

REVISTA MULHER

# Africana®

## CÍNTIA REIS

*“Precisava de um desafio que me fizesse crescer e ter a minha independência”.*

# REVISTA MULHER *Africana*®

📷 @revistamulherafricanaworld

## FICHA TÉCNICA

Ceo  
Isabel Manique

Directora editorial  
Clarice tatyer

Redação  
Clarice tatyer  
Rita Simões (Free lance)

Direcção de arte e paginação  
Viviane Quirino

Acessoria de comunicação  
Teresa paihama

Departamento comercial  
Paulo Roberto

Gestor site  
Joaquim Grillo

Gestao redes sociais  
Viviane Quirino

Registo da ERC com o n.º 125966  
Depósito legal n.º 324258/11

Em pauta

jan/fev .

2023



## Saúde e bem-estar

12 *+Que Nutrição*  
O corpo e as fotos do antes e depois

16 *Na cozinha com o Chef Macilba*

18 *Conselhos da Tia Isa*

## Business

23 *O que você realmente sabe sobre Networking?*

24 *Mulher Fala-me de Ti*  
A história de luta e evolução pessoal da escritora Adelina Lourenço

26 *Germinar*  
Inteligência para Mulheres que querem crescer

30 *Visão da Nadia*  
A Internet e Nós

62 *Celebrar com Alma*

## Moda e Beleza

33 *Cuidados com a pele*

35 *Se deseja algo, vista-se para tal!*

38 *Haute Couture*

06 *Capa*  
Cintia dos Reis

## Cidadania

44 *Porquê educar para a cidadania em pleno Séc. XXI?*

## Ação Social

46 *Centro Missão Majajane*  
Filantropia e beneficência no sudeste da África

50 *Movimento Lírio Azul*  
High Tea Solidário

## Desenvolvimento Pessoal

39 *Agenda Espiritual e Emocional*

52 *Ajude o seu filho a ser mais inteligente*

54 *Como espelhamos a nossa mente?*

40 *Tudo acontece muito rápido*

42 *Cronica - Ginga Mulher*

## Arquitetura e Bem Estar

58 *Minha Casa, minha vida*

## Marketing

65 *O Poder do Marketing: "Como impulsionar o seu Produto para Sucesso"*

## Viva caros amigos e amigas! Feliz Ano Novo para todos!

Aqui estou eu a escrever o 1º Editorial de 2023.

Feliz e grata a todos os nossos cronistas amigos que gentilmente continuam a financiar esta revista com seu conhecimento e igualmente grata a todos os nossos leitores, pela fidelidade e o “feedback” sempre tão positivo relativo aos nossos conteúdos.

Reforço o meu compromisso, enquanto fundadora desta Revista, de divulgar Mulheres que fazem Acontecer e que transformam e impactam vidas com seus “feitos”.

Sem dúvida alguma, são

“Mulheres que nos inspiram”

Assim trazemos nesta edição uma Jovem Mulher que apesar da sua tenra idade, fez das adversidades da vida, um motivo de grande inspiração.

Leia a nossa revista e satisfaça a sua curiosidade de conhecer a história maravilhosa, desta Mulher que nos inspira de verdade.

Nesta edição, apresentamos uma novidade: a rubrica “Mulher fala-me de ti”

Pretendemos com este espaço, divulgar histórias interessantíssimas de Mulheres que tiveram de se reinventar,

mostrando toda a sua força e sem vitimismo.

Ajude-nos a crescer e seja um anunciante da sua “MARCA” na Revista Mulher Africana

“Quanto mais você glorifica e celebra sua vida, mais você tem na vida para celebrar” - Oprah Winfrey

Boa Leitura.

**Isabel Manique**  
CEO

*Isabel Flores Manique*





Olá,

Primeiro, queremos agradecer a você que nos lê. Saiba que esta edição foi preparada com muito apreço para si que nos dá o prazer da sua leitura.

Hoje quero ‘falar’ com você sobre as origens da Revista da Mulher Africana.

Saiba que ela foi criada, especialmente, para ‘falar’ com todas as mulheres do planeta.

Sim: embora tenha este nome bastante específico, queremos nos comunicar com leitoras de todos os lugares, pois entendemos que todas nós carregamos, em nosso DNA, a força da mulher africana. E isto independe de etnias, faixas etárias, países de residência etc. Entendemos que mulheres de todos os lugares, das profissões mais diversas, de estilos e vivências variadas, compartilham, ainda que não saibam, as origens ancestrais da África. E esta não é uma frase escrita de forma superficial.

