

12 ANOS

REVISTA MULHER

# Africana®



“MULHER QUE  
NOS INSPIRA”

Em pauta

# mar/abr. 2023

---



## Saúde e bem-estar

**16** *+Que Nutrição*

**20** *Na cozinha com o Chef Macilha*

**22** *Conselhos da Tia Isa*

**58** *O Mundo cabe numa maçã*



## Especial 12 anos

**06** *Revista Mulher Africana*



## Psicologia

**28** *Do fogo para as telas digitais*



## Business

**26** *Por que compartilhar vivências?*

**32** *Mulher Fala-me de Ti*  
*Patricia Ferraz, a história de sucesso de uma bem sucedida empresária brasileira do setor de cosméticos aos fármacos para construção da primeira grande indústria de medicamentos no Continente Africano*

**72** *AMEEA (Associação de Mulheres Empreendedoras Europa-África)*



## Moda e Beleza

44 *Cuidados com a pele*

40 *A Dupla Fashion*

46 *As primeiras designers negras*

## Desenvolvimento Pessoal

42 *Mulher madura tem a Liberdade de tomar a iniciativa sobre aquilo que deseja*

50 *Como saber se estou crescendo e alcançando o que tracei?*

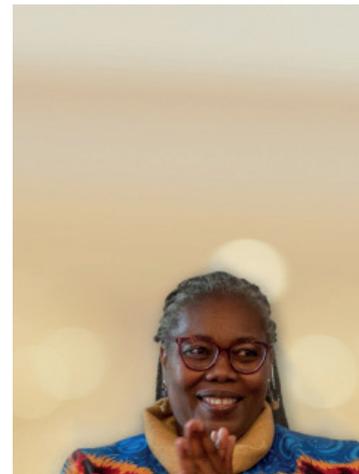
52 *A importância do silêncio*

66 *A síndrome do pensamento acelerado*

68 *Eu, o tempo e a minha verdade*



64 *Você sabe o que é lipedema?*



44 *Ginga Mulher  
Ellen Sirleaf  
“Dama de Ferro”*



## Ação Social

60 *Ammêlé*

## Marketing

65 *Marketing de Influência: “como as marcas estão se conectando com seu público-alvo”*

# REVISTA MULHER *Africana*<sup>®</sup>

 @revistamulherafricanaworld

## FICHA TÉCNICA

CEO

Isabel Manique

Directora editorial

Clarice tatyer

Redação e Revisão

Clarice tatyer

Rita Simões (Freelancer)

Direcção de arte e paginação

Viviane Quirino

Assessoria de comunicação

Teresa paihama

Departamento comercial

Paulo Roberto

Gestor site

Joaquim Grillo

Gestão redes sociais

Viviane Quirino

Registo da ERC com o n.º 125966

Depósito legal n.º 324258/11

# “Fazer as coisas acontecer”

Alguém disse, que a força das Mulheres está em “fazer as coisas Acontecer”

Não podíamos estar mais de acordo.

Passaram 12 anos desde que saiu a 1ª Revista Mulher Africana e escrevia no meu primeiro Editorial: “Podemos dizer que este é um projeto fruto da persistência, de continuar a acreditar ser possível unir a Comunidade, dar visibilidade, prestigiar as Mulheres anónimas que lutam diariamente”

Hoje com a primeira Revista deste 12º ano na mão, não poderia estar mais certa,

Ultrapassámos grandes desafios e naturalmente muitos outros virão, mas eu hoje quero acima de tudo celebrar e agradecer muito a Deus.

Agradecer igualmente às Cronistas, Jornalistas, Designers, todos os que passaram pela Redacção da Revista e deixaram a sua impressão digital, com o seu contributo, para que hoje fosse possível, continuar com nosso propósito maior, que é o de partilhar histórias e dar a conhecer ao

Mundo “Mulheres que fazem Acontecer”.

Deixámos de ser uma Revista regional e hoje estamos presentes em países de vários Continentes destacando Brasil, e todos os Países de expressão portuguesa.

Como mentora deste proje-

Agradeço desde já, à Câmara Municipal de Almada, em especial à Sra. Vereadora Francisca Luis Parreira, que proporcionou condições para a realização deste evento e pelas suas incentivadoras palavras de continuação deste projeto.

Fechamos com esta edição um ciclo, mas voltaremos em breve, com muitas novidades.

Nesta edição trazemos um pouco daquilo que foi a nossa festa, bem como os conteúdos dos nossos ilustres cronistas riquíssimos de conhecimento.

Boa Leitura

Ajude-nos a levar a nossa revista mais longe, anunciando nas nossas páginas!

Contamos consigo!

Boa Leitura.

**Isabel Manique**  
CEO

*Isabel Flores Manique*



Isabel Eiangá \*

## Fazer acontecer

Alguém disse, não sei quem, que a força das mulheres está em que “elas fazem as coisas acontecer”. Não podíamos estar mais de acordo. Quando as mulheres se juntam em torno de um projecto, quais fogueiras laboriosas, nada as detém. Refiro-me objectivamente, neste momento, à revista que está nas vossas mãos, a Mulher Africana, edição europeia, sonho sonhado, tornado realidade por uma acção conjunta de muito labor. Podemos dizer que este é um projecto fruto da persistência, de continuar a acreditar ser possível unir a comunidade, dar-lhe visibilidade, prestigiar as mulheres anónimas que lutam diariamente, longe de casa, e que superando todas as dificuldades conseguem fazer de Portugal ou de outro qualquer país do mundo o seu país natal. Mas é também fruto do apoio dos amigos, da família e de alguns profissionais que me têm acompanhado nesta caminhada. Quero chamar a vossa atenção para dois temas que vão marcar as edições desta revista: o artigo sobre as activistas africanas, começamos com Waris Dirie, ex-modelo somali e embaixadora da ONU na luta contra a mutilação genital feminina, e muitas outras se lhe seguirão, porque são muitas e todas têm uma história de vida que é um exemplo para todas nós; e o movimento que pede a atribuição do Nobel da Paz deste ano às mulheres africanas,

“São mulheres famosas umas, anónimas outras, que todos os dias fazem qualquer coisa acontecer e que, no seu conjunto, contribuem para o desenvolvimento do continente africano”

cujo manifesto chama a atenção para a luta e para o “crescente papel que as mulheres africanas desenvolvem, tanto nas aldeias quanto nas grandes cidades, em busca de melhores condições de vida”. São mulheres famosas umas, anónimas outras, que todos os dias fazem qualquer coisa acontecer e que, no seu conjunto, contribuem para o desenvolvimento do continente africano. E a todos aqueles que se uniram a nós, e nos apoiaram, permitindo que este projecto se tornasse uma realidade, vai o nosso bem-hajam. Muito obrigada a todos!

\* Editora





A Revista Mulher Africana comemorou o seu aniversário de 12 anos com um evento especial intitulado “12 anos, 12 mulheres, 12 histórias”.

A celebração contou com

uma série de palestras e histórias inspiradoras de mulheres que superaram desafios em suas vidas pessoais e profissionais.

O evento aconteceu no sábado, 18 de março de 2023, das 11h às 15h, na Casa da

Cerca, Café Coisas Degostar, em Almada Velha.

Almada velha é a parte mais antiga da cidade da Margem Sul do Tejo que se separa de Lisboa pelo Rio Tejo.



# 12º Aniversário

## REVISTA MULHER AFRICANA

Por: Rita Simões

Os sonhos comandam a vida! A frase é feita, mas a realidade onde hoje nos encontramos, dá-nos a certeza de que a caminhada valeu a pena. Aliás, vale sempre a pena. É esse o nosso lema: Fazer acontecer, porque vale sempre a pena.



### Unidas na diversidade e empoderamento feminino

A Revista Mulher Africana comemorou no mês de março 12 anos de existência e reuniu, na Casa da Cerca, em Almada, 12 mulheres, 12 histórias, 12 momentos de inspiração para uma plateia de mais de 50 pessoas.

Juntas, num dia cheio de cor, alegria e boa disposição, empresárias, mentoras, psicólogas, comunicólogas, mulheres inspiradoras, empreendedoras, pró-ativas contaram as suas histórias de vida e, de um modo geral, mostraram que é possível. É possível alcançar todos os sonhos do mundo, porque o mundo é nosso e somos nós que o fazemos mais belo.

Ali, tornámo-nos mais fortes e inspiradas

em seguir o caminho traçado. Testemunhos emocionantes, de coragem, resiliência, autocohecimento, coragem e persistência fizeram-nos acreditar que todas podemos alcançar o inalcançável.

O empoderamento feminino marcou presença sobre várias formas de luta, de sobrevivência e de garra. Uma espécie de superpoder que estas mulheres reúnem e que reforçam quando se juntam. Porque juntas somos mais fortes. E, a partilha de cada história faz delas mulheres especiais, inspiradoras, todas elas, de alguma forma ligadas a África.



**Isabel Flores Manique - CEO Fundadora da Revista Mulher Africana**

Mais do que uma mulher resiliente, é uma mulher resistente, persistente e lutadora.

Sempre acreditou que um dia a sua ideia passava do sonho à realidade. A prova disso é que hoje estamos aqui a ler a Revista Mulher Africana, e doze anos depois continua a ter o mesmo objetivo “dar visibilidade ao trabalho de mulheres que não têm oportunidade de mostrar ao mundo aquilo de que são capazes”.



### **Camila Trivino**

A mentoria e o autoconhecimento levam-nos a encontrar o verdadeiro “eu”. Procurar um novo rumo em cada uma de nós é acreditar que podemos ser tudo aquilo que quisermos. Chama-se inteligência emocional e Camila prepara os seus grupos de trabalho nesse sentido: “o autoconhecimento deve levar-nos a olhar no espelho. Parem, olhem para a pessoa que o espelho vos mostra. Fixem o olhar. É difícil? É verdade.

Mas é você. Olhe para dentro de si e se procure”. Mais do que nos encontrarmos nos outros, é saber que lugar podemos ocupar na sociedade.

Camila Trevino apresentou-nos o seu livro “Mentes em Perigo”, onde expõe ideias e autoajuda para que cada uma de nós tenha a força e a coragem de mudar e encontrar o rumo da felicidade e da tranquilidade emocional.



### **Cutana Carvalho**

“Aceita só como está”, é o single de Cutana Carvalho. O Refrão que a fez equilibrar para aceitar a partida dos seus pais e seguir por esse mundo fora, à procura do sucesso e de dar continuidade ao sonho de ser uma cantora.



### **Solange Pinto**

Uma mulher ativista, cheia de luz, que brilha só pelo sorriso que exhibe no rosto. Uma mulher preocupada com os direitos das mulheres na sua terra, São Tomé e Príncipe.

Uma luta incessante que condiz com a forma como se sente melhor. Ajudando, dando de si, levantando a voz pelos seus, fazendo chegar mais longe o discurso da igualdade, da Democracia, da Liberdade, da multiculturalidade, por aqueles que não o podem fazer.



### **Patrícia Gonçalves**

Perdeu-se uma médica, mas ganhou-se uma mulher de negócios, de garras afiadas para vingar num mundo de homens, de preconceitos, de estigmas em sociedade formatada para determinado caminho a seguir.

De mapa no bolso, Patrícia Gonçalves encontrou, na fé, na força interior e no amor o percurso mais sólido que podia escolher para a sua carreira.

“Ser independente financeiramente é o caminho para o sucesso. A luta é grande e longa, mas é possível. Basta querer”.

É assim que a empresária “orgulhosamente nortenha” descreve como alcançou o sucesso enquanto esposa, empresária e mulher de sucesso. Batalhou, nunca desistiu e mantém acesa a esperança de contribuir para mudar o mundo, redirecionar as políticas ambientais e estar presente onde sente que faz falta.



### **Anabela Neves**

O poder do vazio e a aquilo que podemos fazer com a nossa vida. “Somos nós que a preenchemos e aproveitamos, partilhando o amor com os outros”.

A escritora natural dos Açores aproveitou para nos apresentar o seu livro “Rosa Sangue, Sexualidade & Espiritualidade”.



### **Lídia Neves**

Nascer para o Direito e ter o privilégio de poder fazer algo pelos outros é um dom. A sua grande preocupação é criar, na sociedade, a consciência de que a Mulher deve ter o mesmo lugar, as mesmas oportunidades, os mesmos direitos que os Homens, nas empresas, em cargos políticos, em todas as áreas, em geral. As discrepâncias e derrapagem nas estatísticas de ocupação de cargos superiores, em ambos os géneros é significativa e, Lídia pretende continuar a batalhar para que mais mulheres possam assumir cargos superiores, de chefia e de importância na sociedade.



### **Esmeralda Cunha**

Cuidar dos seus também é ser mulher. Procurar o seu bem-estar e ser feliz a dar aos outros amor, atenção, carinho é uma forma de se sentir realizada. Além disso, e com a adversidade da vida, que lhe tomou de rajada a mãe, Esmeralda enaltece a beleza, elegância e vontade de fazer mais e melhor por quem está à sua volta. Ser mãe e esposa, também lhe tem permitido encontrar uma forma de autorrealização e autoestima.

### **Valéria Roque**

Quem se lembraria de voltar a estudar, vários anos, só para descobrir o que a fazia não conseguir perder peso? Uma mulher resiliente, que correu mundo à procura de um diagnóstico de Lipedema, que a própria se preparou para prevenir, atenuar e devolver alguma qualidade de vida às pessoas que passam pela mesma patologia que ela.

Na sua clínica de estética, não só ajuda pessoas a reencontrar a autoestima e vontade de viver e, muitas vezes “renascer”, como contribui para a prevenção, tratamento e esclarecimentos sobre esta patologia: <https://drenaclinic.pt/>



### **Lurdes de Matos**

Dar aos outros é a forma mais bela de alimentar o seu ego. Em São Tomé e Príncipe encontrou a paz de espírito e a capacidade de levar um pouco de nós até centenas de crianças que precisam de afeto, carinho, amor e apoio no seu dia a dia. Criou a Associação Amwêlê <https://www.amwele.com/who-we-are>, que se dedica ao voluntariado e empreendedorismo, sem fins lucrativos. Criada em 2019, serviu de mote à paixão de um grupo de viajantes que aproveitou as suas viagens para fazer a diferença na vida de outras pessoas carenciadas, nomeadamente crianças e mulheres.



