreiras exteriores à afirmação da mulher rural
O investigador Boaventura Santy, coordenou, no final de 2019, um estudo promovido pela organização não-governamental guineense, Tiniguena, realizado em 30 comunidades, onde se concluiu que a realidade vivida pelas mulheres com funções no mundo rural, enfrentam barreiras, quase intransponíveis, criadas pelos homens e que, devido à falta de instrução destas, aliada à pobreza, e ao excesso de trabalho, dentro e fora de casa, não participam da tomada de decisões nesta e noutras áreas da sociedade.

FIQUE EM CASA. ESTÁ LÁ FORA UM INIMIGO DO QUAL NÃO SABEMOS MUITO MAIS ALÉM DE QUE PODE SER RÁPIDO E MORTAL. NENHUM PAÍS ESTÁ A SALVO. FOI EMERGENTE MANDAR O POVO PARA CASA. Esvaziar ruas, cafés, bares, praias, estádios e pavilhões. Para bem da saúde de todos. Em casa, nas horas livres, de desconforto ou ansiedade, sente-se, leia e viaje, sem sair do sofá! O COVID-19 É UMA REALIDADE. BOAS LEITURAS!



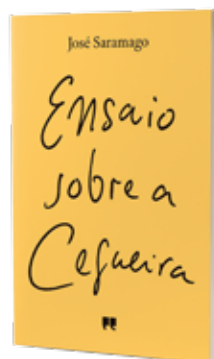
Um livro é sempre uma história inacabada

O último homem é um romance de ficção científica, escrito pela inglesa Mary Shelley, que retrata o mundo apocalípticamente devastado pela praga. Lançado em 1826, só foi notabilizado na década de 60, devido às críticas pelo absurdo do seu conteúdo.



Quem precisa de um milagre?

Geraldine Brooks é uma escritora australiana, que publicou em 1995 a obra “Um ano de milagres”. Um romance em tempos de peste que conta a história de uma remessa de tecidos infetados, proveniente da capital inglesa, Londres. Durante o século XVII, dá-se a propagação da peste por uma aldeia isolada nas montanhas, e como esta mata um quinto da população inglesa.



A pandemia presente na literatura mundial

São inúmeros os exemplos de obras baseadas em fatos reais ou histórias de ficção que falam sobre pandemias, pragas e doenças que revolucionaram o mundo. O cheiro a morte e a desastre estão presentes nas páginas de livros de vários autores, de todas as nacionalidades, alguns deles premiados com o nobel da Literatura.

- O Diário do ano da peste* de Daniel Defoe, 1722
- A máscara da morte rubra* Edgar Allan Poe, 1842
- Peste* Albert Camus, 1947
- O Enigma de Andrômeda* de Michael Crichton, 1969
- Guerra Mundial Z* Max Brooks, 1972
- Black Hole* de Charles Burns (década 70)
- The eyes of darkness* Dean Koontz, 1981
- Amor em tempos de cólera* Gabriel Garcia Marquez, 1985
- Ensaio sobre a cegueira* José Saramago, 1995
- Nêmesis* de Philip Roth, 2010
- Zone one* de Colson Whitehead, 2011



Luis Sepúlveda

04/10/1949-16/04/2020)

Foi, talvez o nome mais sonante do mundo dos famosos a perder a batalha contra a Pandemia do século XXI – Covid-19. Luís Sepúlveda, morreu aos 70 anos, vítima de infecção provocada pelo novo coronavírus. O autor chileno, tinha visitado a Itália e Portugal, em fevereiro deste ano. Alguns dias depois, já em Gijón, nas Astúrias, o escritor foi internado. Não chegou a ter alta médica, por não ter resistido às complicações respiratórias provocadas pelo Covid-19. Sepúlveda nasceu em 1949, na vila de Ovalle, no Chile e tornou-se um contador de histórias reconhecido internacionalmente. Ligado à política foi persona non grata na sua terra natal. Foi na vivência de grandes acontecimentos históricos, como a ditadura de Augusto Pinochet, a guerra do Vietname ou a descolonização de África, que se tornou a voz da América Latina e autor de obras como “História de uma gaivota e do gato que a ensinou a voar”, “O velho que lia romances de amor” ou “Mundo do fim do mundo”.

Anne Frank

Aquele que é feliz, espalha felicidade. Aquele que teima na infelicidade, que perde o equilíbrio e a confiança, perde-se na vida

Margaret Thatcher

ex-primeira-ministra inglesa

Gostaria que você soubesse que existe dentro de si uma força capaz de mudar sua vida, basta que lute e aguarde um novo amanhecer

Eleanor Roosevelt

ex-primeira-dama dos EUA

Você precisa fazer aquilo que pensa que não é capaz de fazer

Viola Davis

atriz

Tudo que você precisa fazer é mover as pessoas só um pouquinho para mudanças acontecerem. Não precisa ser algo enorme

Emma Watson

atriz

Só se aprende com a experiência. Portanto, não importa o que as pessoas lhe digam, você tem de viver e cometer seus próprios erros para aprender

Helen Keller

escritora

Sozinhos, pouco podemos fazer; juntos, podemos fazer muito

”

Oprah Winfrey

apresentadora

A maior descoberta de todos os tempos é que uma pessoa pode mudar, simplesmente mudando de atitude



WRINKLE
IN TIME



Disney A
WRINKLE
IN TIME

ALEX AND A

Disney A
WRINKLE
IN TIME

Elizabeth Arden
NEW YORK

VERÃO CHEGANDO E NOSSA REVISTA COMO SEMPRE BUSCANDO NOVIDADES, PARA NOSSO PÚBLICO FEMININO TRAZENDO NOVAS TENDÊNCIAS. O ASSUNTO DE HOJE É MODA. E PARA FALAR DO ASSUNTO, TEMOS A MAIS BADALADA CONSULTORA DA MODA IDENTIDADE, QUE NA VERDADE É MUITO MAIS DO QUE UMA ESPECIALISTA NO ASSUNTO, A MESMA É CONSIDERADA A TERAPEUTA DA MODA IDENTIDADE VISUAL. QUE VEM SENDO A RELEVAÇÃO NESSE SEGUIMENTO E A MAIS COGITADA E JOVEM INFLUENCIADORA INTERNACIONAL DA ATUALIDADE, ALÉM DE MUITO LINDA E ELEGANTE, LENILIZ É SINÓNIMO DE REQUINTE FINEZA E OUSADIA, SABE COMO NINGUÉM ABUSAR DAS CORES, ACESSÓRIOS E JOIAS, ELA CONSEGUE TRANSFORMAR O SIMPLES EM GLAMOUR, PORTANTO IREMOS APRENDER MUITO SOBRE A MODA DE FORMA CRIATIVA. COMO SE VESTIR EM TODAS FASES DO ANO, É UM TEMA QUE PARECE SER FÁCIL MAIS NÃO É. ENTÃO PARA DAR UM TOM DE SUAVIDADE, MAIS COM MUITA ALEGRIA NO VERÃO EUROPEU, NESSE CALOR COLORIR COM GLAMOR O VESTUÁRIO DAS NOSSAS LEITORAS, PARA NOS ORIENTAR TROUXEMOS PARA NOS A PERSONAL STYLIST, LENILIZ ORNELLAS, REFERÊNCIA EM MODA IDENTIDADE, QUE VISA VALORIZAR A MULHER EM TODA SUA DIVERSIDADE

Leniliz



NOME: LENILIZ ORNELAS

NATURALIDADE: SALVADOR BAHIA, BRASIL

PROFISSÃO: PERSONAL STYLIST

“Mulheres que inspiram”

Revista Mulher Africana
Quem é LeniLiz Ornellas?

LeniLiz Ornellas Uma Mulher sonhadora, que lutou pelos seus objetivos, sem perder seus valores. De sorriso largo e contagiante, forte e ao mesmo tempo sensível. Gosto da simplicidade do ser, e não o ter! Mãe, que descobriu na maternidade o sentido da vida. Casada, e bem-humorada.

RMA Como surgiu a ideia de transformar vidas através da moda? Porquê?

L.O. Desde nova eu sempre enxerguei a moda como um meio de comunicação, no qual eu podia me expressar com liberdade e leveza. Contudo, não gostava de regras, e sempre fui bem autoral em minhas produções. Em 2013 senti a necessidade de compartilhar com outras mulheres, minha filosofia de vida, Ser Fashion É Ser Você. Queria mostrar, que era possível estar na moda sem perder sua essência.

RMA Quais serviços são oferecidos durante as suas consultorias, e quais são os mais solicitados?

L.O. Imagem planeja, ou identidade visual - Esse visa desenvolver a imagem pessoal de acordo com a necessidade, e desejo do cliente de como ele gostaria de ser visto. Styling Closet - Criar um closet novo, reaproveitando as peças usando truques de estilo. Montagem de looks para eventos específicos / Ou para cada estação do ano Montagem de mala. Os mais solicitados são, styling closet, e imagem planejada.

RMA Você organiza vestuários, muitas pessoas, especialmente executivos, mulheres que viajam muito e trabalham em escritórios, solicitam também para você ajudar com as roupas antes de viajarem etc? Qual seu maior público na Europa descreva o perfil?

L.O. Sim, elaboro os looks de acordo com a mensagem que cada pessoa queira transmitir através das roupas. São mulheres em busca de praticidade e conforto, muitas em fase de readaptação, buscando desenvolver um estilo mais sofisticado tanto para o trabalho, quanto para vida pessoal.

RMA Como você faz os atendimentos, existe um protocolo?

L.O. Online e presencial. Sim! O trabalho é desenvolvido por etapas, e antes de começarmos, é preciso que cada cliente esteja de acordo com o processo.

RMA Sabemos que você tem uma produtora que organizar suas palestras, cursos, etc... internacional, e já estão previstas também aqui algumas viagens na Europa e para Afrika como é saber que seu trabalho atravessa fronteiras?

L.O. É gratificante, saber que posso empoderar mulheres através da minha experiência e trabalho, só provam que estou no caminho certo.

RMA Você também é empresaria, lançou uma coleção de T-shirt estampando sua filosofia de vida. Ser Fashion É Ser Você, com sua marca Leniliz Collection. A venda no @stylebylizcollection. Em 2019 assinou uma coleção de semi joias, em colaboração com a designer de joias Telma Aguiar. Esse projeto é temático, como surgiu a ideia dessa coleção?

L.O. A Telma já acompanhava meu trabalho nas redes sociais, e me convidou para assinar uma coleção de acessórios. A coleção de semi

“Nós nos comportamos de maneira diferente. Alguns consomem pela necessidade de serem aceitos, enxergam a moda como necessidade, outros entendem que a mesma é comunicação e não prisão”





joias Ser Você, foi desenvolvida a partir das minhas impressões. Feita para mulher moderna, com ousadia sofisticada e leveza. A coleção foi um sucesso, em cinco dias todas as peças foram vendidas.

RMA **Aí se dá a produção dela? Além das joias, tem projetos para lançar novos acessórios? E para quando seria?**

L.O. Ainda não! Estou em busca de novos designers e aberta a novos projetos para desenvolver tanto acessórios, quanto uma coleção de roupa. É meu sonho assinar uma coleção de roupa.

RMA **Fiquei sabendo que você foi convidada para produzir um desfile de moda, dando toda aula de etiqueta, comportamental, e postura, e ao mesmo tempo fazendo a curadoria do vestuário para o desfile. Sabemos que você tira de letra, mais mesmo sendo profissional no assunto é uma responsabilidade muito grande porque assina como o seu nome, você sente aquele friozinho na barriga tem insegurança como você reage?**

L.O. Sinto sim, acho que é normal e faz parte. Fico lisonjeada e feliz em saber que meu trabalho vem tomando proporções jamais imagináveis. Emocionalmente, me sinto orgulhosa, e grata a todos que acreditam no meu trabalho.

RMA **- Se alguém quiser contratar, os seus serviços qual procedimento e critério que você solicita e exige do perfil do seu cliente?**

L.O. - Entrar em contato enviando a proposta para ser analisada. Não costumo estabelecer regras, gosto de conhecer o contratante, e criar uma relação até desenvolver o trabalho. Caso não haja uma boa conexão, e os valores pessoais sejam muito diferentes do meu, prefiro pensar antes.