Evidências científicas comprovadas nos dizem que a evolução humana se iniciou na África há cerca de 5,5 milhões de anos. E há aproximadamente quinhentos mil

anos, o homo erectus (ser humano arcaico), partiu da África e emigrou em direção à Ásia e à Europa. Embora estas informações pareçam desnecessárias, são importantes para que entendamos a dimensão existente no nome desta revista que você tem em mãos. Nesta edição você encontrará matérias sobre assuntos variadíssimos: comportamento, emoções, longevidade, mercado de trabalho, moda, entre muitos outros.

Todas foram produzidas com muito carinho e capricho para você que, agora, é nossa convidada especial.

Boa leitura!

**Clarice Tatyer**  
**Directora Editorial**



**MULHERES QUE NOS INSPIRAM**

*Cintia dos Reis*

Com 27 anos, a cabo-verdiana é uma profissional de sucesso que tem como missão tornar a vida dos jovens em início de carreira, mais fácil do que a sua.

Cintia dos Reis. Um nome que assenta na perfeição a esta Mulher. Jovem. Empreendedora. De Cabo Verde para o Mundo, encontrou, na sua experiência, a fórmula para chegar a outros jovens que, em início de vida, não conseguem traçar um plano, sem ajuda.

### **Mulher, Jovem, Empreendedora. Cintia dos Reis apresenta-se**

Com apenas 27 anos, Cintia representa a garra, a determinação e a força para alcançar objetivos. Escreveu um livro para deixar o seu testemunho sobre como é possível ultrapassar todos os obstáculos e vencer, quer a nível pessoal, quer a nível profissional.

Da ilha africana, de onde saiu com 17 anos e o 12º ano, estabeleceu-se em Portugal para dar continuidade aos estudos. Licenciou-se em Matemática Aplicada, Economia e Gestão, e decidiu aprofundar conhecimentos, acrescentando ao currículo o Mestrado em Métodos Quantitativos.

Mas nem sempre correu bem. **“Temos de estar preparados... haverá sempre obstáculos. E, o facto de não estarmos preparados**

**para eles não é culpa dos nossos pais, é culpa da sociedade. Ela não nos prepara. Temos de bater com a cabeça para aprender”**, conta-nos.

O facto de não se sentir valorizada nem realizada profissionalmente, considerando acima de tudo que não existem, em Portugal, as oportunidades certas para as pessoas certas, a empreendedora chegou à conclusão que **“não conseguia cumprir o**

**sonho que tantos jovens em Portugal têm de comprar casa, ter poder de compra e, muitas vezes é preciso ter coragem para tomar decisões. Eu tive. Demiti-me e deixei bem claro que se não tratassem bem os funcionários ou colaboradores, estavam apenas a criar um inimigo na própria casa, que nunca iria representar bem a empresa”**, confidenciou Cintia.





Com algumas economias no bolso e dois diplomas, podia ter escolhido a opção mais fácil que era rumar aos Estados Unidos e juntar-se aos pais, que teriam condições para ajudá-la. Cintia preferiu aceitar o convite da prima e rumou ao Luxemburgo pronta, para ganhar as próprias asas.

**“Precisava de um desafio**

**que me fizesse crescer e ter a minha independência”.**

Depois de seis meses a cozinhar hambúrgueres, subiu de categoria e começou a tomar conta das finanças do estabelecimento. Não fosse ela uma mulher da matemática.

No atendimento ao público, aperfeiçoou o inglês e o francês e hoje sente-se completamente integrada,

como auditora de uma multinacional, onde garante que as suas ideias e sugestões são valorizadas para o crescimento da empresa.

É isso que mantém como filosofia de vida para proporcionar aos que a rodeiam, uma análise, sem pressas, com uma estratégia bem delineada que os ajude a traçar a sua linha para o futuro, dotando-os das mesmas técnicas que aprendeu, nestes anos de experiência de vida pessoal e profissional.

No fundo, pretende simplificar a carreira de tantos jovens, a quem, além do talento, falta uma boa estratégia e um bom planeamento.

Para isso, Cintia dos Reis, participa em palestras, ensina a elaborar planos de negócios, estratégias, transmite conceitos úteis para uma liderança inclusiva e procura, ao mesmo tempo estabelecer parcerias para dar continuidade à sua caminhada e, através dela, alcançar o maior número de seguidores.

Dessas parcerias, está incluído o programa FOKU, em que, sendo o seu público-alvo a Lusofonia e as comunidades de língua portuguesa, para atingir uma maior abrangência, pretende chegar às escolas e passar a sua mensagem em Portugal, no Luxemburgo e em Cabo Verde, adaptando também ao Criolo.



### **Guiar e orientar os jovens a tomar decisões concretas e viáveis**

Paralelamente, Cintia foi desenvolvendo trabalho em associações, onde se tornou mentora, fazendo parte do acolhimento. Rapidamente percebeu que conseguia chegar às pessoas, motivá-las, transmitir bons conselhos e que esta atitude tinha impacto, não só nos outros, mas principalmente em si mesma.

