

REVISTA MULHER

Africana®

DÚ

Gonçalves

"Não haverá desenvolvimento em África, se a mulher não desempenhar o seu real papel!"



www.associativedesign.com
 associativedesign@aimmp.pt

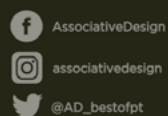
Associative Design
 'The Best of Portugal' Global Showcases.
 Featuring an expertly curated mix of
 contemporary and luxury Portuguese
 design and innovation.

AD will be present at The Hotel Show
 Dubai 31 May to 02 Jun 2021

THE
**HOTEL
 SHOW**
 DUBAI

ALBANY side table by Porus Studio // AQUA
 floor lamp by Serip // BIJOU table lamp by Serip
 // ANDROS table lamp by Creativemary // HILLS
 bottle holder by &blanc // NEMESIS RATTAN
 armchair by X8 Solutions Group // SENA armchair
 by X8 Solutions Group // VEGAS console by Porus
 Studio // CHANTEL table light by Castro lighting //
 ART PHOTO lightbox by Magyk // CHIARA armchair
 by Castro Lighting // handmade ARRAIOLOS rug
 by Catarina Resende

Photo shoot at Casa Allen, Porto, Portugal



REVISTA MULHER
Africana[®]

CEO FUNDADORA

Isabel Manique

DIRECTORA EDITORIAL E EXECUTIVA

Loraine Rosa

REDAÇÃO

Muana Caxi

Regina Gunja

DIRECÇÃO DE ARTE E PAGINAÇÃO

Unicus Brand

COLUNISTA

Catarina Fortunato

DEPARTAMENTO COMERCIAL

Mauro Leandro

ASSISTENTE VIRTUAL

Lfaure da Rosa

GESTOR DO SITE

Joaquim Grilo

FOTOGRAFIA

Quistão Company

SUMÁRIO

6. Saúde Pública e Preventiva - Higiene pessoal infantil - Djamila Oliveira
8. Saúde Pública e Preventiva - A busca pela qualidade de vida - Marlene Siqueira
10. A Visão de Nádia - Criança ou adulto em miniatura - Nádia Catraio
13. Psicologia - Inovação e sanidade mental - Henda Claro
14. Espaço Jurídico - A contratação eletrônica - Elizabeth Anjos
16. Educação Financeira - Resistências Inconscientes - Shirley Freitas
17. Empreendedorismo no Feminino - Caroline Bamba M'boua
18. Obrigações nas organizações - Reflexão sobre o trabalho doméstico - Solange Moreira
20. Desenvolvimento pessoal - Quando tiver um tempinho, falo - Abdel Camará
22. Desenvolvimento pessoal - Faça as pazes com a imperfeição - Marcelle Cortegiano
24. Sociedade e tal - O princípio do êxito é a gratidão - Lúcia Aeberhardt
25. Cidadania - Sociedades e seu êxito
26. Dever Social - Missão do Hanga
30. Mulheres que nos inspiram - Entrevista com Dú Gonçalves
35. Mulheres que nos inspiram - Entrevista com Márcia Holanda
39. Mulheres que nos inspiram - Rejane Barger
43. As dicas da tia Isa
45. Moda - Liz Ornelas
46. Moda com raízes e ancestralidade - Carla Silva
48. Moda - Personal Shopper
51. Amar é o amor e ponto - Faure da Rosa
52. Neurociência - O amigo cérebro - Cati Castro
54. Lugares com alma - Tânia Trevisam
57. Desporto no feminino - Entrevista com Dorcas Bazolo - Nádia Dias
60. Aconteceu - Movimento mulheres que pensam - Patrícia Fraga
61. Aconteceu - Inclusão financeira da mulher, desafio e oportunidades
62. Aconteceu - Encontro da empreendedora Luso Africana no Grande Porto
64. Aconteceu - 1º Encontro dos jovens investidores da CPLP sobre África
66. Dossier Crianças
78. Entrevista com Veralinda Menezes
80. Entretenimento - Filmes infantis e adultos
83. Entrevistas com Cinderela sobre rodas - Entrevista com Kelly Medeiros
84. Afrolink - Entrevista com Sara Sarowsky
88. Mulheres autênticas - Meu cabelo, minha identidade - Cláudia Sambo
91. Grandes mulheres africanas - Mônica Fragato



Editorial

Dizem que o tempo resolve tudo, a questão é: quanto tempo?

Quando olhamos para uma criança vemos o futuro, vemos uma luz ao fundo do túnel e tentamos imaginar bem lá no infinito o que o futuro a reserva. Esquecemos que o futuro esse é filho do tempo, que nos ensina, que nos transforma e que nos dá oportunidade de sermos seres melhores, seres dignos de respeito e com capacidade de respeitar o outro.

O tempo não nos dá o direito de correção, o que está feito seja para o bem ou para o mal está feito... Pode ser corrigido mas nunca esquecido, o sabor amargo da palavra errada causa mazelas ao pequeno coração de uma criança.

Esquecemos que o tempo é que nos move, com ele passamos por várias fases da nossa vida, quando somos crianças desejamos ser adultos, quando somos adultos desejamos não ser velhos e passamos a correr contra o tempo porque passamos a ter a noção do quão importante ele é para todas as fases da nossa vida.

Passamos a analisar o percurso da nossa estadia nesta viagem, onde erramos, acertamos e erramos tentando acertar.

Conforme o tempo passa nos tornando mais tolerantes, é um ponto comum do envelhecimento. Passamos a diferenciar questões, a entender que somos todos iguais e com os mesmos direitos.

Passamos principalmente colocarmo-nos no lugar do outro e a entender que não podemos controlar tudo, apenas precisamos de ser mais compreensíveis e gentis.

Percebemos que não queremos passar pela vida sem deixar nada e principalmente sem deixarmos o melhor de nós, porque viver é deixar lembranças a quem amamos, viver e saber reconhecer que erramos porque somos feitos de carne e osso, mas o principal de tudo, é viver e amar o próximo sem pedir nada em troca.

O milagre da vida é nascer e o prazer da vida é viver com sabedoria e plenitude.

Nesta edição falamos da responsabilidade que é ser criança, falamos da vida, da dor da perda, falamos de sororidade e da importância que esta palavra tem na vida de todas as mulheres.

Ser mulher é deixar um legado, é ser lembrada para toda a vida e que seja sempre por lutar por um mundo melhor.

Lorraine Rosa

Directora Executiva



A Higiene Pessoal é importante para a saúde das crianças, urge a necessidade de educar esse grupo alvo. Habilitar as crianças a ter conhecimento sobre os vários comportamentos para promover a higiene pessoal, incentivando-os aprender a cuidar do seu corpo. Promover hábitos de higiene pessoais e ensinar a importância dos cuidados que devemos ter com o corpo.

Identificar e estimular o uso dos objectos de higiene pessoal. Para manter a saúde do nosso corpo precisamos de ter alguns cuidados. Um deles é apresentar bons hábitos de higiene, já que a falta desses cuidados facilita a entrada de certos microorganismos como vírus, bactérias, protozoários, fungos e vermes podendo causar doenças.

Há necessidade de criarmos hábitos positivos para promover cuidados de higiene pessoal, como:

1. Tomar banho todos os dias e lavar o cabelo;
2. Lavar as mãos antes e depois das refeições;
3. Escovar os dentes ao se levantar, após das principais refeições e antes de se deitar;
4. Cortar e limpar as unhas para evitar a contaminação de com bactérias;
5. Cuidar dos pés mantendo-o limpos e secos;
6. Limpar as orelhas e o nariz.

Higiene é um conjunto de conhecimento e técnicas que visam promover a saúde e evitar as doenças. Entre as doenças que a higiene procura evitar, estão as infecciosas, contra as quais ela se utiliza da desinfecção, esterilização e outros métodos de limpeza. Devemos ter bons hábitos de higiene diário como a lavagem corporal, alimentação saudável, vestuários e calçados limpos, descanso diário e a prática de exercício físico.

Higiene Pessoal Infantil é o cuidado com todo o corpo. Ela não se refere só a tomar banho e escovar os dentes para evitar o mau hálito, cuidar do corpo e de sua limpeza é também zelar pela saúde. Esses hábitos higiénicos devem ser ensinados na infância, o quanto antes para que as crianças pratiquem.

SAÚDE PÚBLICA E PREVENTIVA

Higiene Pessoal Infantil



Por Djamila Oliveira

Hábitos de Higiene Pessoal Infantil para conservar a saúde e a infecção que pode ser causada por manter as mãos sujas.

Mãos sujas são paraíso das bactérias.

Doenças Diarreicas Agudas (DDA) e a febre Tifóide são algumas das doenças que podem ser evitadas pelo simples hábitos de lavar as mãos. A água é capaz de prevenir doenças que ainda hoje causam milhões de mortes como: Beber água tratada; Tomar banho todos os dias ;Escovar os dentes.

É muito importante para saúde do corpo manter a higiene sendo assim, precisamos de cuidar melhor para evitar males maiores em nossa vida.

É essencial pois que os micróbios e outros seres vivos como os vermes, penetrem no nosso corpo e nos causem doenças.

Dicas de como inculcar a criança com hábitos de higiene:

- Levar a criança a perceber a necessidade de adquirir bons hábitos de higiene;
- Conscientização das responsabilidades dos pais em educar os filhos com bons hábitos de higiene;
- Identificar doenças causadas por falta de higiene;

- Discutir as formas de higiene pessoal, colectiva, mental, oral, etc.;
- Estimular para a prática correcta de tomar banho todos os dias mantendo o nosso corpo limpo, escovar os dentes três vezes ao dia, lavar os órgãos genitais, cortar as unhas e deixa-las limpas;
- Usar o fio dental e visitar o dentista regularmente;
- A importância de se lavar alimentos crus;
- Lavar e pentear o cabelo todos os dias para evitar a proliferação de piolhos e outras doenças;
- Lavar as mãos antes das refeições e após fazer o uso do banheiro;
- Manter o ambiente limpo e organizado.



SAÚDE PÚBLICA E PREVENTIVA

A busca pela qualidade de vida



Estratégias que geram mais vida em nossos dias !!!!

Nós HUMANOS somos um aglomerado vibrante de células provenientes da fusão de dois gametas distintos, na forma, no tamanho e na carga genética. Como numa orquestra, vibrações ressonantes do macrocosmos ressoam com o microcosmo dos nossos órgãos e sistemas modulando o ciclo da respiração celular. Somos uma unidade formada pelo corpo físico, mente e espírito.

Esse complexo Hardware – GENOMA, tem seus processos de renovação celular ativados pelo Software - EPI-GENOMA, responsável por 90% da expressão dos nossos genes.

Estamos autorizados a entrar em cena e com nossas escolhas desligar genes ruins e ativar os genes da saúde e longevidade. Portanto não somos reféns da hereditariedade.

Tudo vai depender das respostas que vamos apresentar frente aos desafios de sobrevivência e auto preservação.

No período embrionário, todas as sensações vivenciadas em sincronia com o pulsar do Coração Materno; são transferidas ao Sistema Nervoso Central e criam as nossas primeiras memórias de amor ou de medo e insegurança. Essas vivências criam padrões de memórias no inconsciente que vão nos conduzir em aprendizados por AMOR ou pela DOR.

A primeira infância é a exploração do mundo ao nosso redor, onde vamos desafiando todos os conceitos e com a curiosidade peculiar às crianças.... vamos arquivando respostas de aprovação ou reprovação.

Na adolescência – juventude, impera o desejo de conhecer o novo e um formato de rebeldia, com oportunidade de mudar conceitos e viver o novo à qualquer preço.

Há uma tendência à mudanças radicais nos hábitos alimentares, consumo de álcool, tabaco e drogas. Alteração do ritmo circadiano de sono e vigília. Atitudes que quebram os antigos padrões em busca de liberdade transitam por uma linha tênue que delimita o aprisionamento nos vícios e atitudes que podem trazer gravidez não planejada, envolvimento em relacionamentos tóxicos, alcoolismo e drogadicção.

Com o amadurecimento, o ser humano já tendo por vezes tido contato com processos de doenças pessoais ou em entes queridos percebe o preço do processo do adoecimento tanto do corpo físico quanto mental.

Podemos dizer que as nossas células são compostas de partículas que somam padrões matemáticos similares aos padrões da natureza aos quais responde em ressonância aos ciclos do germinar – crescer- florescer - amadurecer- e morrer. As desarmonias que criam as doenças sinalizam alterações desses padrões, por vezes conhecidos como hormônios, vitaminas, neurotransmissores, citocinas... mediante sinalizações de ameaças ou desarmonias.

As estratégias que são comuns a todos, na Promoção da Saúde e Qualidade de Vida são assim definidas:

1 - Gerenciamento do Stress

Organize seu tempo; Perdoe -se; Reviva seus melhores momentos; Encontre seus amigos; Atitude compassiva com o outro; Verbalize suas emoções (diga aos seus afetos : eu AMO vocês).

2 - Atividade Física monitorada para evitar danos teciduais.

Comece com a caminhada, bicicleta, pilates, natação, o que for possível, procure variar os locais, tome sol.

3- Alimentação Equilibrada e personalizada. Descascar mais e desembalar menos.

Ingerir dieta mediterrânea sem glúten e sem leites. Rica em vegetais de folhas escuras, frutas e castanhas. Ingerir no mínimo 2 litros de água de qualidade ao dia. Tome chás (melissa, camomila, chá verde). A última refeição do dia muito leve e 3 hrs antes de se deitar. Capriche nos temperos e especiarias (são anti oxidantes).

4- Suplementação de vitaminas e minerais de maneira personalizada.

Consulte o seu nutricionista ou médico para avaliar sua necessidade.



Por Marlene Siqueira

5- Atividades lúdicas , dança .

Procure se unie à um grupo de amigas em atividades benevolentes . Compartilhe os seus dons .

6- Lazer e viagens

Escolhas lugares novos , explore a cultura e a história em cada viagem.

7- Atividades educacionais

Invista nos seus sonhos , nunca é tarde para colocar em prática os seus desejos mais secretos .

8- Atividades de conexão espiritual

Procure silenciar sua mente em oração , meditação, yoga .

Sinta -se participante das conexões que inspiram e iluminam a Vida no planeta.

Você foi especialmente escolhido para partilhar conosco as dádivas da Criação.

Permita-se ser FELIZ.

A VISÃO DE NÁDIA

Criança ou adulto em miniatura??



Neste mês dedicado às crianças decidi contar-vos a história de um menino especial, o Mano (claro que é apenas um nome fictício para proteger a sua identidade real), um menino aqui da minha terra que é um herói. Sim, herói. Não porque tenha salvo a vida de alguém ou tenha executado um acto heróico daqueles dignos da grande tela... Nada disso. Mas o Mano é um herói porque com apenas 12 anos de idade vai à escola de manhã, onde estuda a 6ª classe, e passa as tardes trabalhando. Faz qualquer trabalho que lhe surja pela frente: vendedor ambulante, lavar a louça para estranhos, buscar água ou lavar os sapatos, enfim aquilo que surgir, para sustentar a sua avó cega e doente. O Mano cuida do avó que é cega e da mãe que é doente mental. São suas únicas parentes em vida (ou pelo menos as que conhece). O pai? Esse o Mano nunca conheceu...

Mas isso é o que inicialmente queria escrever, porque a medida que fui escrevendo, dei comigo a pensar, quantos “Manos” existem no meu país, no meu continente e no mundo? Então porquê falar apenas de um?

Então, falemos de todos eles. Do Mano e do Nino que vende farinha de mandioca de porta a porta, carregando-a na cabeça e andando por quilómetros, sem comer, por baixo de um sol ardente desde manhãzinha até a mercadoria acabar (muitas vezes não acaba) ou até a hora de ir para escola... Da Avózinha, ainda na sua segunda infância mas que já é uma mini-dona de casa, que cuida dos irmãos mais novos, lava a louça, carrega água para casa e as vezes até confeciona as refeições... Falemos do Buba que vende na Praça com a mãe e ainda tem que percorrer quilómetros a pé para ir e regressar da escola (mas fá-lo feliz, sorrindo, juntamente com outra dezena de meninos da mesma aldeia)... De meninos de cá e meninos de lá. E a lista não acabaria... Pois são tantos pequenos heróis deste país, deste continente, deste mundo... Mas, esperem aí, estas são crianças ou adultos em miniatura??...

Entretanto, quando penso nestas e nas outras crianças que trabalham, devo admitir que nem sempre tudo é negativo. Nem sempre é ruim. Muitas crianças melhoram suas vidas atuais e futuras por meio do trabalho.

O trabalho infantil pode significar exploração, muitas horas de trabalho, condições adversas e pouca chance de se desenvolver. E isso é muito negativo. No entanto, grande parte do trabalho realizado por crianças - mesmo alguns classificados como “trabalho infantil” - não é prejudicial e pode contribuir para o seu desenvolvimento.

As crianças imitam instintivamente as atividades das pessoas ao seu redor, incluindo o trabalho remunerado ou não remunerado que é realizado na família e na comunidade. Dessa forma, eles adquirem competência e confiança,

A VISÃO DE NÁDIA

Criança ou adulto em miniatura?



aprendem comportamentos e valores culturais e estabelecem suas posições em suas famílias e comunidades como membros com responsabilidades e direitos.

Eu trabalhei em criança. Ajudei a minha mãe a vender produtos, no meu bairro no Riboque (S. Tomé) e mais tarde em Catambor (Luanda). Mas aquele trabalho não era exploração e contribuiu imenso para o meu desenvolvimento como pessoa, para que aprendesse a valorizar as coisas que me são dadas e as que conquisto...

Crescer requer ampliar relacionamentos além do lar. O trabalho geralmente oferece uma gama mais ampla de possibilidades do que a escola.

Os jovens frequentemente citam as atrações sociais como motivo para procurar empregos temporários ou de meio período. No trabalho, eles aprendem como se relacionar com empregadores e clientes e como compartilhar responsabilidades. Até o trabalho de rua pode ser educativo. A experiência de trabalho na infância e adolescência pode contribuir para a renda e o emprego posteriores, especialmente quando se trata de artesanato ou comércio. A aprendizagem no trabalho oferece benefícios que as instituições vocacionais frequentemente deixam de oferecer e podem reduzir o desemprego juvenil. Portanto, na minha visão o emprego infantil não perpetua necessariamente a pobreza nem dificulta a educação.

Em África, os valores-chave de cooperação e responsabilidade social recebem pouca atenção nas escolas, onde o único critério para o sucesso é muitas vezes o desempenho acadêmico. Para aqueles com pouca aptidão para a escola normais, uma sensação de realização deve vir de atividades fora da sala de aula; desporto para alguns, trabalho para muitos. Na minha óptica, o trabalho infantil ajuda a lidar com choques econômicos, como doença de um ganha-pão na família, como no caso do pequeno Mano. O trabalho pode oferecer propósito e esperança para crianças desfavorecidas.

Também pode aliviar as tensões em casa ou na escola. O orgulho das crianças pelo trabalho pode mitigar os traumas resultantes e contribuir para a resiliência. Mas o trabalho na infância nunca deve substituir ou eliminar a escola!!

O trabalho infantil na agricultura e noutros negócios familiares pode contribuir para a superação da pobreza e ser um sinal de sucesso econômico. Poucos desses benefícios são específicos à idade. A proibição de trabalhar

em qualquer idade, portanto, pode privar as crianças de oportunidades de melhorar suas vidas no presente e de experiências de aprendizagem para o futuro.

Os programas para proteger as crianças trabalhadoras devem existir sim. Mas devem operar dentro dos interesses das crianças, e não simplesmente proibi-las de seus empregos. Aqueles que intervêm em nome das crianças devem balançar os benefícios versus os custos. Os custos e benefícios variam com o contexto, especialmente a acessibilidade e a qualidade da escolaridade, as aptidões de crianças específicas, a situação de famílias específicas e os mercados de trabalho locais. Avaliações específicas do contexto são difíceis e melhor realizadas localmente, e com isso muitas vezes usa-se padrões universais.

Cada país, cada região tem a sua própria cultura e dessa forma as regras ou os padrões do que é considerado trabalho infantil não deve ser universal.

Atenção que não quero com isso dizer que apoio a exploração infantil. Apenas devo admitir que acredito que há trabalhos que servem para educar e preparar os nossos pequenos para um futuro melhor...

e peço a Deus que proteja e abençoe o Mano, o Nino e todas crianças do mundo inteiro. As que trabalham e as que não trabalham...

E mais, acredito que nós os adultos de verdade, devemos pensar mais nelas, especialmente quando tomamos decisões que afetam e afetarão o seu futuro para sempre. E que as protejamos daqueles que as querem explorar enquanto contribuimos para que tenham um futuro radiante.

Por Nádia Catraio





comedouro

RESTAURANTE & BAR

Morada: Lisboa, Rua castilho 90A
Tel.: +351 213 880 550



SILIVONDELA

Consultório Online De Psicologia

O Silivondela Consultas um Consultório Online de Psicologia nasceu em Outubro de 2020, logoapós a Organização Mundial da Saúde considerar o Stress como uma Epidemia que afeta 90% daPopulação Mundial.

Nos tempos em que no Mundo estamos com a Inovação e Empreendedorismo como os objectos principais da saída da crise mundial, nós estamos desafiados a acompanhar estasMudanças estabilizando a saúde mental das Populações.

Desenvolver técnicas de estabilização da Saúde Mental, é essencial para o desenvolvimento deuma sociedade. Só assim teremos pessoas com comportamentos socialmente aceites e estáveis.

O estilo dos nossos tratamentos serão em função do conjunto de compromissos entre nós e os consulentes.

Nós trazemos uma resposta inovadora que permite o paciente ser consultado a partir da suazona de conforto. E usar as Técnicas de Inovação para estabilizar e fazer manutenção da suaSanidade Mental.

Se você não teve ainda tempo de fazer uma Limpeza Mental, você corre o risco de não podercaminhar com firmeza.

Hoje no Mundo muitas das Pessoas que já fizeram todos os Procedimentos Estéticos estão aviver um momento de Depressão.

Também algumas que já se realizaram profissionalmente e academicamente.

Tudo porque no fim de cada Jornada, vivem insatisfeitas notam que falar mais alguma coisa, eesta coisa, é sem dúvidas a Sanidade Mental.

Se você tem Sanidade Mental, você sabe que os processos são infinitos que você tem que seplanificar paga se reinventar, para se adaptar e para suportar as mudanças.

Elas custam, e custam muitas coisas, com sanidade mental elas custam menos.

Você decide se uma Limpeza profunda na sua Sanidade Mental, ou se uma Insegurança constante nas suas decisões.

Por Henda Claro



A evolução natural de uma sociedade impulsiona uma transformação no ordenamento jurídico.

O instituto dos contratos, que desde sempre fez, e faz, parte de um ordenamento jurídico, sofre igualmente mutações, acompanhando a evolução/transformação da sociedade no qual está inserido.

Conforme refere Antunes Varela, um contrato é um acordo que vincula as partes e tem por base “duas ou mais declarações de vontade (oferta ou proposta, de um lado; aceitação, do outro), contrapostas mas perfeitamente harmonizáveis entre si”, que “visam estabelecer uma composição unitária de interesses.” – ou seja, trata-se de um acordo de vontades entre duas ou mais partes, que visa a produção de determinado efeito jurídico, Antunes Varela, “Das Obrigações em Geral”, vol. I, 10.^a ed., Coimbra: Almedina, 2012.

Através do aparecimento e conseqüente desenvolvimento da internet, as empresas passaram a ter acesso a um novo mercado: o Comércio Eletrónico. Por seu turno, através deste surgiu uma nova forma de contratação – a contratação eletrónica.

A contratação eletrónica poderá ser definida como “aquela contratação que se forma mediante manifestações de vontade que se concretizam em transmissões de dados ou informação através de meios eletrónicos”, Professor Francisco Andrade, “Direito dos Contratos, Centro de Estudos Judiciários, 2017”. Segundo Engrácia Antunes, “as declarações de vontade dos contraentes são produzidas e transmitidas por meios electrónicos.”

A contratação eletrónica divide-se em três categorias distintas, de acordo com os meios utilizados para a sua celebração:

Interpessoal – está regulada no artigo 30º Regime Jurídico do Comércio Eletrónico.