### **Aldá Henriques**

A beleza em tons de rosa... o empreendedorismo no sorriso e a vontade de vencer na garra com que fala da sua transformação enquanto mulher, esposa, mãe e profissional.

Deixou os números contabilísticos de lado e decidiu transformar a sua vida e a de muitas mulheres ao se tornar consultora de beleza independente da Mary Kay. Hoje faz o seu horário, o seu salário e gere a sua vida de forma independente. Tem tempo para si e para os seus e sente-se uma mulher feliz e realizada.

### **Francisca Parreira**

Autarquia almadense também esteve Presente.

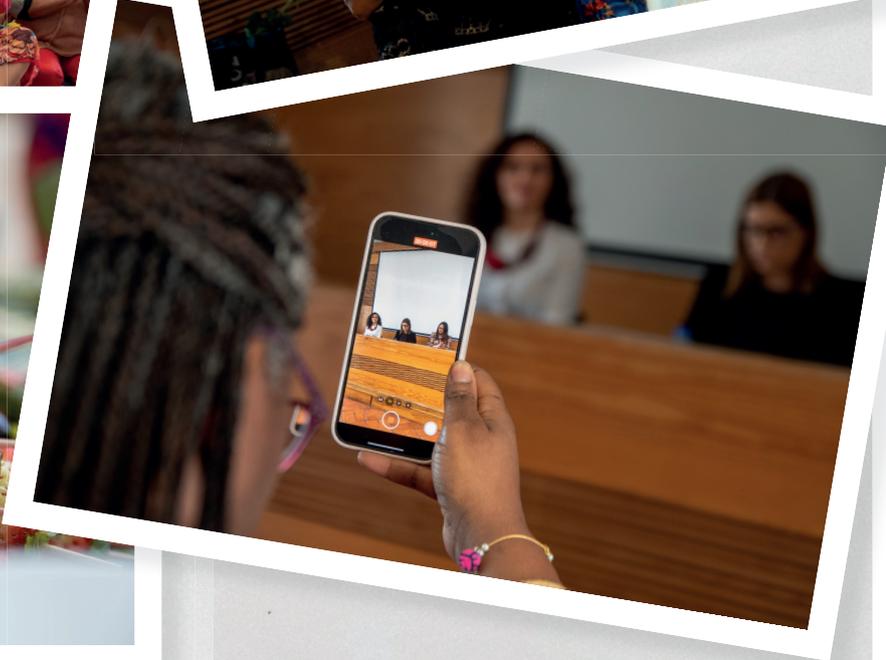
**Em representação da Exma. Senhora Presidente da Câmara Municipal de Almada, Maria Inês Medeiros, a Exma. Sra. Vereadora Francisca Parreira** fez questão de estar presente e honrar o nosso evento com a força das mulheres de Almada.

“Terra de muitas culturas, terra de diversidade”, tal como nos explicou.

Há várias décadas envolvida na política e no crescimento do poder das mulheres em cargos políticos, Francisca Parreira encontrou a disponibilidade de nos presentear com a sua presença, as suas palavras encorajadoras e de felicitação pelos 12 anos de sucesso da Revista Mulher Africana, que tanto sentido faz marcar presença em Almada.

“Felicito esta publicação que tanta importância tem para as mulheres, para o seu empoderamento, para a sua resiliência, para o seu crescimento”, afirmou Francisca Parreira, desejando as maiores felicidades e muito sucesso para esta publicação que enaltece as mulheres e os seus feitos no mundo.







# OS NUTRIENTES

## *que todas as mulheres precisam*

POR ISABEL PEDROSO SILVA



As decisões que tomamos na hora das refeições são cruciais para os nossos níveis de energia, a imunidade, o estado da microbiota intestinal e toda a saúde a curto, médio e longo prazo. Se optarmos por recheiar o prato com alimentos ricos em nutrientes, ajudaremos também a manter o nosso corpo na sua melhor forma!

Neste mês dedicado à mulher, falaremos do quão importante é, para nós, ter especial atenção ao que pomos no prato. Deixo alguns dos nutrientes mais importantes para prestar atenção.

### 1. **Ácido fólico (folato) e vitaminas do complexo B**

Quantidade necessária: 400 microgramas (mcg) por dia

Alimentos ricos: espinafres e hortícolas de folhas verde escuras, nozes, leguminosas (feijões, grão de bico, lentilhas), ou alimentos fortificados.

Durante a gravidez, o ácido fólico ajuda a formar o tubo neural que se desenvolverá no cérebro e na medula espinhal do bebé. Além disso, é necessário para a formação de glóbulos vermelhos, estando as mulheres jovens em maior risco de desenvolver anemia por deficiência de folato. É importante assegurar estes compostos diariamente, mesmo que não estejas a planear engravidar.

Outras vitaminas importantes do complexo B:

B1 (tiamina): cereais fortificados, carne de porco, peixe, leguminosas (ervilhas, feijões, grão de bico) e sementes de girassol.

B2 (riboflavina): ovos, carnes, cereais de pequeno-almoço fortificados (como flocos de milho) e laticínios.

B3 (niacina): aves, carne bovina e peixe.

B6 (piridoxina): carne bovina, peixe, cereais fortificados e leguminosas, como o grão de bico.

B7 (biotina): carne bovina, peixe, ovos, abacates, batata doce e oleaginosas (nozes, caju, amêndoas).

## 2. Ferro

Quantidade necessária: 18 mg por dia

Alimentos ricos: carne branca, frutos do mar, oleaginosas como as nozes, leguminosas como os feijões, hortícolas.

O ferro é um nutriente essencial para o crescimento e transporte de oxigênio para os tecidos. As mulheres podem ter tendência a baixos níveis de ferro, devido a períodos menstruais mais densos ou porque não estão a ingerir o suficiente na alimentação. A deficiência de ferro pode levar à anemia, sendo melhor absorvido se estiver junto a alimentos ricos em vitamina C (por exemplo, numa refeição principal com carne ou leguminosas como feijões, juntar uma peça de fruta cítrica no final, como laranja, kiwis ou morangos, ajudará na absorção do ferro).

## 3. Vitamina D

Quantidade necessária: 600 unidades internacionais (UI) diariamente

Alimentos ricos: peixes gordos, como salmão, atum e cavala, leite/ bebidas vegetais fortificadas, queijos e gema de ovo.

O nosso corpo absorve grande parte da vitamina D quando expomos a pele à luz solar. Especialmente nos países do hemisfério norte, no inverno, aconselha-se a suplementação da vitamina D3. Esta vitamina trabalha junto com o cálcio para promover ossos mais saudáveis, estando também envolvida na função imune e na redução da inflamação do corpo. Contudo, o seu excesso pode ser tóxico.

## 4. Vitamina E

Quantidade necessária: 15 mg por dia

Alimentos ricos: oleaginosas como os frutos gordos e sementes, bem como óleos vegetais.

A vitamina E é essencial para um sistema imunológico saudável e é, também, um antioxidante que protege o corpo contra os efeitos nocivos de moléculas prejudiciais chamadas radicais livres.

## 5. Magnésio

Quantidade necessária: 310 mg por dia (de 19 a 30 anos); 320 mg (de 31 a 50 anos).

Alimentos ricos: oleaginosas como as

nozes, espinafres e hortícolas de folhas verde escuras, produtos derivados da soja, leguminosas como feijões e ervilhas, aveia, trigo, cevada e laticínios.

O magnésio é um relaxante natural e ajuda a regular muitas reações químicas no corpo: mantém o açúcar no sangue em níveis saudáveis, bem como os níveis de pressão arterial, pode ser útil para quem sofre de prisão de ventre, ajuda o corpo a produzir proteínas e



mantém os músculos e nervos a funcionar da forma correta. É importante absorver magnésio em quantidades suficientes, especialmente se o objetivo é engravidar.

## 6. Colina

Quantidade necessária: 425 mg por dia

Alimentos ricos: carnes brancas, peixes, laticínios e ovos

A colina é importante para manter as nossas células estruturalmente sólidas, ajudando o corpo a produzir a acetilcolina (crucial para o controlo muscular, humor e memória). No entanto, muitas mulheres, especialmente vegetarianas, não asseguram bons níveis de colina na sua alimentação. Deverá ser tido em conta a suplementação adequada junto com um médico ou nutricionista. A colina em excesso poderá provocar vômitos, transpiração excessiva e pressão arterial baixa.

## 7. Probióticos

Os probióticos não são nutrientes por si só. São bactérias benéficas encontradas em alimentos e suplementos que oferecem uma variedade de benefícios à saúde. Certos tipos de probióticos ajudam a manter o equilíbrio bacteriano normal nos tratos vaginais e urinários.

Podemos encontrar probióticos em alimentos fermentados como iogurte natural, kéfir, kimchi, chucrute e kombucha. Gosto de assegurar, nas consultas de nutrição, que os meus clientes saibam quais são os pilares fundamentais para uma boa microbiota intestinal (desde a alimentação, até às rotinas de sono, passando na gestão de stress e ansiedade), e só depois, se necessário, aconselho a suplementação com probióticos.

## Em conclusão

Se tirássemos foto a todas as refeições do nosso dia e as colocássemos lado a lado, deveríamos ver um arco-íris de frutas e hortícolas, juntamente com cereais integrais, proteína magra e laticínios. Este cuidado ajudará a garantir que obtemos a quantidade recomendada de cada nutriente essencial.

Caso existam restrições dietéticas ou alguma condição de saúde (como a Doença Inflamatória Intestinal), que dificulta a absorção de nutrientes a nível intestinal, é importante conversar com o médico ou o nutricionista sobre como garantir que não existam défices nutricionais, através de outros alimentos ou uma suplementação adequada.

Este artigo foi pensado, com muito amor, para todas as mulheres, tendo em conta as maiores falhas que vejo nas consultas, e que podem ser facilmente evitadas. Terminoo com uma mensagem de gratidão profunda para todas as minhas clientes que me inspiram a ser uma profissional mais empática dia após dia, e à mulher que tornou todos os meus sonhos possíveis, que não só é a minha maior fã, como uma grande amiga, a minha mãe.



*Nutricionista (3836N) certificada em comportamento alimentar e microbiota e saúde intestinal, formadora, criadora da escola “Ouve o Teu Corpo”, do Podcast “Isto Não É Só Nutrição” e da newsletter “A carta semanal”*

## PROMOVEMOS O BEM ESTAR



QUALIDADE  
DIFERENCIADA



DIAGNÓSTICO  
GRATUITO



ASSISTÊNCIA  
24H



APOIOS  
TÉCNICOS

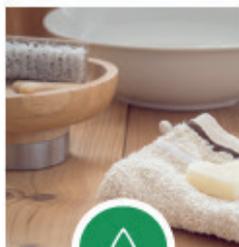


CUIDADOS  
PERSONALIZADOS



AVALIAÇÃO

## APOIO ÀS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA E CUIDADOS DE SAÚDE



CUIDADOS DE  
HIGIENE E CONFORTO  
PESSOAL



ACOMPANHA-  
MENTO  
24H



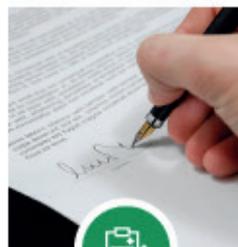
CONFEÇÃO  
DAS REFEIÇÕES



HIGIENIZAÇÃO DO  
DOMICÍLIO E TRATA-  
MENTO DE ROUPAS



ASSISTÊNCIA  
NAS DESLOCAÇÕES  
AO EXTERIOR



AQUISIÇÃO DE BENS  
E SERVIÇOS



CUIDADOS  
DE ENFERMAGEM



MÉDICO



FISIOTERAPEUTA



DENTISTA AO  
DOMICÍLIO



PODOLOGIA



TRANSPORTE

[WWW.CONSOLAR.PT](http://WWW.CONSOLAR.PT)



SEGURANÇA SOCIAL  
Empresa licenciada com Alvará nº11/2012.



211 924 678 / 966 128 136 / 914 695 630  
[info@consolar.pt](mailto:info@consolar.pt)



Rua Prof. Sousa da Câmara  
nº 190AB, Lisboa

Na cozinha com o  
Chef Macilha

# FATIAS DE BRAGA DA VOVÓ

POR CHEF FABIO MANCILHA

*“Cozinhar é uma forma de expressão, uma maneira de mostrar amor e cuidado através dos ingredientes. Não tenha medo de experimentar, inovar e criar, pois cada prato é uma oportunidade de encantar e alimentar o corpo e a alma.”*





**B**raga é uma das cidades minhotas (Minho, Portugal) com farta tradição culinária.

Fatias de Braga é uma das mais conhecidas receitas portuguesas, sua versão original tem como base amêndoas, doce de cidra, açúcar, manteiga, ovos e farinha. Eu adaptei a receita que minha avó fazia dando um toque pessoal.

Como lá em casa a influência Portuguesa era predominante por causa da minha avó todos os finais de semana tínhamos preparações típicas e adaptadas, é por isso que vou adaptar um pouco a receita original e posso dizer que ficou bem gostosa também.

Este é o encanto da cozinha, de poder misturar culturas, ingredientes e tradição.

## FATIAS DE BRAGA DA VOVÓ

### Ingredientes:

8 gemas de ovo  
1 ovo  
1 colher (sopa) de leite  
1 colher (chá) de sal  
3 xícaras (chá) de açúcar  
3 xícaras (chá) de Água  
250 gramas de coco ralado  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

### Cobertura:

1 colher (sopa) de manteiga caprichada  
Açúcar granulado e canela em pó

### Modo de preparo

Leve ao fogo o açúcar e a água até obter uma calda em ponto fio, quase um caramelo, mas sem coloração, deixe esfriar um pouco

e vá adicionando os outros ingredientes, depois de misturado leve ao fogo novamente, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela.

Reserve. Enquanto o doce esfria, unte e forre com papel manteiga o fundo de uma assadeira média. Despeje o doce e asse em forno preaquecido a 160 graus até a superfície dourar.