O número de pessoas que a procuraram começou a crescer e a abrangência dos temas para os quais lhe pediam aconselhamento alargou-se a questões relacionadas com a carreira, emprego e desenvolvimento de negócios.

Foi agilizando contatos, criou uma plataforma de-

dicada ao ensino, um site e uma página de Youtube onde publica os seus vídeos. Tornou-se uma empreendedora, encontrando na mentoria e no coaching uma nova forma de encarar a vida e o mundo do trabalho.

Mas engane-se quem pensa que Cintia fica por aqui. Para esta jovem, a vida não é feita só de alcançar objetivos, porque há muito mais para além disso.

Quer com isto dizer que, “é preciso apresentar soluções às pessoas”. Por isso, escolheu deixar a sua marca na sociedade criando um “Guia para o Empreendedor”. Um livro sobre mentoria, escrito em português. Por agora em versão papel, mas para breve estará também em versão di-

gital e quem sabe, uma versão em inglês.

Como uma empreendedora nunca para de pensar no próximo passo, Cintia trabalha arduamente para alcançar a certificação da Ordem dos Contabilistas, no Luxemburgo, país que escolheu para virar a página de alguns anos em Portugal, onde não se reviu nas políticas laborais, nos valores transmitidos aos funcionários e às diferenças que encontrou no desempenho das suas funções.

Hoje, perfeitamente integrada, tem o seu núcleo de amigos que deixa com convites “pendurados” sempre que surge uma ideia na sua cabeça. Isola-se e trabalha na ideia até concretizá-la.

## Uma caminhada com visão, foco e estratégia

Como mentora de carreira, Cintia dos Reis pretende ser uma mais-valia na vida dos jovens, guiando-os para vencer as “batalhas” que a vida os obriga a enfrentar, tornando-as menos complexas. “Quero dar aos outros para que não sintam a tristeza que eu senti e que não batam tanto com a cabeça como eu bati. Vão bater, mas quero contribuir para que seja mais leve e que tenham a vida que desejaram”, garante a mentora.

Aprendeu a não exigir tanto de si, pois julgava-se nos momentos menos bons. “Julgava-me pelos momentos maus ou obstáculos ou por cada não. Agora penso mais por mim. Eu não posso me preocupar com algo que não está sob o meu controlo. Questionei o que eu consigo fazer e que está ao meu alcance? Então pego por aí e não desisto”, explicou a jovem cabo-verdiana.

“Hoje, acredito que estou onde deveria estar e onde queria estar. Este é o melhor presente que um jovem pode ter. Sentir-se mais de 80% satisfeito com a vida que tem”, concluiu.





# O CORPO E AS FOTOS *do antes e depois*



*"Tens página de Instagram? Publicas lá as fotos de transformação dos teus clientes? Deixa ver!"*

**POR ISABEL PEDROSO SILVA**

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



**R**ecordo-me de, lá nos primórdios da minha profissão, qualquer pessoa que se cruzava no meu caminho ficar entusiasmada sempre que dizia "sou nutricionista":

- "És? Tens página de Instagram? Publicas lá as fotos de transformação dos teus clientes?"

Deixa ver!"

Nunca soube exatamente o que responder, mas lá mostrava os testemunhos escritos, com uma ou outra foto pelo meio.

Tendo sofrido de um distúrbio alimentar chamado Ortorexia, nunca me senti à vontade de obrigar um cliente a enviar-me o seu peso. Se o objetivo é estético, vemos a evolução através de fotografias e/ou perímetros nas consultas online, e questiono-os se se sentem confortáveis para me enviar tais parâmetros - uma vez que existem outras formas de perceber se o acompanhamento nutricional está a surtir efeitos, desde os níveis de energia, à redução da fome emocional, a forma como as roupas assentam e por aí em diante.

A ingénua Isabel que começara a trabalhar por conta própria ia partilhando essas fotos, com a devida autorização, tal como via nas páginas de outros colegas (achava eu que exis-



tia uma fórmula mágica igual para todos os profissionais). Mas foi após me ter formado em comportamento alimentar que entendi a toxicidade que estas fotos de transformação que vemos por essa internet fora podem ter no ser humano, especialmente num dia mais frágil.

Desafio-te a fechar os olhos e imaginar o seguinte cenário: Abres a tua rede social predilecta e salta-te à vista a publicação da tua prima Rita, mostrando orgulhosamente uma foto do antes e depois do seu corpo, com menos 15 quilos e, na descrição, a mensagem "Custou, mas consegui! Trabalhando na melhor versão de mim mesma, com esforço e dedicação".