Trata-se de contratos celebrados eletronicamente, mas neste caso o elemento tecnológico é utilizado apenas como meio de comunicação entre as partes, havendo interação humana nos dois extremos da relação. Uma vez que há interação humana, este tipo de contratação pode ser subdividido em duas categorias distintas, conforme seja simultânea ou não a declaração e a receção da mesma, entre as partes.

Assim, neste tipo de contratação, podemos estar perante contratos eletrónicos interpessoais simultâneos – celebrados em tempo real, em linha (on-line) ou contratos celebrados entre partes que estejam, simultaneamente, ligadas à rede de comunicações. Para tal é necessário que a declaração de vontade de uma das partes seja recebida pela outra no mesmo momento em que é declarada, sem necessidade de nova interação com a aplicação ou sistema, como é o caso da contratação efetuada através de chats, videoconferência, entre outras. Estes contratos têm analogia com os contratos celebrados à distância. Embora não estando as partes fisicamente presentes, a declaração e a receção são feitas simultaneamente.

Contratos eletrónicos interpessoais não simultâneos – a declaração e a receção não ocorrem simultaneamente, existindo um lapso temporal entre a declaração de uma parte e a receção pela outra parte. Daqui decorre a necessidade



de nova interação com a aplicação ou sistema, como é o que sucede com a contratação através de correio eletrónico. A doutrina costuma equiparar estes contratos aos contratos celebrados entre ausentes.

• **Interativa** – consta dos artigos 27º a 29º do Regime Jurídico do Comércio Eletrónico.

Nesta categoria de contratação, uma pessoa interage com um sistema, destinado ao processamento eletrónico de dados, colocado à disposição por outra pessoa. Esta pessoa pode não estar conectada e pode não ter conhecimento imediato de que o contrato foi celebrado. Como exemplos desta categoria temos a celebração de contratos através de sites Web.

As contratações interativas resultam da comunicação entre uma pessoa e um sistema aplicativo. Este sistema aplicativo possibilita o acesso a dados e contém funções múltiplas que possibilitam a interação do utilizador com um sistema computacional.

Estamos perante um contrato eletrónico interativo quando o utilizador/consumidor adquire produtos ou serviços, submetendo-se as regras contratuais preestabelecidas pelo fornecedor. Estes contratos são equiparados aos contratos de adesão celebrados por meios eletrónicos e ocorrem quando o consumidor acede a um site e escolhe os produtos e serviços que pretende contratar, que estão disponíveis na web.

• **Intersistemática**, prevista no artigo 33.º do Regime Jurídico do Comércio Eletrónico – contratação sem intervenção humana.

Esta categoria caracteriza-se pela utilização dos sistemas computacionais das partes interligados entre si, para entre si comunicarem e trocarem dados. Os sistemas informáticos das partes, não só estão interligados, como interagem sem qualquer intervenção humana. Apenas há intervenção humana no momento da preparação dos sistemas computacionais para a comunicação. A partir desse momento, as máquinas atuarão por si próprias, celebrando contratos.

A contratação sem intervenção humana encontra-se especificamente regulada, conforme já referido, no artigo 33.º do RJCE. Estamos aqui perante os contratos eletrónicos intersistémicos “formados pela interação entre dois sistemas computacionais, sem interação humana, previamente programados para comunicação entre si, derivados de contratos pré-existente, firmados entre os titulares dos referidos sistemas computacionais”, Erica Brandini Barbagalo.

Em termos gerais, os contratos intersistémicos são realizados automaticamente através de máquinas, e após terem sido pré-definidas certas configurações nos sistemas pelo Homem. Estamos aqui perante a presença de “agentes de software”, sendo estes capazes “de emitir as suas próprias declarações de vontade e concluir acordos, por si sós, sem que os utilizadores (humanos) tenham sequer consciência de que uma negociação contratual teve sequer início, quanto mais que um acordo contratual foi concluído”, Professor Francisco Andrade.

Este tipo de contrato é usado por empresas através de uma rede fechada de comunicação, mediante sistemas e aplicativos anteriormente programados, como por exemplo o EDI - Electronic Data Interchang. Assim, a comunicação dá-se entre os sistemas e não através do consumidor. O EDI tem como função diminuir os possíveis custos operacionais executados por meio de notificação, por exemplo.

Os contratos intersistémicos também se caracterizam por serem aqueles contratos que, previamente, já tinham sido estipuladas as cláusulas, sendo o computador apenas um meio de execução. A vontade de contratar manifesta-se anteriormente, e o meio eletrónico apenas será a forma de execução do contrato. A contratação intersistémica também é apelidada de “contratação em rede fechada”, Boiago Júnior.

Sendo as declarações negociais emitidas eletronicamente, ou seja, de forma automatizada, as declarações de vontade são exteriorizadas através de máquinas, mas tacitamente emitidas pelas partes. Tal como refere o Professor Francisco Andrade, “as declarações de vontade exteriorizadas pelas máquinas resultam de uma manifestação indireta de vontade que se baseia num comportamento concludente do declarante”.

Por conseguinte, nesta categoria de contratação eletrónica está patente a formação dos contratos por meio da transmissão de dados, não esquecendo o facto das cláusulas serem ajustadas anteriormente. Esta categoria, geralmente, ocorre perante uma rede fechada de comunicação com protocolos definidos por ambas as partes, servindo apenas para diminuir o gasto operacional.

Na contratação eletrónica intersistémica, podemos encontrar, segundo Tom Allen / Robin Widdison, a contratação eletrónica intersistémica inteligente ou contratação efetuada através da intervenção e interação de sistemas informáticos, tal como a já descrita anteriormente e chamada de automatizada, mas neste caso, os sistemas computacionais são capazes de atuar autonomamente, de raciocinar, de aprender com a experiência, de automodificar as suas próprias instruções e de tomar decisões.

Também aqui, e uma vez mais, se realça e se intensifica a necessidade do Direito acompanhar a própria evolução da sociedade. Desta forma, como interpretar as questões relacionadas com as declarações de vontade nesta categoria da contratação eletrónica intersistémica? Têm os agentes de software personalidade jurídica? Faremos esta abordagem na próxima edição.



Muito se fala na mudança da mente, como se significasse realmente uma chave, podendo ser girada a qualquer momento conforme os assuntos necessários. Nossa! Seria perfeito se fosse assim, não é mesmo?

Só que lidamos diariamente com nossos pensamentos sabotadores, sem saber que a própria mente poda os sonhos e todas as ações necessárias para a realização de cada um.

Fala-se muito de auto sabotagem financeira, mas na verdade é difícil identificar como funcionam na nossa mente. Sabotadores são padrões mentais que registramos ao longo da vida e que influenciam nosso desenvolvimento de forma negativa.

Estes padrões são pensamentos perigosos que nos fazem viver no “piloto automático” e nos impedem de optar por escolhas corretas, como desejamos.

Acreditamos nestes pensamentos com tanta “verdade” que passamos a nos comportar pelo comando deles.

Por exemplo, se você sempre achou que iria perder algo ao iniciar uma dieta (como ir a festas e comer de tudo), registrou isto como verdade e gerou um pensamento sabotador.

Se você pensar: “Eu não consigo”, “Eu não vou adiante em nenhuma dieta”, “Não faço nada certo mesmo”, você acreditará nisso e passará a agir desta forma em todas as situações da sua vida. Principalmente com o seu dinheiro.

Um dos maiores vilões é o efeito inércia, onde fica só observando, deixa de tomar ações, esperando os melhores momentos, ao invés de fazer com que aquilo aconteça, assim a vida passa na frente dos seus olhos, sem que você perceba.

O ser humano é naturalmente resistente a mudanças, quando percebe que precisa fazer diferente, e isso vai lhe exigir esforço, automaticamente se sabota e com o nosso dinheiro é exatamente assim.

Basta falar em dinheiro para gerar aquele medo que se arrasta há muito tempo, fazendo-se deixar de dar importância a coisas básicas, como saber quanto gasta e quanto ganha.

O passado é a maior chave para avançar no futuro com sucesso. Falar de dinheiro ainda é um tabu.

Temos a tendência a comportarmos no que acreditamos e acreditamos naquilo que conhecemos.

Para se livrar do efeito inércia é necessário saber o que sente em relação a fazer controle financeiro, busque pelas suas primeiras memórias com o dinheiro, anote isso, certamente está relacionado a algo que ouviu ou presenciou no passado.



Por Shirley Freitas

Exemplo: Briga dos pais por causa do dinheiro. Depois de entender os seus pensamentos, busque fazer uma relação de ações para reverter estes pensamentos.

Nesta lista escreva tudo que possa te empoderar em relação a sua riqueza. Crie hábitos saudáveis na sua fonte de riqueza.

“O sucesso costuma aparecer repentinamente, depois de um discreto “longo esforço”.

CATHERINE PONDER

Conte comigo para trilhar o caminho da sua prosperidade com educação financeira.

EMPREENDEDORISMO NO FEMININO

Por quê, e como, falar do empreendedorismo feminino?



Por Caroline Bamba M'Boua

O termo “empreendedorismo”, que vem do grego “conductor”, é definido pela enciclopédia livre Wikipedia como um processo de iniciativa e implementação de novos negócios ou mudanças em empresas já existentes. A mesma fonte lista vários tipos de empreendedores. Em todos os casos envolve os conceitos de “**inovação**” e “**risco**”.

De realçar que, embora o empreendedorismo seja associado a noção de “**empresariado**”, os dois conceitos são distintos um do outro. O “**empresariado**” correspondendo à criação de uma estrutura que permite sustentar um negócio. Contudo a sinergia dos dois conceitos torna o empreendedorismo mais viável e promissor.

Como associar o “**empreendedorismo**” ao “**feminino**”, quando os conceitos de “**risco**” e de “**inovação**” estão muito distantes da imagem tradicional que a nossa sociedade, durante muitos séculos tem atribuído à mulher? Sim, a mulher é um ser vivo da espécie humana, submisso por um todo (**sistema, sociedade, família, patriarcado**) devido a considerações não pertinentes, com base no seu género.

A resposta é simples: é óbvio associar o empreendedorismo ao feminino pois desde a ascensão do Homo sapiens, a mulher empreende, quer seja ao dar a vida e criar um filho, ou ao dar a vida à uma atividade, seja ela laboral, científica, doméstica, política ou artística. O empreendedorismo é intrínseco ao género feminino, que independentemente da sua situação social/geográfica/familiar, inova e arrisca pelo que ela julga necessário. A mulher até chega a arriscar “**perder-se**” para o bem de outrem. A única diferença em relação ao seu homólogo masculino sendo que ela não tem o devido reconhecimento e tão pouco as mesmas oportunidades.

E é exatamente isto que diferencia o empreendedorismo feminino do masculino, a estrutura socioeconômica. É dado ao empreendedorismo masculino mais legitimidade e aceitação social, pois é, o olhar e apoio da sociedade é sexuado. A mulher empreendedora encontrará mais obstáculos.

Devido a esse imaginário coletivo, na prática, muitas são as mulheres que abrem mão da sua aspiração a empreender, face a avaliação do “**risco de fracassar**” versus o “**ganho do sucesso**”. Contudo, a meu ver, existem dois fatores simples que fazem toda a diferença nesta equação:

- A auto-percepção;
- A gestão do medo.

Cada um destes fatores pode ser objeto de teorias e discussões intermináveis, porém, os dois requerem a mesma base: uma reconstrução mental.

Hoje o desenvolvimento do empreendedorismo feminino requer informação, formação e união.

Pelo empreendedorismo feminino tece-se mudanças sociais sustentáveis, que a partir do núcleo familiar até à nação, fortificam a sustentabilidade e adaptabilidade da sociedade. A presença cada vez mais visível e reconhecida das mulheres, no tecido político e econômico, promove os movimentos de igualdade e equidade. O empreendedorismo feminino é o sustento de muitos sonhos e aspirações. É esta perspectiva que aprofundarei no próximo artigo.

Até lá, desejo-te óptimos empreendimentos.

OBRIGAÇÕES NAS ORGANIZAÇÕES

Reflexão sobre o trabalho doméstico



Por Solange Moreira

O trabalho doméstico continua a constituir profissões socialmente desvalorizadas. Apesar de serem visíveis, muitas vezes, são invisíveis aos olhos da lei e das estatísticas.

Em muitos países ser empregado doméstico é quase como não ter uma profissão. Segundo especialista, na matéria a Organização Internacional do Trabalho publicou um relatório que alerta para os problemas de quem vive a trabalhar na casa dos outros, e quer definir critérios mínimos de protecção para estes trabalhadores.

É necessário refletir sobre a informalidade do trabalho doméstico pois, tudo passa pela legalização do contrato, bem como da sua actividade dever-se-ia ser reconhecida como profissão.

Um dos principais objectivos da Organização Internacional do Trabalho (OIT) é a legalização do Trabalho doméstico a nível do mundo. Alguns países já contêm experiência no processo de controlo e de certificação do trabalho doméstico.

O panorama actual pouco animador para os trabalhadores domésticos atendendo as suas características é a elevada segmentação de género. Motoristas, jardineiros,

seguranças ou mordomos são profissões geralmente executadas pelos homens “percebidas como tendo mais valor face às restantes profissões dentro da categoria do trabalho doméstico executado por mulheres” (empregadas de limpeza, babás, cozinheiras, lavadeiras/engomadeiras, acompanhantes de doentes e coordenação das tarefas caseiras (governantas).

As características do trabalho doméstico variam de país para país, mas muitos dos problemas detectados são globais. “Como é um trabalho que acontece em casa é muito difícil de fiscalizar e, por isso, a vulnerabilidade aos abusos é muito elevada e um problema global”, lembra a responsável da OIT.

Outro dos riscos é a grande proximidade com o empregador. “Criam-se laços e as pessoas”.

O Decreto presidencial nº 155/16 é de conteúdo inovador, contém, essencialmente, disposições sobre:

- (i) Direitos e deveres do trabalhador e do empregador,
- (ii) Intervalo para descanso e refeições
- (iii) Descanso semanal;
- (iv) Feriados; cessação da relação jurídico-laboral;
- (v) Cedência temporária de trabalhador da actividade doméstica.
- (vi) Protecção social do trabalhador de serviço doméstico.

O contrato de trabalho doméstico pode ser celebrado por tempo indeterminado (com o limite de 120 meses) ou por tempo determinado, sendo a duração máxima do período experimental de 60 dias.

Destaca-se a obrigação de registar o contrato nos serviços do INSS no momento da inscrição do trabalhador.

A Lei Geral do Trabalhador e diplomas complementares, bem como os diplomas legais que regulam o regime de protecção social dos trabalhadores por conta de outrem são subsidiariamente aplicáveis às relações de trabalho doméstico.

Precisamos de gerar mais empatia, responsabilidade e principalmente preocupação com aqueles (Trabalhador doméstico) que gerem, controlam e cuidam do nosso LAR, da nossa FAMÍLIA.

Um bem haja a todos os trabalhadores domésticos de Angola e de todo o mundo.

Um dos meus desejos... “Um dia o trabalho doméstico, poder ser reconhecido de facto como profissão que é... como todas as outras profissões”.



Domésticas
ASSESSORIA AO TRABALHO DOMÉSTICO

ASSESSORIA AO TRABALHO DOMÉSTICO

Pensando em si, desenvolvemos a assessoria no trabalho doméstico, sobre o novo Decreto nº 155/16 de 9 de Agosto onde aprova o regime Jurídico do trabalho doméstico e de proteção social do trabalhador de serviço doméstico.

- Elaboração do contrato específico do trabalho doméstico (caderneta) homologada pelo Ministério de trabalho e Proteção social.
- Elaboração do Plano de Férias Anual
- Emissão de Folhas de salário com os descontos INSS e IRT abrangente.
- Elaboração do boletim de faltas/ausências
- Processo de Inscrição e Acompanhamento da obrigação contributiva.
- Elaboração do Livro de Ponto
- Elaboração de Mapas de Horas extraordinárias
- Acompanhamento do processo de rescisão contratual do trabalho doméstico.
- Assessoria na Atividade Coletiva de Empresas sobre cedência de Pessoal temporário



 **SIMJS**
consulting

 Simjs Consulting  geral@simjs.co.ao

 simjs_  +244 946 721 229

 Centralidade Kilamba, Belas, Luanda - Angola

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Quando tiver um tempinho, faço.

Já alguma vez disseste ou ouviste alguém de perto dizer esta frase ou talvez tu mesmo já o disseste várias vezes, aliás, quem nunca não é? Porque de uma forma ou de outra, nós achamos que tempo é algo que temos ou não temos. Mas permite-me chocar a tua realidade por instantes... sabias que ninguém tem tempo? Pois é, tempo não é algo que se tem e que se pode tirar do bolso para dar a alguém ou fazer algo. A verdade é que todos nós, sem exceção, criamos tempo para as atividades do nosso interesse e que nos traz algum prazer ou paz, alegria e etc. De igual modo, também criamos tempo para as pessoas com que queremos estar, independentemente da distância e condições exteriores.

Mas e que coisa é essa chamada tempo e qual é a sua importância no nosso quotidiano, principalmente, no contexto em que vivemos atualmente?

Ora, o tempo é das coisas mais importantes que temos na vida mas, infelizmente, apenas uma percentagem pequena de pessoas dão ao tempo o seu devido valor. Mas vamos lá desconstruir algo em relação a este tema.

A minha questão para ti é: quanto tempo tens para ser feliz e viver a vida dos teus sonhos? Será que terias uma resposta para esta questão ou talvez estás a parar para reflectir sobre ela pela primeira vez na tua vida?

A verdadeira resposta a esta pergunta nada tem a ver com a quantidade de tempo mas sim com o grau de prioridade que damos ao mesmo.

Ninguém tem mais tempo, todos dispomos dos mesmos 24h por dia. A grande diferença está na forma como cada um de nós vai gerir as suas. O grande desafio, porém, está em estarmos no presente. Se analisarmos com precisão e honestidade, o presente momento é a única grande dádiva que temos.

Porque o passado já se foi e o futuro é em certa parte desconhecido. Mas então porque é que é tão difícil aceitar ou perceber esta dádiva? Por uma razão muito simples:

As pessoas preferem viver no passado do que no futuro porque preferem o desconforto do conhecido do que o desafio do novo. Nada de maravilhoso ou impactante acontece no passado. Tudo o que já viveste até há um minuto ou uma hora atrás, não passa de uma memória boa ou má, dependendo da forma como expressaste ou viveste aquele presente longínquo.

Essa memória vai fazer parte da tua história e poderás ter uma grande lição ou um grande desgosto mas todas



as experiências e vivências estarão armazenadas na tua mente subconsciente, sem que te apercebas e por isso consegues ter acesso às memórias passadas e ser impossível teres uma memória do futuro.

Porque o passado já se foi e o futuro é em certa parte desconhecido. Mas então porque é que é tão difícil aceitar ou perceber esta dádiva? Por uma razão muito simples:

As pessoas preferem viver no passado do que no futuro porque preferem o desconforto do conhecido do que o desafio do novo.

Porque o passado já se foi e o futuro é em certa parte desconhecido. Mas então porque é que é tão difícil aceitar ou perceber esta dádiva? Por uma razão muito simples:

As pessoas preferem viver no passado do que no futuro porque preferem o desconforto do conhecido do que o desafio do novo. De certeza que já tiveste em situações em que sentiste que a pessoa com que estás a falar não te está a escutar efetivamente, ainda que estejam a conversar por algum tempo.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Quando tiver um tempinho, faço.



Por Abdel Camará

Como é que te sentiste? Provavelmente não muito satisfeito(a). Agora vamos virar a moeda e pergunta-te quantas vezes já deixaste de estar no presente quando alguém fala contigo ou quer a tua atenção no presente momento? Se tiveres filhos, sabes bem do que falo...

Quantas vezes já te deparaste contigo a fazer uma atividade qualquer mas a tua cabeça está noutra lugar mas que não no presente?

A verdade é que sempre que fazemos isso, não estamos no presente e claro está, não estás a viver a grande dádiva porque o tempo mais importante é o agora, neste preciso momento. Experimenta ler este artigo sem estares noutra lugar e vais ver o impacto que terá na tua vida. Por outro lado, é quase impossível falarmos de tempo sem falarmos da produtividade ou da gestão do tempo. As nossas vidas são um reflexo da forma como usamos o tempo e a importância que damos ao mesmo. **Muitas pessoas perguntam-me como é que consigo fazer tanta coisa num só dia?** e a minha resposta é sempre a mesma... Organização e prioridades bem definidas.

Eu dou muito valor ao tempo para desperdiçá-lo com atividades e pessoas que não me acrescentam grande valor no presente. Desde que me levanto da cama (às 04h50) até que me deite (às 22h00), faço questão de aproveitar todos os momentos ao máximo da minha capacidade produtiva, criando rotinas de que me empoderam e permitem-me ser a pessoa que me quero tornar no futuro mas começando no presente, no hoje. Todos conseguimos fazer mais no nosso dia-a-dia se analisarmos o nosso tempo como um crédito que nos é dado pelo criador para gerir diariamente. **E tu, como geres o teu dia? Quais são as tuas rotinas de empoderamento?** Há um livro muito bom e que te recomendo ler e praticar que se chama “Manhãs Milagrosas” de Hal Elrod. Porque para assumirmos o controlo e o comando das nossas vidas, temos que começar hoje. Não é ontem ou amanhã, é hoje!

A título conclusivo, gostava de te deixar com um desafio que caso o ponhas em prática, hoje, a tua vida mudará completamente. O desafio é muito simples:

Após a leitura deste artigo, senta-te numa cadeira, um sofá ou até mesmo no chão, e fecha os olhos e faz um pequeno exercício de respiração profunda. Inspirando pelo nariz e expirando pela boca durante 2 minutos.

Este exercício da respiração, tao pouco valorizado por muitos, é a prova viva do que é estar no presente porque não conseguimos respirar no passado ou no futuro... se é que me faço entender. E nunca te esqueças que o melhor tempo que alguma vez terás na vida é o agora. O que vais fazer com ele?

Obrigado pelo teu tempo que tiraste para ler este artigo hoje, vive a tua vida da melhor maneira e sê quem na realidade queres ser porque és capaz de tudo!

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Faça as pazes com a imperfeição



Por Marcelle Cortegiano

Ainda estou para encontrar o perfeccionista absoluto cuja vida seja plena de PAZ INTERIOR.

A busca da perfeição e o desejo da tranquilidade interior são conflitantes.

Sempre que estamos ligados a realização de alguma coisa de uma determinada maneira, melhor do que temos no presente, estamos por definição, engajados numa BATALHA PERDIDA.

Em vez de estarmos FELIZES e GRATOS pelo que já alcançamos, nos fixamos no que esta coisa tem de errado e em nosso desejo de reparar esta erro.

Quando atingimos o ponto zero do erro, ficamos INSATISFEITOS e DESCONTENTES.

A ênfase na imperfeição impede que atinjamos nosso objetivo de simpatia ou gentileza. Essa estratégia não quer dizer que devemos parar de fazer o melhor que podemos, e sim que não devemos nos concentrar excessivamente no lado errado da vida!

A solução é se pôr de sobreaviso em relação ao HÁBITO de insistir para que as coisas sejam diferentes do que são (ou de como você gostaria que fosse, ou querer que os outros façam da sua forma de ser e não da dele,

ou exigir que o outro acerte sempre, ou mude...).

Tente se sentir bem, com tranquilidade e saborei o seu aqui e agora, lembre-se a vida está bem como está. Mude sua energia. Mude seu ângulo de percepção. Poderá ver que não é a vida que está confusa , complicada ou difícil é apenas o seu MUNDO INTERIOR.

A medida que você eliminar sua OBSESSÃO PELA PERFEIÇÃO em todas as áreas de sua vida, você começará a descobrir a perfeição na própria vida.

Deus não precisa da sua ajuda.

VOCÊ precisa da Dele.

Observe a natureza de forma profunda e verá a suavidade de como Deus orchestra a vida. Com calma, com leveza, construindo ciclos.

A paz é de Deus , a pressa é do homem!

Faça uma lista de suas queixas, reclamações. A seguir escreva frases de agradecimento a cada uma delas e aplique a lei de amar o que é imperfeito.

Administrar uma família com sucesso

Para que uma família possa estar bem estruturada, ela precisa estar preparada para as adversidades que a vida pode trazer. E para isso é necessário desenvolver pilares.

- Desenvolvimento Humano (projeto de vida)
- Educação financeira
- Profissionalismo

O que leva uma família ao fracasso?

“Nenhum sucesso na vida compensa o fracasso no lar.”