RMA **Como você entende a importância do seu trabalho para o aspecto emocional de mulheres de todas as formas e tipos?**

L.O. Vejo o meu trabalho como um auxílio para todas. Tento através da moda, incentivá-las a ter amor próprio e se valorizarem acima de tudo, sem ter que se adequar a padrões.

RMA **Como é trabalhar para um público diversificado?**

L.O. É tentar entender as necessidades de todas, sem limitá-las a nada. Não vejo dificuldade.

RMA **Como consegue administrar isso?**

L.O. A pergunta que nem eu sei responder. Sigo minha intuição sempre.

RMA **Há pessoas que têm várias perguntas, houve alguma situação na qual você não soube orientar, ou você consegue adaptar e responder todas as perguntas e tirar todas as dúvidas?**

L.O. Quando não sei orientar por algum motivo, pesquiso e trago a resposta. Na maioria das vezes, eu tento responder.

RMA **A quem esta focado o seu propósito só para mulher ou homens também solicitam seus serviços?**

L.O. Atualmente só para mulheres. Só faço o styling do meu baby e marido.

“O trabalho é desenvolvido por etapas, e antes de começarmos, é preciso que cada cliente esteja de acordo com o processo”

RMA **A moda é constante, então nem sempre por ser algo muito específico, como podemos nos manter nesse seguimento, sendo leigos do assunto?**

L.O. Moda é comportamento. O primeiro passo é entender que não somos maria vai com as outras. A cada temporada, surge uma nova tendência. Saber diferenciar, o que todos estão usando, e o que você gosta e lhe favorece. Apostar nos acessórios, é um ótimo começo. Não precisa de grandes investimentos, a depender do item é claro, e agrega valor e estilo para os looks.

RMA **É importante termos uma consultora de estilo porquê?**

L.O. Depende da necessidade de cada um. A consultora lhe direciona através de ferramentas para sua melhor versão.

RMA **Você acha que a moda é muito particular de pessoa para pessoa?**

L.O. Sim, cada um de nós nos comportamos de maneira diferente. Alguns consomem pela necessidade de serem aceitos, enxergam a moda como necessidade, outros entendem que a mesma é comunicação e não prisão.

RMA **Como nos podemos reciclar o que temos no nosso roupeiro, para estamos sempre prontas, e belas causando em todas as ocasiões?**

L.O. Inserindo acessórios. Eles são multiplicadores, e agregadores de estilo. Abusando da terceira peça, e utilizando a técnica de sobreposição.

RMA **A moda no Brasil é muito diferente que na Europa, de que forma?**

L.O. A maior diferença é dada pelo clima, e cultura de cada país. A moda brasileira é alegre, sensual, colorida. Aqui pelo clima predominantemente frio, o uso das cores sombrias, são mais frequentes, remetendo um certo distanciamento.

RMA **O que inspirou você a trabalhar com moda?**

L.O. Encontrei na moda, um modo de me expressar com autenticidade. Levando informação com alegria.

RMA **Hoje, além de importante influenciadora no seguimento da moda, admirada e respeitada pelos seus seguidores, você é idealizadora do projeto Ser Fashion É Ser Você?**

L.O. Porque “Moda é personalidade e identidade” como o objetivo de fortalecer a identidade visual das mulheres, através da sua personalidade para que elas possam se vestir como elas se veem especialmente as mulheres no exterior que muitas vezes perdem a motivação, devido ao dia-a-dia, família, entre outras ocupações. ●

Como utilizar o dinheiro das férias



**SHIRLEY
FREITAS**

Coach, Educadora
Financeira,
Palestrante e
Consultora

www.shirleyfreitas.com.br

Fico sonhando acordada aguardando para chegar o dia das férias e de repente...
Oba, este mês tem mais dinheiro na minha conta, recebi minhas férias, estou ricaaa!!!

Já posso ir agora comprar aquela tão sonhada roupa que todos os dias vejo na vitrine no caminho do trabalho, hum!? Será que posso mesmo?

Antes de consumir este dinheiro, é importante saber como funciona este “ganho” extra no seu mês. É importante entender como este valor chegou até você e porquê. E já deve estar falando sozinha, isso é óbvio, dinheiro das férias. Sim, eu sei, mas quero te alertar para não se iludir ou criar falsas expectativas em relação a isso, pois nada mais é, do que o adiantamento do salário do mês que estará descansando, isso mesmo, quando você voltar a trabalhar, naquele mês não terá salário, claro, que esse cálculo é proporcional aos dias descansados. O que é realmente extra é 1/3 sobre as férias, o chamado abono peculiar de férias, previsto na legislação (no caso do Brasil).

O dinheiro das férias deve ser poupado, pode ficar numa conta reserva, bem protegido, para as despesas do mês seguinte, e o abono (1/3 sobre as férias), esse sim, deve estar no seu planejamento dos sonhos. Ele pode ser para completar o que falta para realizar uma viagem, comprar algo que está no seu sonho de curto prazo.

Além de planejar o que fazer com o dinheiro, você deve planejar o que fazer nesses dias. O importante é não ter ressaca financeira. Saiba que este valor das férias nem sempre é o suficiente, ele vai apenas somar com o que já vem economizando, acredito eu.

Eu sei que é um grande desafio administrar o seu dinheiro das férias, pois enquanto eu era funcionária assalariada, eu agia exatamente assim, recebia as férias, gastava tudo, isto é, se a conta não estivesse no vermelho só aguardando este valor chegar, e era uma satisfação de dias, pois era só retornar para o trabalho e o pesadelo voltar, holerite zerado, boletos para pagar, fatura do cartão com valor absurdo, pensa era um desgaste total, até que descobri a Educação Financeira. Sem contar que eu também adiantava a minha primeira parcela de 13º junto com as férias. Tenso não é?

Foi aí que aprendi a importância de me planejar financeiramente, foi uma mudança de chave na minha vida, com muitas escolhas, claro! E no mesmo ano, a minha grande conquista foi não antecipar o 13º.

E é isso, que quero te ensinar, faça um planejamento, entenda o que é educar-se financeiramente, este dinheiro deve render muito mais na suas mãos, ele pode ser para dar início nos investimentos para sua reserva de segurança e deixar capitalizando, para usar numa viagem, para fazer um curso que deseja, muitas pessoas procuram fazer trabalho extra nas férias para aumentar seus ganhos, afim de realizar um desejo maior que vem estruturando. E para que toda a organização seja perfeita, você deve saber o preço do sonho, em quanto tempo deseja realizar e quanto precisa economizar.

Férias são uma conquista e deve ser curtida de forma consciente, sem frustrações no pós férias. Viva-a como desejou, com alegria e liberdade, no mínimo. ●

O dinheiro das férias deve ser poupado, pode ficar numa conta reserva, bem protegido, para as despesas do mês seguinte ...

Ele pode ser para completar o que falta para realizar uma viagem, comprar algo que está no seu sonho de curto prazo



comopi!
Kitchen Design



3130-053 351 239501820
Soure Portugal 351 239507006

MAIMUNA GOMES SILVA É UMA ADVOGADA, DE 33 ANOS, NATURAL DA GUINÉ-BISSAU. DEDICA A SUA VIDA ÀS CAUSAS NOBRES QUE ENVOLVAM A DEFESA DA MULHER E DA CRIANÇA.

MAIMUNA GOMES SILVA

Um olhar sobre as meninas e as mulheres na Guiné-Bissau

O Covid-19 é um vírus que está a obrigar os seres humanos a repensarem o seu modo de vida, as suas ações e atitudes perante si e perante os outros. Afinal, somos mais vulneráveis e mais dependentes uns dos outros do que julgávamos. Ficou mais que evidente a relação dialética intrínseca entre o “eu” e o “outro”.

É bem verdade que o grupo de risco imediato do Covid-19 são os idosos, doentes crónicos e imunodeprimidos, como pessoas com doenças cardíacas, diabetes e doenças respiratórias, os quais merecem uma resposta imediata e eficaz. O que não significa que as faixas etárias mais novas e os que não padecem de nenhuma doença crónica não possam ser contaminados.

Todavia, não devemos ficar indiferentes aos efeitos colaterais desta doença, que não são apenas os do foro económico, mas sim sociais e, também, com consequências igualmente nefastas.

Neste quesito quer-se fazer referência ao aumento exponencial da violência com base no género.

Isto porque é consabido que “As pandemias pioram as desigualdades de género existentes para mulheres e meninas e podem impactar a forma como recebem tratamento e cuidados”.

É que, à semelhança do que ocorreu nos anteriores surtos, as doenças afetaram homens e mulheres de formas diferentes, pois cada um tem necessidades especiais ligadas à sua natureza,

maimuna



A Plataforma online Bioksan faz parte de um projeto da Fundação Ana Pereira em conjunto com várias organizações e que tem como principais objetivos a proteção da saúde, defesa dos Direitos Humanos das mulheres e crianças e promoção da igualdade e equidade do género, tendo em especial linha de conta o contexto atual, que exige tratamentos e cuidados específicos para pessoas mais vulneráveis, segundo recomendação do SG da ONU, António Guterres, que apela a especial proteção de mulheres e crianças neste momento.

Imperativamente deve-se atentar ao facto de que as epidemias pioram consideravelmente as discriminações cometidas contra as meninas e mulheres, principalmente as com deficiência e as que vivem em situações de extrema pobreza e acentuam as desigualdades entre os géneros.

“Em termos de outros riscos, os homens podem exibir menos comportamentos de busca de saúde como resultado de normas rígidas de género, desejam ser vistos como fortes e não fracos, implicando em atraso na deteção e no acesso ao tratamento para o vírus. No contexto de tais normas, os homens podem também sentir pressão diante das dificuldades económicas resultantes do surto e da incapacidade de trabalhar, causando tensões e conflitos no lar. Durante a quarentena, as experiências e necessidades de homens e mulheres também variam devido às diferentes necessidades físicas, culturais, de segurança e sanitárias.”

Ora, na Guiné-Bissau, o desafio de implementação de uma agenda pública que promova a Igualdade e Equidade de Género, a Educação de Meninas e Mulheres decorre da própria Constituição da República, assim como de muitos outros textos legais nacionais e internacionais. Muito embora os seus efeitos não se verifiquem na prática.

O baixo nível de instrução da população guineense e a educação de base/família discriminatória, principalmente a da zona rural, o limitado acesso à informação e às estruturas de assistência e orientação às vítimas de violência, adicionado à impunidade dos infratores, tem vindo a favorecer o aumento dos casos de violação dos direitos humanos das mulheres e meninas, nomeadamente: incesto, abuso e exploração sexual, abusos e maus tratos contra as empregadas domésticas, privação de liberdade, casamento precoce, forçado e infantil, mutilação genital feminina, trabalho infantil, entre outras práticas nefastas.

Assim, embora os direitos, liberdades, garantias e deveres fundamentais estejam consagrados na nossa Constituição da República, garantindo ao cidadão o direito de recurso aos órgãos jurisdicionais contra os atos que violem os seus direitos, independentemente da sua condição económica, as mulheres e as meninas, enquanto a franja social mais desfavorecida da nossa sociedade, acabam por ser as principais vítimas por duas grandes razões: primeira, por estarem privadas de informações sobre os seus direitos, deveres e liberdades fundamentais e a segunda, por até agora não haver verdadeiramente uma mão dura do Estado contra todas as formas de violência cometidas contra as mulheres e crianças.

A mudança que queremos promover na nossa sociedade é muito difícil, tomando em consideração o nível de acesso à informação e ao enraizamento profundo de certas práticas socioculturais que existem, as quais se encontram engenhosamente fundamentadas nos usos e costumes e na religião.

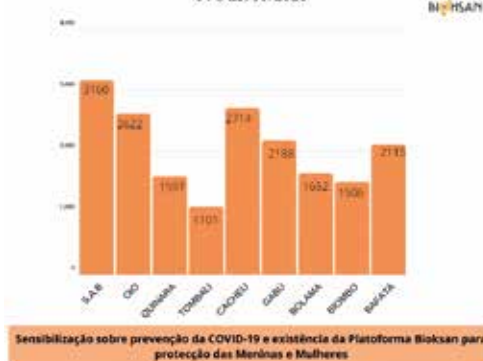
Por tudo isso, a Fundação Ana Pereira (FAP) e a Rede Nacional de Luta contra a Violência contra Mulheres e Crianças na Guiné-Bissau (RENLUV-GC/GB), em parceria com outras organizações (RENAJELF e SSTENE - Saúde Sabe Tene e P&D Factor), com intuito de reforçar o cumprimento das estratégias já existentes de proteção das meninas e mulheres vítimas de violência com base no género, alicerçada nos planos, políticas e demais documentos nacionais e internacionais elaborados para o efeito e, sempre, com os parceiros da área e com o fito de garantir e promover a edificação de sinergias para a reflexão e promoção da igualdade e equidade do género, decidem pela criação da Plataforma.