Como te sentirias nesse momento? Até te poderias sentir feliz pela sua conquista e por motivar outras mulheres, mas deixa-me descrever o processo emotivo, muitas vezes imperceptível, da maioria de nós:

- Talvez um choque inicial por não estares à espera de a ver tão diferente;
- Acompanhado de uma ligeira ansiedade pela comparação a outros;
- pensamentos soltos como "só eu é que

nunca consigo estes resultados...", "vou ter que recomeçar a dieta", "aposto que cortou todos os alimentos que gosta e não é feliz!", "odeio o meu corpo",

- terminando com um comentário "estou muito feliz por ti, muitos parabéns!"

Convenhamos:

- As fotos de transformação perpetuam a ideia do corpo "magro ideal", associando a magreza a um estado óptimo de saúde e sugerindo que todos devíamos lutar para sermos menores (não há absolutamente nada de errado em termos um corpo menor, mas a ideia de que o corpo ideal deve ser igual a X ou Y tem urgentemente de acabar);

- Sabemos que a perda de peso num curto espaço de tempo não é a parte difícil. Difícil é a manutenção desse peso e a mentalidade mais débil, com sentimento de culpa, que fica após uma dieta restritiva;

- Além disso, mostram somente a perda de gordura e não uma boa relação com a comida, ou o que tiveram de fazer para chegar ali (atenção: é possível perder peso trabalhando a relação com a comida).

Melhorar o relacionamento com a comida e o corpo requer deixar ir a necessidade extrema de controlar a aparência corporal, não focando exclusivamente no corpo. Posto isto, resta-me dizer que apoio todos os que querem melhorar o seu corpo, mas as fotos de transformação estimulam à comparação e a uma imagem corporal negativa. Apoio, também, todos os que querem melhorar a sua relação com a comida, mas partilhar essa mensagem ao lado de uma foto de perda de peso sugere que uma não acontece sem a outra, impactando a expectativa das restantes pessoas.

Nem toda a gente está infeliz numa foto do "antes": podem estar a divertir-se, com uma agenda repleta de eventos, ou numa fase com menos tempo, a viajar ou a trabalhar em algo que amam.

Nem toda a gente está feliz e saudável numa foto do "depois": podem estar insatisfeito, porque "fazer dieta" tornou-se o seu trabalho a tempo total, roubando-lhes a energia física e mental para fazer outras coisas, ou estão famintos e a sonhar com comida.

Partilha a tua transformação se te sentes orgulhosa e se queres motivar. Inclusive, é maravilhoso e extremamente importante conseguirmos impactar a vida de quem está à

nossa volta, incentivando a ser a sua melhor versão! Mas entende, primeiro, qual o impacto negativo que poderás ter no outro, bem como a tua verdadeira intenção ao querer passar essa mensagem.

Vê a alimentação como algo tão natural como respirar e, se o objetivo é inspirar e promover saúde, ao invés de fotografias do antes e depois, partilha as tuas ações e comportamentos diários! Será suficiente.



## PROMOVEMOS O BEM ESTAR



QUALIDADE  
DIFERENCIADA



DIAGNÓSTICO  
GRATUITO



ASSISTÊNCIA  
24H



APOIOS  
TÉCNICOS



CUIDADOS  
PERSONALIZADOS



AVALIAÇÃO

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



CUIDADOS DE  
HIGIENE E CONFORTO  
PESSOAL



ACOMPANHA-  
MENTO  
24H



CONFEÇÃO  
DAS REFEIÇÕES



HIGIENIZAÇÃO DO  
DOMICÍLIO E TRATA-  
MENTO DE ROUPAS



ASSISTÊNCIA  
NAS DESLOCAÇÕES  
AO EXTERIOR



AQUISIÇÃO DE BENS  
E SERVIÇOS



CUIDADOS  
DE ENFERMAGEM



MÉDICO



FISIOTERAPEUTA



DENTISTA AO  
DOMICÍLIO



PODLOGIA



TRANSPORTE

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



SEGURANÇA SOCIAL  
Empresa licenciada com Alvará nº11/2012.



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



Rua Prof. Sousa da Câmara  
nº 190AB, Lisboa

Na cozinha com o Chef Macilha



POR CHEF FABIO MANCILHA

## INFLUÊNCIAS DA EUROPA

**N**inguém que cozinha, cozinha sozinho. Toda receita é cercada por gerações de cozinheiros passados.

No início da história de nossa civilização os alimentos eram vegetais ou animais caçados e consumidos crus, logo com a descoberta do fogo os alimentos passaram a ser cozidos o que aumentou sua digestibilidade, possibilitando o desenvolvimento da sociedade.