David O. Mckay

A família é a base do plano divino para nossas vidas. Muitas pessoas sucedem na vida em condições familiares complicadas e nada ideais, mas a grande maioria carrega problemas de comportamento e psicológicos, passando para futuras gerações muitas vezes, as frustrações e mágoas de uma família desestruturada. Mais do que dinheiro e boas condições e oportunidades, a presença de uma família equilibrada é a maior garantia de um ser humano se desenvolver completamente nas áreas psicológica, pessoal, familiar, profissional e espiritual.

Então, o que leva uma família ao fracasso?

- Falta de objetivo em comum. Cada um olhando apenas para o seu interesse.
- Medo de diálogos profundos e verdadeiros em busca de soluções melhores para todos.
- Acúmulos de dores mal resolvidas.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Faça as pazes com a imperfeição

- Falta de limites, apoiar comportamentos destrutivos com medo de desamparar.
- Criar “muletas emocionais” para sustentar situações sem educar para crescer. Fase adulta. Preso na zona de conforto da criança interior.

Desperdício de:

1. Tempo
2. Dinheiro
3. Talentos
4. Pessoas

Como construir uma família feliz, cooperativa, realizada e com liberdade financeira?

1. Buscar a ajuda de Deus em todas as coisas. O Senhor pode nos ajudar sobre como agir, como educar nossa família, como aprender autocontrole, como amansar nosso coração.

Quando O colocamos em primeiro lugar em nossa vida familiar, somos tocados pelo discernimento e procuramos sempre melhorar.

2. Humildade. Ser humilde e ensinar os membros da família a serem humildes economiza preocupações e previne o orgulho e a vaidade exacerbadas que trazem muitos outros problemas.

3. Perdão. Saber perdoar e perdoar-se das desventuras que virão na convivência familiar e buscar a paz com aqueles que nos conhecem desde que nascemos ou desde que eles nasceram. Ajuda na harmonia e crescimento do amor no lar.

4. Esforço e paciência. Nós sabemos que para a boa convivência em família precisamos ser altruístas, honestos, leais, carinhosos e tantas outras virtudes, mas só as conseguiremos se realmente nos esforçarmos para tal.

5. Respeito. A si mesmo e ao outro, seja ele quem for. Respeito pelas diferenças para abraçar as sementes. Respeito pelos gostos diferentes e sonhos contrários.

Respeito quando tudo parece nebuloso. Um lar bem estruturado precisa de respeito para continuar sempre.

6. Comunicação. Aplicar todos esses princípios na comunicação, promovê-la e criar situações para exercitá



-la, traz benefícios para toda uma vida e muitas gerações. Isso inclui saber conversar com consideração pelos sentimentos do outro, saber ouvir, saber entender e dar atenção e importância ao que o outro diz.

7. União e inteligência olhando o futuro. Aconteça o que acontecer, venha o que vier, seja o que for, decida em tempos de bonança como agir na hora da tempestade. Unirem-se e trabalharem juntos na solução de um problema sempre que puderem. Decida antes do problema acontecer e a segurança que o outro estará ali contigo com os mesmos objetivos é confortante e lhe dará ânimo para prosseguir.

8. Compromisso. Dallin Oaks disse: “Temos de renunciar a algumas coisas boas em prol de outras muito boas ou excelentes, pois elas desenvolvem a fé no Senhor Jesus Cristo e fortalecem a família”. Priorize o que é realmente importante e faça um compromisso consigo mesmo de ser leal e honrar sua família e colaborar para que todos se desenvolvam, criando seu projeto de vida. Mentoria e estratégia em conjunto.

Educar a família para o sucesso, é o maior desafio do ser humano. O preço da não educação familiar é alto, e pode significar fracassos, perda de patrimônios e conflitos dolorosos nos relacionamentos.



SOCIEDADE E TAL

O princípio para o êxito é a gratidão



Por Lúcia Aeberhardt

Você considera-se uma pessoa agradecida, ou é daquelas que reclama de tudo ?

Ser grato não é uma questão apenas de educação, etnia, credo, nível intelectual ou social. Você já parou para refletir que diariamente somos agraciados com bençãos materiais e espirituais ? Mas, frequentemente não agradecemos, esquecendo assim o poder da gratidão. A gratidão nos faz ter êxito, e um coração agradecido tem menos tendência de desviar-se para o mal.

Até mesmo no Livro mais antigo da humanidade a Bíblia, é recomendado a abundância de agradecimentos. Hoje, você pode reclamar do dia ou agradecer por ele. É a Lei do Livre-Arbitrio. A gratidão está relacionada diretamente com a valorização de quem você é, e do olhar otimista em relação as coisas, acreditando que as experiências da vida implicam em gratidão.

Você deseja ser feliz e ter êxito em sua vida ? Pratique à gratidão.

É possível exercer o sentimento de gratidão diariamente.

Comece fazendo notas de pequenos gestos que lhe fazem sentir grato. Por exemplo :

« me sinto grato pelo ar que respiro », « me sinto grato pelo pão de cada dia ». « sou grato por ter condições de pagar todas as minhas contas pontualmente ».

A gratidão é um treino que mudará sua realidade. No decorrer do tempo, você passará a sentir a forte vibração que conecta você com sua luz divina interior, com Deus e o Universo, o que te fará uma pessoa mais feliz. Motivos para agradecer não faltarão, e até mesmo, os motivos negativos são benéficos.

Lembre-se : Pequenos gestos de agradecimento causam grandes impactos.

Agradeça ao lixeiro por ele limpar as ruas, agradeça ao porteiro e ao motorista por eles existirem. Agradeça as suas raízes africanas e aos seus ancestrais.

Pesquisas mostram que compartilhar ideias de gratidão e realizar atos de gentileza pode melhorar o humor e ter outros efeitos positivos sobre a saúde. Portanto, sou grata pela oportunidade em participar nesta nova edição da REVISTA MULHER AFRICANA, e também sinto imensa gratidão por você existir caro(a) leitor(a).

Lúcia Aeberhardt





Nota prévia: durante os últimos cinquenta anos, ocorreu no espaço universal de língua oficial portuguesa em África, uma transição que marcou inúmeras gerações e deu origem a mudanças no ser, estar e agir com lições éticas que vale a pena registar. Proponho-me transmitir às novas gerações, para o seu melhoramento. Importa lembrar esses êxitos, porque foi um período muito difícil para todos, como podereis verificar ao longo do que me propus escrever em vários números, nesta Revista Mulher Africana.

Como sabemos, são cinco os países africanos de língua oficial portuguesa, de norte a sul, Cabo Verde, Guiné-Bissau, São Tomé e Príncipe e Angola na parte ocidental ou atlântica e Moçambique na parte oriental ou Índico. Há ainda uma forte percentagem populacional de gene português em países como a África do Sul. Além das similitudes culturais como a língua oficial, hábitos e costumes, também nos liga a identidade resultante de séculos da presença e transmissão da diversa consanguinidade europeia, com as devidas exceções territoriais. O ser, estar e agir éticos constituem processos contagiantes, intimamente cultivados entre povos destes países, espelhados por gente que sorri como poucos pelo mundo.

Somos sociedades plurais, onde as especificidades não nos isolam uns dos outros, mas apontam sempre como nossa maior veia existencial, os valores que as mães da nossa fortaleza, sejam elas endógenas ou exógenas nos incutiram. Muitos de nós, que palmilharam anos a fio sem a presença da mãe e do pai, sabem o quão dignificante tem sido o papel das Tias e dos Tios, nessa transição de gerações, independentemente do legado. Este aspecto precisa de ser admitido, assumido e reproduzido sem desistências.

Nesta primeira alusão à importância civilizacional de uma sociedade plural, porque é intuitiva, agregadora, inclusiva nesta nova linguagem reclamada transversalmente por líderes dos nossos dias, resulta de exemplos cultivados sob canção da nossa infância, da tua mocidade, de vivências de cada uma, muito influenciadas em diversas regiões do Continente Africano pelo azedume, queixume, conflitualidade, impertinência ou outras formas de subjugação daquilo que nos é natural para sobrevivermos em grupo. Não deixa, porém, de ser relevante uma nota essencial: o guardar da sua lágrima.

Quando alguém ateia fogo pela pradaria africana, eram normalmente as mães a primeira vigilância à distância porque têm essa sensibilidade e é-lhes nata essa intuição enquanto progenitoras. Mesmo quando os filhos e filhas levavam colegas e amigos para casa, não é retórica que onde comessem duas pessoas as mães davam de comer a essa micro sociedade plural, até mesmo autorização para passarem a noite, pedindo apenas que os pais fossem avisados. A fantástica mulher africana, sempre com algum tempo para perguntar pelos pais e irmãos dos nossos amigos. Isso é nosso, somos assim.

Hoje, cinquenta anos depois, essa responsabilidade mudou de mãos, havendo cada vez menos histórias bonitas contadas ou escritas, mesmo quando o mundo é assolado por novas circunstâncias como as pandemias que entristecem todas as mães, tornam-nas mais ocupadas em salvar vidas, levam a que conversem menos sob máscara, mas sempre com gestos alegres que a sua natureza humana faz, reproduz e renova por bênção divina.

Por Isidro Chindondo

DEVER SOCIAL

Projecto Missão do Hanga



A Missão Católica do Hanga no Bailundo das irmãs de S. José do Cluny, está situada a cerca de 7km do município do Bailundo, na aldeia do Hanga, bem no meio do mato, cercada de montanhas.

A missão conta com cerca de 50 crianças dos 0 aos 14 anos maioritariamente órfãs, cerca de 40 meninas maiores de 16 anos, na maioria de regime de externato (estão ali para estudar pois os familiares não têm condições de manda-las á escola) que ajudam nos cuidados ás criancinhas, 2 senhoras idosas que ajudam nas tarefas domésticas, como cozinhar e velar pelos bebés e 5 madres que são as responsáveis pela missão, nomeadamente: Irmã Remigia Cuayela, Madre superiora, responsável pelas crianças, auxiliada pela Irmã Teresa e Irmã Esperança. Irmã Juliana Muhongo, enfermeira, responsável pelo posto de saúde, que cuida da saúde das crianças, auxiliada pela Irmã Vitória Vieira.

Eu, Ana Ruth Miguel, conheci esta missão a cerca de 3 anos. Fui ajudando dentro do possível, pedindo ajuda a outras pessoas de boa-fé, mas era muito difícil. O projecto nasceu da necessidade de ajudar aquelas crianças que tinham uma dieta alimentar muito pobre e passavam por grandes necessidades. Normalmente não comiam carne e os bebés não tinham leite e nem fraldas descartáveis. A alimentação consistia normalmente de funje de milho e couves plantada por elas.

Resolvi lançar em grito de socorro através das redes sociais e pedir ás pessoas que apadrinhassem uma criança. Ao solicitar esta ajuda, juntamente com uma amiga, criamos um laço de afeto entre os padrinhos e as crianças. Cada padrinho ajuda uma criança e com isso ajuda todas, ajuda a missão e minimiza o sofrimento daquelas criancinhas. O orgulho que as crianças sentem quando lhes mostramos uma fotografia do seu padrinho ou madrinha é enorme. Elas sentem-se especiais por terem um padrinho ou uma madrinha e fazem planos para quando puderem estar com eles. Comove ver estas manifestações de carinho, como comove bastante o carinho que os padrinhos demonstram pelos seus afilhados.

O principal objectivo do projecto foi o de melhorar a dieta alimentar dos moradores da missão, o que foi conseguido, mas o principal objectivo ainda está longe de ser conseguido que é o de muni-las com ferramentas para se autossustentarem.

DEVER SOCIAL

Projecto Missão do Hanga



As nossas maiores aspirações são o de montar um centro de Artes e ofícios (corte e costura, Culinária, Confeitaria, Decoração, Carpintaria, etc.). Fazer um tanque para Agricultura, fazer um pomar e fazer uma grande plantação de milho ou participar do projecto Milho do Futuro.

Para que isto seja possível seriam necessários vários materiais, tais como fogões industriais, panelas, tachos, formas para bolos, máquinas de costura, máquinas para carpintaria, máquina de formas para sapataria, materiais de decoração, forno para bolo e pão, etc.

Espaço não falta, há espaço suficiente para montar todos estes projectos, só precisamos de ajuda para começar a implementá-los.

Neste momento a Missão ainda precisa de ajuda para dar algum conforto às pessoas que lá vivem, tais como: apetrechar a cozinha orfanato que está completamente vazia, com 1 fogão industrial. Panelas, tachos, frigideiras, pratos e talheres.

Montar uma lavandaria com 1 máquina de lavar roupa e um estendal de roupa. Guarda-roupa para os bebés, montar uma lavandaria para as meninas com uma máquina de lavar roupa e um estendal. Fazer guarda-roupas de parede para as meninas.

Aplicação das instalações com quartos com WC e balneários.

Montar um lugar de lazer com brinquedos educativos para as crianças. Seria também necessário levantar os muros á volta da missão, pois os gatunos invadem várias vezes e roubam até a comida já pronta para as crianças, com as panelas e os pratos.

Também não se consegue fazer criação de animais (galinhas, patos, gansos, etc.), porque os gatunos levam tudo, pelo facto dos muros estarem estragados. A maior preocupação é mesmo com as crianças que saem para fora e são atacadas pelas cobras.

Centro de Saúde

Este centro atende as populações mais carenciadas das aldeias circulantes e tem grandes necessidades, sendo as mais prementes, as seguintes:

DEVER SOCIAL

Projecto Missão do Hanga



- Aparelho de Oxigénio para as doenças respiratórias agudas.
- Hemoterapia
- Baciloscopia (tuberculose) microscópio e centrífugadora.
- P.A.V. Programa avançado de vacinação com vários tipos de vacinas.
- Estetoscópio de Pinarp.
- Marquesa para partos.
- Marquesa para consultas pré-natal.
- Balanças para adultos e crianças.
- Reparação da pediatria.
- Balança para pesar os bebés.
- 1 Ambulância.
- Reparação e manutenção do Posto Médico.
- Vários tipos de medicamentos para febre, malária, tifo, xaropes, diarreia.



ROT&RROC
RECURSOS HUMANOS



NOSSOS SERVIÇOS

- Recrutamento e Seleção
- Avaliação de desempenho
- Treinamento e desenvolvimento
- Qualificador Ocupacional

**SOMOS O SEU PARCEIRO
PARA ATRAIR O TALENTO
CERTO!**

**POTENCIAR AS EMPRESAS ATRAVÉS
DA SUA ESSENCIA: AS PESSOAS**

✉ geral.rotroc@gmail.com

📞 +244 923 606 070

🏠 Centralidade do Kllamba, Belas, Luanda - Angola

Mulheres que nos
inspiram...



DÚ
Gonçalves

“Não haverá desenvolvimento em África se a mulher não desempenhar o seu real papel”



Dú Gonçalves é uma jovem angolana de 37 anos, esposa e mãe de três filhos, dos quais, dois biológicos e um de coração.

A nossa convidada é uma mulher multifacetada, pan-africanista de raiz, não fosse ela defensora ferrenha da cultura africana. A isto junta-se o desempenho como activista cultural.

Dú é dona de um sorriso contagiante e um rosto angelical, suportados numa personalidade forte.

À nossa Revista, a convidada diz ser uma pessoa muito para frente e de que não se deixa abalar por nada, mesmo quando diante de dificuldades acentuadas.

Quem é afinal Dú Gonçalves?

Uma jovem muito resiliente, que não para diante das dificuldades ou qualquer problema maior. Sou uma pessoa para além do meu tempo, mas com uma perspectiva de inovação. Gosto muito de buscar coisas novas, aprimorar, reinventar-me e buscar, com isso, conhecimento.

No que se cingem as suas actividades, enquanto activista social?

A minha área de abordagem é a preservação da cultura africana. Não apenas enquanto angolanos, sobretudo africanos, porque reconheço, compreendo e verifico que há toda uma necessidade de buscarmos aquilo que nós somos. Somos a nossa cultura, e não vamos aqui nos mentir.

Durante muito tempo, nós os africanos, fomos subjugados e colocados à parte. Fomos diminuídos e desumanizados, por causa do nosso tom de pele e da nossa cultura.

Hoje, por exemplo, nos comunicamos em língua portuguesa porque nos foi dito que as nossas línguas maternas eram horrorosas. Não usávamos sequer as nossas roupas, tão pouco os nossos panos africanos. Os Panos eram usados apenas em óbitos, quando somos o nosso pano e as nossas línguas maternas.

Sente que perdemos um pouco da nossa essência com tudo isso?

Há ideologias africanas que foram perdidas, porque não se falava na nossa língua e não havia tradução literal na língua portuguesa. Ideologias estas, enquanto africanas, podiam nos unir muito mais e transformar a nossa visão de mundo.

Por causa desta subjugação e desumanização do povo africano, há muita baixa de autoestima nas pessoas africanas, falta de acreditação e de auto afirmação das pessoas, comogostarem de si, afirmarem-se e se impor. Porque durante muito tempo lhes foi dito que o preto não pensava e representava a cor do pecado, o que os remetia a ficar atrás.

Que contribuições tem dado neste sentido para o resgate daquilo que é a essência da africanidade?

O meu trabalho enquanto activista é promover ideologias africanas, como a do UBUNTO, por exemplo, que propala a união. Gosto muito de preservar a nossa tradição, nossos hábitos e costumes, e gosto mais ainda de pessoas que preservam tudo isso e as educo neste sentido. Tenho passado também a informação sobre a relevância do alembamento, e a sua importância dentro da nossa cultura. Infelizmente as pessoas desconhecem a relevância deste acto e não entendem a profundidade deste assunto e às vezes acabam por manipular e especular a volta deste ritual, o que faz com que outras pessoas o desprezem. O alembamento é um ritual que valoriza a mulher. E na perspectiva africana, a mulher é Divina, é um ser supremo que deve ser respeitado.

África.....

África é o berço da humanidade. Foi em África que se descobriu a arte. Não houve nenhuma outra arquitectura mais miraculosa que as pirâmides do Egipto.

O reino Kemético, foi dos reinos mais fortes que existiu na face da terra. Antes mesmo da existência de Jesus Cristo, já existia o reino kemético que é hoje o Egipto.

É preciso que valorizemos as nossas especificidades e as nossas particularidades para percebermos que é possível vivermos na diferença e na diversidade. Enquanto

MULHERES QUE NOS INSPIRAM



africanos não precisamos adoptar a cultura dos outros, mas dentro da nossa cultura nos impomos nesta cultura que é mundial.

Faz parte de alguma organização?

Faço parte do movimento UBUNTU, que prima pela valorização das pessoas, da cultura africana e da cosmo visão africana.

Além do Movimento UBUNTU, faço também o meu trabalho de forma individual. Tenho o meu Ondjango (Salão de beleza) que não é um simples cabeleireiro para cabelos afro, é também um centro de empoderamento da mulher africana. O centro não é exclusividade apenas para as mulheres, engloba igualmente homens, mas oferece maior destaque às senhoras por ocupar uma dimensão divina.

O Ondjango é um centro que vem trazer essa visão de união fundando-se na mulher que é a base e a estrutura macro.

O que é que as pessoas podem encontrar no seu Ondjango?

Neste centro sensibilizamos as pessoas e ajudamos-nos a perceber a nossa cultura. No Ondjango, temos muitas conversas sobre a nossa identidade cultural, os nossos hábitos costumeiros e o afro-empendedorismo.

A África vai desenvolver à medida em que identificar o seu potencial, valorizar as suas competências, riquezas, as suas matérias-primas e a partir delas criar iniciativas para desenvolvê-la.

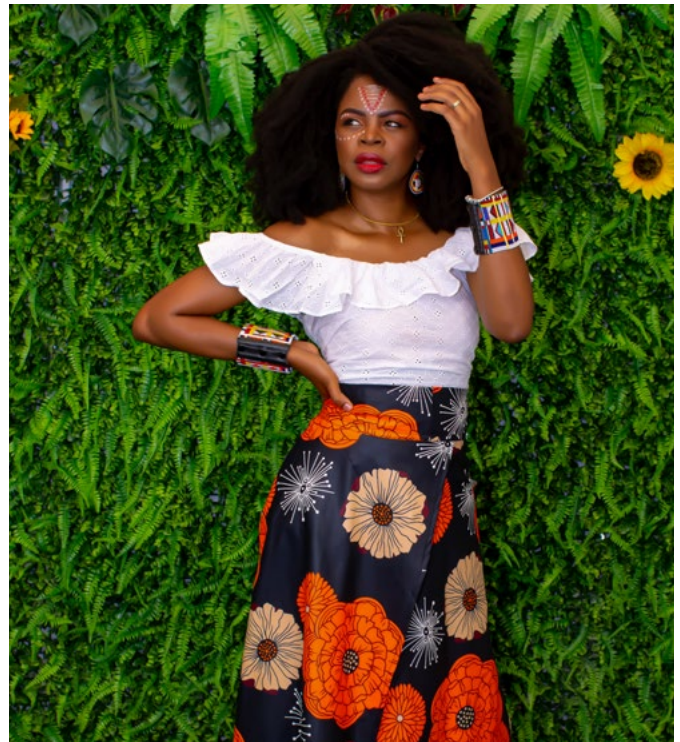
O nosso Continente precisa do Ocidente, sim, mas mais do que precisar do ocidente, precisa se encontrar, se conhecer e de “criar iniciativas para o seu próprio desenvolvimento”.

Acho que todos os africanos gostam das suas roupas, ainda que digam que não, porque é algo que está no seu DNA. Mal vemos uma roupa feita com o nosso pano, a coloração, aquelas geometrias e as simbologias africanas, a gente se identifica logo, quer estejamos na China ou em Portugal. Mesmo quando não fomos educados a nos identificarmos, procedemos assim, porque há uma coisa que nos toca.

Além do Ondjango, que outras actividades tem desenvolvido em prol da cultura africana?

Promovo e dou palestras sobre identidade cultural, afro-empendedorismo, valorização da nossa estética e imagem. Vou para onde me chamam e há necessidade da minha presença, para falar de África.

No processo de colonização tirou-se o melhor que a África tinha, os seus recursos humanos. Na época, foram levados os pensólogos, os dinâmicos e os criativos.



Levaram os melhores. Penso que, por conta disso, África tem demorado para se despertar. Os bons foram-se embora. Agora há toda uma necessidade daqueles que foram, mas deixaram as suas gerações, regressarem a África. Como os afro-descendentes estão cientes disso, e há todo um movimento de Sancofa de voltar para África e ajudar no seu desenvolvimento.

Enquanto activista cultural, qual é a sua meta a curto e longo prazo?

O meu sonho daqui há uns anitos é perceber que as mulheres africanas se compreendam bonitas como elas são, na sua beleza e na sua dimensão natural, sem precisarem de pôr creme clareador ou perucas esticadas. Elas precisam entender que são lindas, mais do que isso, que elas compreendam que a nossa dimensão cultural nos humaniza e, quanto mais longe estivermos da nossa dimensão cultural, menos humanizados estaremos.

O facto de se usar extensões retira a nossa essência?

Sim. Tenho essa visão, porque uma coisa é usar extensão porque gosta de mudar o visual uma vez ou outra. Há mulheres que não aceitam mostrar cabelo por nada deste mundo. Não gostam do seu cabelo e não deixam ninguém ver o seu cabelo, e não deixam ninguém ver o seu cabelo, cortam-no para pôr perucas, porque foram educadas que o cabelo afro é ruim, é feio, palha de aço e que não presta.

É a nossa natureza, e não podemos escondê-la. Precisamos procurar mecanismos para valorizar a nossa natureza, para que os outros a valorizem.



O nosso cabelo, por exemplo, faz frizz e não se penteia com pente fino, então é todo um conhecimento da beleza ocidental que absorvemos e nos tratamos como se fôssemos ocidentais, o que dificulta muito mais o processo.

Pior do que isso, é o processo de colonização, uma das suas estratégias era desumanizar a pessoa negra para que fossem mais dominados.

Numa era pós colonial, é preciso resistirmos a isso, já não somos colonizados e não há necessidade de insistirmos em costumes ou hábitos que não são nossos.

Uma pessoa que não se reconhece bela na sua natureza, então não é mesmo bela, porque a beleza vem de dentro.

Um dos meus sonhos é ver, daqui a cinco anos, 50 por cento daquelas pessoas, que realmente querem se livrar desta coerção imposta pela colonização, livres e se sintam bonitas na sua naturalidade.