*“Nô tadjá nô fêrnias ku
meninos” – “Juntas(os)
pela nossa (sobre) vivência”*

Bioksan é um nome próprio na etnia balanta, que significa “falar muito (bem) de um assunto, coisa ou pessoa. Em crioulo significa “protejamos as nossas mulheres e crianças”. E o principal objetivo é mesmo lutar contra todas as formas de violência e discriminação cometidas contra mulheres e crianças durante a pandemia do Covid-19, e manter infor-



TOTAL PESSOAS SENSIBILIZADAS POR REGIÃO DE
01 a 25/06/2020



Sensibilização sobre prevenção da COVID-19 e existência da Plataforma Bioksan para proteção das Meninas e Mulheres



madras as meninas e mulheres através de mensagens, via programas de rádio, televisão, telefone e redes sociais, que não estão esquecidas e nem deixadas para trás.

Existem por isso mecanismos de proteção da vítima para combater a crescente onda de violência a que elas podem estar sujeitas, tais como sites de divulgação e informação sobre educação sexual, saúde sexual e reprodutiva, leis que punem a prática da violência doméstica, assim como outras legislações relevantes à promoção dos direitos da Mulher e formações online gratuitas por forma a colmatar a ausência das crianças e adolescentes da escola, devido ao confinamento obrigatório e prestação de auxílio médico.

A juntar a estes apoios, a promoção de sessões de sensibilização, lobbying e advocacy online, via rádio e presencial e de consciencialização das comunidades para o respeito pelos direitos e liberdades fundamentais de mulheres e meninas, com a periodicidade quinzenal, para que haja justiça e por forma a desencorajar crimes cometidos contra a camada feminina, bem como a sua denúncia.

Saldo positivo

Dos objetivos a que a plataforma se propôs, o saldo é positivo. Os primeiros meses de intervenção revelaram que foram informadas mais de 20.000 meninas e mulheres, que foram divulgados mais de 100 sites com informações sobre saúde sexual e reprodutiva, temas de nutrição e formações online gratuitas por forma a colmatar a ausência das crianças e adolescentes da escola, prestada a assistência médica (inclusive nutricional), psicossocial e jurídica mais de 200 vítimas de VBG, promovidas mais de 12 sessões de sensibilização, lobbying e advocacy, com a periodicidade quinzenal, nas rádios e redes sociais e mais de 200 casos denunciados.

Grupos Alvo

Os grupos alvo do presente projeto são meninas e mulheres, entre os 12 e os 60 anos, (incluindo aquelas com deficiência, mulheres grávidas e em aleitamento), que têm os seus direitos, liberdades e garantias coartados e discriminação contra elas acentuada pelo empobrecimento das famílias devido à falta de emprego de alimentação durante este período da pandemia.

Ciclo de atuação perante casos sinalizados

O ciclo de atuação perante os casos sinalizado irá permitir que, perante o conhecimento de algum caso de VBG, é possível entrar em contacto imediatamente com a vítima e tomar conhecimento sobre o seu real estado psico-emocional, nutricional e de saúde e prestar o devido apoio psicossocial, apoio médico, apoio jurídico, encaminhar a denúncia para a Polícia Judiciária, seguir e avaliar o tratamento dado aos casos sinalizados, manter contacto frequente com a vítima e ainda produzir relatório individual e global dos casos.

Vídeos pedagógicos e de sensibilização – Bioksan

A Bioksan é uma menina/mulher de 18 anos de idade prestes a entrar para a universidade, mais precisamente para o curso de sociologia. Ela nasceu na Região de Tombali, de mãe balanta e pai fula e toda a vida viveu na ilha de Bolama.

Bioksan sonha ser socióloga porque tem um tio que vive em Bissau que sempre lhe disse que os sociólogos são aquelas pessoas que estudam as comunidades e o modo como as pessoas que vivem nela se relacionam.

Posto isto, é propósito da Bioksan através de vídeos pedagógicos alertar a população para as mazelas sociais do Covid-19 nos grupos sociais mais vulneráveis e contribuir para a luta pela redução da violência e discriminação feita a esses referidos grupos. E mais do que tudo, lembrar às meninas e mulheres que não estão esquecidas e nem deixadas para trás; que existem mecanismos de resposta para combater a crescente onda de violência a que elas podem estar sujeitas. ●

Férias? — fica em casa

Acompanhe as aulas que estão disponíveis na TVM; O Governo de Moçambique, criou condições para que todos os alunos possam acompanhar as aulas através dos canais televisivos e radiofónicos. Todos os alunos têm a oportunidade ainda de ter o apoio dos professores em grupos de estudo ou debates através das redes sociais.

Nenhuma criança deve permanecer nas ruas, como temos assistido em algumas periferias das nossas cidades e bairros. Este não é o momento de férias, mas sim de permanecer em casa e evitar a proliferação, contaminação desta pandemia. Tenha um momento de relaxamento fazendo jogos tradicionais; uma prática que quase vai perdendo o seu valor, em virtude das tecnologias muito bem conhecidas pelas crianças. É o momento de procurar saber dos mais velhos, quais são as práticas tradicionais e aprender praticando.

Ajude os pais nos trabalhos domésticos; este é um período em que as secretárias domésticas estão dispensadas para se protegerem e cuidarem das suas famílias, no entanto há necessidade de como criança e filho se envolver nas atividades da casa, como membro integrante para que cresça fazendo, praticando e aprendendo.

Faça exercício físico; a prática de exercício físico deve ser dominada por toda criança, em algum momento podemos pensar que o seu corpo não precisa, mas a verdade é que esta prática deve ser de domínio de toda criança ainda na sua tenra idade. Por isso, faça exercício físico e fortaleça o seu organismo.

Dicas importantes para os adultos

- **Assista a filmes e séries;** faça um bom plano para as tuas tardes. Cinema, é uma boa sugestão em forma de seriado isso pode ser super agradável, pense e faça com carinho que o seu coração ser-lhe-á grato.
- **Relaxe;** procure manter a saúde mental sempre a seu favor. Perceba que é muito normal sentir-se tenso, o melhor é não fazer cobranças para consigo próprio.
- **Não receba visitas;** Procure em todo momento ficar com a sua família, pois não sabe por onde os seus amigos passaram antes, portanto, o melhor é mesmo o confinamento.
- **Faça novas combinações dos alimentos;** procure experimentar uma nova receita, com legumes que sobraram da confeção anterior; você pode fazer uma combinação super colorida de uma salada por exemplo; não seja estático, seja flexível, dinâmico e proporcione a si e à sua família momentos mágicos com uma mesa muito colorida.
- **Tenha bons hábitos alimentares;** é fácil estar sempre a comer enquanto se está em casa, mesmo praticando exercício físico. Em casa, gradualmente pode acumular gordura e até ficar maldispоста e sem perceber as razões e tudo irá recair no processo. Será fácil dizer que é a falta de movimentos que está lhe causando este aumento da gordura, quando a verdade está relacionada com o facto de estar sempre a ingerir alimentos de uma forma desordenada.
- **Trabalhe a partir de casa;** você precisa ser um grande contribuinte a partir de sua casa, evite a procrastinação e seja útil na sua área de trabalho enquanto estiver em casa. Na verdade, esta é a tendência mundial, não quebre a sua rotina, desperte na hora certa e cumpra com toda a sua rotina habitual, sem precisar sair de casa. ●



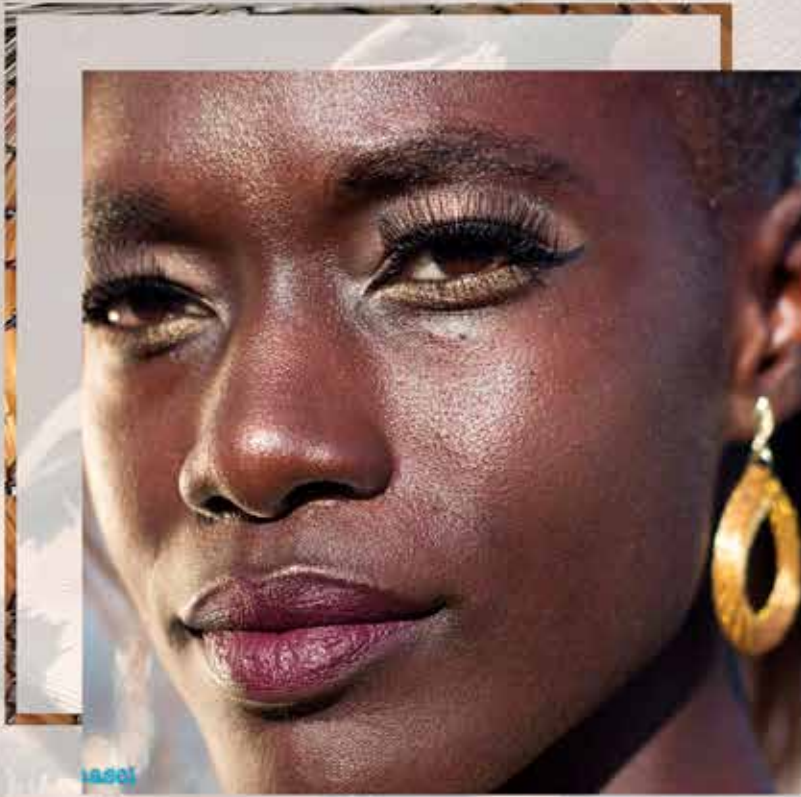
**CREMILDE
PAULO
NUVUNGA**

Coach de relacionamentos, instrutora, escritora e proprietária da Delícias Saudáveis, dedicada aos bolos. Tem dois livros digitais já lançados 4 formas poderosas para ser feliz e O poder de uma meditação. Nesta edição, deixa alguns conselhos e dicas para que os casais sobrevivam ao isolamento e ao excesso de horas dentro do mesmo espaço. Situação provocada pela pandemia Covid-19

“É o momento de procurar saber dos mais velhos, quais são as práticas tradicionais e aprender praticando”



BRASILIANA
biojóias



18801

BIOJÓIAS EM CAPIM DOURADO

Rua de Cedofeita, 451 loja 71, 4050-181 Porto
934 851 843 | contacto.brasiliana@gmail.com

www.brasilianabiojoias.com
[brasiliana.biojoias.5](https://www.facebook.com/brasiliana.biojoias.5)
[brasiliana.biojoias](https://www.instagram.com/brasiliana.biojoias)

A casa das artes, em Luanda, foi, recentemente o palco da celebração o I aniversário do projeto **Liderança Feminina em Angola**. Várias mulheres partilharam as suas vivências, especialmente das mulheres líderes angolanas, como Eunice de Carvalho, Yonne de Castro, Nzola Kunzediua, Alda Manuel, Noelma Viegas de Abreu e Eva Rosa Santos. A apresentação da cerimónia ficou a cargo de Horvanda de Andrade.

Por Rita Simões





Este projeto que tem como missão valorizar a mulher líder e nasce de um sonho e de uma necessidade em que as mulheres devem estabelecer mais relações de confiança, realizar mais networking e contribuir para a construção de histórias de sucesso, desenvolvendo para o efeito, o máximo potencial feminino.

“A valorização da mulher líder pode e deve ser assente em três valores: integridade, confiança e empoderamento. É necessário valorizar a integridade em tudo o que fazemos, confiar e estabelecer relações de confiança, manter e desenvolver projetos que possam capacitar as mulheres a desenvolver e expandir as suas capacidades”.

Tal nos conta Eva Santos, o projeto de Liderança Feminina tem como principais objetivos funcionar como uma rede de partilha que apoia, capacita, valoriza e sustenta as competências de cada mulher e tornar-se um grupo de referência no que à liderança feminina diz respeito.

“Queremos reunir mulheres líderes que partilhem as suas conquistas, desafios e sucessos e insucessos, que permitam que todas possamos crescer, aprender e ser mais fortes face aos constantes desafios que nos são colocados a nível pessoal, profissional, social e familiar. Só assim é possível fortalecer e reforçar em cada uma destas esferas uma posição forte de liderança.”