Gosto muito de conhecer a história das receitas, como elas eram feitas e como são feitas hoje, se a ordem dos ingredientes influencia no

sabor ou na textura do prato final, hoje com o fácil acesso as informações podemos buscar referências de ordem físicas ou químicas que reagem em certas misturas e assim que podem ou não influenciar no sabor ou no sucesso da sua receita.

Hoje vou trazer uma receita que tem histórias e nomes diferentes para cada país que as produz, juntamos alguns produtos comuns na Europa e Continente Americano, alguns mais usuais outros nem tanto. Espero que gostem e me contem se tem alguma história sobre esta receita.



## **MOUSSE DE BANANA COM CROCANTE DE AMENDOIM**

(Jinguba ou Alcagoita)

### **Ingredientes:**

3 Bananas

1 Limão

50 ml de água

250 g de açúcar

3 ovos

100 g de amendoim

(jinguba ou alcagoita)

Quincã (cunquate ou kumquat)

### **Modo de preparo**

Descasque as bananas, corte-as em rodela e coloque-as em uma vasilha com limão.

Coloque, em uma panela, a água, adicione 150 gramas de açúcar e leve ao fogo até formar uma calda cremosa, depois junte as bananas e cozinhe até amolecer.

Separe as gemas das claras, junte as gemas à banana cozida e passe por uma peneira. Coloque em uma panela e leve ao fogo baixo até engrossar. Bata as claras em neve e adicione a banana engrossada.

Para o crocante, coloque em uma panela o amendoim picado e 100 gramas de açúcar e leve ao fogo para caramelizar. Logo que o açúcar estiver todo derretido, adicione a manteiga. Retire do fogo e coloque em uma superfície fria, depois que esfriar, triture o crocante.

**Sugestão do chef:** faça uma base com o crocante no centro do prato e no meio colocar o mousse de banana, decore com algumas rodela de Quincã e se tiver algumas folhas de manjeriço ou hortelã seriam ótimas.

Aproveite esta sobremesa deliciosa.

@chefmancilha

# CONSELHOS *da Tia Isa*

DICAS E RECEITAS ESPECIAIS



## BOM ANO DE 2023

**O** bom da vida é ter sempre alguma coisa para agradecer. Vamos começar o Ano Novo agradecendo à vida, a nós mesmos e a quem nos proporciona bons momentos e nos permite partilhar. Vamos agradecer a quem nos deu abraços, nos fez rir, nos parabenizou pelo que fizemos e nos empenhamos em fazer bem e nos chamou a atenção para o que foi menos bom. Agradecer à vida por nos permitir caminhar e nos fortalecer no dia-a-dia, aprendendo SEMPRE. Obrigada

“

### OS MEUS DITOS E REFLEXÕES

- Ponha no lixo tudo o que foi ou é mau, do passado e do presente. Assim ainda tem a “benesse” de fazer adubo e as plantas agradecem, porque depois de ser lixo, a energia torna-se potente, no Bom sentido.
- O Ser, dito Humano é uma mescla de nuances, cores, interiores, matéria gelatinosa, sensações, raízes, paredes imperfeitas, sentires, emoções, critérios vários, vozes interiores, imperfeição, medos, tremores involuntários, desconhecimento de quem são e como se cresce até atingir o alto, a segurança etérea e física que dá visão e normalidade em relação à EVOLUÇÃO.
- Há tanto a dizer sobre lágrimas, umas são de dor, outras de impotência contra a injustiça e a maldade, mas as lágrimas são também um libertar de emoções sublimes quando se sente o coração cheio de sentimentos fortes, como o Amor, Gratidão e Amizade. As lágrimas derramadas, simplesmente, sem motivo aparente, servem para deixar espaço e equilibrar as emoções. Chorem uma vez por outra.

## ACONSELHO O LIVRO “SEJA MESTRE NA ARTE DE VIVER

### Como se sente depois de um dia de trabalho ultra produtivo?

Como se sente depois de ter dado o seu melhor, de se ter divertido com os seus colegas e de ter feito um esforço adicional pelos seus clientes? Como se sente quando se dedica com mais entrega ao seu trabalho? Como se sente tendo perseguido os seus objectivos e acabado por os alcançar? Sente-se bastante bem, não sente? E não precisa de ter um título importante para ser o melhor naquilo que faz. Esta ideia traz-me à memória as palavras do Dr. Martin Luther King Jr. - um dos meus heróis – que uma vez disse: “Se um homem é incumbido de varrer as ruas, ele deveria fazê-lo da mesma forma que Miguel Ângelo pintava, que Beethoven compunha música ou que Shakespeare escrevia poesia. Ele deveria varrer as ruas de tal modo que todos os seres, tanto celestiais como terrenos, parassem para dizer: “Aqui viveu um grande varredor de ruas que fez bem o seu trabalho”

Não precisa de ter um título importante para ser o melhor naquilo que faz.