Enquanto empreendedora, como conseguiu se reinventar nessa fase da pandemia?

São muitos os desafios, e não é nada fácil porque o meu negócio se propõe a responder uma necessidade que não é de muita gente. As pessoas ainda não estão conscientes sobre a sua naturalidade e cultura. É um processo que temos de educar as pessoas sobre a importância de usar o cabelo natural e promover a nossa cultura. Faço todo um trabalho de palestras para falar sobre essa questão e consciencializar as pessoas.

Agora com a Covid 19, tornou-se muito mais difícil porque não vendo só produtos de Angola mas de toda África, porque acredito numa unidade africana.

Ofereço o melhor que outros países africanos têm como o Congo, África do Sul, Moçambique, Ghana, República Centro Africana, Costa do Marfim, Tchad, etc.

Uma das maiores dores de cabeça tem sido com as transferências monetárias. É uma dificuldade muito grande, mas nós, as mulheres africanas, temos sabedoria, e aí conseguimos sempre dar a volta por cima.

Qual é o papel que as mulheres jogam nas sociedades africanas?

Não haverá desenvolvimento em África, se a mulher não desenvolver o seu real papel. A mulher em África é divina, representa o equilíbrio. A mulher em África representa igualmente a maioria da população. Sendo a maioria, como é que essa maioria não vai fazer parte do processo de desenvolvimento? Não existe outra saída.

Daí a necessidade de estarem envolvidas neste processo de desenvolvimento. Para isso, os Governos, os Estados, precisam compreender que as políticas estaduais devem ser aquelas que incluam mulheres e as tire desta submissão e subjugação.

O que está a falhar para a inclusão desta maioria, que são as mulheres?

A mulher é mais sensível, mais comunicativa e muito mais.....

É preciso que se compreenda a nossa visão africana e se criem leis estaduais dentro da nossa verdadeira cosmovisão.

O problema de África é que o continente está fora da ordem daquilo que é a sua cosmovisão, assim que ele entrar na ordem, vai se desenvolver.

Avizinha-se o Dia da Mulher Africana. Que mensagem gostava de transmitir às mulheres?

Que as mulheres africanas percebam o seu papel, e consigam compreender o poder que têm. A mulher africana tem um poder natural, tanto que nos primórdios já eram comparadas à natureza pela sua capacidade geradora, e não só.

Que as mulheres reconheçam o seu potencial e a sua importância dentro da sociedade. Ser mulher em África, não é ser mãe apenas de uma única criança mas sim de duas, três e quiçá de uma comunidade.

Que elas assumam essa responsabilidade, porque hoje África vive inúmeros problemas, desde económico, político, religioso, etc.

Apesar de todos esses problemas, a mulher não pode ficar parada, impávida perante todas essas situações, porque elas são poderosas e devem exercitar esse poder para harmonizar as comunidades e sejam esse elo de equilíbrio para as sociedades.



Que conselhos deixa a jovem mulher, no sentido de reivindicar esse lugar que lhes é devido?

Devem se posicionar e aproveitar a oportunidade de serem mulheres para estudarem e trabalharem. Busquem alternativas e iniciativas para mudarem a vida de outras pessoas.

Eu mudei a minha vida e de muitas pessoas, e isso me traz uma alegria muito grande. Daqui a cinco anos ou dez, ao invés de mudar a vida de 10 outras mulheres de forma directa, gostava de mudar mais um milhão de mulheres de forma indirecta.

É preciso que as pessoas tenham isso em conta, peguem na ideia do Ubuntu e se apropriem desta dinâmica para sentirem o quão bom, importante e glorioso é impactar a vida dos outros.

Para isso, temos que estudar e compreender as nossas dinâmicas culturais, para nos posicionarmos da melhor maneira, para não nos perdermos e não sermos engolidos, enquanto Continente, pelas potências mundiais e pelo Ocidente.

Se assim não for, corremos o risco de sermos neo - escravizados e de continuarmos a viver essa neo - colonização.

Apesar dos avanços em alguns países, ainda encontramos sociedades muito fechadas que nem sequer permitem a jovem rapariga frequentar à escola. Como ultrapassar isto?

Em África nunca houve essa coisa de que apenas o homem podia ir à escola e a mulher não. Isso não faz parte da nossa cultura, foi-nos inculcado.

Para as que estão nestas condições de subjugação, é importante que os Estados africanos compreendam o desenvolvimento do continente vai acontecer na base da cosmo visão africana. É preciso que as leis sejam desenhadas com base nesta cosmo visão, e não nesta que foi inventada há 100 ou 200 anos.

As pessoas precisam buscar a base verdadeira, ler mais sobre África e criar leis que vão nortear as relações dentro das diferentes regiões onde a mulher ainda está abaixo e é subjugada. Isto é que vai ajudar o desenvolvimento do continente.



Mulheres que nos inspiram

Educação, Cultura e
Sustentabilidade com Paz e
Alegria

Márcia Holanda

MULHERES QUE NOS INSPIRAM

Educação, cultura e sustentabilidade com paz e alegria



Minha relação com África começou ainda criança, quando aprendi com minha avó paterna sobre espiritualidade, através da umbanda (religião de matriz africana). Depois no colégio, ficava encantada em aprender sobre as histórias, as influências na culinária, cultura, arte, a força e alegria do povo africano.

Aproximadamente com 18 anos já escrevia histórias, poemas e fábulas. Mas nunca tinha publicado. Formei-me em Comunicação Social (jornalismo e publicidade) e fiz uma pós graduação em marketing. Porque sempre gostei de escrever e trabalhar com criação.

Em 2001, meu amado pai, Claudio Holanda, que além de empresário era, na altura, professor e Diretor do Curso de Marketing numa universidade aqui no Rio de Janeiro, foi chamado para coordenar o projecto “Estamos Contigo” - de reinserção social para implementar com os militares da UNITA. Transformação do homem arma em uma profissão de Angola com cursos de formação profissional nas áreas de construção civil, artesanato, agricultura, serralheria e pesca. Tive a oportunidade de participar do projecto, na criação da metodologia e conteúdo para os cursos, criação e produção das cartilhas dos alunos e professores pela ONG ABCH que mais tarde viria a ter sede também em Luanda.

O projecto que teve a Coordenação Geral do meu pai por dois anos, ao final capacitou milhares de ex militares com repercussão positiva.

Por esse feito, ele foi convidado a ficar e Coordenar a modernização do Ministério das Finanças, com toda

parte pedagógica e a implantação no MINFIN do SIGF. Fê-lo pela FGV - Fundação Getúlio Vargas do Brasil da criação do ENAD- Escola Nacional de Administração de Angola.

Nesta altura eu trabalhava em um dos maiores shoppings do RJ, na área de marketing, e recebi a notícia de que o meu pai continuaria em Angola e não teria como seguir com a empresa de Marketing e Eventos aqui no RJ. Foi quando decidi deixar a segurança de um emprego e assumir todos os riscos de ser empreendedora e assumir a empresa com o objectivo de iniciar trabalhos em Angola e conhecer de perto a cultura da qual já nutria admiração. Comecei por elaborar conteúdos educativos e a realizar eventos corporativos.

“Paixão a primeira ida”

Quando fui pela primeira vez para Angola, no início de 2004, fiquei encantada com os resultados do trabalho lindo, realizado pelo meu pai, e fiquei muito mais motivada com tantas possibilidades que tínhamos para poder falar de arte, cultura, educação e sustentabilidade de forma lúdica com as crianças e jovens. Adorei a comida, o funge, o sumo de múcua, a kizaca e outras delícias da culinária local. Adorei as músicas, os ritmos e encantei-me com as belezas naturais.

Mas, quando conheci as crianças e jovens foi mágico. Ai tive, definitivamente, certeza de que eu tinha como propósito celebrar a paz recém instaurada no país contribuindo com muita arte e alegria... A falar de educação, cultura, ambiente e sustentabilidade! Tudo aquilo que eu tinha guardado, meus escritos, histórias e ideias, tudo veio à tona e dei vasão totalmente em definitivo quando decidimos criar a Malta da Paz e da Alegria.

O nascimento da Malta da Paz e da Alegria

Depois de ver que havia muito pouco conteúdo voltados para as crianças angolanas com elementos de sua própria identidade, cultura e valorização dos símbolos nacionais, foi então que com o objectivo de levar alegria e o conceito do “aprender a brincar”, meu pai e eu resolvemos criar a Malta da Paz e da Alegria.

MULHERES QUE NOS INSPIRAM

Educação, cultura e sustentabilidade com paz e alegria



É um projeto infanto juvenil e também voltado para as famílias, com 11 personagens, sendo 3 humanos e 8 animais, que traz à cena personagens culturais, repletos de histórias e diversão, unidos a importantes conteúdos das áreas de educação, cultura, ética, cidadania, saúde e preservação do ambiente.

Desde 2005 até hoje foram inúmeros projectos realizados com a Malta da Paz e da Alegria... Alguns deles: Promoção em todo o país dos 10 Direitos da Criança com o INAC; Projecto História das Profissões pelo Ministério da Educação; Linguas Nacionais com os clássicos da Literatura Angolana, Campanha de Educação Rodoviária Com a Malta da Paz e da Alegria; Ministério da Saúde com as Campanhas de Vacinação, com a presença da nossa Estela (Estrela do Mar); Criação do Gabinete do UTENTE; Programa Malta da Alegria na TPA – Televisão Pública de Angola e atualmente o novo programa de TV infanto-juvenil “A Malta da paz e da Alegria” na TV Zimbo,.

Queremos ser referência no universo infanto-juvenil, inicialmente com foco na criança e no jovem angolano e futuramente em mais países africanos de língua portuguesa.

Africarte – Arte Genuína Africana

Com as primeiras idas à Angola e apaixonada pela arte e cultura do país, resolvemos trazer para o Brasil eventos culturais itinerantes com artesanato, panos, acessórios e telas de conhecidos artistas plásticos não somente de Angola, mas de outros países do continente africano. Depois de 2 anos abri juntamente com os meus irmãos uma loja na zona sul do Rio de Janeiro. A primeira loja de artigos de decoração e roupas africanas com conceito de galeria de arte.

Infelizmente, com a crise económica, tivemos de fechar a loja física. Meus irmãos tomaram outro caminho profissional e eu continuei com a Africarte - @lojaafricarte - nas redes sociais e em eventos itinerantes.

Maternidade de trigêmeos

Casada há quase 5 anos, na época, o sonho de ser mãe não se realizava naturalmente e o meu relógio biológico gritava! Com orientação médica, decidimos fazer uma inseminação artificial para o nosso “primeiro” filho. Foi então quando conheci a médica Dra. Maria Cecília Erthal, ginecologista obstetra e especialista em inseminação e fertilização.



Aconteceu que com a dosagem mínima de medicação, eu ovulei 7 vezes e então me vi em uma situação que eu parava e refazia todo o procedimento novamente com menos medicação para realizar a inseminação ou dava continuidade, sendo que o procedimento agora seria o de fertilização.

Dito e feito, segui em frente e fomos rumo à fertilização! No dia, tive a opção de colocar de 02 até todos os 4. Resolvi colocar todos e assumir o risco de ter trigêmeos. A certeza era tanta que até uma foto foi tirada no dia e eu fiz sinal p'ra câmara com os 3 dedos levantados. Infelizmente essa foto se perdeu...

No dia da ecografia, o médico dizia: “ – Estou vendo aqui um... dois, mas espera... não... será?...levanta um pouco o quadril.... é tem mais um! São 3! São 3! São 3! Trigêmeos!

Enfim, coloquei os 4, vingaram 3 e hoje em dia, sempre que vejo aquela bagunça, normal de 3 meninos juntos, agora adolescentes, eu olho e falo para mim mesma:” É, poderiam ser quatro”.

A gestação e os sustos

Alguns sustos ocorreram durante a gestação. Logo no começo, o primeiro foi quando estava de 3 para 4 meses de gestação e tive torção de ovário. Passadas 12 horas numa emergência e a morrer de dor, sem ninguém conseguir identificar nada, chamamos a Dra. Maria Cecília. Ela e a equipe, fizeram um procedimento de videolaparoscopia para descobrir o que era. No mesmo momento retiraram a trompa e o ovário esquerdo que já estavam necrosando.

MULHERES QUE NOS INSPIRAM

Educação, cultura e sustentabilidade com paz e alegria



O segundo susto estava já com 6 meses de gestação... Fiquei muito inchada, minha perna esquerda ficou enorme e nem a conseguia dobrar! Fiz um exame de imagem, o resultado foi que eu estava com muito edema e líquido no coração, além da minha veia cava estar a ser pressionada por um dos meus bebês. Fui também diagnosticada com “derrame pericárdio moderado”, poderia ocorrer tamponamento cardíaco, ou seja, uma parada cardíaca.

Eu sabia que não iria acontecer nada demais. Não sei explicar, eu simplesmente sabia. Pedi para consultar uma cardiologista e assim foi feito. Consegui monitorar tudo até o dia do parto, fiz drenagem linfática para ajudar com os edemas e acompanhamento cardiológico.

Consegui levar até as 34 semanas, ou seja, por mais 20 dias desde o dia em que a médica queria antecipar o parto.

No dia do parto tive o último susto. De volta ao quarto, tive hemorragia forte e passei muito mal. Mais uma vez, a minha médica estava lá e me socorreu com mais duas incríveis médicas.

Mas, passado os sustos, penso que valeu à pena! Passaria por tudo de novo se fosse preciso.

O resultado foram 3 filhos amados e muito desejados.

Trabalho à distância, Separação e Projetos atuais

Fiquei nove anos a trabalhar à distância. Em 2017 quando retornei à Angola tivemos o nosso primeiro programa de TV da Malta da Paz e da Alegria e pude integrar com as crianças e jovens da Casa de Cultura da Malta da Paz e da Alegria.

Quando retornei ao Brasil, logo em seguida me separei. Recomecei a fazer coisas que tinha parado e iniciei outras.

Cuidei mais da saúde (física, mental e espiritual) fiz novas amizades, me reconectei com as antigas, retomei aos projetos e iniciei parcerias. Me reinventei e me cuidei mais.

Quando se é mãe e profissional solteira, tem de se tomar cuidado para não esquecer da sua vida pessoal e de ter um tempo para si mesma, de se cuidar. Isso é muito importante.

Retomei aos exercícios físicos, terapia, comecei a ter aulas de canto e expressão corporal com a atriz e cantora Patrícia Mauro, fiz parceria com planeamento de projetos culturais para Angola com o Tambor Carioca (da Patrícia Mauro e o marido, o Músico Sergio Confortti)

e outros projetos que precisaram ser interrompidos por causa da pandemia.

Como grande parte do meu trabalho é para o público infante-juvenil, tenho em casa uma enorme fonte inspiradora, meus filhos. Eles me ajudam sempre quando estou a criar novas histórias ou projetos.

Recentemente, com a Africarte, comecei uma parceria nas redes sociais e na loja física da AZSustentabilidade (em Copacabana), um espaço de colaboração, sustentável, onde acontecem parcerias incríveis com quem precisa divulgar o seu produto. (foto comigo sozinha e foto comigo e os meus filhos no espaço com peças africanas)

Meu pai e eu fazemos, pela Eurorape, a produção de bonecos tripulados, cenografias para eventos, teatro, tv, cinema figurinos. Eu faço a partir de cá com a minha equipa parceiros Eurorape (divisão Brasil) e envio para Angola.

Em relação a Malta da Paz e da Alegria, iniciamos recentemente o novo programa de TV infante-juvenil na TV Zimbo. O Programa é uma parceria entre a nossa ONG ABCH e a TV Zimbo. Acontece aos sábados e domingos, às 9h da manhã, com a presença dos 11 personagens, dos palhaços Paz e Alegria. Nataniela Simões é a apresentadora do programa.

Ainda estou a trabalhar a distância, por conta da pandemia. Mas, assim que reabrirem as fronteiras estarei a realizar o trabalho de direção de conteúdo presencialmente, intercalando períodos de tempo entre Brasil e Angola.

A minha rotina é bem puxada, a maior parte preciso me virar para atender a todas às necessidades. Ser profissional, mãe de múltiplos e mulher. Tenho muita ajuda da minha mãe, essencial e a melhor ajuda que alguém poderia ter. Porque, no meu caso, vem com o amor incondicional.

Posso dizer que a vida é uma dádiva que recebemos e a cada dia temos a chance de renascer, de fazer o nosso melhor. De sermos a nossa melhor versão. Acredito que para conciliar tudo, além de ser uma pessoa de muita fé, tenho o amor como base de tudo em minha vida. Sendo assim, com muito amor, rotina, perseverança e superação vou seguindo com enorme gratidão..



Mulheres que nos inspiram

Rejane Bager



Movida pelo amor, esperança e fé, Rejane é uma mulher de 40 anos natural do Aracaju, Brasil. Mulher casada e com diversos sonhos por realizar na sua vida profissional. Em 2012 decidiu ser mãe. Por questão de tempo e esgotamento psicológico, optou por não concluir o mestrado. Passado nove meses deu à luz ao seu amado filho. Os primeiros dois anos de vida dedicou-se unicamente ao seu filho, anos estes duros e corridos em diversos hospitais.

Caio apresentou os primeiros sintomas aos três meses de idade, “quando surgiram os primeiros sintomas, eu e o meu marido perguntamo-nos se poderia ser epilepsia, mas não tínhamos certeza de nada”. Depois do enorme susto que apanharam decidiram contactar a pediatra. Por sugestão da mesma foram de imediato para o hospital onde o Caio acabou por ficar um mês internado acompanhado e consultado pelos médicos. Após várias análises, não conseguiram obter qualquer resultado. Logo, Caio teve de ser transferido para o centro de epilepsia onde ficou mais três meses internado. Ainda sem diagnóstico Rejane teve que esperar mais um ano para realizar um teste de diagnóstico genético de epilepsia de múltiplos genes. “Durante esse ano, ele teve uma dieta, dieta cetogénica que dura um mínimo de 3 meses”.

Depois de ter saído do hospital continuou com a dieta porque em certos casos esta dieta bastava, mas sem sucesso.

As convulsões continuavam de forma diária e foi mesmo necessário fazer o teste de diagnóstico genético, no qual o Caio foi diagnosticado com uma doença sem cura, conhecida como síndrome genética CDKL5. “Acabou por ser um alívio descobrir o que realmente se passava”. Os pais de Caio tiveram que dar uma volta de 180 graus e se adaptarem a nova realidade.

Após deparar-se com a nova realidade e sem saber se no dia seguinte ainda seria mãe, Rejane teve que enfrentar o medo.

Os dias são únicos. A família vive um dia de cada vez sem poder fazer grandes planos para o futuro. Rejane já se sentia sozinha e exausta. Sem família e sem amigos, procurou acolhimento num centro de apoio de crianças em estado terminal. “Precisava melhorar a minha qualidade de vida, pois para o meu filho estar bem eu preciso de estar bem”. Após esta decisão, decidiu que iria voltar a trabalhar e contou com a ajuda das enfermeiras para cuidar do seu filho, mas dois anos depois teve que abdicar novamente. “Tive que me dedicar ao meu filho, procurei ajuda psicológica, pois não estava bem”. Quando questionamos: - “Dentro da tua fé, qual é a tua esperança?” Eis que nos deparamos com a seguinte frase: - “Tenho esperança que um dia haja cura para esta condição para que o meu filho possa ver o mundo como eu vejo, sinta como eu sinto”.

Caio já completou oito anos e não é capaz de desenvolver as suas capacidades, apesar de aprender rapidamente perde o que aprendeu e volta a viver como um bebé. “Nem um bebé, um bebé reage, o meu filho não (...) há anos que não vejo um sorriso no meu filho”. Esta relação de mãe e filho mostra-nos o que é um amor incondicional. Mesmo que não haja qualquer resposta do seu querido filho, uma mãe ama e sente um amor igual. Rejane sempre tentou proporcionar uma vida semelhante a das crianças normais da sua idade incentivando ao desporto como a natação e equitação.

“Em 2014 decidi fazer algo por mim também. Antes eu tinha o meu refúgio que era o yoga, mas eu estava sem tempo algum para fazer, faltava-me a concentração estava bem dependente das pessoas”.



No que diz respeito a Rejane como mulher também foi uma luta para poder voltar a sentir-se feliz com ela própria, procurou o refúgio na dança e tornou-se professora de yoga. Apesar de estar longe dos pais sempre teve o apoio e amor incondicional da família. “Os meus pais amam o meu filho”. Com este estilo de vida mais singular aprendeu que temos que ter amor próprio e saber ter paciência. Além de não pesar a vida na balança dos outros, ser forte e saber ouvir o próximo. Temos que comemorar os pequenos feitos do nosso dia a dia.

Que conselho das a uma mãe que tenha um filho com a condição do teu?
“Cuida de ti primeiro, encontra o teu ambiente mais seguro, mais calmo, procura tomar alguma decisão, a decisão que tu acreditas ser a correta. Para mães que seguem o seu caminho sozinhas, procurem ajuda. Não tem como viver isto tudo sozinha. Segue os teus sonhos”.



WAYNE®

USA Tested & Certified

UMA TECNOLOGIA INOVADORA AO SEU ALCANCE!



NANO X D
nanocarbon technology



Xikomba Offshore Trade and Marine Service Lda
Condomínio Dolce Vita - Edifício B, Piso 5, Sala A - Talatona,
Luanda - Angola
T/F: +244 222 713 104 | M: +244 923 518 398



Distribuído por: RR&NP Business Development Lda
Travessa Cova da Moura, 2, R/C dto, Prazeres, Lisboa - Portugal
www.rrnpbusiness.com
T/M: +351937879609



Sempre que diz “sim” a algo irrelevante, diz “não” a algo que é importante.

APRENDA A DIZER “NÃO”

As pessoas do “sim” nunca criam nada de grandioso. Serem bons a dizer “não” é algo tremendamente significativo.

Diga “não” ao amigo que quer tomar um café consigo, para lhe contar mexericos, ao colega que quer espalhar a sua forma negativa. Aquela pessoa de família que, cnicamente, ri dos seus sonhos. As obrigações sociais, de fachada, que lhe roubam momentos importantes e significativos ao seu trabalho.

Muitas vezes me perguntaram “se” a nossa comida tem um padrão.

Sim temos, continuamos a ter um padrão, apesar de todas as dificuldades, temos os melhores alimentos do mundo.

Temos o peixe mais proteico, cientificamente provado. A nossa sardinha é tão forte que basta uma postinha por dia, para nos dar a proteína necessária.

Temos as melhores frutas. Banana e goiaba, as mais proteicas. O abacate, quimicamente falando, é igual ao azeite.

Maracujá, equilibra o sistema nervoso, assim como o café da sua casca seca e torrada.

A manga maravilhosa e cheia de propriedades, a laranja, vitamina C, os luengos e a ginguenga e muito mais. Kizaca (folhas da mandioqueira), que tem 100% de vitamina A. A Gimboa tem quase 100% de ferro e a vitamina E do nosso sol. O feijão catarino e outras variedades e suas folhas

(makaxiquila), como o de soja, cheiinho de propriedades, o milho e a sua farinha, a batata-doce e tantas variedades de abóbora e suas folhas (mengueleka) e sementes, o maravilhoso quiabo carregadinho de fibras, o óleo de palma e o gindungo.

A ginguba (amendoim), o caju, a semente do gergelim e muitas mais.

A única coisa que nos falta é mais informação, que chegue a todos os cantos do nosso País, para que se evite ao máximo os alimentos empacotados.

Temos de dar e distribuir esta informação, fazer um plano a nível nacional e entrar pelas casas dentro e demonstrar como se pode comer bem com pouco dinheiro e muito mais saúde. Cozinhar nas ruas em espaços onde as pessoas tenham oportunidade de provar e degustar, prazerosamente, os mil sabores dos nossos alimentos.

Cozinhe a abóbora com casca e aproveite as cascas de tudo, banana, beringela, cenoura, beterraba, manga, ovos, batata rena, etc., para alimento e tratamentos.

Até temos a única planta, espontânea, que contém proteína, o dente-de-leão ou taraxacum officinales, planta nutritiva que contem fibras e vitaminas A, B, C e D.

O Poder do Amor na Recuperação da Saúde

Livro “AMOR, MEDICINA E MILAGRES”

de Bernie S. Siegel

É o estômago que deve escolher os alimentos e não o paladar

Devemos, obrigatoriamente, verificar se os alimentos que satisfazem o nosso paladar, são próprios para o estômago.