Medidas como estabelecer networking de forma sustentada e credível, criar programas de desenvolvimento adequados – os chamados mentoring e coaching – que permitam exaltar o verdadei-

ro potencial de cada mulher em funções de liderança e contribuir assim para o 5º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS): Igualdade do Género, definido pela ONU, como meta até 2030.

Capacitação da mulher Líder

Eva Santos admite que depende do país e da vontade de homens e mulheres em querer aceitar que as mulheres podem ocupar cargos de elevada responsabilidade. Assumir funções de topo e liderança de topo. “Tem de haver uma vontade conjunta, as mulheres devem querer, devem ambicionar chegar ao topo, os homens devem apoiar, mas também aceitar que este lugar não está inteiramente destinado para eles. Há ainda muito a fazer, há ainda muito para atingir. Um caminho que só pode ser alcançado quando homens e mulheres caminharem juntos nesse sentido. Precisamos de mais acções práticas, mais quotas, mas acima de tudo vontade para mudar.”

E mesmo que a cultura africana esteja enraizada no desempenho de tarefas domésticas e familiares, Eva Santos acredita que é cada vez mais possível tirar a mulher de casa para torná-la uma mulher de negócios.

“A mulher angolana é resiliente, sempre foi empreendedora, as nossas zungueiras, as nossas peixeiras, as nossas agricultoras sempre existiram. Sempre cuidaram dos filhos, sempre levaram o sustento para casa. A sociedade evoluiu, e falamos de empreendedorismo, mas ele sempre existiu e as mulheres sempre estiveram na linha da frente para fazer a diferença.”

Ainda assim, o caminho continua a ser longo. Apesar de a conjuntura parecer atualmente mais favorável, continuam a existir os aspetos culturais que funcionam como entrave. “É necessário que o homem apoie esta mulher. Que veja que é colaborando, apoiando que homens e mulheres conseguem ir mais longe. Encontrar o tão desejado equilíbrio, a tão necessária igualdade do género”, acrescenta a mentora do projeto.

Além de todas as dificuldades sociais que as mulheres encontram para assumir cargos de liderança, que em muitos casos são apenas consequência do machismo ou falta de políticas governamentais, as mulheres enfrentam outro problema: a falta de capacitação, a falta de estudos, a falta de preparação para trabalhar e empreender fora de casa. E mais uma vez, Eva Santos responde com trabalho, com coragem e com implementação de estratégias que pode fazer a diferença na vida de cada uma delas.

“É preciso criar parcerias. Estabelecer relações diariamente não é fácil, sobretudo quando queremos estabelecer relações de confiança duradouras. Estamos constantemente a delinear acções estruturadas para poder chegar a mais mulheres, mais parcerias, mais projectos, sair de centro de Luanda. Tivemos de repensar a nossa acção face a esta nova realidade. Face à pandemia. A prioridade agora é mantermo-nos em segurança, ficarmos em casa. Mas tal não quer dizer que não possamos criar, passar a mensagem, criar parcerias e consolidar as já existentes. Estamos por isso, num processo de adaptação e de aprendizagem novo ajustado à realidade. Vamos apostar também nas plataformas digitais, com as nossas conversas de liderança no feminino, queremos promover a responsabilidade social, divulgando e partilhando os projectos. Apesar de distantes devemos mais do que nunca estar próximos uns dos outros.” ●

B.I.

Eva Rosa Santos é conselheira, oradora, defensora da igualdade do género, fundadora e um dos principais rostos do Projeto Liderança Feminina em Angola. Especialista com formações internacionais, licenciada em Psicologia Social e das Organizações, pelo ISCTE – IUL Instituto Universitário de Lisboa, com especialização em Gestão de Empresas – Universidade Politécnica de Madrid e especialização em Recursos Humanos pela Universidade Católica de Lisboa.

Com 20 anos de carreira, Eva tornou-se presença assídua, como oradora, em eventos e colunista em vários órgãos de comunicação social, onde batalha diariamente em defesa das mulheres.

Como coach e diretora de recursos humanos, é o contato com as pessoas que lhe permite desenvolver as suas ideias sobre o empoderamento e liderança do sexo feminino, sustentabilidade, confiança, valorização, networking e capacitação da mulher líder.





ProBeauty - Industria de Cosméticos, Lda

☎ 940 011 234



O Tónico Anti-Queda

actua directamente no bulbo capilar, estimulando o crescimento e auxiliando no tratamento anti-queda. Ajudando a activar a circulação capilar através da massagem durante a aplicação do produto, actuando em profundidade no couro capilar.



A Manteiga Capilar Anti-Queda

formulada à base de Gengibre, trata po couro cabeludo e ajda a estimular o crescimento, nutrindo e hidratando profundamente. Estas propriedades fazem que a manteiga de gengibre seja excepcional para todos os tipos de cabelo, desde os ondulados, encaracolados e crespos, dando-lhe brilho e suavidade, sobretudo após relaxamentos ou alisamentos. O resultado são fios hidratados e planode vida e brilho.



O Crema de Pentear Anti-Queda

revitaliza, fortalece e restaura os cabelos com que pouco crescimento. O crema de pentear actua no bulbo capilar, estimulando o crescimento e deixando os cabelos mais hidratados e saudáveis.

peLo mundo





A **aldeia de Relvas** é o típico **recanto português** longe de tudo e difícil de encontrar entre montanhas e vales, quase encantados pelo sol quente e brilhante em contraste com o nevoeiro que a cobre à noite. Entre a natureza e as construções em pedra calcária, Relvas, que pertence ao concelho de Arganil é o lugar perfeito para “desligar” do mundo e pensar apenas em descanso, lazer e paz de espírito

Por Rita Simões

Relvas, aldeia paraíso

Situada num vale, rodeado de montanhas, o conjunto de casas de constituem a aldeia de Relvas, são enriquecidas pelo brilho do sol, assim que o dia nasce. Sente-se, no ar uma serenidade que nos transporta para a paz de espírito que procuramos, durante o nosso dia-a-dia, agitado, de stress, em que o relógio nos torna escravos do trabalho, das rotinas e das tarefas que não podemos deixar de lado, exceto quando vamos de férias e tiramos alguns dias para descansar. Mas na verdade, nem sempre aproveitamos para “desligar”.

Esta aldeia paraíso é muito apropriada para desligar do mundo real, do stress, das redes sociais, dos telejornais, das rotinas, de tudo o que perturba o nosso descanso diário. Aqui podemos ter a percepção de como se vive numa aldeia a quilómetros de distância da dita “civilização”, em que o camião do lixo passa uma vez por semana, e os contentores do lixo não estão à porta de casa.

Povoada por gente maioritariamente da terceira idade, mas muito simpática e hospitaleira, Relvas convida a belos passeios, caminhadas e trilhos a pé, perto do rio onde se pode tomar banho em águas cristalinas, embora a temperatura da água, não seja, propriamente convidativa.

Terra de gente de trabalho, cedo se sente o movimento a caminho das hortas e campos de cultivo. Campos que há dois anos foram fustigados pelos maiores incêndios dos últimos anos, na zona centro do país. As noites, como os dias, são tranquilas, embora algumas sejam frescas, mesmo em pleno verão. A humidade e o nevoeiro fazem parte do cenário que parece, em muitos momentos, uma tela pintada à mão.

Todas as quartas-feiras a aldeia é visitada pelos vendedores do peixe, da carne, dos legumes e frutas e pelo padeiro. Principalmente, para quem não se pode deslocar, esta aproximação da comunidade faz toda a diferença para os locais e encanta quem visita Relvas pela primeira vez.

A rede telefónica é muito fraca e é melhor não contar com Internet. Se levar crianças é melhor apostar em jogos de tabuleiro como damas, xadrez, cartas e dominó ou apreciar um bom livro, à sombra do chapéu de sol, ou ao luar. Ao fim de 48 horas já ninguém se lembra de jogos e computadores. Uma das atrações é o sino da igreja que dá as horas e dá música a cada meia hora.

Em época de férias e após três meses de estado de emergência, a aldeia de Relvas é uma ótima escolha para iniciar o período de desconfinamento, além de descontrair e respirar o ar da natureza no seu estado mais puro.

Em tempo de Covid-19, o concelho de Arganil registou, até dia 23/06/2020 apenas 9 casos de pessoas infetadas, o que faz com que esta região seja marcada como segura, e de baixa probabilidade de contágio. Por isso, esta e outras aldeias do mesmo concelho, vivem à parte de toda a agitação a que o Mundo tem assistido, desde o final de 2019. ●

Dicas de viagem

Relvas, pertence à freguesia de Teixeira e fica a aproximadamente 20km de Arganil, concelho a que pertence. Faz fronteira com a Pampilhosa da Serra e é percorrida pelo Rio Ceira que se une à ribeira Teixeira e ao famoso Cabeço da Mata, percorrendo toda a aldeia. O som da água a correr, mistura-se com o canto dos pássaros e as badaladas do sino da igreja que nos lembram vagamente que o tempo continua a correr. Mas em Relvas, o tempo passa devagar. Tão lentamente que nem damos por isso.



Locais a visitar

- Barragem Santa Luzia (piscina flutuante)
- Praia fluvial de Cepos
- Aldeia de Piódão
- Praia fluvial de Góis
- Praia fluvial de Coja
- Praia fluvial de Avó

— opinião

Será que vale a pena sonhar?



ELIANA

Escritora,
Pesquisadora,
Consultora de
Marketing e
Empresária.

Claro que sim.

Sonhar é recomeçar com esperança e convicção profunda de que tudo irá dar certo. Afinal, todo o sonho pode acontecer. Escute o que tem dentro de você. Sonhe, acorde e perceba que tudo pode se realizar. Acredito que a vida sem comprometimento não tem crescimento e nem prosperidade. Aprendi que quando as coisas ainda não estão ou são como a gente quer, a resposta se encontra e está dentro de nós mesmos, quando abrimos mão das aparências, futilidades, sentimentos mesquinhos, egoísmo e vaidades, podemos vencer a nós mesmos. Ou seja, vença a si mesmo. Acredite em você! E quando você acredita em si mesmo, o mundo passa a querer conhecer a sua verdade através de você. E para o mundo acreditar em você, ele só precisa que você diga quem você é. Busque forças nas suas ideias que estão conectadas com a sua visão interior. Aquela visão íntima e profunda que habita o seu ser interior, que é reflexo da sua espiritualidade existente no universo. Nós estamos aqui por uma razão, não sabemos ao certo o que é, só que estamos aqui para viver e realizar sonhos na vida. Que podem até, parecer impossíveis de se realizar. Mas se você acredita e tem fé o impossível pode sim ser possível acontecer. Sei que neste momento as incertezas estão em nossas mentes, em nosso mundo e também nos sonhos. Mas se tivermos convicção de que mudanças são sinónimos de oportunidades, as esperanças serão renovadas, em busca de novas conquistas e novas realizações. Então, vamos sonhar...e procurar fazer trabalho extra nas férias para aumentar seus ganhos, a fim de realizar um desejo maior que vem estruturando. E para que toda a organização seja perfeita, você deve saber o preço do sonho, em quanto tempo deseja realizar e quanto precisa economizar. Férias são uma conquista e deve ser curtida de forma consciente, sem frustrações no pós férias. Viva-a como desejou, com alegria e liberdade, no mínimo.

“Aprendi que quando as coisas ainda não estão ou são como a gente quer, a resposta se encontra e está dentro de nós”

MAKAMBA

AFRICAN KITCHEN



M A K A M B A A F R I C A N K I T C H E N

Makamba African Kitchen | Rua Cesaltina Fialho Gouveia nº 199A | Alcabideche - Cascais
Segunda a Sábado: 07h30m - 23h00m | Modos de pagamento: MB e Numerário

Lançado em Setembro de 2019, o Afrolink é um projecto online que junta profissionais africanos e afrodescendentes residentes em Portugal - ou com laços ao país -, com o propósito de partilhar experiências, valorizar competências, criar alianças, divulgar e suportar negócios. Esta “embaixada” da força de trabalho afro em território português pretende promover uma maior representatividade negra no mercado laboral, e favorecer um maior conhecimento sobre a diversidade étnico-racial que o compõe.