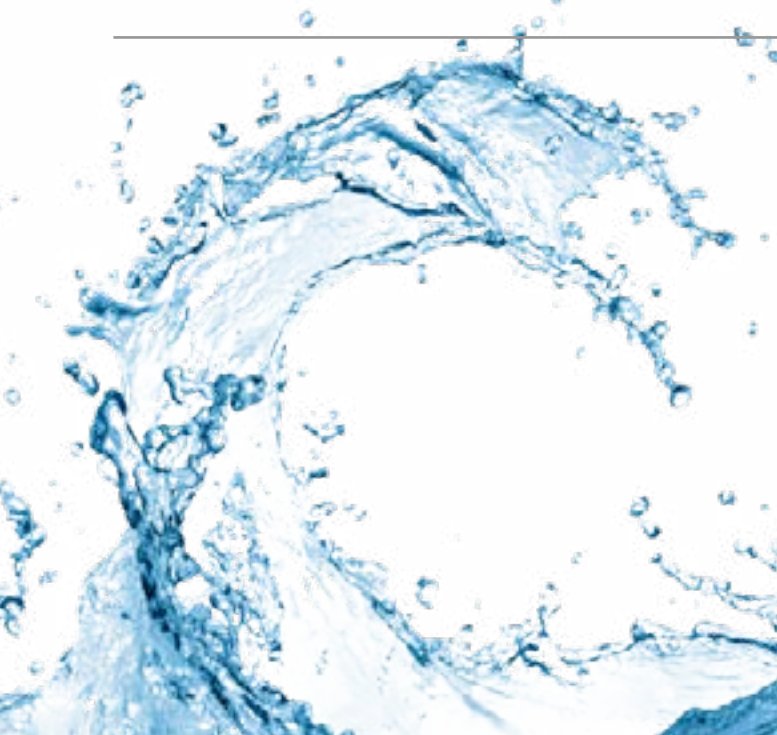
Por isso, seja uma estrela de rock no trabalho. Suba a este palco que é o dia de hoje e dê tudo o que tem. Dê o espectáculo da sua vida. Deslumbre o seu público e ouça-o a aplaudi-lo. Seja o Bono das vendas, o Keith Richards da contabilidade ou o Jimi Hendrix dos recursos humanos. E, assim que se tornar famoso e todos lhe pedirem autógrafos, por favor, dê-me uma palavrinha.

Adorava ter notícias suas. # Robin Sharma

---

## A ÁGUA – O SÍMBOLO DA VIDA, DA SAÚDE E DA PROSPERIDADE

A água é o nosso bem mais precioso. Devemos, desde muito cedo aprender a cuidar e a poupá-la, para que nunca nos falte. O nosso País, Angola, é um dos Países do Continente Africano, mais rico em lençóis de água no subsolo. É necessário saber preservar, pois o planeta, dentro de muito poucos séculos ficará sem água potável, se, rapidamente, não aprendermos a utilizá-la de forma conveniente. Por outro lado é triste pensar que nem todas as pessoas têm acesso a esse bem essencial, o que é o mesmo que dizer que estão privados, do di-



reito à vida, à saúde, ao conforto e bem-estar. Há mais de um século que os estudiosos, médicos, cientistas, curiosos, aventureiros, pessoas comuns, estudaram, analisaram e criaram o sistema de cura mais barato, mais verdadeiro e mais conhecido de todos os sistemas postos à disposição do ser humano. Principalmente porque permite a qualquer pessoa utilizar e aplicar a si mesmo ou a outrem, os métodos estudados, conhecidos, comprovados e postos à nossa disposição.

**“ O conjunto de indicações terapêuticas e técnicas de cura, tem o nome de hidroterapia.”**

A hidroterapia mexe com a energia do corpo, através do estímulo que a água provoca. O que se pretende é que o corpo saia do estado inerte, desanimado, desinteressado ou seja, doente, para o estado de alerta, activo, limpo, vivo, que é afinal a Saúde. E é isso que a água faz ao organismo, quando é manejada com sabedoria, disciplina e persistência.

### **ORIENTAÇÕES IMPORTANTES**

- Beber dois copos de água natural, todos os dias, uma hora antes do mata-bicho (pequeno almoço), pode misturar pingos de limão. Mesmo sem sede, antes das refeições beba água todos os dias, no mínimo dois litros por dia.
- Bater com os pés em água fria, dentro de uma bacia, durante cinco minutos, ajuda a manter a energia e ajuda a diminuir o cansaço e reforça as defesas do corpo.