Está muito longe da verdade, se pensar que o que agrada ao estômago, é o que é próprio para o estômago e para a saúde.

Devemos respeitar o nosso estômago, o que ele digere melhor, respeitando as quantidades e a qualidade.

Assim como é um péssimo hábito encher o estômago demais, fique sempre com a sensação que comia mais um pouquinho.



Importante termos a capacidade ideal de digestão, preste atenção e garanta uma boa digestão com princípios muito simples, como a mastigação demorada e com prazer.

Use a saliva ao mastigar, é para isso que a saliva faz parte do nosso sistema.

Coma apenas quando tiver fome. Devemos contemplar o apetite do estômago, horários são outra coisa. **OUÇA O SEU CORPO.**

Como manter o cérebro SAUDÁVEL?

Para manter a saúde física, temos que fazer exercício, comer e dormir bem. Exactamente da mesma forma, para mantermos o cérebro saudável e pleno temos que o exercitar, comer bem e dormir. Leia em voz alta, faça contas simples e escreva. Todos os dias ao deitar, antes de adormecer, lembre de tudo o que fez desde que acordou. É um excelente exercício para a memória.

Vinagre – uma maravilha de ácido acético com mil e uma utilidades

Usando uma porção de vinagre e quatro de água, remova nódoas de suor, colocando a roupa de molho, durante algum tempo, da mesma forma trate o pé de atleta. Com um guardanapo de papel embebido em vinagre, remova os autocolantes. Fritou peixe? Encha um pequeno copo com vinagre e coloque-o na mesa da cozinha e pronto, ambiente purificado.

Benefícios do Suco de Repolho

Prisão de ventre, saúde do coração, pele jovem e prevenção do câncer.

Bata um pouco de repolho com água e coe, beba um copo do suco, aos poucos.



RECEITA

Batata-doce com canela

Cozer 4 batatas e reservar.

Bater 2 gemas com 1 colher de mel e canela, pintar as batatas.

Levar ao forno por 15 minutos, acrescentando um cálice de vinho do Porto

Quando estiverem frias, colocar algum tempo no frigorífico.

Bom apetite

Isabel Fontes

O QUE NÃO PODE FALTAR NO CLOSET DA MULHER MODERNA?

A mulher que não modificou, ou ressignificou o estilo durante a pandemia é por que já tinha não somente um estilo definido, como prioridades estabelecidas em relação ao vestir.

O que não pode faltar no closet da MULHER MODERNA? Peças confortáveis e versáteis que possam ser usadas no home office e na rua.

DENTRO do contexto "TER" qualidade é um dos requisitos para essa nova mulher, que entende o consumo do mercado da moda.

Peças CURINGAS que combinem entre si, proporcionando praticidade na hora do vestir e mais uso das peças.

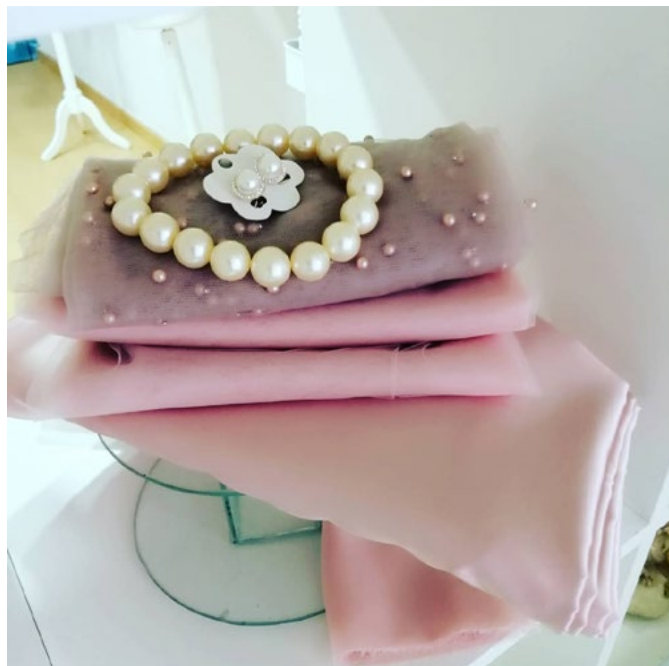
CORES, uma peça colorida que traga vida e valorize a produção, se faz presente no closet. A mulher moderna entendeu como o uso das cores pode influenciar de modo assertivo suas produções e HUMOR.



Autenticidade não pode faltar.

MODA

Moda com raízes e ancestralidade



Indústria, acessórios e beleza

A Indústria da Moda, é importante e essencial para o desenvolvimento económico e social. Ela abrange uma diversidade de atividades económicas, que vão do Design de Moda à produção de vestuário em série, mais ao menos personalizado.

A Indústria da Moda consegue influenciar uma sociedade pois, graças a ela, o mercado é constantemente inundado por uma enorme variedade de peças de vestuário, com estilos, tecidos e valores diferentes.

As atividades ligadas à Moda não sobrevivem sem a Indústria Têxtil, que transforma a fibra em fio, e o fio em tecido, seu elemento principal.

Sem tecido não existe Indústria da Moda, e o seu negócio chega a movimentar elevados valores monetários.

Falar de indústria têxtil significa tão logo falar em produção de tecidos.

No fabrico de tecidos o algodão é a matéria-prima principal.

A sua produção necessita de quantidades elevadas de água, e utiliza na maioria dos casos sementes geneticamente modificadas, substâncias tóxicas como inseticidas e pesticidas, que veem causando repercussões negativas no solo e na água, fatores prejudiciais à saúde e ao ambiente.

Outra fibra nociva ao ambiente é a viscose, que sendo um tipo de tecido feito as bases de celulose se obtêm através de um elevado derrube de árvores anualmente.

A Indústria da Moda (têxtil, vestuário, couro e calçado)

embora oferecendo oportunidades de emprego para milhões de trabalhadores em todo mundo, é considerada a Indústria mais poluente ocupando o segundo lugar no ranking das mais poluentes, devido aos gases de estufa.

Acessórios de moda

A maioria das Indústrias têxteis funcionando através da produção terceirizada para fornecedores em diferentes países que competem entre si, estão localizadas na sua maioria na Ásia, i.e.: China e Bangladesh, utilizando mão-de-obra barata com condições de trabalho altamente precárias e desumanas.

É necessário mudar os padrões de produção e consumo atuais.

Atualmente, e devido as medidas impostas pelos Países Europeus, para reduzir o elevado nível de poluição ambiental, e preservar a saúde e o ambiente, certas marcas resolveram explorar e inovar materiais para o futuro, livres de matéria-prima de origem animal.

Temos como exemplo a Gucci que apresenta um novo material de luxo, inovador com caracter ecológico, produzido e criado na Itália, que é o Demetra, para criação das suas peças e acessórios.

Tendências Verão 2021

As “Passarelas de Moda” influenciam, e a tendência atual de acessórios vai para os longos, médios, fios de correntes, pérolas, esferas, pulseiras, anéis, brincos.

As correntes de tom dourado, são o acessório predominante, não só como fios longos, colares, anéis e pulseiras, mas também em alças de carteiras, chinelos e sapatos.

Em destaque estão a mistura de pérolas com correntes em tamanhos diferentes.

As pérolas voltaram misturadas com correntes, modernizadas ou com toque vintage, barrocas com formato irregular.

O uso de várias pulseiras com pedras de várias cores, Gemas que entram e saem de moda, colares as camadas, numa mistura de materiais misturados, cintos em camadas, com mistura de correntes, umas mais curtas outras mais longas de diferentes malhas.

Missangas que foram tendência o ano 2020, continuam a ser usadas.

Os turbantes com tons florais e o uso de laços, continuam a ser tendência atual.



Por Carla Silva

Os brincos assimétricos, maxi, com pérolas, brilhantes e pedras com várias cores, são nova tendência.

Beleza

Falar de Beleza é sempre um tema subjetivo.

Varia de pessoa para pessoa, consoante a idade, o ambiente, ocasião etc.

Mudar as rotinas de Beleza é essencial, quer seja para estar em casa bem vestida, participar num Zoom ou para uma ida a um evento social .

Para 2021, as tendências lançadas pelas grandes marcas de cosméticos destacam cores mais vivas e cintilantes em detrimento de cores mais suaves, como os tons de verde, rosa-choque, amarelo, turquesa e laranja vibrante.

Com o uso do novo acessório imposto pela situação atual, a máscara, o rosto é o principal visado.

Transformar o look, através de um corte e mudança de cor do cabelo, usar franja que realce os olhos, assim como a sua maquilhagem, dando ênfase a autoexpressão, com o uso do tom preto, através do contorno dos olhos e sombras com tons mais escuros.

Os lábios, através do batom vermelho clássico com um pouco de brilho e a cor tangerina, pêssego muito leve, tons de laranja vivo e brilhante, ou apenas um pouco de brilho, dão uma outra expressão ao rosto.

Dispararam a venda de Batons.

A maquilhagem do rosto, muito leve e suave e um pouco cintilante, alteram por completo a aparência.


Carla Silva



ENTENDE O TEU ESTILO

Antes de qualquer coisa tens que definir o que realmente te faz sentir confortável e confiante.



Moda e estilo

DICAS



CONHECE AS TUAS MEDIDAS

Existem diversos tipos de corpos. Todos lindos e diferentes uns dos outros. Para definir o formato do teu corpo tens que ter em conta as seguintes medidas: ombros, peito, cintura e as ancas.

CORES

Nesta fase do processo convém procurar ajuda. Definir a nossa cartela de cores é difícil porque existem vários tons da mesma cor e diversas temperaturas.



PEÇAS CHAVE

Qualquer estilo tem umas peças base. Antes de investires em peças com mais informação e personalidade, começa por apostares nas básicas referentes ao teu estilos e cores neutras. Por exemplo, o blazer é bastante versátil e tem diversos cortes, esta é uma peça base pois complementa qualquer look.





OS PEQUENOS TAMBÉM ESTÃO NA MODA



Para eles também há regras

1º Primeiro de tudo temos que ensinar às nossas crianças a organizar e a cuidar das suas roupas.

2º Eles também tem estilo próprio que os define. O ideal é dar liberdade para que possam escolher as suas roupas sempre com a supervisão de um adulto.

3º Respeitar as fases das crianças é essencial, porque nós também tivemos e fazem parte do nosso desenvolvimento.



MUMUYLA

Simplicemente Bela



Cada um de nós nasce com um propósito e o seu propósito era a base necessária para a construção de um mundo pacífico, próspero e sustentável, combater com todas as formas de discriminação contra as mulheres era mais do que um propósito, sentia com todas as suas forças que era sua obrigação.

Acreditou e lutou por um futuro melhor, um futuro justo aonde a igualdade de género tinha de existir, acreditou num mundo aonde a mulher negra tinha todo o direito de ser livre e respeitada independente da sua origem.

Margareth Galho Platon, mulher de postura dinâmica e muito proactiva, a sua garra na defesa dos seus foi a sua maior marca.

Deixou-nos a missão de que todo ser humano tem de ter um pouco Margareth Galho Platon, o mundo precisa de pessoas interessadas lutadoras e resilientes.

Do que vale a vida se não acreditamos num futuro digno?

Do que vale a vida se não lutarmos pelos nossos direitos e pelos direitos dos outros?

A vida só vale a pena quando defendemos e unimo-nos de mão dadas na luta contra o sexismo, contra o racismo, contra a homofobia e contra a falta de alfabetização.

Só uma guerreira do mar é capaz de ver a vida com outros olhos, o mar faz acreditar que a natureza tem mais força que nós e que ela nasce com liberdade e sem formas, e é desta forma e com esta força que Margareth via o mundo, como um mar que se renova em cada onda que bate na costa, cada água parada do rio ou em cada corrente que muda o percurso do seu caminho sem medo e contornando todos os obstáculos das tempestades.

Deixar um legado é muito mais importante que deixar uma lembrança de uma grande mulher, as lembranças ficam no vazio do tempo, o legado permanece nas obrigações de todos que acreditam como Margareth acreditou.

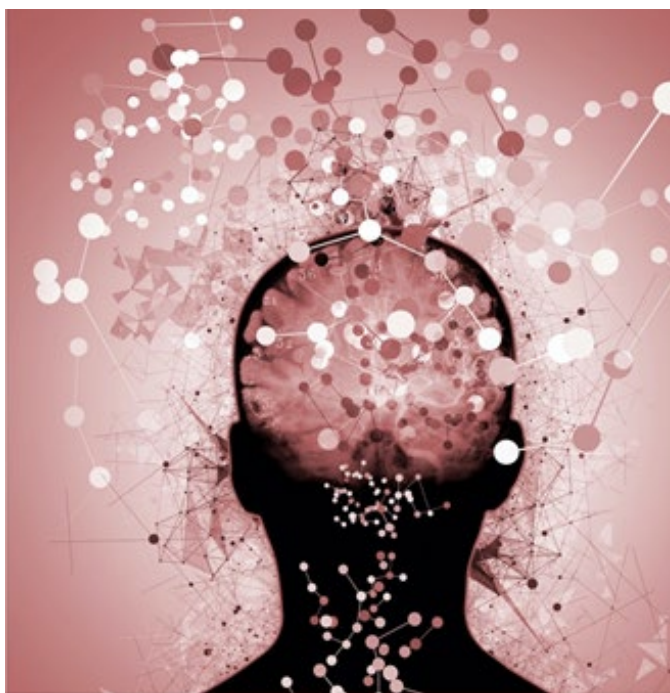
Margareth Galho Platon, morreu a acreditar que mulher é símbolo de resistência, de garra e de luta, acreditou sempre que o dever da mulher negra é ir a busca que buscava da liberdade.

“Defender a igualdade não é ser feminista, é dizer que não se bebe de qualquer água.”

Por Faure da Rosa

NEUROCIÊNCIA

O amigo cérebro



Já pensou em fazer do seu cérebro o seu melhor amigo? Utiliza-lo como aliado para te ajudar a realizar tudo que você quiser?

Sim é possível e a Neurociência comprova isso!

O nosso cérebro é considerado uma das estruturas mais complexas do universo por causa da interação com a mente e da quantidade e complexidade das funções que executa.

É também considerado uma das ferramentas mais potentes do mundo!

É tão potente, que com toda a tecnologia a disposição dos estudiosos do sistema nervoso ainda não conseguiram medir e compreender todas as suas capacidades!

Então por que mesmo tendo uma estrutura tão extraordinária a nosso dispor, não encontramos soluções para os problemas mais simples da nossa vida?

Por que não conseguimos fazer tudo que queremos?

Porque praticamente, não utilizamos nosso cérebro de forma consciente, não controlamos e não comandamos a nosso favor.

Se acredita que as pessoas usam somente 10% das capacidades do cérebro os outros 90% ficam inutilizados a vida inteira!

E desses 10% em média se usa de maneira proativa cerca de 2%, os outros 8% são utilizados para fazer coisas consideradas irrelevantes que não fazem diferença para a vida. Já pensou nisso?

Uma das funções mais importantes do nosso cérebro é nos proteger para preservar a espécie, portanto, ele vai buscar na maior parte do tempo economizar energia e manter sempre em alerta o nosso sistema de defesa.

Para economizar energias nos faz viver de forma mecânica, transforma quase tudo que fazemos muitas vezes em hábitos automáticos. E para nos proteger, levanta as nossas defesas tão altas que acaba nos boicotando com medos, crenças e comportamentos nos impedem de mudar de vida e até de ser feliz. Esse mecanismo, nos leva por medos e inseguranças a procrastinar, a ter uma vida de frustrações e limitações, chegando até a afetar nossa saúde mental e gera consequências tais como;

Stress, ansiedade, fadiga mental, depressão, medos e incerteza do futuro chegando até, em alguns casos, ao burnout.

Sabia que você pode usar toda a potencialidade e capacidade do seu cérebro a seu favor?

Pode mudar o que não te agrada, desenvolver as qualidades que deseja, alcançar suas metas, utilizar da melhor forma seu cérebro, fazer dele seu melhor amigo para obter equilíbrio nas áreas da vida, desempenhar as várias tarefas cotidianas com alta performance, obter sucesso e tudo isso sem perder a saúde mental?

Hoje, com a ajuda da Neurociência isso é realizável através do;

- Treino cognitivo;

Cognição é a capacidade do cérebro perceber, raciocinar e armazenar as informações captadas pelos sentidos. É associada ao processo de aprendizado e elaboração do conhecimento. É através do processo cognitivo que o ser humano consegue desenvolver suas capacidades intelectuais e emocionais, tais como linguagem, pensamento, memória, raciocínio, capacidade de compreensão, percepção etc.

Portanto, o desenvolvimento cognitivo de cada pessoa afeta diretamente a forma como ela se comporta, aprende, recebe e elabora as informações ao seu redor. Psicologicamente, a cognição é responsável pela regulação emocional, controle de impulsos e tomada de decisão — fundamentais para saúde mental, qualidade de vida e as relações interpessoais.

NEUROCIÊNCIA

O amigo cérebro



- Desenvolvimento da Neuroplasticidade;

Capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se a nível estrutural e funcional ao longo do desenvolvimento neuronal e quando sujeito e exposto a novas experiências. Capacidade do sistema nervoso de se moldar às adversidades do meio em que se apresenta. Esse fenômeno ocorre em condições fisiológicas e patológicas, permitindo a formação de novas redes e circuitos neurais

- Desenvolvimento de Habilidades e ferramentas sociais;

Habilidades comunicativas: é a capacidade de saber conversar, desde iniciar um diálogo, a responder perguntas ou fazer um simples elogio ou comentário;

Habilidades de civilidade: é saber se apresentar, despedir e agradecer;

Habilidades assertivas: é se manifestar de forma equilibrada, conduzindo bem críticas e reconhecendo erros;

Habilidades empáticas: empatia é ter a capacidade de se colocar no lugar do outro para reconhecer suas necessidades e sentimentos;

Habilidades de sentimento positivo: relaciona-se aos seus vínculos interpessoais como a amizade e a capacidade de ser solidário.

Esse conjunto de requisitos podemos desenvolver e adotar como ferramenta para se conectar e interagir com as pessoas ao nosso redor, e a coerência entre as habilidades sociais e as relações podem ser elevadas a qualquer âmbito das vidas. Por isso, ser socialmente habilidoso é tão importante e pessoas com boas ferramentas e habilidade sociais são associadas a sucesso e alta performance.

- Desenvolvimento da Inteligência comportamental.

A inteligência comportamental consiste em um modelo de comportamento que permita às pessoas fazer as escolhas que as conduzam ao resultado que desejam. Forma pela qual o indivíduo reage com equilíbrio diante das muitas situações que são apresentadas no dia a dia, combinando as diversas funções da esfera mental, como a memória, o discernimento, as emoções, a capacidade de julgar e o pensamento abstrato. É uma combinação adequada do raciocínio com os sentimentos. Tudo passa pelo cérebro; ou melhor, pelo Sistema Nervoso.

- Desenvolvimento da Inteligência comportamental.

A inteligência comportamental consiste em um modelo de comportamento que permita às pessoas fazer as escolhas que as conduzam ao resultado que desejam. Forma pela qual o indivíduo reage com equilíbrio diante das muitas situações que são apresentadas no dia a dia, combinando as diversas funções da esfera mental, como a memória, o discernimento, as emoções, a capacidade de julgar e o pensamento abstrato. É uma combinação adequada do raciocínio com os sentimentos

Tudo passa pelo cérebro; ou melhor, pelo Sistema Nervoso. O que ele não comanda e coordena, ele conecta para que seja feito. Quem somos, como nos comportamos e interagimos, como vemos o mundo, tudo isso é a base da nossa vida.

A cada dia as mulheres têm desenvolvido mais papéis na sociedade.

E muitas mulheres com as constantes cobranças de cuidar da família e desenvolver as muitas funções sociais, perdem a produtividade, eficiência e qualidade de vida. A capacidade de adaptação e a flexibilidade cognitiva é fundamental para te permitir acompanhar o ritmo das mudanças e fazer parte delas.

Por isso, tornou-se vital nos tempos atuais aprender a: Treinar, melhorar e ampliar as capacidades do seu cérebro para te

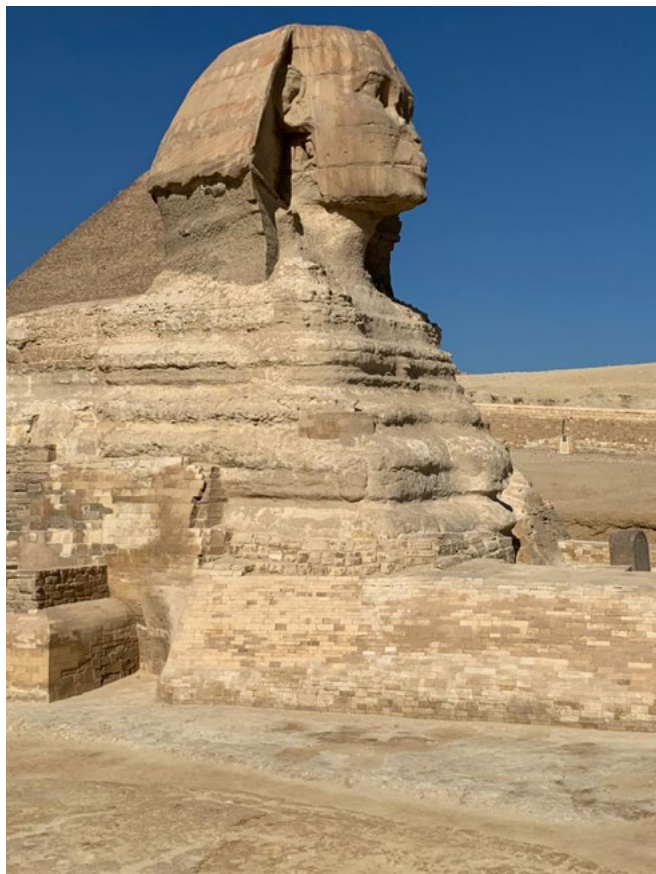
ajudar a substituir os hábitos ruins por bons, potencializar suas aptidões, desenvolver a capacidade de adaptação a mudanças, equilíbrio emocional e postura adequada frente as adversidades e todas as habilidades e ferramentas sociais necessárias para resolver problemas complexos e se adaptar aos desafios do futuro, dominar e potencializar a própria mente, desenvolver a inteligência emocional e o pensamento crítico, saber lidar com pessoas, tomar decisões, e, ainda, cuidar da saúde mental e prevenir doenças degenerativas.

Enfim, tudo isso já é possível! Com seu cérebro como amigo e com ajuda da neurociência, você pode transformar suas fraquezas em forças!

Por Cati Castro

LUGARES COM ALMA

Egito uma experiência de imersão na história e cultura



Desde os bancos escolares minha curiosidade sobre o Egito e os mistérios que as pirâmides podem conter, me fascinam. E eu creio que você querido leitor que aprecia viajar, também ficará curioso e se sentirá um verdadeiro descobridor de relíquias dos faraós ao saber tudo o que este país tem para oferecer ao turista.

Conhecer de perto as Pirâmides de Quélps, Quéfren e Miquerinos na planície de Gizé, a única das Sete Maravilhas Antigas, ainda existente.

E bem ali, ver a grande Esfinge, o maior colosso do mundo com forma de Cabeça humana e corpo de leão simbolizando a união entre a inteligência humana e a coragem do leão, é um mergulho aos enigmas destes lugares.

Arqueólogos seguem trabalhando em todo o país e dia após dia há um novo cenário para desvendar os segredos dos faraós.

A Integral Woman Tour pode te levar nesta viagem de aventura e muito conhecimento para apreciar como se faz o papiro artesanal, mas também como são entalhadas as peças feitas na pedra chamada alabastro e que tem uma transparência encantadora. Desde os bancos escolares minha curiosidade sobre o Egito e os mistérios que as pirâmides podem conter, me fascinam.

E eu creio que você querido leitor que aprecia viajar, também ficará curioso e se sentirá um verdadeiro descobridor de relíquias dos faraós ao saber tudo o que este país tem para oferecer ao turista.

Conhecer de perto as Pirâmides de Quélps, Quéfren e Miquerinos na planície de Gizé, a única das Sete Maravilhas Antigas, ainda existente.