Para a cobertura, depois que o doce sair do forno, espalhe a manteiga e polvilhe o açúcar granulado sobre toda a superfície e se quiser polvilhe um pouco de canela por cima, corte em quadrados e estão prontos para serem deliciados.

Sugestão do chef: antes de polvilhar a canela você pode passar um maçarico por cima das fatias para deixar uma casquinha crocante e caramelizada por cima de cada fatia.

Aproveite esta sobremesa deliciosa.

**Poema**

Meu ser é m dique  
Prestes a rebentar  
Tomara fosse um rio  
Para livre, ir dar ao mar  
(Isa fontes)



“ A sua agenda é o melhor barómetro para definir aquilo a que você, realmente, dá valor e acredita que é importante. Muitas vezes têm um bonito discurso, mas, palavras, leva-as o vento.

Menos conversa e mais acção: Mostre-me a sua agenda e dir-lhe-ei quais são as suas prioridades.

Da mesma forma que vive os seus dias, assim constrói a sua vida”

Robin SHARMA

## MULHERES E OS SEUS DIREITOS, POIS DEVERES SÃO DIÁRIOS

Direito ao respeito do pai e companheiro. Do pai porque sendo ele o primeiro homem na sua vida, é dele que deve vir o direito ao respeito, à aceitação, à diferença e ao seu lugar na Família. É o pai que deve nortear, na sociedade, o direito ao seu espaço, exigindo-o, não só com deveres mas igualmente com direitos, principalmente o direito a **ser gente**, o direito a pensar, a crescer, a agir e a gerir.

Por nascer Mulher não lhe pode ser exigido todo o tipo de trabalho braçal e emocional, dentro de casa e no campo. Normalmente é ela que desde tenra idade ajuda a cuidar dos irmãos, mesmo que sejam mais velhos, é ela que faz a comida, serve, lava a roupa, varre, arruma, carrega água e ainda vai para o campo, enquanto o irmão, apenas cresce, brincando até à altura de ir para a escola ou arranjar um emprego. Por ser homem

já nasce “só” com direitos, enquanto ela “só” vai estudar se não fizer falta em casa. Isto acontece tanto no interior, no campo, ou na cidade, aonde a vida é ainda mais dura para as mulheres. O assédio sexual, e a prostituição é uma constante, às vezes, ou na maior parte das vezes, sem muitas alternativas.

Na família a mulher deve ter os mesmos direitos que os seus irmãos homens. Se quer estudar, aprender uma profissão, ter um emprego, que lhe permita ser economicamente independente, intelectualmente realizada, tem todo o direito de o fazer.

As leis a respeito já foram discutidas, vota-





das e aprovadas, já há muito estão no papel, mas enquanto as mentalidades não mudarem, evoluindo, é difícil que a mulher ocupe o lugar que lhe está reservado na família e na sociedade.

A natureza demonstrou que somos o complemento um do outro, até anatomicamente falando, mas, infelizmente, isso tem sido aproveitado contra nós.

O que se passa entre homens e mulheres é o mesmo que entre pais e filhos, entre raças, religiões, ou políticas diferentes. Há sempre uns querendo ser superiores aos outros.

Aceitação, educação, respeito, direito à diferença, são a atitude certa para resolver todos os problemas entre as pessoas.

É das graves desarmonias, injustiças e violências entre homens e mulheres que advêm os distúrbios, os desvios de comportamento, a infelicidade e desequilíbrio emocional das

crianças e dos jovens. Aí aparece o recurso à droga, à prostituição e à violência. Com prepotência, ignorância, ganância, sede de poder e solidão, formam-se os desviados, perdidos, perturbados, sem futuro e sem norte, sem valores de família, de País, de civismo, de vivência correcta entre os seus semelhantes. Os valores valem por si mesmo. Os verdadeiros, os que norteiam as sociedades, são inalteráveis de cultura para cultura, sofrem apenas uma adaptação a condições particulares de cada sociedade.

As famílias têm que evoluir ao mesmo tempo que o Mundo, para podermos cuidar dos jovens e do futuro, tomando conta da nossa própria vida, escolhendo conscientemente o nosso caminho, sem imposições nem atropelos, construindo uma sociedade aonde valha a pena viver e não apenas **vegetar**.



Preste atenção

Prefira os alimentos frescos

Utilize a comida para alimentar o corpo, mas jamais para alimentar as emoções.

É fácil comer demais se o ambiente nos distrai enquanto comemos

Desde o dia em que nascemos que associamos comida a conforto. O seio ou o biberão que nos era dado quando sentíamos desconforto, aliviava o nosso mal-estar físico e emocional, por isso é natural que, em adultos, recorremos à comida quando nos sentimos stressados ou ansiosos.

“VIVER MAIS E MELHOR” DEEPAK CHOPRA

## MAIS UMA VEZ VAMOS FALAR DA BANANA

É uma das frutas mais consumidas no mundo, das mais nutritivas e alimentícias, pelo seu alto conteúdo em açúcares, concentração de hidratos de carbono, proteínas e gorduras. É das melhores frutas para cultivar e para transportar, comendo-se maduras, em sumos, batidos, bolos, gelados, pudins, compotas e quando estão verdes utilizam-se em papas de milho e pratos salgados. As suas cascas são utilizadas para feijoadas, hambúrgueres, bifés, pastas e compotas, pois contêm muita fibra, açúcar e vitaminas.

A banana contém ferro, água, celulose, fósforo, tiamina, niacina, ribaflavina, zinco, magnésio, potássio, vitamina E, e B12

## RECEITAS



### **Bolo de banana sem açúcar**

2 Bananas maduras, 1 chávena de uvas passas, 2 ovos, ¼ de chávena de óleo, 1 chávena de aveia, 1 colher de sobremesa, de fermento em pó.

Bata todos os ingredientes no liquidificador, o fermento junte no final. Unte uma forma e vai ao forno por 30 minutos



### **Croquetes de banana pão com kisaca**

5 Bananas maduras, 2 ovos, kizaca a gosto (folha de mandioca), pão ralado e óleo q.b.

Cozer a banana com casca, descascar e pisar, junte a kisaca, molde em bolas, passe em ovo e pão ralado e frite em um bom óleo com o lume brando ou asse em forno bem quente.



### **Chá de banana**

Uma excelente fonte de potássio e magnésio, importante para a saúde do coração e para dormir bem. Apoia o sistema imunológico e desenvolve os glóbulos vermelhos

1 Banana c/casca e sem pontas e um litro e meio de água a ferver, junte a banana inteira e deixe ferver 7 minutos. Quando estiver morna tome uma chávena. Uma hora antes de dormir.

*Isabel Fontes*

*Pesquisadora de alimentação local e qualidade de vida*

# O POR QUÊ *de partilhar* VIVÊNCIAS?

POR SHIRLEY FREITAS

Muitos acham que as experiências vividas não dizem respeito a ninguém e não devem ser compartilhadas pois, não acrescentam nada e só causam falatórios e comentários desnecessários.

Se você é uma das pessoas que pensam assim, espero que este artigo mude sua opinião e te faça entender que falar de suas experiências pode ajudar você e muitas outras pessoas, tanto pessoal quanto profissionalmente.

Você sabia que em cursos de enfermagem, por exemplo, é comum que estudante sejam estimulados a produzir um relato de experiência (ou relato de caso)? Este trabalho tem como objetivo apresentar o protocolo adotado naquele caso e assim determinar a forma de lidar com aquela situação, seus desmembramentos e sua evolução.

Na produção de um relato

de caso, o grande desafio é descrever uma vivência relevante que possa contribuir para que outras pessoas não sejam pegadas desprevenidas e possam, pelo conhecimento da situação, ser ágeis e usar soluções adequadas a situações como aquela ou bem semelhantes.

Criar o relato de uma vivência de forma bem detalhada e de modo contextualizado pode ajudar muito o leitor a pensar possíveis saídas para o caso e a vida não o surpreenderá se o colocar nas mesmas circunstâncias.

Tão importante quanto escolher casos relevantes é não se prender a falar apenas sobre boas experiências, onde imperou o êxito. Isso é um erro! É importante que se exponham, com objetividade e clareza, experiências tanto positivas quanto negativas, relatando todas as dificuldades enfrentadas e os caminhos usados para

resolver os problemas.

São estas questões que, sendo expostas, irão, de alguma forma, contribuir para o desenvolvimento de indivíduos, tanto na vida pessoal quanto profissional.

Não guarde suas experiências de vida para você, compartilhe!

Fale de sua alegria ao vencer situações difíceis, fale de suas dúvidas e dores, além de contar tudo o que usou para superá-las.

Compartilhar relatos de casos, você compartilha amor, ajuda, apoio e estímulo, mesmo sem saber.

Pense nisso e compartilhe suas vivências. Fique leve e ajude a desenvolver pessoas, pois escrever compartilhando suas experiências é um ato de amor ao outro!

Forte abraço!



**Shirley Freitas**

*@shirleyfreirasoficial*

*Escritora Premiada*

*Promotora da prosperidade*

*Embaixadora @livroscosciencias*





DO  
F  
O  
G  
O

## PARA AS telas digitais

POR JULYANA SANTOS

**U**m avanço que durou milhões de anos para acontecer. Muitas coisas surgiram depois que o homem conseguiu ter mais tempo para pensar e ter mais segurança. E o fogo foi o grande responsável por isso.

Com fogo o homem pôde conhecer cozinhar seus alimentos e estes continham mais calorias, os alimentos cozidos, então não havia tanta necessidade de passar mais de 8 horas do dia caçando. Passou a dormir melhor, por conta do fogo afastar as possíveis ameaças sendo elas, os animais selvagens e os insetos.

O tempo passou, e passou muito tempo, milhões de anos, e o homem conseguiu criar inovar milhares de objetos, medicamentos comportamentos e organizações na sociedade para que todos os homens pudessem conviver da maneira mais segura, respeitosa, e claro, obediente.

E agora as telas digitais estão em toda a parte, assim como fogo. O fogo tem um poder de aquecer, queimar e destruir, diferente das telas que têm o poder de informar, expandir e conectar, apesar dessas diferen-

ças, uma coisa ambas têm em comum. O uso desenfreado deles podem causar sérios danos para o ser humano. Se o fogo se alastra sem controle de quem o usa, ele causa um incêndio ao seu redor, e dependendo de onde estiver, os prejuízos serão bem grandes. Já o uso demasiado sem estratégia das tecnologias digitais, podem causar ou melhor dizendo, já causam doenças, mortes, diversas dificuldades e prejuízos no comportamento, no desenvolvimento humano e acrescentando um grande impacto no desenvolvimento econômico.

As telas digitais como TV celulares o telemóvel, computadores, tablets, outdoor e outros mais, são os principais meios de comunicação, de transportar informações de diversas categorias e tipos de assuntos, assim como, as redes sociais que surgiram para unir e ampliar ainda mais interação com as pessoas.

Os últimos dados informados pela OMS organização mundial de saúde revela números desastrosos. Em 2019 informa que cerca de 9780 milhões de pessoas seriam portadoras de transtornos mentais sendo que mais de cinquenta por cento, em torno de 528 milhões de pessoas apresentam transtornos depressivos e ou transtornos de ansiedade, e que no ano

de 2022 esse número cresceu em mais de 20% por conta da pandemia. Atualmente somos mais de 8 bilhões de pessoas no planeta terra sendo que mais de 1 bilhão de pessoas foram diagnosticadas com algum transtorno mental.

E não para por aí, a taxa de suicídio relatada pela última pesquisa da OMS realizada no ano de 2022 apresentou uma escala de 1 a 100, a cada 100 pessoas uma cometeu suicídio. E os que mais cometeram suicídio foram idosos a partir de 75 anos ou mais homens e 35% desse total de suicídios foram cometidos por adolescentes a partir de 10 anos. E esses dados podem ser ainda maiores, pois nem todas as regiões dos países do mundo não foram pesquisadas por conta da dificuldade de acesso e guerras.

Então informo que o uso com os estratégia é fundamen-

tal para que possamos ter uma boa qualidade em nossa saúde mental, escolher o assunto, os aplicativos, as informações adequadas para o que estamos buscando conhecer, aprender e entreter se faz muito necessário, e venho informar duas maneiras das quais você pode já estar praticando ainda hoje para melhorar a sua saúde mental.

- primeira é este escolher o horário para utilizar os aparelhos eletrônicos para os seus momentos de lazer ou distração, sim ocupe mais o seu tempo apreciando a natureza fazendo mais o que goste sem utilização de equipamentos eletrônicos

- e a segunda é leia mais livros, conecte-se, conecte a si mesmo, conheça mais sobre você, através dos seus pensamentos e pergunte-se que você gosta, o que que você quer para hoje, para o seu dia,





o nosso cérebro mais trabalha para ir organizando todas as informações que foram adquiridas e absorvidas ao longo do dia. Logo dormir bem é questão de saúde mental, então podemos aproveitar a segurança que hoje nós já possuímos, que é dormir em um ambiente seguro, não temos mais o risco de animais selvagens nos atacarmos enquanto dormimos, temos o conforto da nossa cama, dos cobertores do ar-condicionado e do aconchego do nosso lar. Então vamos aproveitar da melhor maneira tudo isso.

Saiba que a sua vida aqui é muito valiosa para ficar sendo usada com momentos e passa tempos nada proveitos e aproveite bem os benéficos que a cada dia você pode estar fazendo e aproveitando nesse mundo. Olhe mais para dentro de si e descubra coisa incríveis que há dentro de ti. Assim irá saber como melhorar o

para o seu futuro. Como será o seu dia como está sendo o seu dia e ao deitar-se reflita como foi o seu dia.

Inúmeras pessoas estão apresentando insônia, dificuldade para dormir porque será? Quantas delas olham as telas azuis dos seus celulares ou tablet nem que seja por alguns minutos antes de dormir? Isso causa um malefício enorme na qualidade do sono, na hora do refazimento mental, justamente na hora que

seu dia, alcançar seus objetivos, e claro, fazer a diferença nesse mundo porque você é uma pessoa incrível que tem algo incrível a ser compartilhado com as pessoas que estão ao seu redor e quem sabe, até com quem mora a milhares de quilômetros de distância.

Um forte abraço e muita luz na sua vida!