A missão, liderada por Paula Cardoso, iniciou-se no Facebook, através de um grupo privado, para, desde 29 de Junho último, assumir a sua própria morada online:

<https://afrolink.pt/>

Pelo caminho, o Afrolink aceitou o convite da Revista Mulher Africana, para, a cada edição, dar a conhecer algumas das histórias que lhe dão vida. Esta é uma delas





Onde estão as referências negras?

APÓS UMA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA SEM EXEMPLOS DE PERSONALIDADES NEGRAS QUE, EM PORTUGAL, A PUDESSEM INSPIRAR OU SIMPLEMENTE ACOMPANHAR NO DIA-A-DIA, MARIAMA INJAI LANÇOU, JÁ EM ADULTA, O PROJECTO AFROMARY. UM CANAL PARA DAR A CONHECER, ATRAVÉS DE ENTREVISTAS, HISTÓRIAS DE AFRICANOS E AFRODESCENDENTES ÀS QUAIS GOSTARIA DE TER SIDO APRESENTADA DESDE SEMPRE. “NÃO HAVIA NINGUÉM COMO EU”, LAMENTA

Por **Paula Cardoso**

O primeiro dia de aulas aconteceu há 27 calendários, mas continua bem presente nas memórias de Mariama Injai, hoje com 33 anos.

“Era a única rapariga negra. Lembro-me de ter toda a gente na sala a olhar para mim. Toda a gente. Nunca tinham visto alguém da minha cor”.

Entre a estranheza e o desconforto, vividos no início da década de 90, em Mangualde, distrito de Viseu, Mariama teve de lidar precocemente com o peso da diferença, precursor de um sentimento de despetença.

“Comecei a questionar-me: Não há ninguém igual a mim?”.

Os anos foram passando, e, com o tempo, a exposição à televisão e a outros meios de comunicação, confirmaram a sensação inicial. “De facto, não havia ninguém como eu, a não ser na minha família”, sublinha, de volta aos primeiros rounds de um duro combate identitário, travado entre a ascendência guineense e a vivência portuguesa.

Se, por um lado, tentava encontrar um lugar num mundo aparentemente sem espaço para a sua diversidade étnica, por outro lado, os olhares dos “outros” pareciam dispostos a garantir que ficasse perdida para sempre.

“Tive colegas que os pais diziam: ‘Tu brincas à porta com ela. Essa preta não entra em minha casa’. Ouvi estas coisas com 10 ou 11 anos”, conta, enquanto revive as dores da discriminação.

“Esses maus momentos marcaram-me muito, muito, muito”, reforça. “São experiências que traumatizam, e se sobrepõem a muitos momentos bons que passei na altura”.

Do passado, em Mangualde, para o presente, em Lisboa, a experiência é revivida com um sentido de missão.

“Agora faço o que gostava de ter visto alguém fazer quando era mais nova”, diz Mariama, desfiando o propósito do seu projecto AfroMary.

“Habituada a ser invisibilizada em todos os tipos de meios – TV, media, online –, decidi que iria ter a força suficiente para contrariar isso e ser eu o exemplo”, explica, na descrição da sua marca, disponível no Facebook @afromary.

Foco na representatividade e informação

O processo de visibilização, criado por Mariama, assenta na produção e partilha de conteúdos sobre temas maioritariamente afrocentrados, com foco “na celebração e empoderamento da negritude”, e “onde outros jovens negros se possam ver representados”.

Para isso, promove entrevistas com africanos e afrodescendentes de diferentes áreas, incentivando a discussão e desconstrução de temáticas contemporâneas e relevantes.

“Acho que a melhor forma de enaltecer outras pessoas é mostrar o trabalho que fazem. Como sempre quis ver o trabalho de pessoas negras, por causa da dificuldade em encontrar essa representatividade, decidi: É isto que tenho de fazer, documentar estas histórias”.

Online desde os últimos meses de 2018, o AfroMary não só assume o compromisso de criar mais referências negras, como se dedica, cada vez mais, à criação de conteúdos informativos e educativos.

“Acredito que o nosso conhecimento é a chave que nos pode tornar mais poderosos”, adianta na sua conta do Instagram @afromaryy, recém-alargada à discussão de conceitos que tendem a inflamar opiniões, como os da apropriação cultural ou das microagressões do quotidiano.

Para quem durante muito tempo sentiu que estava sozinha no mundo, encontrar milhares de pessoas dispostas a seguir, reagir e comentar as entrevistas realizadas no YouTube, as notícias partilhadas no Facebook, ou os conteúdos produzidos no Instagram, tornou-se inspirador e fortalecedor.

“Por ter crescido numa cidade em que a minha era a única família negra, sentia que não havia ninguém com quem pudesse partilhar as experiências de racismo. E, quando tentava falar com os meus amigos brancos, ouvia frases como ‘não é bem assim’, ‘isso não é racismo’”.



O peso da mentalidade conservadora do interior de Portugal

Consciente dos múltiplos e sucessivos silenciamentos que enfrentou no passado, Mariama encontrou no AfroMary não apenas um canal de divulgação, mas também um espaço de superação.

“Tinha de deitar tudo cá para fora”, atira.

Das frases preconceituosas escutadas no dia-a-dia, aos olhares de escrutínio, passando pelas incontáveis conversas sobre racismo, em que a acusavam de ser exagerada e agressiva, todas as partilhas no AfroMary transportam para realidades vividas na primeira pessoa.

“Obviamente que a experiência não é igual para toda a gente...só se fizermos generalizações. Como tal, não falo por toda a gente”, ressalva Mariama, enquanto revisita o crescimento no distrito de Viseu.

“Nas cidades do interior de Portugal há uma linha de pensamento muito conservadora, que divide entre ‘nós’ e ‘os outros’. Se calhar, a única coisa pela qual me valorizavam era o desporto”.

Ex-atleta, filha e irmã de dois ex-futebolistas, Mariama recorda que ponderou seguir Desporto, não apenas pelo bem-estar que sempre lhe trouxe, mas também por sentir que “era o único espaço



“Acho que a melhor forma de enaltecer outras pessoas é mostrar o trabalho que fazem. Como sempre quis ver o trabalho de pessoas negras, por causa da dificuldade em encontrar essa representatividade, decidi: É isto que tenho de fazer, documentar estas histórias”

em que era completamente aceite, em que não era questionada”.
 “Até a minha mãe jogou futebol”, observa, adiantando que, no seu caso, o habitat natural eram as pistas de atletismo e não os relvados.

Mas as corridas ficaram para trás, tal como Mangualde, cuja falta de abertura à diferença se tornou ainda mais evidente quando a criadora do AfroMary ganhou mundo. Primeiro para estudar em Coimbra, de onde saiu com uma licenciatura em Engenharia do Ambiente e um mestrado em Gestão Ambiental. Seguiram-se moradas no Porto e na espanhola Valência, até à chegada a Lisboa, há quase dois anos.

De lá para cá, os encontros adiados desde a infância sucedem-se.
 “Entrevisto pessoas com quem me vou cruzando naturalmente. Por exemplo, fui fazer um workshop e conheci a Carla Palavra, que trabalha com programação neurolinguística”, revela Mariama, lembrando que a representatividade negra é fundamental para a construção da auto-estima, amor-próprio e auto-confiança da comunidade africana e afrodescendente.

“Eu não tive isto, e isto que eu não tive é exactamente o que queria ter tido: este tipo de entrevistas, de questionamentos... No início até me lembro de pensar: Mas onde é que estavam estas pessoas? Parece que estamos a uma distância super gigante, quando estamos aqui ao lado uns dos outros”.

Cada vez mais perto, ao alcance de um clique. ● O AUTOR ESCREVE SE-
 GUNDO O ANTIGO ACORDO ORTOGRÁFICO.

Boho Souk

Peças com vida própria

EMPREENDER É COMO RECICLAR MATERIAIS. É COMO DAR NOVA VIDA A UMA IDEIA QUE JÁ EXISTE. É NUNCA DESISTIR E, ANTES PROCURAR SEMPRE UM NOVO CAMINHO. UM NOVO RUMO PARA A FELICIDADE INDIVIDUAL OU COLETIVA. É ENCONTRAR UMA LUZ AO FUNDO DO TÚNEL. É RECEBER O BRILHO QUE UMA NOVA OPORTUNIDADE NA VIDA NOS FAÇA CRESCER, DESENVOLVER CAPACIDADES E TALENTOS ESCONDIDOS EM NÓS E PROGREDIR. RENASCER. FOI DESTA FORMA QUE A PORTUGUESA TÂNIA REIS CRIOU A BOHO SOUK

Por Rita Simões

Revista Mulher Africana Como nasceu a ideia da Boho Souk?

Tânia Reis A ideia da Boho Souk nasceu numa altura em que descobri o macramé.

As pulseiras de elástico coloridas eram o hit do momento e ao procurar tutoriais de modelos mais elaborados acabei por deparar-me com vídeos onde ensinavam nós de macramé. Apaixonei-me pela técnica ao ponto de passar noites em claro a absorver tudo o que me desse maior know-how sobre ela. Foram muitas as frustrações até que um dia cheguei a um resultado que me deixou orgulhosa e com vontade de partilhar com os outros o que fazia. Comecei por fazer pulseiras para amigos e familiares que, ao usarem as peças, causavam algum impacto ao ponto de ter encomendas de amigos dos amigos. Até que pensei, porque não avançar com esta ideia e criar uma página onde pudesse mostrar e comercializar o meu trabalho?

RMA De onde surgiu a escolha deste nome?

TR Em outubro de 2014, quando nasceu a Boho Souk tinha uma outra marca/projeto na área das Terapias Alternativas e Bem-Estar cujo nome era Soul Souk. Para criar alguma unidade entre projetos procurei um nome que fosse da mesma “família”. Boho é um estilo em que a roupa e os acessórios e até decoração da casa representam um estado de espírito descontraído, livre e não convencional, com presença de cores fortes e influências étnicas, folk e hippie. Por me identificar muito com este estilo as minhas peças acabam por ter essa vibração também. Os mercados em Marrocos denominam-se

Tenho as clientes habituais que adquiriram uma peça minha, gostaram do meu trabalho e ficam atentas às fotos que publico para conseguir ficar com as peças que mais gostam.





“Souk” e era mesmo isso que pretendia: um mercado Boho: Boho Souk.

RMA Que materiais são utilizados?

TR Linhas enceradas de todas as cores do arco-íris, pedras semipreciosas (Jaspe, Olho de Tigre, Labradorites, Crisoprassa, Crisocola, entre outras). Linhas e pedras são os materiais fundamentais. A estes e em algumas peças acrescento pingentes e esferas em bronze e de outros materiais.

RMA Como é a receptividade das pessoas às peças?

TR Em 2014, poucos eram os artesãos a trabalhar a arte do macramé e senti que não era muito valorizada. Fui conquistando o meu espaço e hoje as pessoas valorizam muito o handmade (trabalho realizado à mão). Já existe uma maior perceção de valor deste tipo de trabalhos. Ainda assim, a grande maioria não imagina o número de horas que uma peça mais trabalhada precisa.

RMA Quem são os clientes Boho Souk?

TR Tenho as clientes habituais que adquiriram uma peça minha, gostaram do meu trabalho e ficam atentas às fotos que publico para conseguir ficar com as peças que mais gostam. Tenho as clientes que me pedem peças personalizadas, como por exemplo o tipo de pedra (labradorite, malaquite, quartzo rosa...), as cores, colar ou fio mais comprido. Para dias festivos, como foi o caso do dia da mãe, surgem sempre algumas clientes que me pedem peças para oferecer, por vezes sem grande briefing. Apenas me dizem algumas características de personalidade e faço uma peça que vá ao encontro

das expectativas de ambas. Depois também tenho as clientes de compra por impulso, veem uma foto de uma peça que gostam, o preço está dentro das expectativas e concretizam a compra. E uma boa percentagem das pessoas que me compram uma peça, voltam para adquirir mais.

Uma marca de sucesso que conquistou um lugar próprio

RMA A página da Boho Souk no Facebook tem mais de 40 mil seguidores. Como se chega a este ponto?

TR Tem sido um crescimento gradual, visto que já são quase 6 anos de presença no Facebook. Uma das melhores formas de impactar no Facebook é, sem dúvida, publicar boas fotos das peças. Tenho formação superior em Publicidade que me deu muito boas ferramentas para o crescimento da marca.