E bem ali, ver a grande Esfinge, o maior colosso do mundo com forma de Cabeça humana e corpo de leão simbolizando a união entre a inteligência humana e a coragem do leão, é um mergulho aos enigmas destes lugares.

Arqueólogos seguem trabalhando em todo o país e dia após dia há um novo cenário para desvendar os segredos dos faraós.

A Integral Woman Tour pode te levar nesta viagem de aventura e muito conhecimento para apreciar como se faz o papiro artesanal, mas também como são entalhadas as peças feitas na pedra chamada alabastro e que tem uma transparência encantadora.

Outro lugar que certamente irá deixá-lo impactado é visitar em Luxor, e o Templo de Karnak, e ao por do sol quando então vemos as esculturas iluminadas, você irá pensar: Como projetaram estes templos????



LUGARES COM ALMA

Egito uma experiência de imersão na história e cultura



E ainda neste destino visitaremos o Vale dos Reis, onde foram construídas entre os séculos XVI-XI a.C., tumbas para os faraós e poderosos nobres do Reino Novo.

Quer saber o que mais poderemos ver ao longo das margens do Rio Nilo?

Poderemos conhecer o incrível Templo de Hatshepsut, localizado no complexo de Deir Elbari, na margem ocidental do rio Nilo, e construído em homenagem a Amon-Rá, o deus do Sol.

E tem mais:- visitaremos os Colossos de Memnon, designação atribuída a duas estátuas gigantescas de Amenófis III da XVIII Dinastia, que eram entendidas como guardiãs do templo funerário do faraó.

Se você gosta de apreciar a calma de um Rio, terá esta oportunidade porque seguiremos viagem até Edfu e lá veremos o Templo dedicado ao Deus Horus, onde as gravuras nas paredes relatam a história mitológica deste Deus, rituais, oferendas e lutas contra os inimigos.

A estátua de Hórus localizada na entrada do templo e a barca sagrada que fica dentro do santuário, vão lhe impressionar.

Você sabe o que é uma faluca?

Falucas são típicos veleiros egípcios que existem a séculos e numa faluca nosso grupo de viagem Integral Woman Tour irá admirar uma panorâmica do Mausoléu de Agha Khan e da Ilha Elefantina num passeio que nos fará refletir como esta viagem pode transformar o nosso interior!

LUGARES COM ALMA

Egito uma experiência de imersão na história e cultura



E pensando em sentimentos e transformação iremos sim visitar o Templo de Philae, dedicado a Ísis, deusa do amor e um dos mais belos e melhor conservados do país. Localiza-se em uma pequena ilha na qual só se pode chegar de barco, detalhe que dá ainda mais encanto a esse lugar e lá você conhecerá a bela narrativa desta história de Amor.

Eu realmente espero que você sinta o gostinho do que seja visitar uma parte do Egito, para desejar conhecer ainda mais, porque são muito Templos como o de Abu Simbel, que é um complexo de dois templos escavados na rocha, um dedicado a Ramsés II e o outro a Nefertari, sua primeira esposa.

E teremos muito a descobrir como o imperdível, novo Museu Arqueológico do Cairo com peças valiosas das dinastias dos faraós como Tutan Kamon e ainda conhecer a Mesquita de Alabastro ou Muhammad Ali Pasha, situada na Cidade-la do Cairo e construída entre 1830 e 1857, com arquitetura otomana e o bairro Copto (bairro cristão), onde acredita-se que a Sagrada Família lá esteve em refúgio de Herodes.

Quem tem atração por entrar numa pirâmide poderá ter esta experiência em Sakkara, onde os egípcios construíram a primeira pirâmide e nesta cidade, vamos conhecer uma escola onde se fabricam os tradicionais tapetes artesanais, e iremos comprovar a habilidade manual de crianças e adultos.

E se você gosta de leitura, que tal conhecer em Alexandria, a segunda maior cidade do país e esta localizada ao norte do Egito, a maior Biblioteca do Planeta?

Amantes de história, eu recomendo conhecer o Egito que é um país acolhedor e fascinante!
Venho conosco!

Tania Trevisan
CEO Integral Woman Tour
@integralwomantour
www.integralwoman.com.br

DESPORTO NO FEMININO

Entrevista com Dorcas Bazolo



Neste momento podemos dizer que a idade deixou de ser um fator fulcral no abandono da carreira de um atleta e em especial na velocidade. Temos visto melhor sprinter portuguesa de sempre faz parte dessa estatística.

Lorène Dorcas Bazolo é uma atleta congoleza nascida em 4 de maio de 1983.

Ela competiu nos Campeonatos Africanos de Atletismo em 2008, 2010 e 2012 e representou a República do Congo nos 100m nos 200m nos Jogos Africanos de 2011. Ela também representou a sua nação nas Universiades de 2009 e 2011, e nos Jogos. Francofonia 2009. Participou dos Jogos Olímpicos de Londres em 2012 nos 100m e foi a porta-bandeira da seleção congoleza.

Em 2013 mudou-se para Portugal, onde obteve asilo político e rapidamente ingressou nos clubes de atletismo da JOMA e mais tarde Sporting Clube de Portugal. Após adquirir a nacionalidade portuguesa em 2016, bateu o recorde nacional nos 100m femininos, fixando-o nos 11:21 segundos, e competiu nos Jogos Olímpicos de 2016.

Este ano voltou a bater o recorde de Portugal que já lhe pertencia, fixando-o em 11:15 e com isso carimbou o seu passaporte para a terceira participação nos Jogos Olímpicos.

Porque começou a praticar atletismo?

Eu comecei a praticar atletismo porque fui incentivada pelo meu professor de educação física a praticar a modalidade, pois eu era muito boa em quase todas as modalidades. Desde pequena que sempre gostei de desporto porque cresci numa família de desportistas, o meu pai e a minha mãe eram desportistas e desde os meus 5 anos que comecei a praticar judô e na escola o meu professor acabou por incentivar-me por ser muito boa.

Quando começou a praticar atletismo teve o apoio da família?

Sim sempre tive apoio da minha família e na altura o meu pai apoiava muito, mas agora que já não tenho o meu pai presente ainda tenho o apoio da minha irmã e dos meus irmãos.

Como foi ser mulher e ser uma atleta da modalidade atletismo em África? Sentias algum tipo de discriminação ou censura por ser mulher enquanto praticante desta modalidade?

Ser atleta em África quer seja mulher ou homem é sempre muito complicado porque não temos o apoio que precisamos e acaba por ser complicado porque apesar de termos talento não conseguimos ter bons resultados devido à falta de apoio e instrumentos para exercermos a nossa modalidade.

Senti algum tipo de discriminação no meu país mas não por ser mulher e sim por ser de uma outra etnia, pois no meu país sempre tivemos muitos problemas de etnias e por ser do Sul não conseguia ter muitos apoios nem oportunidades apesar de ser a melhor atleta do país.

O que a fez decidir deixar o seu país e passar a representar Portugal internacionalmente?

Ser uma atleta internacional portuguesa nunca foi um sonho ou um desejo, foi algo que surgiu. Tive apoio de Portugal pois ajudaram-me e deram-me a oportunidade de mostrar o meu talento, aquilo que me faltou em África para desenvolver-me e mostrar o meu talento. E quando surgiu a oportunidade de representar Portugal eu aceitei de braços abertos e foi com muito orgulho pois foi graças a Portugal que pude mostrar o que sou hoje e mostrar o meu talento.

DESPORTO NO FEMININO

Entrevista com Dorcas Bazolo



E o que me fez abandonar o meu país foi a procura de melhores condições, de apoio para poder desenvolver-me nessa modalidade e quando isso aconteceu as oportunidades apareceram e aceitei de braços abertos.

Qual a sensação de voltares a bater o teu recorde de Portugal aos 38 anos com direito a mínimos para a sua terceira participação nos Jogos Olímpicos?

A sensação de voltar a bater os meus recordes pessoais é uma sensação de satisfação e de dever cumprido pois mostra que o meu trabalho as minhas lutas foram recompensadas com este resultado e para mim tanto faz se foi aos 38 anos ou não pois, para mim o mais importante é a luta diária que faço para atingir os meus objectivos.

Como é contrariar as expectativas quando a maioria diz que com o passar dos anos as atletas de velocidade vão perdendo velocidade, e vemos que tu tens batido recordes atrás de recordes anos após anos?

Para mim nunca foi um problema pois nunca meti na minha cabeça que o facto de ser velocista a idade iria

ser um obstáculo na minha carreira, pois a única coisa que conta para mim é a saúde física e mental.

Eu sou uma pessoa lutadora e trabalhadora e corro sempre atrás dos meus objetivos, logo para mim essa teoria serve para as pessoas que metam isso na cabeça e acabam por ter um bloqueio. Para mim isso nunca foi um bloqueio nem um obstáculo, porque tudo na vida é questão de luta e trabalho.

Temos o exemplo da teoria das mulheres que são mães e dizem que é muito complicado regressar principalmente na velocidade, mas temos exemplos de atletas que conseguiram regressar mesmo quando a maioria dizia que não temos alguns exemplos mundiais como a atleta Shelly-Ann Fraser, Alison Félix e outras atletas e com isso podemos ver que essas teorias acabam por ser apenas teorias.

Aos 38 anos com mínimos para mais uma participação nos Jogos Olímpicos pensa como será o dia em que terá que abraçar outros objectivos e deixar o atletismo como atleta profissional?

Sim sempre pensei nisso não apenas porque tenho 38 anos hoje, sempre quis desfrutar ao máximo deste desporto e concentrar-me apenas no atletismo e não fazer várias coisas ao mesmo tempo, mas sim penso sempre nisso.

Qual a barreira que separa o atleta olímpico do atleta medalhado olímpico, ou será que não existe?

Sim claro que existe e para mim a barreira que existe é mesmo a nível de apoios. Ganhar uma medalha olímpica é uma grande conquista que acaba por abrir muitas portas a esses atletas e o nível de vida desse atleta também acaba por mudar.

É uma questão de apoios ou de qualidades que separa os atletas que não conseguem alcançar os mínimos olímpicos, dos atletas que tem mínimos olímpicos assim como dos atletas que lutam por uma medalha olímpica?

Acho que depende da dificuldade que cada atleta encontra no seu caminho, também depende do local onde o atleta se encontra, onde ele vive, o que faz, se é profissional se não é, se trabalha e faz desporto as dificuldades serão diferentes. Eu acho que quem luta e se sacrifica de verdade demora o tempo que demorar essa

DESPORTO NO FEMININO

Entrevista com Dorcas Bazolo



peessoa sempre conseguirá alcançar o seu objetivo. Acho que as dificuldades estão em todo lado, por exemplo no meu caso eu trabalho a 5 anos para conseguir bater os meus recordes pessoais e foi depois de 5 anos que consegui, portanto é preciso mesmo trabalho, persistência e paciência. Eu encontrei muitas dificuldades ao longo do meu caminho sempre consegui aproximar-me da minha marca mas nunca consegui baixar o meu recorde e foi apenas este ano que consegui bater os meus recordes e posso dizer que foi muito tempo de sacrifício.

Para mim o atleta tem que ser paciente e às vezes o atleta não consegue ter essa paciência, pois quando não tens apoio é muito complicado ter paciência porque quando estás na dificuldade e às vezes não tens dinheiro nem para massagem, suplementos, equipamentos ter essa paciência é complicado e é a persistência que nos leva a poder atingir bons resultados mas quem está nesse caminho e quem luta e trabalha sempre consegue.

Mas quem está na luta das medalhas é outra fase, mas claro que o trabalho e a luta diária também são essenciais.

Eu nunca fui medalha, mas quem sabe um dia, pois acredito e tenho esse sonho. Quem sabe um dia.

Se pudesse mudar algo no mundo que pudesse beneficiar os atletas, o que mudaria?

Eu mudaria muitas coisas, mas tendo em conta o assunto do momento, eu mudaria esse preconceito e discriminação que fazem aos atletas que têm uma certa idade e praticam desporto. A forma como desincentivam os atletas a abandonar a carreira porque acham que o atleta já não consegue fazer melhor pela idade que tem.

Acho que deviam dar mais oportunidades a esses atletas porque deverá ser o atleta a decidir quando acha que já não poderá continuar, porque já vimos atletas mais novos abandonarem a carreira mais cedo sem conseguirem atingir grandes performances.

No meu caso comecei o atletismo muito tarde e posso dizer que não tenho muitos anos como praticante da modalidade e pela lógica eu já não deveria estar a praticar a modalidade mas ainda estou aqui e continuo a melhorar os meus recordes.

É difícil para algumas pessoas perceberem porque os atletas abdicam de tanta coisa em prol de um desporto que provavelmente não trará o retorno desejado ou equiparado às oportunidades que abdicaram. Consegue explicar-nos o que a faz continuar a correr com 38 anos ?

O que me faz continuar é a minha paixão pelo desporto, não o faço a espera de um retorno, mas é claro que sendo um desporto profissional que precisa do lado financeiro para poder viver precisamos de um apoio, mas para mim o mais importante é fazermos por paixão porque se estivermos sempre a espera de um retorno e não fazemos porque gostamos quando as coisas não estiverem a correr bem a probabilidade para abandono e frustração é maior.

Qual o conselho que deixa aos jovens atletas em especial aos sprinters que sonham ser como a Lorene?

Trabalhar duro, ter fé, não deixarem-se influenciar pelo que as pessoas dizem, focar sempre no vosso trabalho e acreditar mesmo quando não corre bem, cair e levantar e seguir em frente. Fé, persistência e resiliência.

Quem é a tua maior fonte de inspiração e o que pensas sempre antes do tiro de partida de uma prova?

A minha fonte de inspiração é Jesus Cristo é a bíblia. No atletismo inspiro me em todos os melhores sprinters, tanto os atletas mais jovens como os seniores, pois consigo tirar o que há de positivo nos melhores atletas do mundo e aprender.

Antes da partida de uma prova não penso em nada, porque os 100m é uma corrida de segundos e quando lá estou todo o trabalho já está feito. Depois do tiro é correr o mais rápido possível e chegar o mais rápido possível a meta.

Boa sorte para os Jogos Olímpicos mulher de Garra

Por Nádía Dias



Quando a Cati de Castro, da MelhordeSi, me procurou, em fevereiro deste ano, para ajudá-la a escrever e publicar um artigo científico relacionado à pesquisa sobre a visão dos homens-líderes sobre mulheres na liderança que ela realizou entre 2017 e 2020 com mais de três mil homens líderes de empresas em quatro estados do Brasil, eu fiquei chocada com os resultados:

“Mulheres não pensam”, “Mulheres não conseguem tomar decisões assertivas no ambiente de trabalho”, “Mulheres não se relacionam bem com mulheres, devido à inveja e ciúmes”, “Mulheres são fúteis, só pensam em bolsas e sapatos”.

Eu disse a ela que não seria uma questão para “apenas” publicar em um periódico e ser lido por algumas pessoas. A gente precisava pegar esse resultado e transformar em algo positivo, vivencial, que ajudasse a mudar essa percepção. Então surgiu a ideia de um evento em março, mês da mulher, que pudesse mostrar o que as mulheres estão fazendo, inspirar outras mulheres, ser exemplo para homens e mulheres e que ajudasse também a transformar a realidade. Nos juntamos, Abayomi Academy (Flórida, EUA), MelhordeSi (Bahia, Brasil), Instituto Happiness do Brasil (São Paulo, Brasil) e Abayomi (Flórida, EUA) e começamos a articular o evento para março. Em menos de um mês, o movimento foi abraçado por mais de 60 mulheres organizadoras, apresentadoras e grupos de mulheres em 4 continentes, tivemos quase 50 eventos e mais de 3.000 participantes, incluindo homens apoiando o movimento. Essas mulheres se uniram em uma energia tão contagiante que novas parcerias surgiram, interligando diferentes profissões em diversos países e nacionalidades; novas propostas em prol das mulheres começaram com esses novos contatos; pedidos de ajuda nos chegaram de cantos distantes e puderam ser acolhidos.

O Movimento Mulheres Pensam ganhou vida e está se estruturando para dar continuidade aos objetivos iniciais de contribuir para mais mulheres na liderança - não só para liderar empresas, mas, principalmente, serem líderes de suas próprias vidas. Queremos ser uma rede de orientação, de sororidade, de apoio às mulheres, suas necessidades e seus negócios. Nos projetos está o crescimento do grupo, com representantes nos diversos países e a participação de novas integrantes. Todas estão convidadas a fazer parte. Juntas, somos mais fortes e mais felizes.

*“Só podemos ser plenamente felizes no coletivo!”
Venha fazer parte do Movimento Mulheres Pensam!*

Por Patrícia Fraga

ACONTECEU

Inclusão financeira da mulher desafios e oportunidades



Estivemos presente no evento webinar, alusivo ao dia da mulher africana a convite da sra Embaixadora de Angola na Alemanha.

Sob o tema “ inclusão financeira da mulher desafios e oportunidades”

Num breve resumo queremos destacar o painel de oradoras, de Mulheres de grande sabedoria e conhecimento que deram o seu contributo , estiveram altura do desafio.

Destacamos a participação especial da sra Ellen johnson Sirleaf

Primeira presidente eleita em África que nos deixou uma mensagem muito especial.

O ponto alto foi a homenagem a sra Luzia pereira inglês van-dunen, ” Mama Inga” que recebeu um presente das mulheres angolanas na Alemanha.

Parabéns .Parabéns.

À organização do evento, em especial

A nossa embaixadora na Alemanha sra.

Balbina “ mulher que nos inspira “

Na proxima edição trazemos uma entrevista com a sra embaixadora onde abordaremos com mais destaque o evento Falaremos naturalmente sobre a mensagem deixada por cada oradora e sobre as expectativas , propósitos do evento.



S.E Balbina Malheiros Dias da Silva
Embaixadora de Angola na Alemanha
Mensagem de Boas Vindas



S.E Carolina Cerqueira
Ministra de Estado para a Área Social
Discurso de Abertura



Embaixadora Josefa Sacko
Comissária da União Africana
Autonomização da Mulher através do Acesso à Terra, Financiamento e Mecanização Agrícola



Sra. Maria do Carmo Silveira
Conselheira Económica do Presidente da CEEAC
Participação da Mulher nos Processos de Tomada de Decisão



Sra. Dalva Ringote
Economista do Ministério das Finanças
Políticas Públicas a favor da Prevenção e Proteção de Casamentos Precoce



S.E Mmasegko Masire-Mwamba
Embaixadora do Botswana na Alemanha
Combate à Pobreza e Empoderamento da Mulher



Sra. Luzia Sebastião
Juíza Conselheira Jubilada do Tribunal Constitucional
Acesso à Justiça e a Construção de Espaços de Promoção da Igualdade em prol do Combate à Violência



Sra. Luzia Pereira Inglês Van-Dúnem
Secretária da Organização Panafricana das Mulheres (OPM) para a África Austral e Antiga Combatente de Libertação Testemunho pela Camarada “INGA”

ACONTECEU

1º Encontro da Empreendedora Luso Africana no Grande Porto



Muito obrigada pela oportunidade de trocar experiências em ambiente descontraído e simpático, no passado dia 12, gostei muito.

Sobre o tema formação no sector da construção (que abordei) quero deixar alguns tópicos importantes uma vez que há detalhes que devem ser conhecidos e debatidos.

São muito poucas as empresas que fazem formação de quadros angolanos na construção; algumas estrangeiras, excluindo genericamente empresas chinesas (e que são muitas), que trabalham voltadas para si próprias como numa espécie de gueto industrial. Em termos muito simplistas, não se misturam!

A falta de formação em quadros médios ou técnico-profissionais nesta indústria é uma realidade dolorosa em Angola.

A certificação é um problema pois as entidades angolanas que o poderiam fazer provavelmente não tendo esse tipo de programas nos cursos que ministram também não terão os meios e caminhos para os certificar.

Trazer alunos de Angola para Portugal por um determinado período temporal é possível se houver apoio ou parcerias entre instituições governamentais ou associações do sector e portanto oneroso e com procedimentos eventualmente bastante demorados.

Ainda assim é preciso ter em atenção de que, quando um jovem completa o equivalente ao nono ano português, por exemplo, normalmente para ingressar no sistema educativo europeu recua 1 ano.

Portanto imaginando que um jovem vem com o equivalente ao 12º ano português para fazer um curso intensivo de 6 meses de Medidor, provavelmente vai ser “obrigado” a fazer aqui o 12º e portanto a permanência prevista de 6 meses passa a ser, havendo sucesso, no mínimo 18 meses.

E portanto os custos podem tornar-se incomportáveis para as famílias.

Estas questões devem ser debatidas em sede própria entre ministérios ou com quem melhor conhece estes procedimentos.

Por outro lado e sem demérito algum para o sistema de ensino angolano ou a sua alegada menor exigência comparativamente com a Europa, não é impeditivo de fazer os ditos cursos com programas adaptados às realidades e por módulos que permitam ter início em conhecimentos mais básicos mas também mais práticos, mais direccionados por tipos de obras e ir subindo de patamar com o conhecimento e experiências apreendidas.

Por exemplo, na área das medições de obra, ensinar a medir betão armado poderá considerar-se sempre igual seja Edifícios seja Pontes, mas porque não preparar medidores de estradas, medidores de infraestruturas, medidores de arquitectura, medidores de instalações de águas, medidores de cablagem eléctrica....etc? Isto pode parecer utópico mas é importante enfatiza-lo para que as instituições formadoras e quem não conheça a indústria da construção tenha a noção de que determinadas categorias profissionais são normalmente desempenhadas por estrangeiros que como todos sabemos têm melhores condições de salários, habitabilidade, etc, onerando os custos das empresas, inviabilizando muitas vezes algumas iniciativas empresariais, principalmente no caso das PME's que acabam por não conseguir acompanhar a competição que têm que travar com empresas de maior capacidade financeira.

O mercado da construção já de si frágil pela dependência de meios materiais e de equipamentos vindos do exterior fica ainda mais condicionado pela falta de formação de quadros médios técnicos específicos, ficando cada vez mais dependente do recurso estrangeiro.

ACONTECEU

1º Encontro da Empreendedora Luso Áfricana no Grande Porto



Ora numa área e num sector tão contributivos para a economia do país urge assim recorrer a iniciativas que em curto espaço de tempo possam melhorar a competitividade das empresas, a sua actuação e principalmente a sua manutenção.

Esta “falha” passa-se com categorias como medidores, medidores orçamentistas, desenhadores, preparadores de obra, etc, etc.

Sob o ponto de vista técnico e em termos muito práticos, e de novo, sem qualquer prurido ou preconceito, a construção duma parede numa simples moradia, na Europa, exige normalmente mais trabalho e consumo de materiais, do que em Angola, sem perda de qualidade, onde o clima genericamente bem mais quente contribui e muito para a definição do projecto da dita parede, tornando essa actividade mais simples.

E como este há outros exemplos.

Em resumo é meu entendimento que se deveriam fazer os cursos lá, localmente, com programas modulares adaptados às várias tipologias de obras, em função do grau de conhecimento do formando e a implementar no interior, em parceria com os Governos Provinciais, pois é no interior que as necessidades são mais sentidas e onde mais se deve contribuir para a promoção do empreendedorismo local e consequente fixação das famílias.

- Khady Dias

Mediadora Intercultural para o Alto Comissariado na zona Norte. Presidente da Associação dos Senegaleses, Networking...

Apresentou preocupação com relação ao fluxo migratório no mediterrâneo, o perigo que os povos africanos, nomeadamente Senegaleses enfrentam para encontrarem melhores condições de vida para as suas famílias.

Apresentou um projeto de mediação, na qual em contratos de trabalho de curta duração, deslocar-se-iam Senegaleses a Europa para colmatar trabalhos precários, que o nacional não está disposto a realizar. Assim todos os anos os contratados africanos estariam na Europa de forma legal, porém sem correrem o risco de morte, nas águas do mediterrâneo europeu.

Joaquim da Conceição Pandé, apresentou...



Projeto que está em execução, na comercialização de café em cápsulas para Cabo Verde.

Recebeu algumas orientações em termos de custos vendas, e ecológico para o mesmo projeto. Desta feita, recebeu mais luzes de fornecedores, assim como apoio em termos contabilísticos e cedência de empréstimo para potencializar o projeto e a sua sustentabilidade.

Esperança Pandé

Organização do evento,

Tive conhecimento, enquanto fundadora de uma organização da qual pretendo tornar associação, de que existem fundos para a constituição e materialização da mesma.