Sou Julyana Santos educadora parental e palestrante.

# PATRICIA FERRAZ

*A história de sucesso de uma bem sucedida empresária brasileira no setor de cosméticos aos fármacos para construção da primeira grande indústria de medicamentos no Continente Africano*



muito aguçado, paixão essa, que recebeu de herança de seu pai, um médico conceituado e muito querido na cidade de Leopoldina, no Estado de Minas Gerais, aonde fez a sua carreira, criou sua família e escreveu uma grande história de sucesso, era carinhosamente conhecido pela população como Dr. Ferraz, por não medir esforços e nem sacrifícios quando o assunto era servir ao próximo.

E como não poderia ser diferente Patrícia desde muito jovem acompanhava e seguia os passos do pai, e sempre entendeu, que todos nós estamos neste mundo por mais dificuldades que passemos, temos como missão a prática da solidariedade, do bem e que saúde é um direito de todos e custe o que custar do menor ao maior, o acesso a saúde e bem-estar é um dever para com todo cidadão.



**“TRAZER NOSSA INDÚSTRIA PARA ANGOLA É MAIS QUE UM SONHO, É RETRIBUIR O QUE APRENDEMOS E RECEBEMOS NA CONSTRUÇÃO DO BRASIL”**

**P**atrícia Ferraz, brasileira, 41 anos, empresária do setor de cosméticos, dona de uma das marcas mais bem sucedidas na América do Sul, Macaúba Brasil, é verdadeiramente apaixonada por tudo aquilo que faz.

Patrícia Ferraz, nos últimos oito anos vem cuidadosamente estudando e pesquisando sobre doenças e patologias existentes em África, sempre teve um lado filantrópico



Patrícia Ferraz e seu pai alimentavam um sonho, que para muitos não passava de devaneio, mas sempre foi um plano e objetivo de vida, criarem e montarem uma indústria farmacêutica em África

para que com isso, houvesse a possibilidade de melhores condições de tratamentos médicos para pessoas de baixa renda e mesmo aqueles sem posse pudessem ter acesso a medicação de boa qualidade

através de doações.

Durante todo esse tempo Patrícia vem incansavelmente estudando e sempre muito empenhada nas suas ações para a realização deste grande sonho.

Pelo exemplo que recebeu de seus pais; Dr. Ferraz e Dra. Marilda do Amaral, sua mãe, uma grande e respeitadíssima bioquímica em território brasileiro.

Herdeira de um grande capital intelectual de mais de 80 anos deixado por seu avô, que foi um importante botânico, que despertou a genética de Patrícia nas suas buscas, que a levaram pelos caminhos do conhecimento da cura através da natureza, estrada essa que a trouxe e a fez se encantar



pelo trabalho dos ervanários angolanos.

Pois esse era o objetivo de Dr. Ferraz, mas que não teve oportunidade de realizá-lo por ter sido vítima do Covid, há um ano atrás.

Então Patrícia Ferraz tomou para si o desejo de seu pai de seguir para África e instalar a primeira indústria de fármacos, como forma de homenagear seu pai e seu avô, seguindo a visão de que a natureza é o caminho da cura para as mazelas do mundo, seja, material ou espiritual.

Angola foi escolhida para implantação deste grande projeto, pelo respeito que existe com os ervanários e transformá-los em colaboradores para que juntos possam da melhor forma transformar as raízes e ervas em medicamentos criando formulas para serem manipulados, transfor-

mados em medicamentos e assim industrializados, como tantas outras formulas, cujo a matéria prima foram tiradas da natureza.

Patrícia acredita que os ervanários e sua sabedoria milenar os tornam os verdadeiros médicos das populações carentes no continente africano.

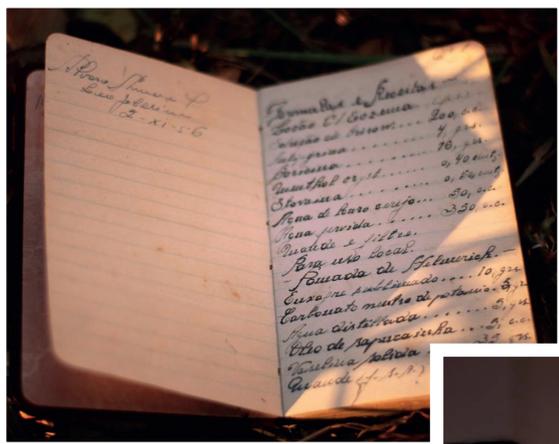
A empresária planeja iniciar as instalações de sua indústria nos próximos cinco meses, e dentro do seu plano de negócios está a criação de unidades de treinamento profissionalizantes, capacitação técnica, criação de novos postos de emprego para geração de renda e através do crescimento da indústria de medicamentos, colaborar no desenvolvimento econômico do país, que com a instalação da fábrica de medicamentos, vai gerar, grandes oportunidades de abertura de mercado de exportação para

Angola, que contribuirá também com a estabilização do setor e abastecimento de medicamentos em outros países do continente africano. Seu maior objetivo é construir, deixando um grande legado para o continente africano.

Além da indústria farmacêutica almeja instalar uma filial da sua fábrica de cosméticos Macaúba Brasil em Angola, para também criar oportunidade de emprego e aumento na renda das nossas mães zungueiras, que hoje são responsáveis por mais de 25% da renda familiar em Angola.

Assim criando novas linhas de produtos inspirados, tendo como matéria prima principal elementos da natureza, extraídos diretamente de Angola e África, mas sempre preservando, respeitando a natureza e o meio ambiente.





**“FAÇO DE ANGOLA MINHA SEGUNDA PÁTRIA COM MUITO ORGULHO E DETERMINAÇÃO, COM CERTEZA DE ESTAR ERGUENDO UMA GRANDE HISTÓRIA PARA O MUNDO”**



*Mulher*  
Fala-me de ti

REVISTA MULHER  
*Africana*<sup>®</sup>

"Anuncie neste espaço e dê a  
conhecer a sua marca ao mundo!"



# A DUPLA FASHION

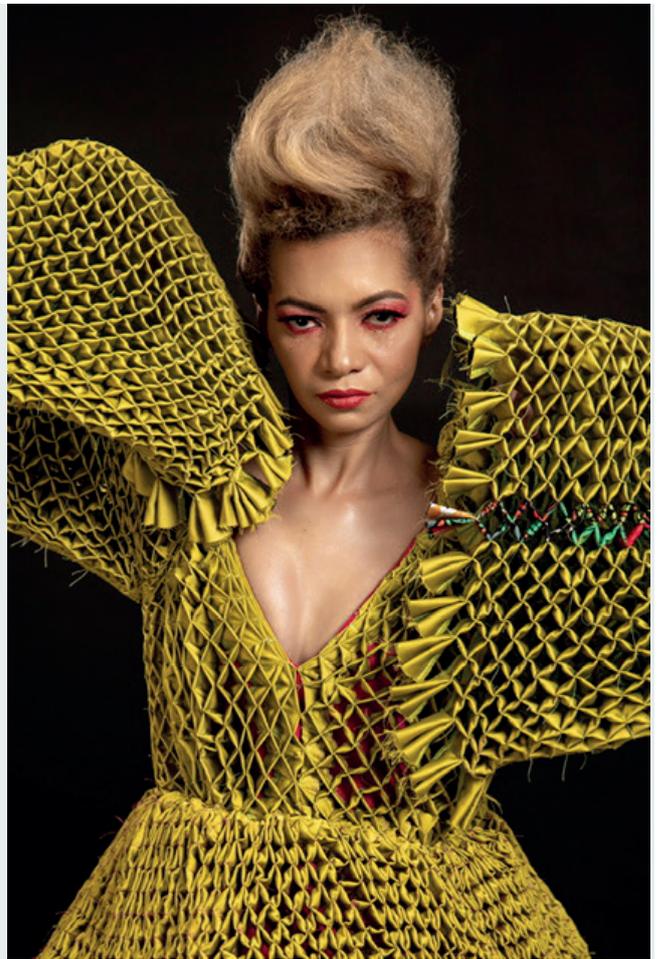


## A dupla de Goianos

A Dupla Goianos, fez sucesso na semana de Moda Portuguesa .

Lúcia Gomes é assessora de moda, directora da QG Fashion, empresa direccionada para marcas e celebridades, mora em Portugal há mais de 20 anos e sempre gostou do mundo Fashion Português. Apaixonada pelas criações de novos estilistas.

Montou um projecto para apoiar os novos criadores em parceria com o actor e apresentador, Marlon Claessen e com o apoio da coordenadora Rita Bonaparte do PFN.



Com o apoio da Portuguese Fashion News, da From Portugal e das escolas de Moda do país podemos mostrar um pouco ao mundo como estes criadores de moda nos vão conquistar. As cores vibrantes, os designs arrojados de cada criação, as diferentes texturas do material cedido pelas fábricas têxtil portuguesas às escolas de Moda.

Agradecimentos:  
Rita Bonaparte  
Marlon Claessen  
Maria João Cunha  
Cenatex  
Gudi  
Liz ornellas  
Jeniffer Cavalcante  
Paula Dantas  
Lindemberg Serpa  
Álvaro Leite  
Silvio Fotografia  
QG Fashion  
Lúcia Gomes  
Joaquim Afns



# MULHER MADURA

*tem a liberdade de tomar a iniciativa sobre aquilo que deseja*

POR MYRINHA VASCONCELLOS

**C**hegar a maturidade é sinônimo de experiência, graças às histórias que carregamos na bagagem da vida. Embora não signifique que saibamos tudo, é possível dizer que sabemos fazer o melhor com tudo que aprendemos.

É natural ouvir dizer: “a sabedoria é própria dos mais velhos”, isto acontece em face das experiências vividas ao longo da existência. Quando éramos jovens, na maioria das vezes, as ações eram praticadas sem avaliar possíveis consequências. Contudo, na maturidade, o olhar mais prudente nos leva a decisões mais assertivas.

Importante dizer que o cérebro humano comanda as nossas ações, o que significa dizer somos fruto dos nossos pensamentos (estou escrevendo um artigo demonstrando o transformador poder mental).

O cérebro é dividido em dois hemisférios, direito e esquerdo. No homem, predomina o hemisfério esquerdo – a razão. Na mulher a predominância é o direito – a emoção, que nos torna bem mais sensíveis. Choramos com mais facilidade, somos mais suscetíveis a assimilar a tristeza, etc., porém, à medida que a mulher acumula juventude, passa a avaliar as situações com mais cautela, não se deixando levar pela impetuosidade, o que permite maior controle das

suas emoções.

Na infância, adorávamos ouvir as histórias contadas por nossos avós, considerados seres sábios da família, que nos encantavam com as suas mágicas palavras.

Crescemos, vivemos experiências inusitadas, as quais, no mínimo, poderão ser compartilhadas em alguns livros.

Atingir a maturidade, para muitos, pode ser olhar para o horizonte e imaginar que o final da vida se aproxima. O evento morte é a única certeza que todo ser humano tem. Entretanto, isso não pode se tornar um fantasma na vida de ninguém, muito menos para uma mulher madura, que precisa se amar e manter a esperança de que a vida é bela. Acordar todas as manhãs, se olhar no espelho e enxergar que é MARAVILHOSA (quem primeiro deve se valorizar somos nós), dá um UP na sua vida. Os cuidados com a saúde, a mente, o corpo, com a vida de modo, geral precisam ser diários.

Ler bons livros, estudar música, promover encontros com amigos, dançar, fazer caminhadas, estar de bem com a vida, tudo isso é muito importante, para dar mais leveza a nossa existência, criando uma energia extraordinária.

Viajar é esplendoroso! Sempre que puder leve a sua alma para passear e observe como ela voltará. Chegará em casa com excesso de ba-

gagem, cheia de esperança, muito alegre e bastante feliz. As viagens proporcionam a oportunidade de se adquirir novos conhecimentos, apreciar novas culturas, em suma respirar outros ares e com isso dar um sopro de vitalidade ao cérebro.

Hoje, a maturidade está me permitindo viajar pelo mundo, fazendo palestras. Uma das experiências das mais ricas que estou vivendo. Conhecer pessoas, outros hábitos de vida, poder voltar a lugares já visitados e enxergá-los com outro olhar está sendo fantástico.

Outro aspecto que não pode ser deixado de lado diz respeito ao amor. Quem disse que a mulher madura não tem direito de amar e ser amada, já morreu e se esqueceu de deitar(rsss). Conjugação do verbo amar é um dever diário, que permite viver com mais sorriso, a pele fica mais bonita. A mulher madura quando vivencia um grande amor, todos percebem a mudança da sua energia, diante do estado de encantamento que a envolve, na sua plenitude. Portanto, encantar é o segundo verbo que deve fazer parte do seu dia a dia. Viver é o terceiro e deve ser conjugado sem medo de ser feliz, pois é vivendo que poderemos amar e a encantar a todos que se aproximam e a eles transmitir a sabedoria que estamos conquistando durante a vida.

# Cuidados *com a pele*

POR ALDA HENRIQUES

**M**inhas queridas leitoras. Mulheres lindas, Poderosas e donas de si.....

Pois... assim será se o quiser ser!

E para o ser, ao olhar para o espelho o que vê?

A pele do rosto deve ter os seus devidos cuidados, pois quando nos olhamos ao espelho é essencial para a nossa auto-estima que gostemos do que vê-mos.

Podemos trabalhar a nossa auto-estima de várias formas, sendo uma delas o auto-cuidado diário recomendado por uma Consultora de Beleza, devidamente formada.

Hoje deixo - vos ilustrado, alguns produtos de Cuidados de rosto, específicos para a área dos olhos, que aconselho às minhas queridas clientes.

Como Consultora de Beleza, faço o aconselhamento privado para com cada cliente, por forma a sentir quais as suas necessidades, para assim obtermos os melhores resultados.

No momento de esco-

lhermos os produtos que precisamos para o nosso cuidado diário, como sendo oleosidade, flacidez, linhas e rugas, olheiras, papos..... certifiquem-se que estão a ser aconselhados por alguém com formação e que vos explica o que cada produto faz e para que serve.

Nesta edição vou deixar-vos dicas de como devem tratar a área dos olhos e aconselho também alguns produtos.