RMA O mercado de rua deixa de fazer sentido?

TR Na fase inicial expus em vários mercados, mas há algum tempo que deixei de participar por perceber que não era muito rentável.

RMA O reconhecimento é importante?

TR Ao longo da minha vida profissional já fiz vários caminhos em áreas bem distintas, comecei pelo Marketing e Publicidade, pela Medicina Chinesa e outras Terapias Alternativas. Nesta área atual, não sendo a mais lucrativa das áreas a que me dediquei, é, sem margem para dúvida, aquela em que me sinto mais realizada porque reúne aspetos que me são importantes: liberdade, criatividade, amor ao que faço e poder entregar aos meus clientes esse amor em forma de peças que os acompanham no seu dia-a-dia e até nos momentos mais especiais das suas vidas. O impacto positivo que o nosso trabalho tem nos clientes é o maior prémio que posso ter.

Resistir em tempos difíceis

Nos novos tempos com que todos estamos a aprender a viver, trabalhar a partir de casa tornou-se uma vantagem para Tânia Reis. Ambiente seguro, as ferramentas e materiais próprios, espaço criativo, inspiração e imaginação.

RMA Está preparada para os tempos menos bons que estamos a viver e que vão continuar?

TR Ainda é cedo para avaliar todos os efeitos nos mercados consumidores, mas até ao momento não senti grandes consequências. Adicionei algumas peças menos trabalhadas e consequentemente menos dispendiosas que têm feito bastante sucesso. E essa vai ser a estratégia a seguir nos próximos tempos. Sem nunca deixar de fazer e comunicar as peças mais trabalhadas.

RMA Como fica um negócio que não é um bem essencial?

TR Haverá sempre alguém que se queira e possa mimar com um colar ou uma pulseira bonita. Haverá sempre pessoas a quem queremos oferecer algo bonito e cheio de significado.

RMA Temes pelo futuro da marca?

TR Não fico indiferente às consequências da conjuntura atual. Em quase 6 anos que a marca tem já vários foram os altos e baixos. Aos poucos a marca irá adaptar-se à realidade atual, mas não antevijo que seja o fim. •

— conversas com saúde



DR.ª PAULA MOUTA, PRESIDENTE DO WMS E DIRETORA
DO OBSERVATÓRIO DA SAÚDE DOS POVOS

Covid 19 - O que fazer?

“Precisamos pensar “Educar em Saúde” para uma cidadania consciente, sustentável, preventiva e ativa, através de medidas que reduzam o impacto de complicações. Tratar e avaliar cada pessoa de maneira integral e personalizada, implementando ações de atenção primária em saúde, doenças respiratórias e fatores de risco.”





Covid 19

Medidas que reduzem o impacto de complicações

Por Paula Mouta

Os vírus são vermes parasitários que não possuem organização metabólica.

E, como qualquer tipo de parasitas, precisam de um organismo vivo para se desenvolverem.

Na sua constituição acelular, apenas possuem DNA ou RNA, envolvido por um invólucro proteico em forma de cápsula (gordura).

Evoluem, através do seu hospedeiro, por reprodução e propagação, daí serem considerados parasitas intracelulares.

Então, se um vírus é um parasita, porque se torna tão difícil eliminá-lo e controlar a sua propagação?

Quando usamos o termo “vírus”, estamos a fazer referência à forma como se dá o processo de instalação e infeção, a qual é diferente dos restantes tipos de vermes parasitários.

Esta é a razão por que este tipo de invasor se torna tão perigoso para nós. Há dados científicos que classificam cerca de 3.600 espécies diferentes, que podem desenvolver-se em animais, plantas e em nós, seres humanos.

Nesta classificação já é do conhecimento público e acessível a qualquer cidadão, que as doenças viróticas registadas historicamente e que mais se propagam ao homem são: gripe, varicela, varíola, sarampo, dengue e paludismo, febre amarela, hepatite, rubéola, poliomielite, herpes simples, raiva e o HIV.

Este último (HIV), é o mais recente e danoso exemplar com invólucro!

Creio que, a partir daqui, já todos os leitores serão capazes de perceber o que estamos mundialmente a enfrentar.

Se pensarmos na comparação e aproximação com o HIV temos de ficar preocupados, pois todos ainda devem lembrar-se do número de anos necessários para o compreendermos, vencermos e controlarmos a sua propagação.

Até porque a forma de transmissão do Covid-19 é

mais eficiente e, por atacar rapidamente as vias respiratórias, pode causar a falência dos pulmões e de outros órgãos vitais.

Até ao momento, a comunidade médica e científica não sabe como tratar e combater o nosso perigoso “verme parasitário...”

Mas, ainda assim, eu atrevo-me a dizer que sendo nós humanos dotados de inteligência, também havemos de conseguir. Mas essa é uma tarefa que pertence aos cientistas, médicos e outros profissionais de saúde.

Só precisamos de estudar e, a nós, cabe aprender a conviver até que esse dia chegue.

É sabido que os parasitas só podem multiplicar-se com maior facilidade num corpo com imunidade debilitada.

Agora todos os cidadãos precisam de focar e concentrar os seus esforços e conhecimentos na resiliência humana, que é a tal capacidade inata de cada um em superar perante as adversidades!

Ou seja, vamos usar de todo o equilíbrio homeostático do corpo para nos mantermos com saúde imunológica equilibrada. Esta é a nossa responsabilidade enquanto seres comunitários de uma sociedade. Temos de reagir...precisamos de nos proteger.

Isto porque, naturalmente, a nossa inteligência imunológica ao sentir-se invadida, produz anticorpos.





O que são a homeostasia e a saúde imunológica e como devemos proceder para que elas se preservem?

A partir daqui é preciso aprender a utilizar toda a capacidade deste poder. Ele poderá ser a espada da força invisível que cada um de vós pode usar. É com ela que vão conquistar a Saúde Total e o Bem-Estar Sustentável, que está nos escritos da O.M.S. sobre saúde e bem-estar. Esta é fonte da qual precisamos beber para que possamos sentir e conhecer a verdadeira “Paz”. Só assim podemos agir para nos defendermos das doenças, sejam elas quais forem.

Homeostasia

A Homeostasia do corpo, explicada biologicamente, consiste no processo de regulação e no seu equilíbrio entre o ambiente interno e o externo.

A “homeostase”, é explicada pelos fisiologistas Claude Bernard e Walter Cannon como a capacidade do organismo em regular o seu equilíbrio entre os meios fisiológico e metabólico (temperatura e pressão).

Em nós podemos identificar vários tipos diferentes: homeostasia hídrica (rins), que regula a água do corpo; homeostasia da glicose (fígado e pâncreas), regula o nível de segregação de insulina; a homeostasia térmica (pele e circulação), no controle da temperatura do corpo; homeostasia psicológica (comportamental), que equilibra o estado emocional na gestão das suas necessidades e reações às mudanças.

Inteligência imunológica

O sistema imunológico ou imunitário do ser humano, é estudado pela biologia e consiste na sua capacidade em produzir defesas contra organismos infecciosos que nos possam causar doenças. Se o corpo estiver em equilíbrio homeostático e não houver alterações genéticas herdadas, naturalmente somos capazes de combater os vírus e outras espécies de invasores.

Na sua composição existe uma vasta rede de órgãos, tecidos e células. Estas últimas produzem os glóbulos brancos ou leucócitos, que nos servem de barreira protetora.

7 passos básicos

para promover a mudança em tempo de COVID-19

HIDRATAÇÃO

Não se esqueça de que precisa de fazer todos os dias um bom consumo de água, pois a hidratação é fundamental para preservar a sua homeostasia. Somos constituídos por cerca de 70% de estado líquido. Imagine se o oceano do seu corpo seca?

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Existem muitos estudos científicos que nos mostram a importância de uma alimentação rica em antioxidantes¹. Alguns desses alimentos possuem propriedades protetoras como, Vitamina C e Ómega 3 ALA e Zinco. Estas propriedades favorecem a proteção cardiovascular e o equilíbrio das funções gastro intestinais, além de aumentarem o aporte de oxigénio no sangue. Comece por pequenas mudanças, feitas diariamente, tais como: ter hábitos de higiene alimentar, onde todas as semanas escolhe um dia de “destoxificação”, 2 sem ingestão de proteínas animais e onde os alimentos verdes, sobretudo crucíferas, serão a base principal das suas refeições.

RESPIRAR AR PURO

As atividades ao ar livre, favorecem a boa manutenção da pele, dos pulmões e de todo o aparelho cardiorrespiratório.

REFORÇAR A LUZ SOLAR

A Vitamina D é essencial à sua imunidade, exponha-se 45 minutos por dia ao sol. Observe os seus animais domésticos e siga o seu exemplo.

EXERCÍCIO FÍSICO

Uma atividade física regular, durante 1 hora por dia, favorece o equilíbrio do sistema linfático, circulatório, ósseo e intestinal e reduz o impacto do stress.

REPOUSO

O ciclo de sono de 8 horas, ao fim de um período de 16 horas de atividades, é a chave de ouro que vai fechar o cofre da vida e guardar o segredo da juventude. Levantar cedo e cedo erguer é um ditado que os sábios usam há muito tempo.

MENTE E ESPÍRITO SÃO

Não representa ter de praticar qualquer tipo de religião. A crença no poder da vida, começa por respeitar o seu corpo e ser capaz de observar o universo ao seu redor. Evolua através desta prática. Desenvolva atividades de leitura, reflexão e de silêncio. Estas ações permitem-lhe preservar a sua sanidade emocional e de comunhão com o Planeta que o acolhe. Após este período de contenção social e quarentena, conviva com aqueles que ama. Abraça, emocione-se, perdoe-se, dance e pratique o bem e respeite o seu semelhante. Esta é a Paz Celular, aquela que representa o “Graal da Vida”. Consulte uma vez em cada três meses um profissional de saúde preventiva, um médico ou outro especialista do seu agrado de forma a poder ter uma orientação adequada para si e para o seu biótipo.

Olhe para este conceito como a sua nova forma de viver e ser capaz de fazer um novo percurso para uma vida com cuidados de atenção primária à saúde com mais sustentabilidade.

Coloque em prática os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável do Milénio, para preservar e manter a casa que habitamos, o Planeta Terra.

O Amor não tem fronteiras e só ele nos pode salvar.

Esta barreira é produzida pela glândula thymus, baço e medula óssea (órgãos linfóides), onde fabricamos os leucócitos, mas ainda contamos com o auxílio dos grupos de tecidos linfóides, constituídos pelos gânglios linfáticos que abrigam os leucócitos.

A produção leucocitária divide-se em fagócitos (células que nos protegem através da digestão) e linfócitos (células que nos permitem reconhecer os invasores para os destruímos).

Os linfócitos que representam a nossa espada inviolável, são chamados de Linfócitos- B (medula óssea), semelhantes aos militares do sistema de inteligência, aqueles que desenvolvem a estratégia de segurança. Os Linfócitos-T (thymus), são os soldados que atacam os inimigos.

Importa compreender que no ser humano se formam três tipos de imunidade:

Imunidade inata: é aquela que trazemos à nascença, representa a nossa proteção geral, a qual vos referi acima, e que inclui as barreiras do corpo, (pele mucosas, garganta e sistema gastrointestinal), como primeira barreira de defesa do organismo.

Imunidade adaptável: é aquela que se desenvolve e se adapta ao longo da vida, sendo influenciada pelos fatores epigenéticos. Neste tipo de resposta imunológica do corpo, os linfócitos adaptam-se consoante o ambiente a que estamos expostos, ou através do recurso de anticorpos induzidos pelas vacinas.

Imunidade Passiva: é aquela que vem de outra fonte e permanece por pouco tempo. Um exemplo natural é o leite materno, durante o período desde o nascimento até às primeiras papas. Os anticorpos a que a mãe está exposta, são assimilados também pela criança. Isso protege-nos durante a infância (fatores epigenéticos).

Mas sendo nós seres únicos, somos diferentes em cada sistema imunológico, mesmo quando se trata de gémeos univitelinos.

Quando alcançamos os 70 anos de idade, a produção dos linfócitos T, reduz drasticamente porque a glândula thymus deixa de ser capaz de se regenerar.

A não ser que, durante a vida adulta, tenhamos tido um comportamento de vida equilibrado e saudável. E aqui precisamos de ajudar o corpo a criar imunidade adaptável (vacinação, suplementação e alimentação nutracêutica, ou outras formas profiláticas de reforço).