### **Como utilizar a água em algumas doenças**

- **Febre:** Beber cinco a seis litros de água em 24 h. Compressas molhadas no ventre. Envolver a cabeça com um pano molhado. Clister de água morna. Banho de água fria. Beber chá de salva, santa Maria e casca de laranja.
- **Infecção urinária:** Beber muita água e chá de arando. Tomar água quente com vinagre de sidra e mel. Comer melancia, sumo de legumes, fruta com alto teor de vitamina C. Beber chá de hortelã e salsa, barbas de milho, camomila e cavalinha. Fazer semicúpio de água quente e banho quente dos pés, várias vezes ao dia. Fazer um clister de erva-dos-gatos.
- **Sexualidade:** Fazer um semicúpio de água muito fria, com gelo e tape os pés. Tomar um duche frio e dirigir o jacto de água para a zona entre o ânus e os órgãos genitais. Tomar alho, gengibre, mel e limão com chá de folhas da planta Damiana.
- **Insónia:** Banhos quentes ou mornos, compressas húmidas quentes, banho de pernas, alternadamente quentes e frios, chapinhar na água. Pôr água na banheira e sentar-se com os pés levantados e deitar-se assim molhado, tapado com o cobertor. Esfregar o corpo com uma luva ou toalha húmida fria. Tomar chá de buganvília, tília, camomila, folhas e flores de maracujá e valeriana, com mel gengibre e limão.

**Livro “Inaandra Qualidade de Vida” Isabel Fontes ... [isapmfontes@gmail.com](mailto:isapmfontes@gmail.com) (saiba mais)**



## RECEITAS

**Pão de batata-doce:** 1 caneca de batata-doce cozida, esmagar, juntar 2 ovos, 1 colher de azeite, 2 colheres de leite em pó e 1 colher de fermento. Deixe repousar uns minutos e leve ao forno em pequeninos pães.

**Bolo de aveia e milho:** 3 ovos, 1/5 litro de leite de coco, a mesma medida de óleo de coco ou outro. Bata tudo bem e junte, 1e meia chávena de aveia e a mesma quantidade farinha de milho e de mel ou açúcar escuro. 1 colher de fermento. Erva-doce. Vai ao forno em forma untada a gosto.

**Fatias de abóbora:** Cortar a abóbora em fatias médias, temperar com um pouco de sal e ginguba (amendoim) torrada e pisada. Fazer um polmo meio grosso com meia chávena de farinha de trigo com farelo, sal e água e passar as fatias de abóbora. Na frigideira colocar um bom óleo de coco e alhos inteiros. Fritar as fatias em fogo médio. Servir polvilhadas a gosto.

*Isabel Fontes*

*Pesquisadora de alimentação local e  
qualidade de vida*

## POEMA

Tenho saudades  
Amor  
Não vou esquecer  
Nunca o teu corpo  
Cobrindo o meu  
E a tua voz implorando  
Que fosse o meu  
A cobrir o teu  
Isa



DESEJAS ANUNCIAR?  
Este espaço é para ti!

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

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

*O que você realmente sabe sobre*

# NETWORKING

POR SHIRLEY FREITAS

A maioria das pessoas já ouviu falar ou até mesmo já falou sobre NETWORKING, mas quantos realmente sabem o que é NETWORKING e como ele pode ser valioso em sua jornada profissional, social ou no seu negócio?

Em tradução literal, NETWORKING significa CRIAR REDE e aí já temos uma boa indicação de sua importância quando sabemos trabalhar esta rede a nosso favor.

Na Era da Globalização,

onde a tecnologia derrubou as fronteiras físicas, a comunicação tornou-se uma ferramenta poderosa e usá-la em prol da criação de uma rede de bons relacionamentos maximiza ainda mais o seu poder.

Ampliar seus horizontes através de boas conexões profissionais ou sociais, em ambientes virtuais ou presenciais, pode lhe criar um cenário extremamente favorável nas mais diversas situações.