Sabiam que:

A pele à volta dos olhos tem menos glândulas sebáceas e menos colagénio e elastina do que em qualquer outra zona do rosto?

À medida que as pessoas envelhecem, a camada de gordura debaixo da derme diminui, causando uma aparência da pele mais fina e os olhos ficam com um aspeto mais cansado.

Estas características únicas, requerem uma atenção maior para a área dos olhos, pois torna-se uma zona mais frágil.

Assim sendo, devemos usar nesta região, apenas produtos específicos, como sendo:

## Bandas de Hidrogel



O Hidrogel é água suspensa numa base de gel.

Estas bandas, atuam como máscaras em forma de sorriso para a pele por baixo dos olhos e foram desenhadas para aderirem à pele, pelo que não só transportam os ingredientes, como permanecem no local para uma melhor absorção.

Revitalizam os olhos cansados e dão uma hidratação

instantânea de um rosa brilhante. Dão à pele uma onda de frescura que desperta a pele e ajuda a diminuir o inchaço e o aspeto cansado da pele por baixo dos olhos, ao mesmo tempo que acalmam e refrescam.

São apenas necessários 20 minutos, duas vezes por semana, para conseguir todos os benefícios destas pequenas maravilhas em gel.

### Máscara Suavizante de Olhos



Tem como função eliminar Papos e olheiras, ao mesmo tempo que refresca a pele e a tonifica, eliminando de imediato a aparência do cansaço dos olhos.

Deve ser usado todos os dias.

### Creme de olhos



Deverá usar diariamente um creme de olhos, duas vezes ao dia, por forma a manter a hidratação, reafirmar e eliminar o aspecto cansado.

Existem vários tipos de cremes, tendo em conta a sua idade.

Na hora de escolher, tenha esse fator em consideração, para obtenção de maiores

resultados.

Espero ter dado neste artigo, algumas dicas essenciais.

Minhas queridas e maravilhosas Mulheres, lembrem-se:

Tudo na vida é uma questão de prioridades, seja a sua!

Podem me procurar para estes e outros aconselhamentos nas redes sociais:



### Alda Henriques

Diretora de Vendas Mary Kay

Instagram aldahenriques

Facebook Alda Henriques

Contacto (+351) 914288672

DESEJAS ANUNCIAR?  
Este espaço é para si!

REVISTA MULHER  
*Africana*<sup>®</sup>

# As primeiras designers negras

POR CLAUDINA CORREIA

*Conhecemos a Gabrielle Chanel, a Carolina Herrera, a Elsa Schiaparelli, a Vivienne Westwood entre outros grandes nomes de mulheres que impactaram o mundo da moda que se mantém no top até aos dias de hoje, vestiram e vestem grandes celebridades e criaram peças que transformaram a moda como a vemos hoje.*

Mas será que já ouviram falar de Elizabeth Hobbs Keckley, Fannie Criss Payne, Ann Cole Lowe e Zelda Barbour Wynn Valdes?

Estas quatro mulheres são negras pioneiras no mundo da moda, vestiram também grandes celebridades e elites da sociedade mas viveram numa época de grande segregação e discriminação racial e por essa

razão o seus trabalhos não foram reconhecidos e acabaram por cair no esquecimento. O auge das suas carreiras foi entre 1840 e 1970 e foram as melhores do seu tempo.

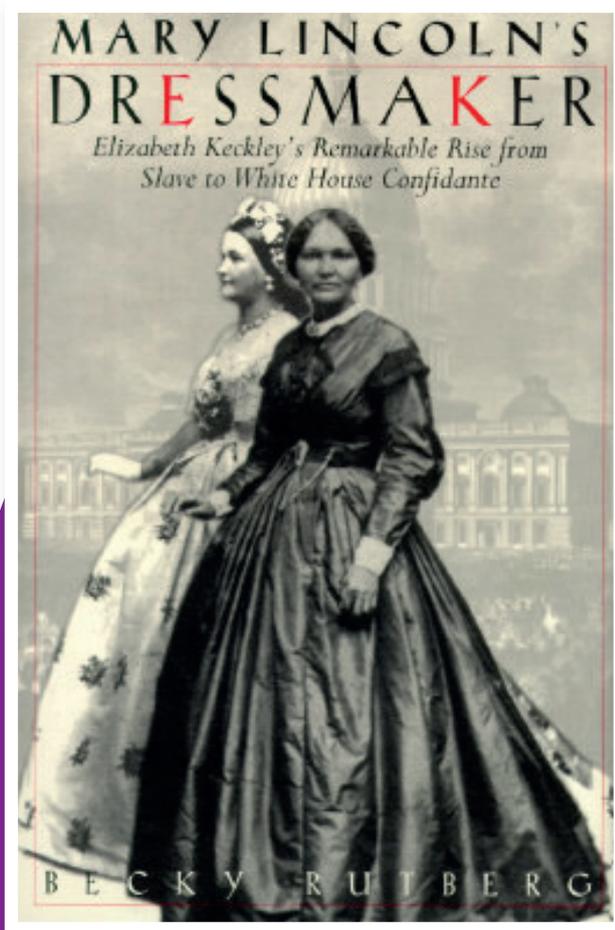
Neste artigo trago-vos um pouco da história destas designers para ficarem a conhecer como estas mulheres também tiveram um papel importante no mundo da moda.



*Zelda para Playboy*



*Vestido Criss Payne*



### Elizabeth Hobbs Keckley (Lizzy)

Nasceu ainda na era da escravatura, em 1818, aprendeu a costurar, a escrever e a ler com sua mãe. E foi com as suas poupanças, dos vestidos que costurava, que conseguiu comprar a sua liberdade.

Conhecida por ter sido a costureira e confidente de Mary Lincoln, mas também teve como clientes Varina Davis (esposa de Jefferson Davis) e Mary Anna Cutis Lee (esposa de Robert E. Lee). Um dos vestidos que Lizzy fez para Mary Lincoln foi usado na 2ª cerimónia de inauguração e recepção do seu marido, Lincoln, como presidente. Esse vestido encontra-se atualmente exposto no Museu de História Americana de Smithsonian.

### Fannie Criss Payne

Viveu entre 1866 e 1942, uma estilista que se destacava pelas suas peças bem desenhadas e em materiais refinados, o que rendeu-lhe uma reputação de muito respeito e sucesso entre suas clientes brancas.

Criss Payne foi considerada a principal “costureira de Richmond (EUA)) no século XIX. Em Janeiro de 1904 a revista *The Voice of Black* publicou “A melhor costureira de Richmond, independentemente da cor, é a Sra. Fannie Criss Payne. Sua lista de clientes é composta pelas melhores famílias bran-

cas de Richmond. Tão grande é a confiança em sua habilidade e gosto que muitos deixam para ela a escolha de seus looks completos. Nos últimos seis meses ela fez enxovais para as noivas mais populares.”

Criss Payne construiu um atelier de moda para as mulheres negras ricas, estrelas da Broadway e artistas de cinema, como por exemplo, uma das atrizes mais bem pagas de Hollywood, Gloria Swanson e também A'Lelia Bundles, filha de Madame CJ Walker conhecida como a primeira afro americana a tornar-se milionária.



### **Ann Cole Lowe**

Viveu entre 1898 e 1981, ficou conhecida por desenhar vestidos das madrinhas e de noiva de Jacqueline Kennedy, a primeira dama dos Estados Unidos, em 1953. Foi o vestido mais fotografado da história americana.

As peças de Ann Cole Lowe tinham um estilo muito peculiar, uma mistura de uma costura artesanal do século XIX com um corte mais moderno. Era uma visionária, etiquetou com o seu nome todas as suas peças permitindo assim visibilidade do seu trabalho na Imprensa Nacional. Tinha realmente uma clientela que pertencia a elite em 1920 como os Rothschilds, Roosevelts, Rockefellers e Vanderbilts. Em 1946 desenhou o vestido que a atriz Olivia de Havilland usou para receber o óscar de melhor atriz.



### **Zelda Barbour Wynn Valdes**

Estilista e figurinista que nasceu em 1905. Foi a primeira designer a abrir a sua loja com o próprio nome, a primeira empresa de propriedade negra na Broadway (NY). As suas roupas foram usadas por várias artistas como Dorothy Dandridge, Joyce Bryant, Marian Anderson, Josefibe Baker, entre outras. Em 1949 foi eleita presidente da Associação dos Designers de Moda e Acessórios (NAFAD) em Nova York, uma organização de designers negros.

Zelda ficou conhecida por criar peças sensuais que marcavam a silhueta, como o vestido sereia. Por essa razão foi convidada pelo fundador da Playboy Magazine para confeccionar as primeiras fantasias da Playboy Bunny com estreia formal na abertura da Playboy Club em Chicago, Illinois, a 29 de Fevereiro de 1960.

Em 1970 foi contratada pelo primeiro bailarino afro americano da New York City Ballet para desenhar os figurinos e acabou por desenhar figurinos para 82 produções.



A woman with dark hair, wearing a dark blue long-sleeved top and matching pants, is sitting on a light-colored armchair. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background shows a modern office interior with large glass windows and a white cylindrical structure. A purple text box is overlaid on the left side of the image.

Estas mulheres negras, apesar de serem anônimas para a maioria de nós, têm um percurso inspirador, digno de ser reconhecido. Graças ao projeto “A Study of Eight” que estudou estas mulheres que temos agora a oportunidade de as conhecer e propagar as suas histórias. Permitamos que elas permaneçam vivas na nossa herança.

*Claudina Correia*

# COMO SABER SE ESTOU CRESCENDO E ALCANÇANDO O QUE TRACEI?

POR CREMILDE NUVUNGA



**O**lá meu ser iluminado!  
Woooo...depois de elaborarmos a nossa agenda anual, chegou a hora de abandonar o nosso sofá e fazer acontecer.

O que tens feito no teu dia a dia, vai contribuir grandemente na pessoa que desejas te tornar. Nunca serás aquilo que não doaste seu tempo para que possas te transformar nela.

Gosto muito de trazer as minhas experiências. Já passei muito tempo na minha vida, apresentando desculpas para não ler um livro que iria me ajudar. Apresentando sempre desculpas por não ter cumprido com uma determinada tarefa. Talvez seja o teu caso; se você deseja evoluir e superar na sua vida precisas dedicar tempo, para que nesta área de sua vida possas realmente pulular.

Vamos ajustar o nosso estilo de vida e analisar o nosso estágio. COMO SABER SE ESTOU CRESCENDO E ALCANÇANDO O QUE TRACEI?

Para tal, você precisa responder as questões abaixo:

## 1. O que eu fiz CERTO hoje?

Alguém que deseja melhorar, precisa estar atenta e focada no que é errado, que possa de alguma forma fazer. É necessário que te perguntes, o que esta dando certo nesta trilha.

## 2. Eu fiz algo hoje que possa me gerar algum RETORNO?

Pergunte a si mesmo se terias feito algo que consideres um investimento e que brevemente irá lhe gerar algum retorno e ou fruto.

## 3. Terei praticado algum HÁBITO que melhore o meu emocional?

Muitas vezes nos focamos em coisas que desejamos e anseiamos obter e de alguma forma, nos esquecemos que desejamos chegar a um nível emocional menos perturbante e que para tal, é necessário dar o nosso melhor para com esse plano.

#### 4. Os meus valores, foram colocados em prática?

Você precisa antes, conhecer os teus valores. Nas minhas sessões de coach, este é um exercício muito importante e nunca deve ficar por fora. Ao descobrires os teus valores, precisas colocá-los em prática todos os dias, pois os teus valores te darão energia, serás verdadeira e honesta consigo e com os outros.

#### 5. Cumpri com as minhas TAREFAS ou passei o dia apagando o fogo dos outros?

Com muita facilidade, nos deixamos levar com responsabilidades de outras pessoas e a nossa agenda fica sempre para depois. Não conseguimos dizer não, sempre somos aqueles que fecham a brecha ou lacuna das outras pessoas. É importante aprender a dizer não para que no final do dia não te tornes numa pessoa frustrada.

#### 6. Fortaleci ou criei algum RELACIONAMENTO hoje?

Muitas vezes damos por nós não fomos amigos, somente somos considerados amigos porque alguém nos tem. Não quero aqui que confundas com o ser egoísta, não. Você precisa fortalecer as tuas amizades e não procurá-las quando precisar e porque não criar um relacionamento novo.

É muito fácil cair em armadilhas durante o dia. Mais fácil ainda é achar que todos os dias você fez algo útil quando não o fez, somente esteve ocupado. Percebe, você deve ser uma pessoa que faz pouco, mas neste pouco tem grandes resultados e não ser alguém que esta extremamente ocupada e não tem nenhum retorno de tudo o que faz.

Vamos aplicar este exercício e vamos PULULAR!



A Mulher que me inspira, mesmo conhecendo somente o que posso ver nas redes sociais é a Missionária CAMILA BARROS.

Que Deus continue lhe abençoando e dando o que você mais deseja, as tuas ministrações tem sido um grande catalizador em minha vida. Eu oro para que este seja realmente o ANO DE SUA VIDA! Todos os grilhões já foram quebrados, pois a luta em tua vida não tem nada haver com a tua família, mas sim com a missão que você carrega.

Bençãos!

Páginas

Instagram: cremilde\_coach\_mulheres

Facebook: Cremilde Paulo Nuvunga

Youtube: Cremilde Coach

Whatsap: +258 849115740

Desenvolvimento  
Pessoal

# *A importância do* **SILÊNCIO**

POR SÓNIA CRISÓSTOMO



*“calma ai mulher, desacelera”*

**O** ano de 2022 foi um ano de grandes mudanças na vida de todos nós. Aliás, vamos concordar que desde 2020 as coisas não andam lá muito calmas. E eu peço licença a você para falar um pouco de mim, partilhar o que tem acontecido com minha cabeça e emoções. E falo isso não por narcisismo ou egoísmo, mas porque me deu uma vontadezinha de dividir esse momento que pode não ser só meu.

Em 2020 eu vivi grandes mudanças: saí da casa que vivia há vinte anos, vi minha mãe perder a luta para o Alzheimer, me mudei de país. Deixei muita coisa para trás. Deixei...