Influência epigenética mundial

A influência mundial registada pela propagação do Covid -1, tem desencadeado no planeta e nas populações, alterações epigenéticas significativas com efeitos marcantes por diversos anos. Mas até neste raciocínio existe o lado positivo e o negativo.

O Positivo é que todo o planeta está favorecido, porque sendo nós o seu agressor principal, ele usou o vírus como um militar de estratégia e colocou-nos em casa. Parou as empresas, eliminou parte da poluição e com

Agora todos os cidadãos precisam de focar e concentrar os seus esforços e conhecimentos na resiliência humana, que é a tal capacidade inata de cada um em se superar perante as adversidades

isso respira melhor. A exemplo disso, podemos ver várias imagens que nos mostram os animais a circularem livremente, recuperando o seu habitat, com iguais benefícios para algumas espécies marinhas. A vegetação está mais exuberante e o ar mais limpo, o buraco da camada de ozono está menor e podemos, através de imagens do espaço, ver que o nosso planeta está feliz.

O Negativo: representa todo o estrago causado à saúde daqueles que contraíram o vírus, as mortes em grande número e em pouco tempo, o trabalho até à exaustão dos profissionais de saúde e outros que garantem os serviços mínimos, as empresas que tiveram de parar e todo o impacto económico, emocional e social causado por todas estas transformações.

Vamos levar muito tempo a reerguer-nos, mas é caso para refletirmos e perguntar, há quanto tempo o planeta está em estado de alerta climático?

Mas agora, acima de tudo importa acautelar a qualidade imunológica das populações mundiais.

E como podemos fazer isso?

A partir da compreensão simples de como nós seres humanos funcionamos e nos defendemos dos vermes parasitários, podemos criar e desenvolver hábitos de vida saudáveis, para que as nossas defesas estejam a postos entre a ajuda dos militares estrategas do corpo e o plantão de soldados que nos defendem.

“A alimentação e todas as formas preventivas de proteção ao equilíbrio do ser humano, podem ser o medicamento mais poderoso para reduzir o risco de doenças...podemos através de novos comportamentos, modificar a expressão dos nossos genes (fenótipo) e evoluirmos num caminho de sabedoria entre nós e o meio onde vivemos!”

Esta é a proposta de uma prática sustentável de atuação em saúde, tendo em consideração o estudo através dos Fatores Epigenéticos, na “Observação da Saúde dos Povos”.

O nosso sistema vivo só pode ser saudável se não acumularmos toxinas. Para que isso se torne possível, precisamos de praticar um comportamento de vida focado no respeito do nosso relógio biológico. Este é o software de antivírus mais eficaz e já explicado cientificamente pelos vencedores do prémio Nobel da Medicina em 2017. •

STEVE HALAMKA / UNREPLASH



— dicas da tia Isa

As Leis da vida

Faz parte do ser humano a procura da verdade e o entendimento das leis da vida, o mistério e a naturalidade com que a necessidade de evolução acontece.

A 1ª lei, a Lei da Potencialidade Pura: Nós somos consciência pura, ou seja, potencialidade pura, nós somos possibilidade eterna. Quanto mais tivermos a experiência da nossa verdadeira natureza, mais perto estamos da potencialidade pura. A consciência pura é constituída de sabedoria pura, silêncio infinito, o equilíbrio perfeito, a invencibilidade, a simplicidade e a beatitude.

O silêncio: as primeiras vezes assusta e sente-se pânico, mas depois, devagarinho, começa a ouvir-se e a sentir-se orientado e fortalecido, pois aprendemos a calar a turbulência do nosso diálogo interior. A meditação, a serenidade, que constitui o primeiro requisito para manifestarmos os nossos desejos, a par com o não julgamento, outro dos mais importantes procedimentos desta lei, em comunhão com a natureza facilitará o acesso à potencialidade pura, que nos liga ao espírito abundante, próspero, infinito e criativo. A serenidade e o dinamismo, ao mesmo tempo, torna-nos independentes de situações, circunstâncias, pessoas e coisas. Ponho em prática a Lei da Potencialidade Pura, todos os dias.

Combinações alimentares

O efeito dos alimentos no corpo humano, é um interesse cada vez maior para os cientistas que descobriram que mais de 80% das doenças são originadas pela falta ou excesso de alimentos adequados, descobriram também as doses e as misturas certas, para cada idade ou condição física. Quando se está doente, a alimentação deveria ser líquida e vegetariana, para não cansar o organismo, já de si debilitado.

A digestão começa na boca, como diziam os antigos Romanos, mastigue devagar com a ajuda da saliva, que contém enzimas digestivas, como a amilase, que se não existisse criaria grandes e sérios problemas, o estômago teria muitas dificuldades, principalmente com os hidratos de carbono, como os cereais. Comer com equilíbrio é fazer refeições com 70% de produtos alimentares alcalinizantes e 30% de produtos acidificantes.

Acidificantes são, carnes, peixes e seus derivados, açúcar branco, chocolate, café, chá preto, conservas, cereais não integrais e seus derivados e também o azeite, ovos, queijos, tomate cozinhado, espinafres e acelga. Quando se cozem demasiado os alimentos eles tornam-se acidificantes, as carnes deviam ser grelhadas e o queijo não deve ir ao forno, a não ser dois minutos antes do prato estar pronto.

Os alimentos alcalinizantes são quase todos os tipos de frutas e de verduras, as sementes, como sésamo, amêndoas, genguba, caju e o leite, que não deve ferver, o arroz doce por exemplo, é uma sobremesa de difícil digestão.

A carne, peixe, ovos, queijo, as leguminosas e os frutos secos acompanham só com legumes ou verduras frescas.

As proteínas separadas proporcionam melhor digestão e aproveitamento, pois o organismo não as sabe separar, por exemplo, feijão c/carne, azeite c/genguba, grão c/ervilhas, sobrecarregamos o aparelho digestivo, cansamos os rins e corremos o risco de toxemia e acidez.

As proteínas em conjunto com os açúcares, estão fora de questão, é um mau hábito terminar uma refeição com gelados, bolos, pudins, etc. Assim

Reservo todos os dias algum tempo para praticar o silêncio, para Ser apenas. Para além disso sento-me sozinho em meditação, pelo menos duas vezes por dia. Todos os dias contemplo a natureza e testemunho a inteligência que existe em todas as coisas vivas, contemplo o sol, escuto a água a correr no rio, a imensidão do mar ou cheiro apenas o perfume de uma flor e fico extasiada com a vibração de todos os tempos, o campo da criatividade pura e ilimitada. Pratico o não julgamento, começando o dia com o seguinte propósito “hoje não farei nenhum julgamento, sobre nenhuma coisa” e durante todo o dia esforço-me para concretizar o meu propósito

Deepac Chopra



ISABEL FONTES

Educadora
alimentar

como misturar frutas e saladas cruas na mesma refeição, os sucos gástricos não combinam. Também as gorduras são para ser usadas uma cada refeição, os azeites, óleos, semi óleos, margarinas e proteínas, como carne, peixe, laticínios.

Refeição completa é um prato único, como fazem as pessoas do campo, uma boa sopa de feijão com legumes e arroz integral ou grãos de cevada, um peixe fresco com uma bela salada crua, um pirão de milho com uma gimboa com ginguba, uma salada verde, verduras variadas regadas com azeite ou sementes, nozes, caju, uma boa salada de abacate e sementes com um arroz integral de legumes, enfim, há tantas outras refeições nutritivas, simples e saborosas, que permitem um leque grande de escolhas.

Tente usar as frutas frescas, colhidas há pouco tempo, longe das refeições, as doces, principalmente nos bebés, sempre antes das refeições, pois a digestão é muito rápida, assim como as saladas, que têm de ser bem mastigadas. A única fruta que pode acompanhar uma refeição é o mamão/papaia, pois contém papaína e o ananás a seguir a uma refeição de carne ajuda na digestão e a maçã depois de uma refeição de cereais integrais.

Frutas com leite fazem belos batidos, principalmente leite vegetal (soja) e nas saladas de fruta com frutas secas tornam a salada ainda mais nutritiva. Não use o leite nas refeições de carne ou peixe como bebida de acompanhamento. É um mau e terrível hábito beber à refeição, nada de bebidas doces ou gasosas, mesmo as naturais devem ser ingeridas quinze minutos antes das refeições ou uma hora depois.

Água e o tratamento dos nervos: Tome um banho de banheira com água morna e repita sempre que necessário, pode acrescentar ao banho, um litro de chá de camomila e tília. Beba um litro por dia deste mesmo chá. Faça compressas húmidas quentes e alterne com as frias sobre a coluna. Coloque água quente numa bacia e ponha os pés de molho, relaxe até a água amornar, é bom e equilibrante.

As uvas e as suas propriedades: Chamada a fruta da desintoxicação, é poderosa tanto para a alimentação como para a saúde, é originária do Cáucaso e tem o poder de, graças ao seu princípio ativo, a clorofila, fortalecer músculos e cérebro e é facilmente digerida pelo organismo. Transforma a energia solar numa grande quantidade de açúcar, é um combustível natural, puro e de boa qualidade. Utiliza-se ao natural, em sumos, compotas, doces, seca e para fazer vinho e álcool. São nutritivas e de fácil digestão. Um kilo de uvas alimenta mais que um litro de leite.

O sumo de uvas pretas é um prodígio para os anémicos, pois facilita a produção de glóbulos vermelhos. Pelo seu alto conteúdo de lecitina, é recomendado para os casos de esgotamento por excesso de trabalho físico e mental.

Contém 81% de água, potássio, cálcio, silício, fósforo, ferro, sódio, magnésio, cloro, proteínas, calorias, vitaminas B1, B2, B3, B6 e enxofre, zinco, iodo e ácido tartárico, cítrico, tanino e málico, açúcares e glucose.

“O vinho tomo-o aos cachos” dizia Louis Pasteur, cientista francês do século XIX. As propriedades estão nas uvas e não no vinho.

Um chá para a tensão alta – ferva um litro e meio de água, quando ferver introduza cinco folhas de abacateiro secas à sombra e apague quando levantar fervura. Deixe descansar trinta minutos, coe e tome, principalmente antes das refeições com 2 alhos, três vezes ao dia.

Mangas com rodelas de laranja no forno - Escolha mangas maduras e descasque-as. Corte às fatias não muito grossas e distribua, às camadas, até mais de meio de um tabuleiro de ir ao forno, de preferência de vidro. Descasque laranjas, corte às rodelas e vá cobrindo as fatias de manga. Regue com vinho branco ou vinho do porto, polvilhe com açúcar, canela e raspa de limão. Deixe marinar por trinta minutos. Leve ao forno médio até apresentar uma textura homogênea. • ISAPMFONTES@GMAIL.COM

A vida é como
uma flecha, tens
de puxar o arco
para trás para que
a flecha ganhe
direção e impulso.
Na vida, às vezes,
tens de dar dois
passos atrás para
redirecionar e
ganhar coragem
para seguir em
frente



Alimentação no stress e na ansiedade

Por Angelina de Sales

Não é segredo para ninguém que hoje vivemos num mundo propício para o stress e a ansiedade. Mas, com a quarentena, os nossos níveis de stress estão mais aumentados do que nunca. Quando nos enervamos e ficamos ansiosos, fazemos o nosso corpo secretar hormonas como a adrenalina e o cortisol. Essas hormonas por sua vez, enviam sinais para outros órgãos fazendo com que eles entrem em acção. O fígado por exemplo, vai secretar mais glicose (açúcar) para dar energia às células musculares. Os pulmões expandem-se, o coração bate mais rápido e a pressão arterial eleva-se para mandar mais sangue para todo o corpo. Esses mecanismos, podem reunir condições para que pessoas muito stressadas, estejam mais propensas a doenças como hipertensão, diabetes, gastrite nervosa, refluxo, constipação, síndrome do intestino irritável, depressão, ansiedade e fadiga. O stress crónico baixa a imunidade o que aumenta o risco de ficarmos doentes. A alimentação saudável, é um excelente aliado para tornar o nosso organismo mais resistente aos malefícios do stress e da ansiedade, preparando um ambiente favorável ao aumento da imunidade, e ao equilíbrio das hormonas adrenalina e cortisol a níveis que não prejudiquem a nossa saúde. Durante esses dias, vamos falar de forma simples e detalhada sobre cada alimento que ajuda no contorno do stress e da ansiedade.