Associação essa com a finalidade de promover o conhecimento, formar, empreender a cultura e criar ponte/ Mediação entre a África Subsariana e Portugal.

Esperança Pandé.



ACONTECEU

1º Encontro dos Jovens Investidores da CPLP sobre África

ENCONTRO DE JOVENS INVESTIGADORES DA CPLP SOBRE ÁFRICA 8-9 JUL '21

<https://encontrojovensinvestigadorescplp.weebly.com/programa.html>



O debate de ideias e a divulgação científica sobre África, teve lugar nos dias 8 e 9 de julho, em Lisboa, na UCCLA e no ISEG, respetivamente, com a realização do I Encontro de Jovens Investigadores da CPLP sobre África.

Neste encontro, de dois dias, estiveram presentes peritos de distintas áreas de estudos e jovens investigadores convidados a dialogarem sobre as diversas realidades de África.

O evento aconteceu numa modalidade híbrida, em que parte dos intervenientes apresentaram os seus trabalhos presencialmente (UCCLA e ISEG) e a outra parte virtualmente, a partir dos respetivos países.

A mentora do projeto Cristina Molares d'Abril explicou-nos que uma comunidade viva e em permanente transformação necessita de debates científicos, por forma a criar pensamento crítico sobre o continente, tendo, desta forma, nascido o Encontro de Jovens Investigadores da CPLP, um espaço que promove e divulga os trabalhos de jovens académicos em Língua Portuguesa.

Inicialmente previsto para celebrar, no dia Internacional de África, efeméride que se comemora a 25 de maio, data assinala a fundação da Organização de Unidade Africana, em 25 de maio de 1963. No entanto, as atuais condições sanitárias decorrentes da pandemia de covid-19 não permitiu a sua realização na data prevista, fazendo com que a Comissão Organizadora tenha decidido transferir o encontro no período comemorativo dos 25 anos da CPLP (17 de julho).

No dia 8 de julho, o debate contou com a presença de figuras de referência de todos Estados membros da CPLP, o encontro contou com os seguintes oradores: a destacar

1. Angola: Boaventura Cardoso e Rosa Cruz e Silva
2. Brasil: Marina Mello e Souza
3. Cabo Verde: Mayra Silva
4. Moçambique: Sara Laisse; Natacha Bruna
5. Guiné-Bissau: Domingos Simões Pereira
6. Guiné- Equatorial: Tito Mba Ada
7. Portugal: António Mendonça e Isabel Castro Henriques e Carlos Almeida
8. São Tomé e Príncipe: Ângela Viegas Santiago
9. Timor Leste: Roque Rodrigues

Na apresentação dos trabalhos de investigação os jovens convidados de 4 países da CPLP, expuseram os seguintes trabalhos:

ACONTECEU

1º Encontro dos Jovens Investidores da CPLP sobre África

ENCONTRO DE JOVENS INVESTIGADORES DA CPLP SOBRE ÁFRICA

Angola:

Aida Neusa Nelson António do Instituto Politécnico da Huila

- Os Nhaneka e o mercado informal: Exclusão ou resistência cultural

Francisco Paulo da Universidade Católica de Angola

- A reforma tributária do sector não petrolífero em Angola: Menor dependência do petróleo (2004-2014)

Brasil:

Helena Moreno da Universidade de São Paulo

- Itinerâncias, mediações e redes de apoio na Casa dos Estudantes do Império (Lisboa, 1944-1965)

Raphael Gonçalves da Universidade de São Paulo

- Os Embaixadores do Comércio de Escravos na América Portuguesa: Diplomacia Entre Tensões e Tradições (1795-1805)

Moçambique:

Egas Daniel da London Business School

- Análise das condições económicas e políticas para operacionalização de um Fundo Soberano em Moçambique

Titos Orlando Quive da Universidade Eduardo Mondlane

- Impacto dos regimes de propriedade de terra no investimento em mecanização agrícola nas pequenas e médias explorações em Moçambique 2014-2019

Portugal

Arlindo Fortes do ISEG

- Agricultura e Desenvolvimento. Desafios e Oportunidades. O Caso de Cabo Verde

Diogo Maia do ISEG

- Financialisation in africa and South America: a systematic overview and comparison between Mozambique, Colombia, Mexico and South Africa

Entendeu a organização do evento e as demais instituições parceiras fazerem o balanço deste encontro que excedeu todas as expectativas, lançando, assim, as sementes para uma próxima e 2ª edição, em 2022.

Por Cristina Abril

Junho da Criança Africana
O Sonho de uma liberdade sem fim

Ser criança é ter a liberdade de sonhar, correr sem se preocupar com os tropeços da vida e, às vezes, achar graça diante de uma queda.... Ser criança é sonhar com um futuro colorido e um amanhã recheado de amor e esperança.

Crencemos todos a ouvir que o futuro é das crianças, ou que as crianças são o futuro do amanhã, principalmente em datas comemorativas alusiva aos nossos peizes. Mas, muitas vezes, nos esquecemos que todos os dias são das crianças e que merecem, por isso, devem ser amadas e protegidas diariamente.

É com essa promessa de futuro que elas crescem e sonham com um amanhã colorido, mesmo diante de uma realidade as vezes sofrível.

Nesta edição especial do mês da Criança, em particular o da Criança Africana que se assinalou a 16 de Junho, a Revista Mulher Africana deu liberdade às crianças Africanas e crianças no mundo, para na primeira pessoa partilharem connosco a sua visão da sociedade em que vivem os seus sonhos e anseios. Através de cartas, cada uma de forma singular e muito peculiar, as criancinhas revelaram-nos os seus maiores desejos.



BRASIL

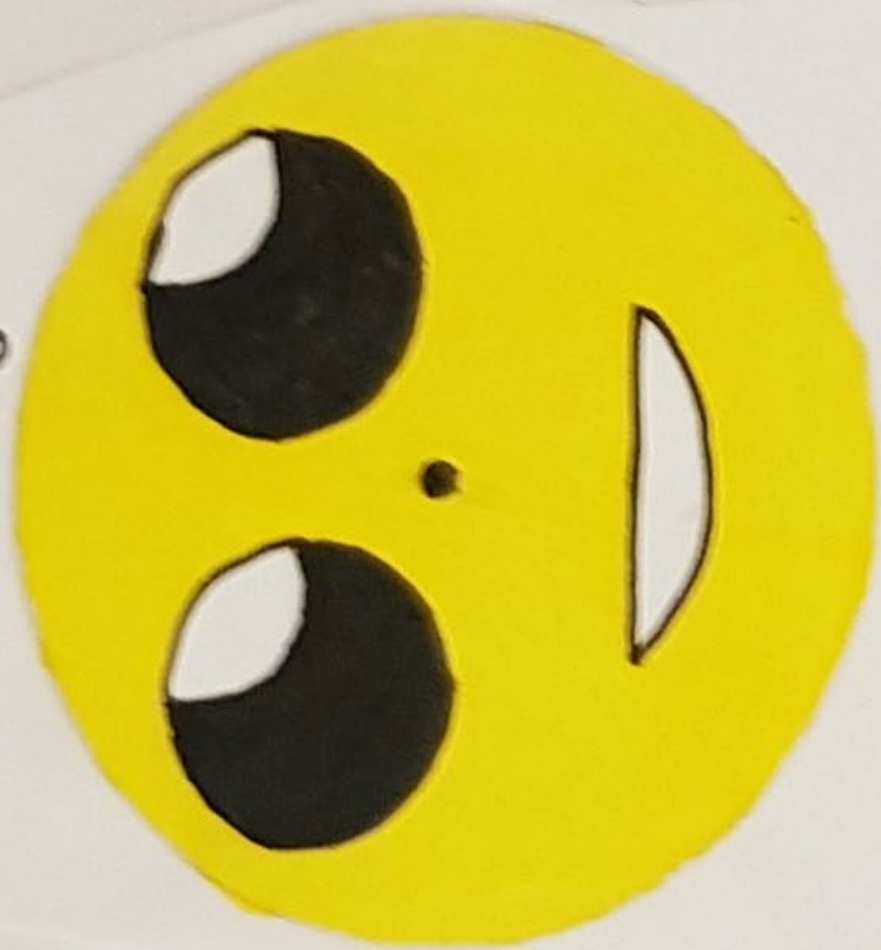


ELIS



he w-w-w





KENNEDY

A vida é colorida!

A vida é amor!



Isma
Portugal







Feliz 1 de Junho!

Feliz 1 de Junho para todas as crianças do mundo e em particular de Moçambique porque sou moçambicana.

Chamo-me Michele Manuel Zandamela, tenho 14 anos e quero neste dia especial desejar-vos 1 de Junho.

Que celebrem este dia da melhor forma possível, com muito amor carinho e alegria para dar ao mundo. Que não desistam dos seus sonhos e que continuem sendo essas crianças amorosas, carinhosas, maravilhosas, obedientes, estudiosas e que nunca desobedeçam os mais velhos, porque eles têm mais conhecimentos e andem no caminho do bem.

Lembrem-se sempre que uma criança é a flor que nunca murcha e que nunca se esqueçam que em primeiro lugar, devemos guardar tudo nas mãos do nosso papai do céu, que ele nos ouve, nos vê, nos protege e cuida sempre de nós a cada dia.

1 de Junho é o dia em que todas as crianças podem gozar dos seus direitos e deveres, é o dia em que muitas das crianças têm a oportunidade de expressar-se, de dizer o que sentem e o que pensam, de ficar em união e festejarem esse dia.

Somos nós que damos cor à vida, nós é que alegramos o mundo, por isso, uma criança nunca deve ficar triste e nunca devemos desrespeitar os mais velhos e os nossos pais.

Não tenho muitas palavras para dizer o quão este dia é importante para cada criança, que enchamos o mundo de alegria e amor e que andemos sempre no caminho do bem, que odiemos praticar o mal e que sejamos felizes.

Feliz 1 de Junho.

Michele Manuel Zandamela.



Feliz um de Junho as todas as crianças, de Moçambique e do mundo

Nós crianças somos muito queridas por todos, eu quero desejar um feliz 1 de Junho a todas as crianças.

Nós somos uma flor que nunca murcha, temos direitos o direito de ter uma casa, de brincar, de alimentação, de aprender a ser feliz, cuidados médicos, amor, crescer, rir, a criança é um ser precioso e raro.

Feliz um de Junho a todas as crianças, que possam ter um coração cheio de alegria, de amor, que possam ter muita criatividade, para serem pessoas boas, lindas e trabalhadoras.

Nós agora que somos crianças, somos lindas, maravilhosas, espectacularmente fofas, graças a Deus nos existimos, nunca deixem de seguir a Deus ele é quem nos faz acordar, levantar da caminha, graças a ele, nunca deixem de ler a bíblia, nunca deixem de horar.

Que o nosso bom e grandioso Deus esteja com vocês e que vos proteja.

Mando vos um abraço, um grande beijo.

Da: Mary Filo Manuel Zandamela;

Criança Moçambicana;

11 anos de idade.

DOSSIER CRIANÇAS

Nome: Manuella Tobias

Idade: 15 anos

Cidade/ país: Braga - Portugal

Título: A visão adolescente no mundo atual

Eu vejo o mundo de maneira neutra, para começar, eu falo que a política está muito ruim, Bolsonaro não libera a vacina e o povo quer um impeachment, o presidente pode mandar no país, mas quem o sustenta é o povo, e como diz Wagner Moura ao personagem Capitão Nascimento, "O sistema é foda". Bem agora vou falar sobre a tecnologia, todo mundo ficou usando muito os celulares, quando a pandemia chegou, todos ficaram com medo em sair de casa pedindo coisas por aplicativos, se está com fome, pede no iFood, se quer alguma coisa, pede na Amazon. Também os cinemas foram afetados, já que alguns filmes como Luca e Cruella vão ao streaming do Disney Plus. Já eu sou uma youtuber e neste momento que escrevo essa redação tenho 143 inscritos, faço meus vídeos de boa e comecei meu canal para me socializar melhor, estou em Portugal pois minha mãe acha que a situação é bem melhor ao invés do Brasil, também é um dos motivos que eu tenho um editor, no caso, meu irmão. Bom, essa é minha visão nesse mundo atual, não está tão preto, porém não muito branco, o mundo tem muitas camadas de tons de cinza.

Nome: Ana Luisa De Jesus Santana

Idade: 12 anos

Cidade: Lauro de Freitas / Bahia / Brasil

Um mundo melhor

Eu quero ter um mundo melhor e para que eu consiga isso, eu preciso de ajuda, pois ele será nosso.

Primeiramente, precisamos de gratidão, muita gratidão pelas pessoas que nos ajudam e sempre estão do nosso lado. Sempre estender a mão para o próximo, parar de reclamar e olhar o que a gente tem de bom em volta, parar de falar das pessoas porque a gente não sabe o que elas estão passando no momento, parar de falar o porquê de tal pessoa ter mais do que eu. Porque ela conquistou e mereceu. Então, se você quiser uma coisa, você precisa se esforçar. Jesus nunca quis imitar ninguém, ele sempre fez por merecer e sempre se esforçou. E muito mais importante, amou.

Assim como amar o próximo e ser solidário é de suma importância, saúde para todos e primeiramente para os idosos que estão em fase de risco nesse momento difícil também é. Educação para os jovens e adultos com o intuito de um futuro melhor para todos. Por fim, mas não menos importante, ajudar da melhor forma que pudermos as pessoas que precisam.

Olá eu sou Luciano Gomes, tenho 10^{anos} e vivo na Guiné-Bissau região da cidade de São. Desde o início do mês de março do ano passado a minha vida é a de todo mundo mudou radicalmente tudo mudou o surgimento de um vírus (coronavírus) que apareceu na China e mais tarde em todo o mundo. Por causa dessa pandemia levou a organização Mundial de Saúde (OMS) bem como o governo do meu país a impor algumas medidas como forma de conter a disseminação do vírus. Nesse tempo deixei de frequentar a escola o que me deixou muito triste, já não podia brincar juntamente com os meus colegas e a amigos da minha comunidade pois era necessário o distanciamento social para evitar a ficar em casa em confinamento porque todos os cidadãos são necessário para combater e vencer o coronavírus.

Guiné-Bissau
Luciano Gomes

Olá, eu sou Adjacy Rodrigues, tenho 9 anos e vivo na Raça Santa Adelaide.

Desde o início do mês de Março do ano passado a minha vida e a de todo mundo mudou radicalmente tudo devido o surgimento de um vírus (Covid-19) que apareceu na China e mais tarde em todo mundo.

Por causa dessa pandemia levou a Organização Mundial de Saúde bem como o governo do meu país a impor algumas medidas como forma de conter a disseminação do vírus.

Nesse tempo deixei de frequentar a escola o que me deixou muito triste, já não podia brincar juntamente com os meus colegas e amigos da minha comunidade pois era necessário o distanciamento social, passei a ficar em casa em confinamento porque todos os cuidados são necessário para combater e vencer o Covid-19.

São Tomé e Príncipe

Adjacy Rodrigues



“Por uma sociedade mais tolerante e mais representativa, onde a diferença é algo a ser celebrado.”

CEO Edviges Tavares Lima

ENTREVISTA COM VERALINDA MENEZES



“Manhêêêê... Existe princesa negra?”

Claro que existe, minha filha! Já não te contei tantas vezes essa estória?

Porque, minha filha?

Porque hoje meus coleguinhas não me deixaram brincar de princesa na escola porque não existem princesas negras.”

Essa poderia ser uma conversa sem importância em muitas famílias, mas aquela mãe sentiu a tristeza e a revolta de sua filha pelo bullying sofrido, que em função da raça e dos coleguinhas de maioria branca se configurava em racismo, assunto que não se falava muito no Brasil em torno do ano de 1992/93, principalmente quando envolvia crianças e escola.

A menina era Sheron Menezes e a sua mãe, Veralinda Menezes.

Os anos se passaram e essa mãe não teve conhecimento da publicação de nenhum livro com princesas negras em reinos encantados, aos moldes das que os coleguinhas estavam acostumados, e então, em 2006, ela mesma resolveu criar uma estória, pois tinha certeza de que, assim como a sua querida filha, milhares de outras crianças pelo Brasil, em algum momento da vida, passaram ou passariam pela mesma situação de constrangimento e de discriminação.

E assim nasceu a Princesa Violeta, pelas mãos do artista e ilustrador Rogério Marques Cardoso (@rogeriocaricaturas), conhecida como “a princesa cor de bombom”, a primeira princesa negra dos contos de fadas da literatura brasileira.

A obra foi publicada em 2008 pela Editora Príncipes Negros (@principesnegros cultural), patrocinada por aquela menina, já uma moça de 25 anos.

O lançamento teve toda a pompa e circunstância, com direito a sessão de autógrafos com a presença da atriz e musa inspiradora, que na época estava gravando a novela *Duas Caras* na Rede Globo, onde fazia a Solange, filha do personagem de Antonio Fagundes.

Para presenciar a realização de seu sonho de menina, Sheron Menezes voou das gravações no Projac direto para Porto Alegre, sua terra natal e, ao lado da mãe e escritora, autografou os exemplares da tão sonhada obra, lançada simultaneamente na forma de livro, de espetáculo teatral e de um CD com as músicas do espetáculo, tudo isso prestigiado pela grande mídia de jornais e revistas, inclusive pela Revista Caras.



Naquele momento foi apresentado ao mundo o Reino Tropical, um universo inteirinho com personagens negros: príncipes, princesas, reis, rainhas, gênios, fadas e guerreiros.

Pronto, missão cumprida! Para alegria geral dos pequenos sonhadores, nenhuma criança mais seria impedida de brincar com a fantasia de ser um dos personagens dos contos de fadas e de aventuras.

E além de mudar a estética das pessoas, a obra *Princesa Violeta* chegou para empoderar as mulheres, pois a trajetória da bela e delicada princesa para transformar-se em uma grande guerreira é realmente inspiradora.

Há quem diga que sua estória lembra a da rainha angolana Nzinga, que defendeu seu Reino contra a invasão de piratas vindo dos reinos gelados.

Emocionante, não é?

Pois as mudanças da escritora Veralinda Menezes na literatura não pararam por aí!

Em 2009 ela lançou o livro “Lilinda em minha amiga Rosinha”, a estória de uma protagonista negra e sua amiguinha, a primeira anjinha negra da literatura brasileira.

A obra também tem uma história familiar e racial, pois foi escrita inspirada em situações vividas pela filha caçula da escritora e também atriz Sol Menezes (@solmenezes) e pelo filho e ator Drayson Menezes (@draysonmenezes).



Mais um paradigma foi quebrado, pois o símbolo do anjo que era uma referência pertencente à raça branca, que no imaginário coletivo tinha “cabelos louros e olhos azuis”, agora também era negro.

Tanto que quando Drayson quis ser o anjinho do presépio de natal na pré-escola, a professora o colocou como um dos reis magos. Ele ficou triste, mas se consolou com o papel de Rei.

Ainda bem, né? Tem crianças negras que são indicadas para serem os troncos das árvores.

Já a menina Sol tinha medo do escuro, e um dia a sua mãe lhe falou que se ela desligasse todas as luzes poderia ver seu anjinho da guarda voando pelo quarto e que até poderia conversar com ele.

Sol, então com 05 anos, tomou coragem e ficou no escuro esperando seu anjinho da guarda. E sua fantasia lhe fez ver uma anjinha negra e de cabelos crespos e curtinhos, à qual deu o nome de Rosinha, que por muitos anos foi sua amiga e companheira. E assim a pequena Sol perdeu o medo do escuro.

Hoje, já moça, Sol Menezes poder ser vista na série Irmandade da Netflix e em outros trabalhos.

A obra infanto-juvenil conta a história da menina Lilinda que tem um amor platônico por seu coleguinha Bruno, retrata o ambiente familiar e escolar da protagonista, fala do hip hop e da capoeira. Nas ilustrações de Luca Risi, os personagens foram inspirados nas imagens da família da autora, que além de Sol e Drayson, tem a sua sogra, Dona Sônia e o filho Ton, aficionado em informática.

Veralinda Menezes tem um carinho enorme pelas crianças e está sempre atenta aos seus anseios, e deles podem surgir novas obras, tanto literárias, quanto teatrais, musicais ou audiovisuais.

O sonho da autora é que seus personagens pulem dos livros para a tela do cinema, da televisão e streamings, para que mais crianças no mundo inteiro tenham acesso a essa bela história e com elas possam sonhar, pois toda criança precisa de heróis e heroínas, como em Wakanda e no Reino Tropical, como referências de si mesmos. Isso faz toda a diferença na formação desses pequenos seres, adultos de amanhã.

Igualados no Reino Mágico, nossas crianças negras e brancas, crescerão sabendo que todas as pessoas são iguais, independentemente da cor da pele e da origem social e nós teremos um mundo muito mais harmonioso e feliz.

As obras físicas já se encontram esgotadas, mas os E-books podem ser baixados na Amazon, e as músicas podem acessadas pelo Spotify, You Tube e demais plataformas digitais.

Já o espetáculo permanente e itinerante de contação de história “Contando e Cantando Princesa Violeta” voltará a circular após a pandemia, além de outras novidades em andamento.

Enquanto isso, vamos acompanhar a escritora e suas obras pelas redes sociais.

Sites:

www.princesavioleta.com.br;
www.veralindamenezes.com.br;
www.principesnegros.com.br
loja.princesavioleta.com.br

Instagram:

@veralinda.menezes @sheronmenezes @solmenezes @draysonmenezes @princesavioletalivro @principesnegros cultural

E-mail para contato:

principesnegros@gmail.com

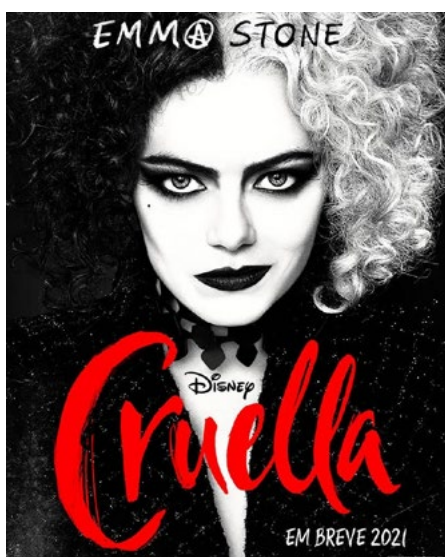
ENTRETENIMENTO

Filmes infantis e adultos



LUCA

Situado numa bela vila costeira na Riviera italiana, "Luca", uma longa-metragem original da Disney e da Pixar, é uma história de passagem à idade adulta sobre um jovem rapaz que está a viver um verão inesquecível cheio de gelado, massa e infundáveis viagens de lambreta. Luca (voz de Jacob Tremblay) partilha estas aventuras com o seu novo melhor amigo, Alberto (voz de Jack Dylan Grazer), mas toda a diversão é ameaçada por um segredo bem guardado: eles são monstros marinhos de outro mundo logo abaixo da superfície da água. "Luca" é realizado pelo nomeado para um Óscar®, Enrico Casarosa ("La Luna"), e produzido por Andrea Warren ("Lava", "Carros 3").



CRUELA

A vencedora de um Óscar®, Emma Stone ("La La Land: Melodia de Amor"), é a protagonista de "Cruella" da Disney, um novo filme em live-action sobre o início rebelde de uma das vilãs mais notórias e elegantes do cinema, a lendária Cruella de Vil. "Cruella", que se passa na década de 1970, em Londres, no meio da revolução punk rock, segue uma jovem vigarista chamada Estella, uma rapariga inteligente e criativa determinada a ficar famosa com as suas criações. Ela torna-se amiga de um par de jovens ladrões que apreciam o seu apetite por travessuras e, em conjunto, conseguem construir uma vida nas ruas de Londres. Um dia, o talento de Estella para a moda chama a atenção da Baronesa von Hellman, uma lenda da moda que é devastadoramente chique e assustadoramente elitista, interpretada pela vencedora de dois Óscares®, Emma Thompson ("Regresso a Howards End", "Sensibilidade e Bom Senso"). Mas a sua relação desencadeia uma série de acontecimentos e revelações que farão com que Estella abraçe o seu lado malvado e se torne a estridente, elegante e vingativa Cruella. "Cruella" da Disney é realizado por Craig Gillespie ("Eu, Tonya") a partir de um argumento de Dana Fox e Tony McNamara, história de Aline Brosh McKenna, Kelly Marcel e Steve Zissis. Foi produzido por Andrew Gunn ("Um Dia de Doidos"), Marc Platt ("O Regresso de Mary Poppins") e Kristin Burr ("Christopher Robin"), com Emma Stone, Michelle Wright, Jared LeBoff e Glenn Close na qualidade de produtores executivos. A figurinista vencedora de dois Óscares®, Jenny Beavan ("Mad Max: Estrada da Fúria", "Quarto com Vista Sobre a Cidade"), cria o guarda-roupa deslumbrante e imaginativo, que ganha vida própria.