Em 2021 eu vivi uma espécie de clausura, oportunizada pelo lockdown e pela chegada em um novo país onde não tinha nem amigos nem família. Não fiquei recolhida por livre e espontânea vontade, mas por entender que tudo o que acontecia do lado de fora da minha porta era muito maior do que minha vontade.

Em 2022 o mundo se abriu para mim. Foi um ano muito intenso: amizades, parcerias, eventos incontáveis, novo direcionamento de carreira, sociedades, acordos comerciais, e foi como se eu tivesse entrado em um turbilhão e

me deixado levar por tanta coisa. Mas, é importante dizer que vivi tudo da forma mais intensa possível por livre e espontânea vontade. Algumas pessoas dizem que devemos aprender a dizer não. E em 2022 foi meu ano do SIM. E em novembro, já cansada, o COVID me achou e resolveu passar um tempinho comigo. Pode imaginar que de pessoa ativa, acelerada, fiquei de cama por dias e dias seguidos, com uma febre que estava diblando dos remédios.

Foi aí que me calei pra pensar sobre onde eu estou. E reconhecendo exatamente onde estou, decidir para onde quero ir. Não saí com amigos, não dei foco no trabalho, não conseguia produzir, nem mesmo escrever.

E quanta coisa o silêncio me disse.

**A primeira coisa** que ele me disse foi “calma aí mulher, desacelera”. Minha mente muito criativa, ativa, sempre buscando e achando novas possibilidades para crescer e aprender. Mas, como dizemos por aí, queimei a largada. Usei minha energia com tanta vontade que não olhei atentamente para o ponteiro estava a marcar RESERVA.

**A segunda coisa** que o silêncio me disse foi que, por mais que tenhamos vontade

de silenciar a mente, ela jamais se cala, ela sempre tem um pulso, uma onda. Na meditação, aprendi a desacelerar meu metabolismo, batimentos cardíacos e o que eu sempre ouvia dos mestres é que devemos silenciar a mente. Mas como? Se o pulso ainda pulsa, tenho vida, e enquanto viva sou um ser pensante. Gostaria então de dizer para você que tenta calar a mente durante sua meditação, que o fato de tentar silenciar, é por si uma conversa. Tentar não pensar em nada é pensar em algo. Dessa forma, durante seu processo meditativo, se você perceber a chegada de algum pensamento, sentimento ou emoção, acolha. Somente acolha e deixe ir, não segure, não tente explicar porque isso chegou, não busque racionalizar o momento. A mente não silencia.

**A terceira coisa** que o silêncio me ensinou é que o mundo não para se eu partir (ou quando eu partir). Sou, ou era, aquela que queria sempre dar conta de tudo, de todos. Cuidar da família, cumprir meus prazos, minhas promessas, estar com meu trabalho em dia, o cão bem alimentado, cabelo e unha bem feitos. Só faltava a armadura da guerreira, pois o título eu já tinha, Rasguei o título! Não quero ser guerreira, não quero guer-

ra nenhuma. Só quero ter paz e ser feliz. Uma felicidade com uma plenitude para além do fotografável, mas que simplesmente me faça bem. Não tenho que escolher nem batalhas nem guerras. Quero construir uma trilha onde eu possa, enquanto aqui estiver, e espero que seja ainda por um bom tempo, fazer o bem, me sentir bem e estar rodeada de pessoas do bem.

**A quarta coisa** que o silêncio me ensinou é que dinheiro é uma energia espetacular. Ter dinheiro para poder parar um pouco quando necessário, é libertador. Ter dinheiro para pagar por aquilo que não consigo fazer, para ver quem eu quero ver quando mora longe de mim, é bom. A relação que algumas pessoas, especialmente as mulheres tem com dinheiro, é como se fosse uma bebida doce e proibida. “Queremos, mas é feio dizer que queremos”. Por que? Faça as pazes com sua vontade de prosperar. Você não vale o que o dinheiro compra. Você possui o dinheiro para TER o que deseja. Então preocupe-se em SER o que deseja e o resto vem por consequência.



*Sônia Crisóstomo*

**A quinta coisa** que o silêncio me disse é que em um dado momento até ele se cala. Enquanto andava com ele de mãos dadas, refleti, ajustei as velas, corriji o curso porque pude ver claramente onde eu queria e quero chegar. Percebi claramente em que mesa quero sentar,

Escolhi com critério as pessoas que quero convidar para minha mesa, retomei o curso da minha jornada, agora descansada e pronta para seguir.

Então, e nome do silêncio, te convido a ser o melhor que puder em 2023. Que aprenda que você não precisa estar sempre certo, Mas, se você for do tipo que acha que está sempre certo, cale-se, aquiete-se e reencontre-se com sua essência. Ouça a voz do silêncio.

E desse local que me encontro, eu te encontro. E convido a seguir comigo, escolhendo a felicidade e aprendendo a dosar a força de cada ação diária.

Observe seus pensamentos e quando eles quiserem te diminuir, cale-o.

2023 começou diferente. E eu descobri que o silêncio me fez melhor.



REVISTA MULHER  
*Africana*<sup>®</sup>

DESEJAS ANUNCIAR?

Este espaço é para si!

[editora@revistamulherafricana.com](mailto:editora@revistamulherafricana.com)

# A ELLEN QUE É MÃE, MAS TAMBÉM É “DAMA DE FERRO”

POR SOLANGE SALVATERRA



**E**llen Sirleaf faz parte do grupo de mulheres que se insurgiu contra a guerra na Libéria e que apelou incessantemente à paz junto das instâncias nacionais e internacionais.

Mulheres essas que corajosa e destemidamente tiveram encontros com vários líderes locais e africanos apelando ao fim dos sangrentos conflitos.

Ellen Sirleaf faz parte do grupo de mulheres que se pode arrogar no direito de dizer que graças a elas a Libéria encontrou a paz.

Mas quem é Ellen Sirleaf que anos mais tarde tornou-se na primeira mulher africana a dirigir os destinos de um país?

Nasceu em 1938, em Monróia, Libéria.

É economista e fez os seus estudos nos Estados Unidos da América.

É uma mulher de carácter forte, mas tem feições suaves, é acutilante, tem argúcia, mas não deixa de ser maternal, talvez por isso na Libéria tem dois cognomes.

Os liberianos tratam-na carinhosamente por Mãe e também por Dama de Ferro.

Ellen dirigiu os destinos da Libéria de 2006 a 2018.

Os seus mandatos não foram fáceis, uma vez que

tinha herdado um país saído de uma Guerra Civil que durou treze anos (1989-2003).

O país ficou de rastos, perto 250 mil mortos, milhares de mutilados, milhares de mulheres e crianças violadas, milhares de crianças-soldado e mais de 800 mil pessoas desalojadas.

Ao conseguir casar o instinto natural e maternal, com o seu lado de mulher forte, resistente e persistente, Ellen pouco a pouco foi desbravando caminho e foi conseguindo que a comunidade internacional se interessasse pela Libéria e levantasse as sanções às exportações que o país vinha sofrendo.

O maior desafio era o de unir esse pequeno país na África Ocidental que tem como países vizinhos, a Serra Leoa, a Guiné e a Costa do Marfim.

Durante os seus mandatos ela conseguiu um feito muito grande que até hoje se reflete no país: conseguiu que a dívida externa fosse perdoada, o programa para a redução da pobreza extrema foi implementado e fez uma reforma completa do sistema legal do país.

Em 2001 foi agraciada com o Prémio da Paz pelo contributo que deu pela manutenção da paz, da concórdia e progresso da

Libéria, tendo dedicado o Nobel a todas as mulheres da Libéria.

Pode-se dizer que Ellen Sirleaf conduziu os destinos do seu país com pulso firme e também com delicadeza.

Mas nem tudo foi um mar de rosas, dentro do país Ellen é alvo de muitas críticas, e uma delas é de não ter mantido as promessas eleitorais no âmbito social e económico.

É acusada também de ter apoiado Charles Taylor, mais conhecido como o Senhor da Guerra, que fora julgado por um Tribunal Internacional por crimes contra a humanidade.

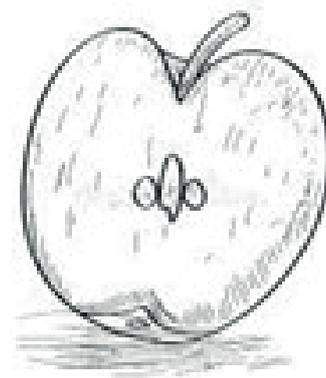
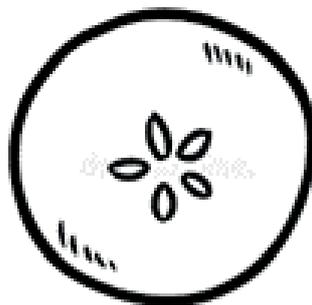
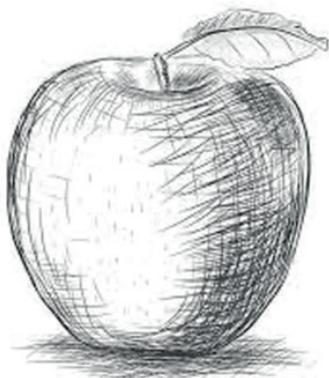
Longe dos holofotes políticos e depois de cumprir dois mandatos presidenciais, Ellen Sirleaf continua no seu país a trabalhar, a promover, a empoderar as mulheres e a lutar para que a tão propalada e desejada igualdade não seja uma miragem.

Logo ela que foi obrigada a casar-se aos 16 anos, que sofreu violência doméstica, que foi abusada pelo marido e que só conseguiu estudar depois de se separar.

Ellen Sirleaf é o exemplo vivo que podemos ser mulheres negras, nascidas em sociedades machistas e patriarcais e vencer.

# O MUNDO CABE NUMA MAÇÃ

POR PAULA MOUTA



Desde a antiguidade, a maçã é um alimento com uma conotação simbólica na vida da humanidade.

Faz parte de histórias e lendas diversas onde a maçã é a personificação da criação, da transcendência, do conhecimento, do feminino, da fertilidade, da sensualidade, da juventude, do amor, da traição, do sonho, da mudança, da relatividade, da imortalidade, da sabedoria e poder divino.

É o fruto proibido que “Eva deu a Adão” no episódio bíblico do livro da “Gênesis” e que mudou a história do mundo cristão.

A maçã que “Guilherme

Tell” usou para demonstrar o seu poder de pontaria no uso da besta.

A maçã que “Isaac Newton” usou para criar a lei gravitacional.

A maçã que a bruxa deu à “Branca de Neve” no conto infantil para ser soberana de um reinado que não lhe pertencia.

A maçã do pintor “René Magritte”, usada pelos “Beatles” como imagem de sucesso da sua geração musical.

A maçã da geração tecnológica que a “Apple” usou como imagem de evolução.

A maçã que o matemático e filósofo “Pitágoras” usou para desenhar o pentagrama, uma

estrela de cinco elementos que **simboliza a composição do homem**: fogo, água, ar, terra e o espírito.

A maçã que tem no seu núcleo as cinco sementes que formam uma estrela de cinco pontas, o **pentagrama** usado no desenho do “Homem Vitruviano”, criado por “Leonardo Da Vinci”, (pentagrama dentro do círculo) e que **representa as proporções perfeitas** (proporção áurea), o alinhamento entre o homem e o universo, entre a vida terrena e o espiritual.

A “Pyrus Malus” nasceu há milhares de anos na Ásia Ocidental, é o fruto comestível da macieira, possui forma

arredondada, uma polpa crocante e consistente, suave, de natureza fresca e sabor ácido/doce.

É considerada pelos sábios um alimento que equilibra os filtros do corpo (baço, pâncreas e pulmão).

Na realidade, ela possui os cinco sabores (doce, amargo, ácido, umami e azedo) e através deles harmoniza o corpo, alinhado com as cinco sementes guardadas no seu ventre.

Ao cortarmos uma maçã ao meio no sentido horizontal (natureza e luz), entramos em sincronização com os elementos divinos ou a proporção áurea, destacada no desenho de “Da Vinci”, o número de ouro de estruturas perfeitas que incorporam a beleza, a ordem divina e o símbolo da iluminação, como o centro místico do universo.

Mas quando a cortamos no sentido vertical (vértice, o eixo ou núcleo da célula), vamos ao encontro do seu poder feminino e sensual. A forma das sementes cortadas

neste sentido, assemelham-se com a vulva da mulher. **Assumindo assim, o poder da virtude, da fertilidade, da criação da vida e da origem da humanidade.**

Este alimento divino, assume em qualquer circunstância uma organização natural na forma como age sobre o nosso metabolismo funcional. Tem o poder de limpar o corpo e desintoxicar, sobretudo quando se bebe um pouco de álcool a mais.

Produz líquidos orgânicos e diminui o calor interno e a sede. É rica em pectina que, associada aos sais biliares, ajuda a reduzir o colesterol. É a fruta ideal para quem tem cálculos biliares.

Se comermos a maçã cozida, auxilia o intestino e a digestão. É muito usada em qualquer regime de emagrecimento, porque a sua pectina reduz as gorduras e o seu potássio em grande concentração faz aumentar a diurese.

Se queremos **desintoxicar** o corpo enquanto dormimos,

devemos comer uma maçã (sem casca) antes de dormir. A meio da manhã ou da tarde é preciso comer uma maçã cozida em água com um pau de canela, com uma colher de sopa de mel (4 maçãs) e uma casca de limão.

Se sentirmos frio ou fome, devemos comer uma maçã assada, quentinha, porque **umenta o calor** criando ação termogénica.

Mas se tivermos desejo de um doce, se o corpo estiver em fase de gula experimenta colocar um quadrado de chocolate amargo dentro do buraco de uma maçã, sem o caroço, e leva-a a assar...

**Comer uma maçã, é um ato de amor entre nós e a natureza, entre o divino e o terreno.**

**Deves comer com os olhos fechados, com os sentidos apurados; com gula e prazer, e deixa-te invadir pelo sabor, pelo aroma e pelo sentir do teu corpo em plena festa da vida!**



Dra. Paula Mouta  
Adaptação do texto original  
“A Maçã e o Detox”, do livro “Crónicas  
de Bem Viver” da autora.