1- PEIXE: os peixes de águas profundas como a sardinha, atum, salmão, arenque, bacalhau, linguado e pescadinha, são ricos em ômega 3. O ômega 3, é um tipo de gordura essencial que ajuda o organismo a moderar os níveis dos hormônios do estresse e protegem da depressão. Consuma peixe pelo menos 3x/semana para ter uma boa quantidade de ômega 3 na sua alimentação, mas se consumir todos os dias ou no almoço ou no jantar não tem problema nenhum. O organismo agradece.

DICA: tenha em atenção o preparo dos peixes. Fritar o peixe destrói as propriedades nutricionais. Em outra matéria falaremos melhor dos malefícios

das frituras.

NOTA: você sabia que a nossa querida sardinha a nossa lambula, tem mais ômega 3 que o salmão? Opte pelo que é da terra, pois, quase sempre é mais nutritivo e o preço sempre é mais em conta.

2- ABACATE: é rico em dois nutrientes que combatem o estresse, o potássio e os ácidos graxos monoinsaturados (AGMI). Ambos podem baixar a pressão arterial, e os ácidos graxos monoinsaturados talvez ajudem a evitar a depressão. Num grande estudo que levou 11 anos, quanto mais AGMI os pacientes ingeriram, menos se deprimiam. Os pesquisadores acham que essas gorduras podem melhorar no cérebro a absorção da serotonina, neurotransmissor que melhora o humor. Evite consumir o abacate com açúcar pois o açúcar é um alimento industrializado que faz muito mal a saúde. Troque o açúcar pelo mel, mas ainda assim não exagere na quantidade de mel ou então faça um batido de abacate com banana sem acrescentar leite e aproveite a combinação poderosa dessas duas frutas que ajudam na produção da serotonina. Use a varinha para fazer esse batido que fica muito saboroso e com consistência cremosa. Você também pode usar o abacate como substituto da manteiga, e assim fazer uma sandes de abacate. Enriqueça o seu pão com gorduras boas em apenas um minuto.

3- FRUTAS CÍTRICAS: múcua, laranja, limão, tangerina, mamão, ananás, maracujá, maracujá, são ricas em vitamina C. A vitamina C diminui a secreção de cortisol, hormônio que causa a ansiedade.

4- CHOCOLATE AMARGO: num estudo alemão, quem comeu mais chocolate amargo durante 10 anos tinha pressão arterial mais baixa que os outros, e em um outro estudo mostrou-se a redução de um hormônio do estresse. O chocolate é rico em flavonoides que favorecem a produção de serotonina, o famoso hormônio da felicidade. Saiba escolher, quanto mais amargo for o chocolate melhor. A partir de 70% de cacau pra cima, é sinal de ser um excelente chocolate amargo.

5- IOGURTE NATURAL: o cálcio presente no iogurte, pode ajudar a diminuir a ansiedade e as mudanças de humor ligadas a TPM. Os intolerantes a lactose podem optar por outras fontes de cálcio como a múcua por exemplo. O iogurte natural também é rico em bactérias boas os chamados probióticos que ajudam a diminuir a ansiedade.

6- CHÁ PRETO: uma pesquisa inglesa indica que tomar chá preto ajuda-nos a recuperar mais rápido de eventos irritantes ou angustiantes. Os participantes deste estudo tomaram quatro chávenas de chá preto por dia durante 6 semanas

e tiveram uma redução nos níveis de cortisol, hormônio do estresse e disseram sentir-se mais relaxados depois de tarefas estressantes do que quem não tomou o chá. Outros estudos sugerem que o chá preto aumente o humor e a capacidade de atenção durante o dia.

7- ATUM EM LATA: possui componentes altos do aminoácido essencial lisina, um dos componentes dos neurotransmissores. Num estudo de 2004, os homens que tinham um grau elevado de ansiedade, tiveram melhorias quando foram submetidos a uma alimentação enriquecida com lisina. As taxas de lisina são maiores na carne, no peixe e nas leguminosas.

8- CENOURA CRUA: comer alimentos durinhos e crocantes como o aipo, tiras de cenoura e outros alimentos firmes e crocantes, ajuda a relaxar os maxilares contraídos e reduz a tensão.

9- ESPINAFRE: é rico em folato (ácido fólico) que é uma potente vitamina antidepressiva natural. Quando o ácido fólico está em baixas concentrações no organismo, os níveis cerebrais de serotonina também diminuem.

10- CASTANHA DE CAJU: pesquisadores italianos constataram que os níveis de zinco são mais baixos em pessoas deprimidas e ansiosas. A castanha de caju por ser rica em zinco, é um excelente alimento para aliviar a ansiedade.

11- BANANA, CASTANHAS, CERAIIS INTEGRAIS, ARROZ INTEGRAL, AVEIA E CHIA, são exemplos de alimentos ricos em magnésio, que é um mineral que ajuda a relaxar, melhora a circulação e a qualidade do sono.

12- CARNES, PEIXES, OVOS, BANANAS, QUEIJO, CACAU, CHOCOLATE AMARGO E GINGUBA, são alimentos ricos em triptofano que é um aminoácido que ajuda na produção de serotonina. Os peixes e as carnes são as melhores fontes naturais de triptofano, que em conjunto com a vitamina B3 e o magnésio produzem serotonina. Eles possuem o aminoácido taurina que aumenta a disponibilidade de um neurotransmissor chamado GABA que o organismo usa para controlar fisiologicamente a ansiedade.

DICA: reduza alimentos como açúcar refinado e farinha branca, porque elevam a alteração na glicemia e na produção de serotonina, acusando picos de satisfação seguidos de tristeza e ansiedade. ●

ANGELINA DE SALES, é nutricionista, formada pela UNESC/Brasil. Pioneira na produção da farinha de mícua em Angola desde outubro de 2016.

Legumes à brás

Com **Bárbara Alves Vieira**

Por muitos considerado uma moda, ser vegan é muito mais do que isso e começa a ganhar expressão e terreno por todo o mundo. Não só cada vez mais pessoas despertam para este modo de vida, como as próprias grandes marcas e superfícies da área da grande distribuição começam a ter mais ofertas e cada vez mais interessantes. Para uns faz sentido tratar todos os animais como iguais, com respeito e amor, para outros as preocupações são a sustentabilidade do planeta. E para muitos, ambas as questões andam de mãos dadas e não se substituem. O que é certo é que é possível ser vegan e comer bem, de forma saudável e garantindo os nutrientes necessários. Se num início pode parecer difícil, a verdade é que muitos dos pratos do nosso dia a dia podem ser feitos com alternativas vegan, substituindo a proteína animal por legumes, por tofu ou soja, e até os ovos são facilmente substituídos por farinha de grão ou de linhaça.

Hoje deixo-vos uma receita vegana, de um prato português simples de fazer e que a maioria das pessoas gosta - o célebre bacalhau à Brás, transformado em legumes à Brás.

Modo de preparação

Faça um refogado com o azeite, a cebola picada e os alhos e deixe alourar. Quando a cebola estiver translúcida, adicione o alho francês e deixe refogar mais um pouco. Acrescente os cogumelos e tempere com o sal, a pimenta e a curcuma. Deixe apurar.

Numa tigela prepare a linhaça moída juntando a água até dar a consistência gelatinosa que vai ajudar a interligar os vários alimentos. A linhaça absorve a água em pouco tempo e ganha a consistência necessária para substituir os ovos.

Adicione as batatas ao preparado anterior e por fim, a linhaça já preparada. Mexa até unir bem todos os alimentos. Rectifique os temperos se necessário. No final, adicione a salsa cortada e, depois de desligar o lume, as azeitonas.

Bom apetite! •

Ingredientes

2 PESSOAS

- um talo de alho francês cortado em tiras fininhas
- meia cebola picada
- dois dentes de alho picados
- uma taça de cogumelos cortados - na receita da foto foram usados cogumelos pleurotus, mas pode usar outros como marron ou shitake
- 150 gr de batata palha
- azeite q.b
- sal q.b
- pimenta q.b
- curcuma q.b
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 5 colheres de sopa de água
- um molho de salsa cortada
- azeitonas descarapadas ou alcaparras para guarnecer no final





cabelos ao vento

OS CABELOS CRESPOS PRECISAM DE CUIDADOS ESPECIAIS POR SEREM OS MAIS RESSECADOS, MAS ISSO NÃO É SINÓNIMO DE MUITO TRABALHO E HORAS DEMASIADAS EM TORNO DAS ROTINAS CAPILARES.

VOCÊ PODE MANTER O SEU CABELO CRESPO MESMO COM POUCO TEMPO E, SEM TER DE USAR UMA INFINIDADE DE PRODUTOS

Por **Liz Rafael**

principais e indispensáveis materiais a ter em casa

Quem está em começo de adaptação e, com os novos fios capilares crespo, mais enrolado, mais firme ou mais grosso, com certeza precisa conhecer bem os seus fios e suas necessidades. O cabelo crespo é diferente do cabelo alisado e os materiais que o mesmo precisa também são diferentes. O que deve uma crespa ter em casa para cuidar dos seus fios de cabelo?

Pentes de dentes largos ou escova de cabelo – muitos conseguem desembaraçar o cabelo com os dedos, mas o resultado nem sempre é o esperado, por essa razão devemos ter um pente de dentes largos ou uma escova que facilite ao desembaraço dos fios.

Creme de pentear ou óleo natural – o creme de pentear ajuda a amolecer o cabelo crespo. Ao desembaraçá-lo, (não faça se estiver seco, os fios podem danificar causando a queda do cabelo), use creme de pentear ou algum óleo natural ou virgem (óleo de cocô, azeite extra virgem, óleo de rícino e entre outros).

Borrifador ou leave in - também serve para desembaraçar os fios, mas é mais usado para modelar e definir os cachos do cabelo.

Shampoo e condicionador – apropriados para o cabelo crespo, sem álcool, sem sal e sem parabeno e de preferência da mesma linha ou marca.

Máscara capilar – máscaras para tratamento, apropriada para o respetivo tipo de cabelo.

Elásticos (de tecido) ou atadores - para lhe ajudar a prender o cabelo. •



MAPPY/PIXELS



Como proteger o cabelo das agressões do sol

Você sabia que os cabelos também podem ficar danificados após longa exposição ao sol e, sem a proteção adequada? Está errado quem pensa que só a pele sofre danos quando estamos expostos ao sol.

A exposição ao sol causa ressecamento, frizz, toque áspero e opacidade, mudança de cor e desgastes de queratina, tanto no crespo como no liso ou ondulado. Por esta razão, no verão, por ser a estação mais quente do ano, devemos ter alguns cuidados redobrados.

1

Capriche na **hidratação** e nutrição do cabelo antes da mudança de estação – um mês antes de começar o verão, comece a hidratar o cabelo de forma profunda, faça banhos de óleos uma vez por semana, isso ajuda a reverter o ressecamento causado pelo sol.

2

Troque o seu **shampoo** e **condicionador** por uma linha específica para o verão, mas atenção use produtos para o teu tipo de cabelo.

3

Se tem a intenção de fazer praia ou piscina, **molhe o cabelo com água doce** antes da praia ou piscina e, lave logo assim que chegar em casa, para retirar todo o sal ou cloro (a ideia é levar um borrifador com água doce, ou compre uma garrafa de água na praia).

4

Use cremes ou leave in com **proteção solar** para evitar novas agressões à fibra capilar, antes e depois de expormos o cabelo ao sol.

5

Durante o verão faça **hidratações reconstrutoras**, que devolvam a água e a vida dos fios do cabelo.

6

Faça **umectações noturnas** para devolver a umidade natural do cabelo.

7

Evite usar secadores, chapinhas e progressivas nessa altura. Seque o cabelo naturalmente.

8

Se quiser simplesmente apanhar sol para bronzear a pele e não mergulhar, use **acessórios para se proteger do sol**, cubra os fios com a ajuda de um lenço colorido ou use chapéus, o que lhe favorecer.

● SIGA-NOS NO YOUTUBE, INSTAGRAM E FACEBOOK (LIZ RAFAEL), TIRE DÚVIDAS E APRENDA A CUIDAR DO TEU CABELO.

Africana REVISTA MULHER®