RAYA E O ÚLTIMO DRAGÃO

Ação/Aventura, Animação, Family, Fantasia

"Raya e o Último Dragão", da Walt Disney Animation Studios, viaja até ao mundo fantástico de Kumandra, onde os humanos e os dragões viviam juntos em harmonia há muito tempo. Mas quando uma força maléfica ameaçou as terras, os dragões sacrificaram-se para salvar a humanidade. Agora, 500 anos mais tarde, essa mesma força regressou, e apenas Raya, uma guerreira solitária, pode encontrar o último dragão lendário para restabelecer as terras fragmentadas e os seus povos divididos. Contudo, ao longo do seu percurso, Raya aprende que será necessário mais do que um dragão para salvar o mundo. Também será necessário trabalho de equipa. As protagonistas de "Raya e o Último Dragão" são Raya, uma guerreira com uma sagacidade tão afiada quanto a sua espada, e a Sisu, o dragão-fêmea mágico, mítico e modesto. Juntam-se também à aventura Boun, um perspicaz empreendedor com dez anos, Tong, o gigante formidável, e Noi, uma ladra bebé com o seu bando de Ongis.

ENTRETENIMENTO

Filmes infantis e adultos



A ÚLTIMA CARTA DE AMOR

Apesar de ser uma produção original da Netflix, o romance se baseia no livro *A Última Carta de Amor*, de Jojo Moyes. Dessa maneira, a trama mistura duas histórias de amor, uma do passado e outra do presente, quando a jornalista Ellie Haworth (Felicity Jones) encontra cartas de amor de 1965. Com isso, os escritos revelam que há um amor proibido entre uma moça da alta sociedade e um mero repórter.

Disposta a solucionar o que aconteceu entre o casal, Ellie sai em busca de respostas. Assim, procura os envolvidos e se envolve em uma jornada de aventura e desbravamento. Diante disso, passa a descobrir as minúcias entre a relação de Jennifer Stirling (Shailene Woodley), que é casada com um homem rico industrial, e Anthony O'Hare (Callum Turner), o jornalista responsável por escrever uma matéria sobre o homem tão poderoso.

Por mais que seu foco sejam as cartas e seus personagens, a aventura pode impactar a própria vida pessoal de Ellie. Dessa maneira, com a ajuda arquivista que trabalha no mesmo jornal, a jovem poderá não só encontrar os protagonistas do romance como também poderá achar um novo amor em meio a isso.



PATERNIDADE

Paternidade teve inspiração em uma história real "Dois Beijos para Maddy: Uma Memória de Perda e Amor", de Matthew Logelin e traz Kevin Hart interpretando Matt, um pai viúvo que precisa tocar a vida depois da morte da esposa logo após o parto e então cuidar da filha recém-nascida, Maddy, sozinho. Ao mesmo tempo em que ele precisa encarar a vida de pai solteiro, ainda conta com a sogra (Alfre Woodard) complicando ao seu lado, pois ela acredita que ele não é capaz de cuidar da filha sozinho, isso porque sofre pressões no trabalho, conta com a companhia de amigos que não se enquadram com o momento em que vive, além das noites mal dormidas e das fraldas sujas.



A VIDA PODE MUDAR

Mais um lançamento 2021 que entrou para o catálogo a poucos dias. Esse romance australiano traz a história de uma advogada workaholic que retorna a ilha em que nasceu com um objetivo, que é convencer um amigo a assumir a empresa da família dele. Mas não demora muito para que antigos sentimentos sejam despertados e começam a aflorar entre esses dois. Um filme que promete ser encantador.



ENTREVISTAS COM CINDERELA SOBRE RODAS

Entrevista com Kelly Medeiros



Olá, amores da Cindy, bem-vindos a mais uma entrevista com Cinderela sobre rodas.

Venho contar-vos sobre a conversa que tive com a Kelly Medeiros, uma mulher maravilhosa, super empreendedora, multifacetada e acima de tudo uma pessoa humilde e muito espiritualizada.

Kelly Medeiros, é uma mulher muito alegre com muita fé e que vive com o objetivo de poder tornar-se uma pessoa melhor e espalhar carinho e alegria para todos.

Tem uma família maravilhosa, uma mãe abençoada que a apoia muito para que possa realizar todos os seus projetos. Casada com o queridíssimo Marco António (empresário do Monte Cristo) e com dois seres de luz (filhos) maravilhosos, Romeu e Lucca.

Kelly nasceu e cresceu em Almenara, Minas Gerais. Viveu muitos anos em São Paulo onde ficou conhecida por ter participado do Big Brother Brasil. Aí deu o primeiro passo para a vida artística. Formada em Atriz, mas primeiramente licenciada em Gestão comercial.

Foi selecionada para entrar na Quinta das Celebidades e atravessou o oceano para nos conquistar. Depois de ganhar o programa, foi fazer um evento á Suíça, para o Monte Carlos, onde foi flechada pela seta do cupido e desde aí Kelly e Marco António nunca mais se separaram. Casaram e tiveram dois filhos, Lucca e Romeu.

A filha da D. Fátima tem 13 irmãos, dois da parte da mãe. Lucas e Carina, e o resto da parte do pai. Pai esse que fala com muito carinho e saudade visto que já partiu.

Criou o By Kelly Medeiros, um estabelecimento de estética onde trata da saúde feminina.

Mulher dos 7 ofícios, além de tudo isto tornou-se numa cantora muito querida do publico português e não só.

Nunca sentiu preconceito pelo povo português, pelo contrário sentiu-se abraçada e adotada pelo nosso país.

Foi muito apoiada por Marco António no lançamento do CD e na carreira artística. É um fenómeno do Instagram, muito conceituada, tem milhões de seguidores e marcas que a patrocinam e a seguem.

Uma Mulher inspiradora que se tornou num exemplo para os seus seguidores, promove uma vida saudável, boa alimentação, exercício físico, beleza e saúde, é um exemplo.

Foi um orgulho ter falado com Kelly Medeiros.

Instagram : Kelly Medeiros

Site: bykellymedeiros – Loja Online

Contactos: 913667471

Local: Centro Comercial da Portela, entre o Centro Comercial Vasco da Gama e o Aeroporto.

Até á nossa próxima entrevista

Nunca deixem de acreditar

Cinderela sobre rodas

cinderelasobrerodas@gmail.com





AFRO LINK

Lançado em Setembro de 2019, como um grupo privado no Facebook, o Afrolink desenvolve-se, desde 29 de Junho de 2020, em morada própria: www.afrolink.pt.

O projecto, liderado por Paula Cardoso, junta profissionais africanos e afrodescendentes residentes em Portugal - ou com laços ao país -, com o propósito de partilhar experiências, valorizar competências, criar alianças, divulgar e suportar negócios.

Esta “embaixada” da força de trabalho afro em território português pretende promover uma maior representatividade negra no mercado laboral, e favorecer um maior conhecimento sobre a diversidade étnico-racial que o compõe.

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

Ainda solteira? Sara Sarowsky responde com um blogue, e planos para TV

Licenciada em Comunicação Empresarial e mestre em Marketing Estratégico, Sara Sarowsky transformou o seu estado civil num blogue premiado. Chama-se “Ainda Solteira!”, foi distinguido como o melhor de 2020 na categoria Sexo e Diário Íntimo, e dá resposta a uma série de cobranças familiares e culturais dirigidas a mulheres que, como a autora, nunca deixaram o celibato. “O blogue é o meu grito, a minha maneira de dizer que não tenho problema nenhum”, conta Sara, de 43 anos.

Paula Cardoso, fundadora do Afrolink

Os primeiros comentários chegaram na informalidade de convívios familiares. Depois começaram a reproduzir-se na solenidade de eventos profissionais. Com o avançar do tempo, também se colaram à impulsividade de observações de desconhecidos.

Ao longo dos anos, o estado civil de Sara Sarowsky tem suscitado todo o tipo de incompreensões. “Há quem diga que sou lésbica, quem aposte que tenho uma relação clandestina, quem acredite que sou uma promíscua que dorme com os chefes, enfim...tudo porque não conseguem perceber porque é que continuo solteira”.

Além do coro de maldizer, avolumado pela pressão de tradições familiares africanas, a cabo-verdiana conta que também se tornou comum ouvir palavras de comisseração, a partir do interrogatório da praxe. “Nem és muito feia, nem és muito má, até tens educação, até sabes falar bem”, são frases que preenchem o vazio de quem não se coíbe de perguntar: “Onde está o teu acompanhante? Porque é que vens sempre sozinha? Não tens namorado?”.





Entre a cobrança e a desconfiança, Sara – que adoptou o apelido Sarowsky como assinatura pública – transformou o falatório sobre o seu estado civil de num repertório de afirmação positiva: o blogue “Ainda Solteira!”.

“É o meu grito, a minha maneira de dizer que não tenho problema nenhum. Precisava de expor o meu ponto de vista”.

O momento chegou há cinco anos, diante da proximidade dos 40, e numa fase de transição profissional.

A voz da experiência

Na altura recém-saída de um trabalho como gestora de redes sociais e comunidades de uma figura da televisão, e com uma experiência anterior de cinco anos na mesma área, acumulada na Embaixada de Cabo Verde em Lisboa, Sara decidiu investir o conhecimento adquirido num blogue pessoal.

Licenciada em Comunicação Empresarial e mestre em Marketing Estratégico, a escolha da temática de especialização foi tudo menos irreflectida.

“Fiz pesquisa de mercado, para saber o que estava a dar. Havia os blogues de culinária, mas não gosto, e sabia que precisava de algo que pudesse fazer com paixão. Depois havia as viagens, mas nunca viajei muito, nem tinha dinheiro para isso.

Tinha também a fotografia, mas apesar de ter um curso e máquina profissional, senti que para ter boas imagens faltava-me viajar. Havia ainda os filhos, que não tinha nem tenho, e a moda, que adoro, mas, pessoalmente, e sem querer ferir susceptibilidades nem desmerecer o trabalho de ninguém, acho que um blogue de moda não contribui em nada para um mundo melhor, não deixa um legado”.

Sem uma porta óbvia de entrada na blogosfera, a opção recaiu sobre o tema que mais dá que falar na sua vida: a solteirice.

“Pensei: tenho de escolher uma coisa na qual me sinta à vontade e na qual seja boa. Como sou boa a ser solteira, e sou solteira toda a minha vida, decidi agarrar nesse nicho, abracei a causa com a minha experiência pessoal”.

Mudar de estado civil? Só para melhor

Autora de crónicas, contos e confissões, Sara Sarowsky apresenta-se, no cartão-de-visita do blogue, como “uma solteira gira e bem resolvida que ainda não cumpriu o papel para o qual foi formatada: casar e procriar”. Será “caso para cortar os pulsos ou dar pulos de alegria? Provavelmente, nem uma coisa nem outra!”, assinala a blogger, fazendo ecoar, com esta pergunta-resposta, as surpresas e incertezas da vida.

“Claro que já namorei, claro que já tive os meus namorados, mas chegou a um ponto em que senti que não eram as pessoas certas, por isso as relações acabaram. Percebi que preciso de mais do que apenas estar com alguém só porque sim, e no dia em que esse mais acontecer eu serei a primeira a abrir mão da minha solteirice”, adianta a cabo-verdiana, firme na defesa das suas escolhas. “Uma relação tem de me deixar melhor do que estou agora. Para ficar pior, continuo solteira”.

Aos 43 anos, e com uma longa lista de cobranças familiares e culturais – “Olha que a idade está a passar...”, tornou-se um aviso-chavão –, Sara sabe que não tem de provar nada a ninguém. Mas lembra-se que nem sempre foi assim. “Passei por períodos de muita angústia, amargura, sentimento de diminuição”, conta, salientando a diferença que uma voz de suporte pode fazer num dia-a-dia sobrecarregado de múltiplas pressões.



“Quando todos nos tratam como se tivéssemos um defeito, começamos a acreditar nisso. Acredito que a minha experiência não teria sido tão difícil se alguém me tivesse dito, lá atrás, que não havia nada de errado comigo por ser solteira”.

Desestigmatizar a solteirice

A consciência do poder da identificação e da importância de desestigmatizar a vida celibatária tornou-se evidente a partir da criação do “Ainda Solteira!”, premiado nos Blogzillas do Ano (ex-Sapos do Ano) como o melhor blogue de 2020 na categoria Sexo e Diário Íntimo.

A distinção renova-se desde 2018 – nessa época incluída no segmento Sexualidade – e resulta da indicação e votação dos internautas, fiéis na sua preferência.

“Comecei logo a receber reacções muito positivas, e apesar de não ser uma blogger com milhões de seguidores, sei que tenho um impacto muito grande na vida de algumas pessoas. Podem ser apenas 10, mas são 10 que me mandam mensagens, que desabafam comigo, com quem vou criando laços”.

A proximidade – que com algumas solteiras já saltou do mundo virtual para o mundo real –, tem permitido amadurecer reflexões e explorar novos caminhos profissionais.

“Apercebi-me que existe muita procura de amor. Toda a gente quer amor. Por isso é que o mercado da solteirice vale milhões”, realça Sara, dona de uma audiência esmagadoramente feminina.

“Cerca de 60% das minhas leitoras estão entre os 35 e os 44 anos, são profissionalmente activas, e, pela forma como se expressam, têm formação”, descreve a blogger, acrescentando que outro dos aspectos que têm em comum é uma auto-confiança adormecida.

“Elas sabem que não há nada de errado com elas, apesar de a sociedade continuar a dizer o contrário o tempo todo. Então, o que sinto é que apenas precisam de reconhecer o que já têm dentro delas, precisam de alguém que confirme isso, que não as olhe de lado”.

Mais do que oferecer um espaço de acolhimento, aceitação e de identificação, necessário para restaurar amores-próprios feridos e até perdidos, Sara quer ser – sempre que alguém manifeste essa vontade – um elo de



ligação para novos amores.

Dar largas à veia empreendedora

Afinal, conforme demonstra a sua própria experiência, o facto de estar bem sozinha não significa que não possa ficar ainda mais bem acompanhada.

Nesse sentido, em parceria com Isabel Soares dos Santos, especialista na área do coaching espiritual e da organização de casamentos, decidiu aventurar-se na criação de um serviço de matching, baptizado “Love for You”.

A oferta, recém-lançada, é apresentada por Sara no seu “Ainda Solteira!” como uma oficialização da condição de “cupido amadora”.

Através da promoção de encontros virtuais, a blogger promete dar expressão empresarial ao que já faz pontualmente: “Tentar arranjar um par para os solteiros que partilham a sua vontade em viver uma estória de amor”.

A missão dá os primeiros passos no Instagram, e debuta Sara nos desafios do empreendedorismo, igualmente apontados para a produção de um programa televisivo. “Já apresentei o formato a dois canais, com o nome provisório de ‘SOS Solteiro! Ainda há esperança’”, revela a blogger, explicando que o título não deve ser lido em tom de desespero.

O ‘ainda’ faz a ligação para o blogue, e a esperança prende-se com o desejo de encontrar alguém especial para partilhar os dias, combinado com o compromisso de seremos capazes de viver felizes connosco.



A essência cabo-verdiana

O propósito surge, na história de Sara, indissociável das raízes. “Vim para Portugal com quase 20 anos, para tirar a licenciatura, regressei a Cabo Verde depois, mas acabei por voltar para fazer o mestrado”, conta, acrescentando que, apesar de ter nacionalidade lusa, e de estar no país há mais de uma década, a casa continua a ser africana.

“Em Cabo Verde eu estou a 100%, eu respiro a minha essência, eu ouço a minha língua em tudo quanto é sítio, tenho sempre o mar que eu amo, tenho os meus amigos de toda uma vida, a minha família, a minha comida, as minhas coisinhas...por isso preciso sempre de voltar para me reconectar com isso tudo”.

Ainda que o arquipélago de origem tenha deixado de ser a sua única casa, e mesmo reconhecendo que a emigração traz novas oportunidades, a blogger nota que, é em solo cabo-verdiano que encontra. “O meu cordão umbilical está lá, ou o pé fincado na tchon, como nós dizemos em crioulo”.

Por agora em Portugal, mas com planos de se mudar para França, onde vivem cinco dos seis irmãos, Sara também exhibe, no passaporte de concretizações, aspirações literárias.

Além de ter em mãos um projecto para publicação de um livro sobre a tradição oral cabo-verdiana, a blogger marca presença na antologia “Mulheres e seus destinos”, que reúne testemunhos lusófonos sobre a condição feminina. Nessas páginas, apresentadas em Novembro passado no Centro Cultural Cabo Verde, em Lisboa, Sara publicou o seu retrato de mulher ideal: “Realizada, amada, empoderada, feliz, estimada”. À prova de qualquer estado civil.



Meu cabelo, Minha identidade...

Cláudia Sambo

Terapeuta capilar; Especialista em cabelos; Crespos e cacheados

A ideia de assimilar cabelos crespos e cacheados, ou seja, tudo que é diferente do liso, é vivida desde a infância, através de bonecas loiras e com fios sempre lisos, o uso de alcinhas como; ruim, feio, descaracterizado, desleigante, difícil de lidar, e muitas vezes associado à pobreza, a indústria cosmética criou inúmeras maneiras que levasse as pessoas a terem uma certa identidade, criando compostos químicos para alisar os cabelos crespos.

Estes atos foram reproduzidos pela sociedade por anos, a fim de impor um determinado padrão que não tem interesse em celebrar a diversidade.

Em 1960 e 1970, começou um movimento Black power, em tradução literal, significa 'Poder Negro', que ficou conhecido por evidenciar a cultura e a resistência negra em uma sociedade racista.

Atualmente, o cabelo black power é bastante popular, e tem vindo a ganhar força até em estudos científicos, sobre suas formas, características e meios de cuidados mais adequados. Atualmente, existem inúmeros movimentos culturais de afirmação da estética negra, no mundo e em Portugal não tem sido diferente, é o caso do encontro das cacheadas de Portugal, que tornou-se uma marca de autoafirmação, combate ao preconceito racial, mostrar a beleza da mulher negra e incentivar a valorização da sua identidade.

As mulheres negras, atualmente têm lutado cada vez mais contra as opressões de todas as formas, desde assumir o cabelo natural, usar roupas e elementos culturais como: acessórios africanos, amarrações, etc.

O cabelo é uma forma de representação, de aceitação e está diretamente ligado à autoestima da mulher. Assumir o cabelo natural, não é só moda, é afirmação de uma identidade, da identidade negra, e cada vez mais mulheres têm se libertado da opressão e encontrado verdadeira liberdade em ser quem elas são. Por trás de cada cabelo existe uma história, em muitas vezes carregada de dor, rejeição, tristeza, bullying, uso de química, transição capilar, desprezo, quedas de cabelo, cortes e outros tipos de mudança. Mudanças das quais nem todas as mulheres tiveram coragem de enfrentar ou até mesmo assumir o seu próprio cabelo.

MULHERES AUTÊNTICAS

Meu cabelo, minha identidade



O processo de construção da identidade começa na infância, na educação, a implementação de políticas de combate ao pré-conceito e racismo. Mas vale ressaltar que: a maior responsabilidade são dos próprios pais, em primar pela educação e evitar responsabilizar por desconstruir os padrões de beleza ditados pela mídia e a sociedade.

É importante entender que: num país multicultural como o nosso, existe uma diversidade de cabelos e cada um carrega a sua beleza e eles são parte da sua identidade.

A QUEBRA DO TABU NO UNIVERSO FEMININO

GERAÇÃO Y

A TUA GERAÇÃO, A TUA VOZ...

BREVEMENTE...



Por Mônica Fragato

Como educadora, orientadora, mãe, e principalmente como mulher, sempre acreditei na capacidade que os encontros têm de transformar as pessoas e o poder dessas pessoas transformarem o mundo. Em meio a pandemia, momento sem precedentes, a escola se tornou uma construção distante. Os encontros virtuais de estudantes e professores ocuparam um espaço de desafio para aprendizagem.

No início deste ano, no papel de professora e orientadora emocional incentivei os estudantes na faixa de 15 e 16 anos de idade juntamente com o Colégio Taboão situado na cidade de São Bernardo do Campo- SP/ Brasil a participarem de um concurso cultural da Plataforma de nome Árvore Livros, o Concurso releituras da Memória que foi uma oportunidade para incentivar a leitura com nossos alunos e lançar novos olhares para as identidades negra e indígena, ressaltando a importância da memória para a construção de novas narrativas.

Incomodadas com a falta de visibilidade para a real importância da mulher negra no mundo, um grupo de cinco meninas decidiu que, juntas poderiam escrever, ler, declamar e ao mesmo tempo lutar por uma causa usando

a inspiração dos livros que leram usando o poema para participarem da batalha de Slam (palavra surgida em Chicago, em 1984, e hoje a poetry slam, como é chamada, é uma competição de poesia falada que traz questões da atualidade para debate, é uma expressão inglesa cujo significado se assemelha ao som de uma “batida”) no espaço que lhes foi cedido para a circulação da produção de arte, cultura e conhecimento protagonizando o ideal de cada uma, pesquisando a história de grandes mulheres africanas.

Veio, portanto, a ideia de criar um trabalho para dar visibilidade a essa luta e, ao mesmo tempo, impulsionar saberes e fazeres de mulheres negras do mundo. Nasceu, então o propósito mais relevante da vida dessas jovens. E nem elas acreditavam nessa força motriz que invadia cada uma delas – “Minha experiência em trabalhar em um projeto tão significativo não poderia ter sido melhor. Foi e está sendo muito gratificante essa sensação de vitória. Como fiquei encarregada pela pesquisa pude descobrir muitas coisas para ajudar no poema. – comentou Nadine Nini (estudante).

Penso ser trágico caber justamente à parcela mais vulnerabilizada o empenho de materializar mudanças necessárias. “Estudar sobre a cultura africana e representar algo tão forte, foi extremamente importante e representativo para mim. Foi uma experiência marcante na minha vida! – disse Júlia Fideliz (estudante).

Esse tem sido um fardo que mulheres pretas carregam desde as primeiras vivências de racismo na infância e precisamos não só discutir a respeito, como lutar pelo respeito. Sempre penso como podemos trabalhar isso com as crianças e adolescentes de uma forma natural, para que eles se sintam partes do processo da construção da cidadania e empatia.

Dessa vez, estive como facilitadora de uma vivência, diariamente tento deixar sempre uma página em branco para que os jovens escrevam seus anseios e decidam como querem observar e avaliar o que lhes é apresentado, pois nada pronto exerce uma magia a essa geração. Opinar com bases sólidas de informação tendo um espaço livre de julgamentos para discussão resulta em



uma juventude elucidada e feliz.

A reação da banca julgadora responsável por escolher dentre quase 4 mil trabalhos ao assistir o vídeo final construído por essas cinco meninas, foi de encantamento, orgulho e felicidade pelo total entendimento à proposta do concurso. Não é à toa que ficaram em 1º lugar no concurso. Junto ao vídeo provocativo veio uma avalanche de parabenizações, muito merecidas por sinal.

Como educadora aprendo a cada dia com as dinâmicas desses jovens. Eu me divirto com a capacidade criativa e forte deles, querendo coisas como mudar o mundo ou ter superpoderes inimagináveis para acabarem com o preconceito, a pobreza, a falta de respeito, a violência contra a mulher.

Que eu nunca perca essa minha capacidade de aprender com eles, com elas, com todos.

Link do VÍDEO VENCEDOR – GRANDES MULHERES AFRICANAS

https://youtu.be/59_HjjsdjD8

Mônica Fragato

Educadora, orientadora educacional e emocional no Colégio Taboão, empresária e comunicadora, é idealizadora da Startup Aproxima criada em San Francisco – Califórnia.



Nunca foi tão fácil, estár próximo dos clientes

Adira já ao nosso serviço de Gestão de Redes Sociais!



+244 939 035 543

unicus_brand

marketingdigital@unicus-consultoria.pt

www.unicusbrand.com