**INVIVO**  
NUTRIÇÃO FUNCIONAL

# Amwêlê

*Falar da Amwêlê é falar de amor, ou não quisesse a palavra dizer isso mesmo. Amwêlê [a'mwele], Amor. Cf. Amôlé, na língua tão deles, tão nossa, o crioulo forro de São Tomé e Príncipe.*



AMM

A Amwêlê é uma Associação de Voluntariado e empreendedorismo de amigos de São Tomé e Príncipe”. Nascermos em 2019... fruto de um “namoro” de largos anos com a ilha, com as gentes, com as crianças que tão bem nos abraçam. É por elas que voltamos!

A um namoro que começou em 2007 numa primeira viagem a São Tomé, conhecida como a ilha dos sorrisos, ou a

ilha do chocolate. Não foi este doce que nos cativou, mas sim a decorrência lógica e emocional da paixão sentida por um grupo de viajantes que fizeram escala na Ilha, e que nunca mais deixaram de voltar a essas terras. A paixão cresceu, e o amor que se sente agora pelas gentes, obrigou-nos a um outro comportamento mais consequente, mais presente e com olhos num futuro.





Temos o foco de contribuir para o desenvolvimento do Sul da Ilha em todas as componentes da atividade da Associação.

Projetos como Palavras Mágicas, Desenhar o Futuro, Médicos Solidários, Xkôva Dentxi, DESGEN – Desporto e Género, “12 Mulheres Batalhadoras”, este em parceria com uma outra associação, a Um Dia Vamos Juntos, são alguns dos projetos que desenvolvemos e que todos podem ajudar a fazer crescer.

E perguntam como podem ajudar? Por cá divulgando a Amwêlê, ajudando na angariação de material que fazemos questão de entregar em mãos às crianças, jovens e adultos que apoiamos.

Assim, em cada Missão que fazemos, por enquanto duas por ano, nas nossas redes sociais lançamos dois desafios: Quem nos quer acompanhar? Quem nos ajuda a ajudar as cerca de 1500 crianças que apoiamos nas mais diversas formas!

A Amwêlê tem por objeto o desenvolvimento e a concretização de projetos nas áreas da Saúde e Planeamento Familiar, Educação e Cultura, Agricultura, Alimentação e Desporto para o território de São Tomé e Príncipe.

No âmbito da nossa atividade a Amwêlê tem-se dedicado ao desenvolvimento de projetos locais, mais precisamente no distrito de Caué, na zona Sul do país desde a sua conceção, financiamento, implementação, até à análise dos resultados. Ajudamos a

crescer, ajudamos a pensar e a sonhar com um futuro melhor. Pois sonhar é um direito de todos.

A nossa ação e atividade tem por objetivo a melhoria das condições de vida dos habitantes de São Tomé em geral, focando-se essencialmente na dinamização de projetos em locais específicos do território e transversais a todas as áreas de atuação da Associação, mas sempre com o enfoque nas crianças e jovens. São eles o futuro de São Tomé e Príncipe.



*Está lançado o desafio, acompanham a Amwêlê nesta longa viagem?*

*Contatos: Rua António Pedro, 46, 5º andar, Lx*

*geral@amvele.com*

*<https://www.facebook.com/amvelesaotome/>*

*[https://www.instagram.com/amvele\\_saotome/](https://www.instagram.com/amvele_saotome/)*



# VOCÊ SABE O QUE É LIPEDEMA?

POR VALÉRIA DE OLIVEIRA ROQUE

“Todos nós temos uma amiga que sempre se queixou das suas pernas gordinhas, que os seus hábitos diários são direcionados para um estilo de vida mais saudável, mas, sempre achou o seu corpo desproporcional.”

**R**esignificar.  
A palavra de ordem.  
Gerar o movimento, gerar o comportamento e entregar a atitude ao Mundo.

Buscar força, motivação e empenho para reinventarmos todos os dias.

E como se faz necessário!

Vivemos numa sociedade que cobra e “ajusta” o olhar para buscar a crítica!

Uma sociedade que nos caracteriza seja no que estamos a vestir, no jeito de andar ou na maneira como comunicamos.

Mas o olhar que mais dói é o olhar que se direcionada para a nossa aparência física...

Essa “avaliação” regula-nos emocionalmente e de uma forma brutalmente negativa. Vivemos no limbo.

Somos constantemente massacradas por rótulos, estereótipos estéticos e padrões sociais. Mas, será que estamos acima do peso ou enve-

lhcidas? Ou será que estamos mal vestidas? Isto tudo aos olhos de terceiros, mas, e o que vai na nossa alma? Ninguém pensa, ninguém se coloca no lugar do outro. É muito mais fácil olhar, criticar e julgar o que vemos e o que não sabemos.

Por isso, quero partilhar conteúdos para conhecimento de uma patologia, que ainda é pouco conhecida na sua “essência”, pouco falada, mas muito julgada pela aparência do seu portador. Todos nós temos uma amiga que sempre se queixou das suas pernas “gordinhas”, que os seus hábitos diários são direcionados para um estilo de vida mais saudável, mas, sempre achou o seu corpo desproporcional. Eu também conheço esta realidade de conseguir “emagrecer”, exceto a zona das pernas e/ou braços. Procurei, muitas vezes na Internet o que significavam pernas gordinhas ou desproporcionais, mas a resposta devolvida era obesidade. Até que há 9 anos atrás, quando eu já pesava 118 Kg e necessitava de uma cadeira de rodas para me deslocar tamanha

as dores, e já tinha batido à porta de vários profissionais que só me respondiam que eu tinha de parar de comer...pesquisei pela ultima vez na Internet “pernas grandes, não ando mais...”! E apareceu-me Lipedema!”



## Você sabe o que é o Lipedema?

O Lipedema é a patologia progressiva da gordura dolorosa que traz o acúmulo anormal de depósitos de gordura em regiões específicas do corpo da mulher como as pernas, braços, joelhos e coxas.

E um dos fatores que está associado ao desencadeamento da patologia, para além do fator genético, é o desequilíbrio hormonal .

O Lipedema também é confundido com a obesidade.

Porém são patologias com fundamentos científicos diferenciados.

O portador do Lipedema poderá ter a obesidade, para além do Lipedema caso esteja com o seu suporte emocional afetado.

Esta pessoa passará a buscar refúgio na comida para compensar a ausência de resposta. A cabeça passa a funcionar como a mente de quem é portador da patologia da Obesidade).

Porém esta pessoa não tem a patologia da Obesidade.

Ela tem Lipedema

## Mas como posso distinguir?

O Lipedema é uma patologia que “mexe”, machuca e inibe o seu portador diante da sociedade.

É uma patologia estatisticamente destinada a mulheres em 97% dos casos.

É crônica e dolorosa, porém com controlo.

Afeta aproximadamente 11% das mulheres no mundo.

É uma lição diária na vida do seu portador.

Mexe muito com a autoestima da Mulher.

Mas pode ser também um aprendizado de conquista, partilha e superação.

É a patologia que te obriga a se resignificar para existir.

Vem comigo conhecer a patologia que resignifica toda a minha vida e a minha visão diante do mundo e das pessoas.

Ressignifique-se neste artigo.

Qualquer semelhança com esta leitura, NÃO será coincidência.

Não perca os próximos artigos!

Eu, Valéria Roque te conto tudo!

Um beijo!



A P L

Apoio e Prevenção do Lipedema

915162862 - 215955005

<https://valeriadeoliveiraroque.com>

Rua Professor João Candido de Oliveira 1,  
1750-232 Lisboa - Lumiar



Valéria de Oliveira Roque

# SINDROME DO PENSAMENTO ACELERADO

POR SANDRA PEREIRA

*International Certified PNL e Coach | Formadora | Escritora | Autora*



## **O que é a Síndrome do pensamento acelerado?**

Identificada por Augusto Cury, trata-se de uma alteração da mente ao nível da fluidez acelerada dos pensamentos. Ocorre mais vezes durante o período ativo do cérebro ou seja quando a mente está mais ativa e desperta, no entanto, acontece no horário de descanso ou de sono, aumentando os níveis de ansiedade.

Isto afeta a saúde mental e física, provocando extremo desgaste para quem padece desta síndrome.

## Diferença entre o Pensamento Acelerado e uma mente ativa

O problema causado pela síndrome é que provoca uma velocidade no processamento de informação, na assimilação e gestão dos pensamentos, não afetando o conteúdo dos mesmos. Ou seja, o mal é não é o tema do pensamento e sim a rapidez e frequência com que ocorrem, afetando a própria gestão do stress e das emoções.

Atualmente, estamos sujeitos a uma quantidade imensa de informação e somos escravos da rede e das conexões, bem como de tudo o que acontece à nossa volta.

É cada vez mais frequente, esta “corrente” de pensamento veloz atingir a maioria de nós, sejamos mais ou menos ativos.

Estima-se que cerca de 80% da população possa sofrer com esta síndrome mesmo desconhecendo as causas e efeitos: expectativas altas, frustração derivada de cobranças externas, auto-exigência, stress e conflitos internos.

O pior resultado ainda é a somatização: a energia que deveria ser destinada aos músculos e outros órgãos do corpo, é consumida pelo cérebro, fazendo com que as pessoas que sofram com os sintomas, se sintam esgotadas, física e mentalmente.

Problemas e sintomas comuns, (para além da má gestão das emoções):

- Ansiedade;
- Dificuldade de concentração;
- Lapsos de memória;
- Cansaço;
- Irritabilidade;
- Inquietação;
- Medo (futuro);
- Frustração com objetivos inalcançáveis;
- Intolerância à contrariedade;
- Mudança de humor;
- Insatisfação constante;
- Sintomas psicossomáticos: dores de cabeça, dores musculares, problemas gástricos, alergias, etc.

Tratar, cuidar, organizar e readaptar

Para além da terapia com auxílio de um profissional de saúde mental: psicólogo, psiquiatra, realizar sessões de coaching ou hipnoterapia.

É importante ressignificar o que provoca esta alteração do stress na gestão do pensamento e emoção.

Depois, é importante saber regular os hábitos ou modificar por completo comportamentos e atividades “errantes”:

- Aumentar ou implementar atividade física regular;
- Criar momentos de relaxamento e lazer;
- Evitar longas jornadas de trabalho;
- Não estar conectado 24 horas, seja ao telemóvel, internet ou computador;
- Aumentar o convívio com amigos;
- Viver o momento presente;
- Criar um calendário do Bem-estar;
- Diminuir o ritmo daquilo que é nocivo;
- Melhorar a alimentação;
- Respirar com consciência, pausadamente e várias vezes ao dia.
- Estar em contato com a natureza.

Acima de tudo é importante desacelerar, proteger as emoções, sorrir mais e relaxar.



# “Eu, o tempo e a minha verdade”

POR MÁRCIA CIRILO ARAÚJO



**M**uito prazer...sou Márcia Cirilo Araújo uma mulher preta brasileira vinda da periferia. Trabalho desde os 9 anos dando aula particular para crianças com dificuldades de aprendizagem. Também trabalhei como passadeira de roupa na casa de uma senhora. Aos 18 anos me formei no magistério e comecei a trabalhar numa escola de educação infantil. Entrei lá como auxiliar de sala e saí como diretora pedagógica. Trabalhei lá por 25 anos. Fui demitida em 14 de dezembro de 2022. Porém trabalhei em outros lugares como coordenadora pedagógica, psicóloga de idoso, psicóloga em instituição social e psicóloga clínica.

Em um dos lugares que trabalhei, passei por momentos bem complicados. Vi minha função sendo direcionada para outras pessoas que estavam abaixo de mim, escutava alguns funcionários cantando músicas com cunho pejorativo para me atacar, falavam que minhas decisões estavam erradas só para me humilhar e me verem triste. As pessoas tinham o prazer de me humilhar. Mas por motivos pessoais, eu aturei e fui firme. Resumindo a história, eles perceberam que eu não ia ceder, resolveram me demitir. Confesso que senti um friozinho na barriga pois nunca tinha ficado desempregada.

Porém foi quando aconteceu a grande virada na minha vida profissional. Eu comecei a empreender. Fiz divulgação do meu trabalho no instagram, facebook, youtube. Fiz mentorias, estudei como me posicionar de maneira inteligente, e coloquei minha personalidade em tudo que faço. Assim consegui pacientes no Brasil e fora do Brasil (Canadá, Portugal, Inglaterra) e em diversas regiões do Brasil.

Hoje para ajudar outras pessoas sobretudo mulheres estou finalizando meu livro “Eu, o tempo e a minha verdade” em breve disponível contando minha história de superação pro-

fissional, estou finalizando outro livro como coautora com outras psicólogas de diversas partes do Brasil “Trabalhando Traumas com Metáforas terapêuticas”. Também estou trabalhando num outro projeto: criando um curso online com foco principal ajudar pessoas que não estão satisfeitas com sua vida profissional.

Hoje tenho 46 anos de idade, além de ser Bacharel em Psicologia, sou graduada em Pedagogia, MBA Executivo Gestão de Pessoas e Recurso humanos, Neuropsicopedagogia, ABA- Análise do Comportamento Aplicada e Especialista em Psicologia Positivo. Muito feliz com minha vida pessoal e profissional, faço o que amo (ser psicóloga), impactar a vida das pessoas de forma positiva, ver as pessoas felizes a cada encontro terapêutico, ver as pessoas se conectando com sua vida profissional através da minha mentoria. Tudo isso não tem preço. Tenho ainda muito para realizar.

Para você que está lendo essa revista, quero deixar aqui meu incentivo e três dicas que foram preciosas para eu chegar ao meu propósito. Em meu livro detalho cada uma delas e mais algumas.

**1º TER CLAREZA DOS SEUS SONHOS:** isso significa onde você quer chegar?

**2º TER FOCO:** não deixar que outras coisas / situações te disperse.

**3º NÃO PROCRASTINAR:** nunca deixe nada para depois. Adulto deve fazer o que necessário sempre.

Caso você tenha dificuldade de caminhar sozinho, é preciso buscar um mentor, psicólogo, coach, ou seja, alguém que tenha percorrido o caminho que você precisa passar para chegar ao sucesso.

# Marketing de Influência

*“como as marcas estão se conectando com seu público-alvo”*

POR VIVIANE QUIRINO



O marketing de influência é uma técnica de marketing que vem crescendo cada vez mais nos últimos anos. Ele se baseia na colaboração entre marcas e influenciadores digitais, pessoas que têm um grande número de seguidores e que podem impactar a decisão de compra de seus seguidores.

Para entender melhor como funciona o marketing de influência, é importante saber quem são os influenciadores digitais. Eles são pessoas que, por meio de seus canais nas redes sociais, criam conteúdo relevante e interessante para um público específico. Esses influenciadores costumam ter uma grande quantidade de seguidores, que os acompanham por se identificarem com seu estilo de vida, suas opiniões, suas escolhas de produtos, entre outros.

Ao colaborar com um influenciador, as marcas conseguem atingir um público mais amplo e engajado, além de se aproximar dos consumidores de uma forma mais autêntica e natural. É por isso que muitas empresas têm investido em campanhas de marketing de influência nos últimos anos, principalmente em setores como moda, beleza, alimentos, viagens e tecnologia.

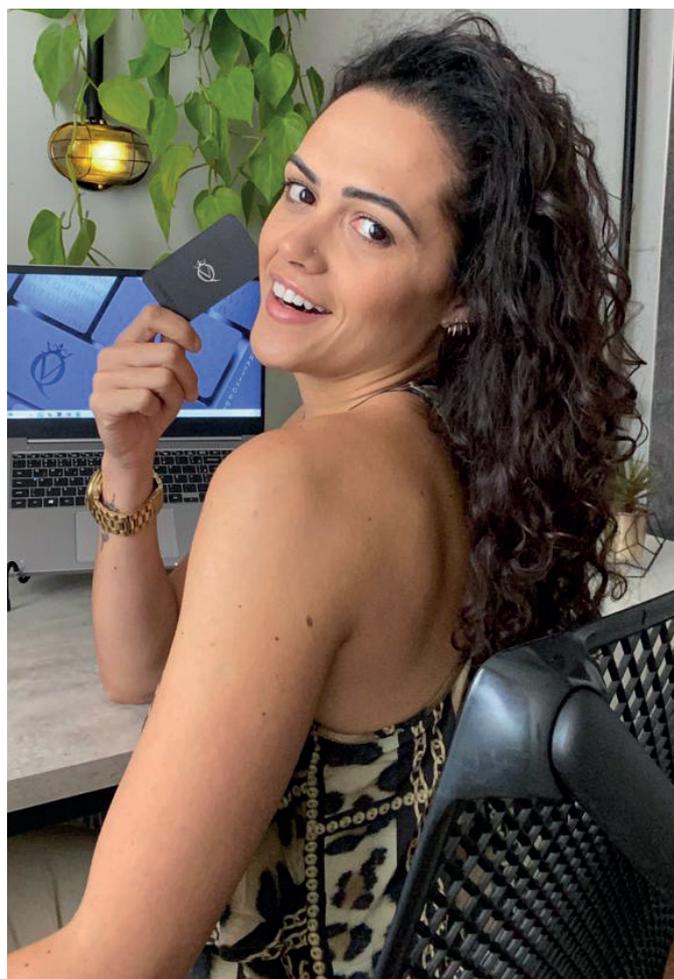
Mas como funciona essa colaboração entre marcas e influenciadores? Existem várias formas de parceria, desde o simples envio de produtos para que o influenciador experimente e divulgue em seus canais, até a realização de eventos, publicações patrocinadas e até mesmo a criação de produtos exclusivos em colaboração com o influenciador.

No entanto, é importante destacar que, para que uma campanha de marketing de influência seja realmente efetiva, é preciso escolher os influenciadores corretos, que tenham um público alinhado com os objetivos da marca e que realmente acreditem no produto ou serviço que estão divulgando. Além disso, é fundamental que a parceria seja clara e transparente para os

seguidores, para que não haja dúvidas quanto à integridade do influenciador ou da marca.

É preciso lembrar que o marketing de influência não é uma estratégia isolada, mas sim uma ferramenta que pode ser usada em conjunto com outras técnicas de marketing digital, como o marketing de conteúdo, as redes sociais e a publicidade online. Quando bem aplicado, o marketing de influência pode trazer resultados significativos para as marcas, aumentando sua visibilidade, engajamento e vendas.

Portanto, para as marcas que desejam se conectar com seu público-alvo de forma mais autêntica e efetiva, o marketing de influência é uma estratégia que deve ser considerada como parte de seu mix de marketing digital.



## **Viviane Quirino**

*Instagram: @vivi.quirino*

*Designer Gráfico e Mentora de Marketing Digital*



## CELEBRAR COM ALMA

O mundo dos eventos é um mundo maravilhoso onde conseguimos fazer pessoas felizes.

Olá sou a Filipa Tavares, celebrante de histórias incríveis de amor e não só...

No passado dia 8 de Março, dia da Mulher, celebrei um ano deste projeto incrível. Aliás, fez um ano que fiz o meu primeiro casamento. Fui convidada por um programa de televisão na SIC, o famoso programa Casados à Primeira Vista. Casei um casal incrível. A Ruth e o Bruno.

Que hoje têm uma bebé linda a Frederica. A partir desse dia foi um mar de casamentos. Casais incríveis vinham ao meu encontro para eu contar a melhor versão das suas histórias.

Sinto-me imensamente grata por toda a

confiança que os noivos me depositam e uma responsabilidade enorme de fazer o meu melhor. Além das celebrações os noivos querem muito a minha ajuda para a organização do grande dia. Como é um pedido recorrente, acabei por formar uma equipa de parceiros maravilhoso que me ajudam a organizar não só casamentos, mas qualquer tipo de evento que possam imaginar.

Muitos deles não são só parceiros. São amigos. Já imaginaram uma equipa de amigos que ama fazer o que faz, todos reunidos em um evento? É uma energia tão maravilhosa, que todos os convidados, acabam também por se envolver e é aí, que o casamento ou evento se torna tão único e especial.



Quando são eventos pequenos eu própria consigo agilizar e coordenar tudo sozinha.

Mas quando são eventos muito grandes peço ajuda à minha grande parceira Catarina Lynce Leitmann. A Catarina apareceu na minha vida através de outra grande amiga, que nos juntou por ambas estarmos no mundo dos eventos. A Catarina não é só Wedding Planner. Ela é advogada, farmacêutica, mãe, esposa e acredito que dentro de pouco tempo será umas dez coisas mais. A Catarina é como eu. Faz inúmeras coisas ao mesmo tempo. Talvez seja por isso que o Universo nos uniu. Este ano vamos trabalhar muito juntas e estou bem segura que a nossa dupla vai arrasar.

Já fomos noivas e tanto eu como a Catarina organizamos os nossos próprios casamentos.

Curiosamente casamos no mesmo ano, em 2019, mas ainda não nos conhecíamos.

Hoje temos uma boa bagagem, formação e parceiros maravilhosos com quem podemos contar para fazer acontecer eventos incríveis.

No mês passado dei duas entrevistas sobre o meu projeto. Uma foi para o programa Bem Vindos na RTP África e outro foi para a Kuriakos TV, programa Manhãs na TV. Em breve estarão disponíveis no meu site [www.celebrar-comalma.com](http://www.celebrar-comalma.com) para me poderem conhecer um bocadinho melhor.

E estarei aqui sempre, para vocês que ambicionam tanto, aquele evento fora da caixa.





# Tenha uma cerimónia com alma

*Mude o padrão tradicional e escolha uma celebrante para contar a vossa história de amor no vosso dia especial.*

*Enriqueça a cerimónia com rituais, homenagens e os vossos votos de amor. Ajudamos a construir a sua cerimónia de sonho. Com os vossos gostos e à vossa imagem.*

***No Celebrar com Alma nós realizamos sonhos!***

☎ 967 491 360

📷 celebrar\_com\_alma

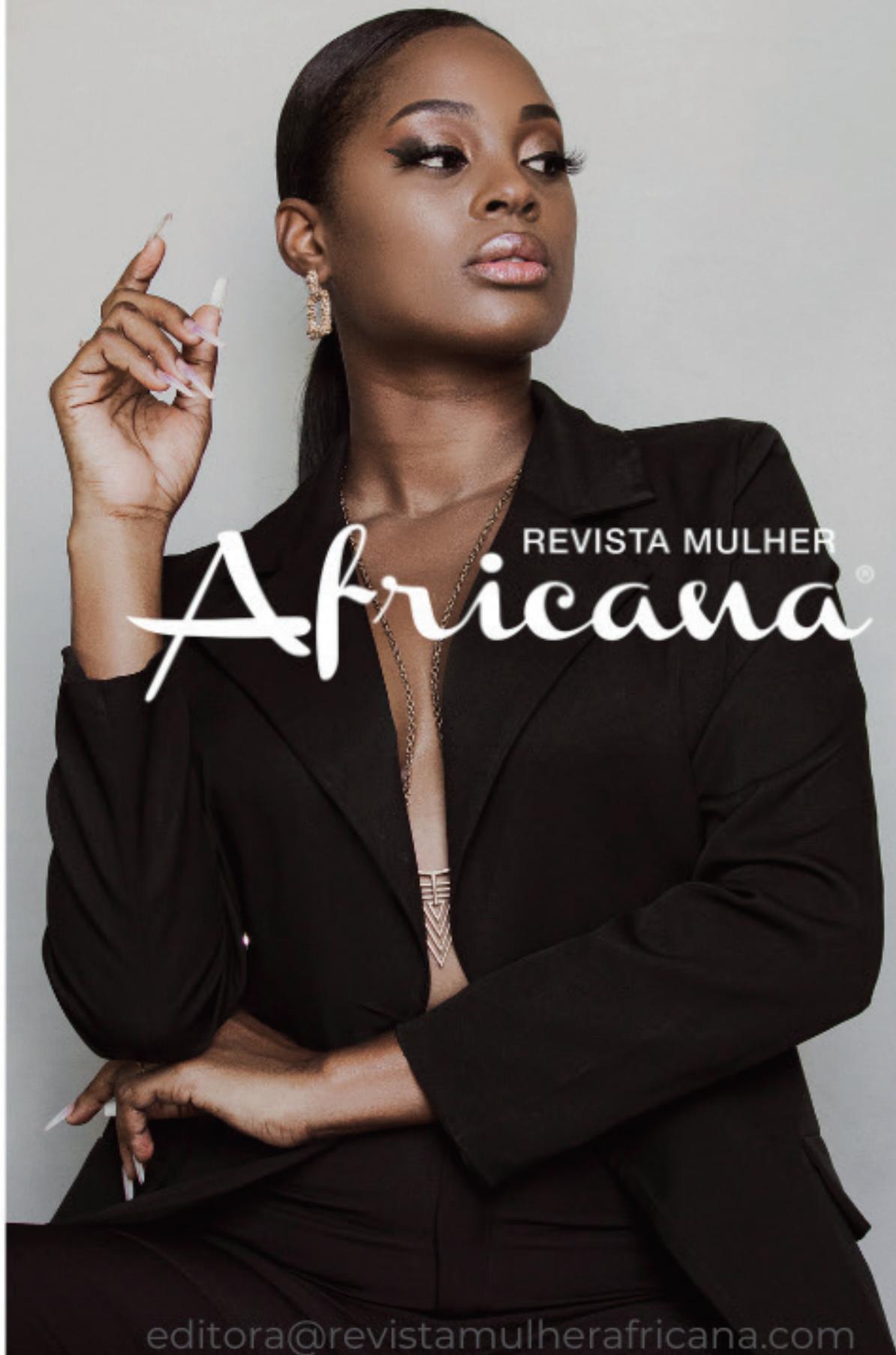
✉ geral@celebrarcomalma.com

📘 Celebrar com Alma Celebrante

📖 Celebrar com Alma

🌐 [www.celebrarcomalma.com](http://www.celebrarcomalma.com)

DESEJAS ANUNCIAR?  
Este espaço é para si!



[editora@revistamulherafricana.com](mailto:editora@revistamulherafricana.com)

Empreendedorismo  
Feminino



# *Mulheres de Negócios dos Zero aos 100*



# AMEEA

*A AMEEA (Associação de Mulheres Empreendedoras Europa-África) tem como objectivo a promoção da cultura do empreendedorismo e da liderança feminina, proporcionando vivências de aprendizagem e desenvolvimento para as associadas da AMEEA, assim sendo, tem estado a desenvolver as seguintes actividades:*



## EVENTOS

- Alusivo ao Dia Internacional da Mulher, organizou o evento Mulheres de Negócios dos Zero aos 100, no dia 8 de Março de 2023, que contou com a participação de mais de 150 pessoas, na sua maioria mulheres, com vista a:

- Reunir mulheres empreendedoras

- Partilha de experiência e conhecimento

- Criar uma rede de contactos que permita criar oportunidades de negócios

- O evento foi liderado pela representante e delegada da AMEEA Moçambique Sr.<sup>a</sup> Anna Sousa e que convidou parceiras de negócios & empreendedorismo a juntarem -se para contribuir com as melhores ferramentas para Mulheres Moçambicanas de negócios, aspirantes a empreendedoras vs empreendedoras já no mercado.





## PARTICIPAÇÃO

- Alusivo ao Dia da Mulher Moçambicana 07 Abril, foi organizado em parceria o evento “Mulheres Inspiram” com convidadas que partilharam o seu percurso como a Dra. Luísa Diogo ( Ex Ministra do Plano e Finanças de Moçambique), Dra. Esperança Mangaze (Empresária) e Dra. Mody Maleiane (Empresária).

- Alusivo ainda ao ao Dia da Mulher Moçambicana 07 Abril, foi organizado em parceria o evento “ Enaltecendo a Mulher Moçambicana” organizado pela Câmara do Comércio Moçambique onde a nossa delegada Sr<sup>a</sup> Anna Sousa esteve no painel de Empreendedorismo & Liderança como oradora e dinamizando esta vertente entre as Mulheres Moçambicanas que estavam no evento.





REVISTA MULHER

# Africana®

REVISTA MULHER  
*Africana*®