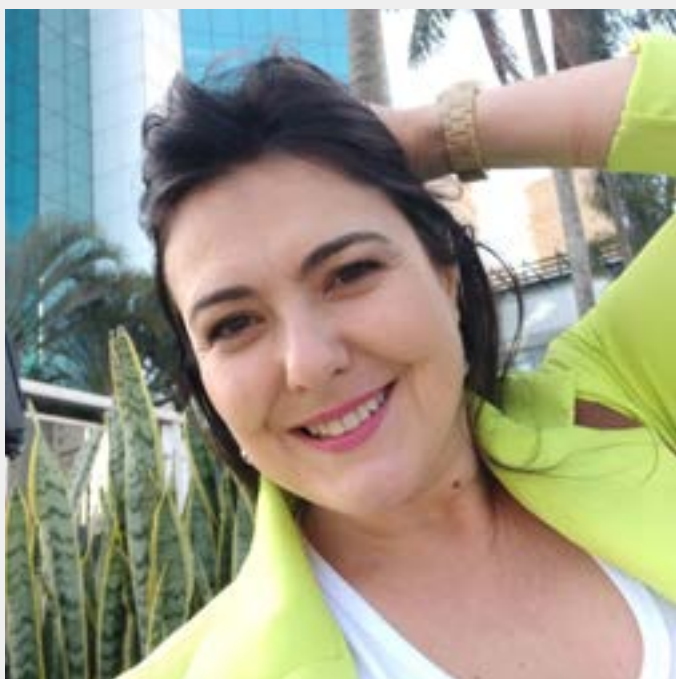
Se você tem bons contatos e conhece a arte de mantê-los “vivos e próximos” de você, as portas das oportunidades

de crescimento, desenvolvimento e prosperidade se abrem de forma incrível e os impedimentos praticamente desaparecem do seu caminho.

Se você não está trazendo a prosperidade do NETWORKING para os seus negócios, você está negando aos seus negócios a chance da prosperidade.

Quer saber mais sobre esta alavanca para o sucesso?

Não deixe para depois, fale comigo hoje mesmo, sou especialista em NETWORKING e ficarei feliz em ajudar!



**Shirley Freitas**

*@shirleyfreirasoficial*

*Escritora Premiada*

*Promotora da prosperidade*

*Embaixadora @livroscomciencias*

*Meu negócio é unir pessoas para prosperidade*

# *A história de luta e evolução pessoal da escritora Adelina Lourenço*



**E**mbora jovem, a angolana tem muitas vivências que resultaram em um livro e em aprendizado que ela compartilha de forma generosa

Adelina Lourenço ainda não chegou aos 40 anos, mas já é uma conselheira experiente, toda sabedoria é conhecimento foi adquirida com lágrimas que hoje são páginas e conselhos.

Aos 37 anos, esta angolana nascida em Luanda, já viveu um grande dissabor: a perda de

um filho. Mãe de três rapazes, Miguel, Kiami (em memória) e Eliézer, ela tem enfrentado a vida tentando retirar de cada situação o aprendizado que permite a evolução.

Sobre sua trajetória, ela ressalta que morou em Portugal, primeiro, entre 1995 e 2010. Foi neste período que nasceu seu primeiro filho, Bruno Miguel. Em 2010, voltou para sua terra natal e lá ficaria durante sete anos. Na ocasião, trabalhou como assistente administrativa nas empresas Timicor e Leadership. Em seguida, trabalhou, até 2017, como funcionária pública atuando como agente de migração no Serviço de Migração e Fronteira. Foi também neste ano que ela voltou para Portugal e foi nesta segunda fase que ela se tornou mãe novamente. Seu segundo filho, Kiami Gonçalves, nasceu em 2018. Neste mesmo ano, Adelina retornaria novamente para Angola e ali seria celebrado o primeiro aniversário de Kiami. Ainda na terra natal, Adelina engravidaria de Eliézer, seu terceiro filho, que também viria a nascer em Portugal.

De volta ao país europeu para o nascimento do terceiro filho, do qual enfrentou também uma dura batalha no parto do mesmo, ela receberia uma triste notícia: seu filho Kiami fora diagnosticado com um tumor maligno. Esta notícia fez com que Adelina ficasse no país para que Kiami pudesse receber o tratamento adequado. Acompanhando o filho durante todo o todo o processo de ‘luta’ contra o câncer, ela também vivenciou a morte de Kiami que partiu em 2020.

Contudo, ela transformou sua vivência no livro “O Meu Anjo Kiami” no qual relata toda esta história. Segundo ela, a escrita do livro também lhe proporcionou uma visão mais ampla de todos os acontecimentos vividos nesta fase. Ela diz acreditar que existe um ‘propósito na dor’ e tem tentado compartilhar seu aprendizado com outras mães que também perderam seus filhos por razões diversas. Atualmente, Adelina continua em Portugal, trabalha como operadora de caixa no grupo Sonae e afirma: “Este é um trabalho que gosto de fazer

porque lido com pessoas e assim vou aprendendo como somos todos iguais e, ao mesmo tempo, diferentes. Somos iguais como filhos e criaturas de Deus, mas diferentes em hábitos e costumes”, salienta. É possível adquirir o livro acessando [Amazon.com](https://www.amazon.com) ou através do insta-

gram da autora escritora Adelina Lourenço .

Para Adelina, a fé em Jesus Cristo, além de tê-la fortalecido, também permite que ela ofereça apoio para outras mães. “Tenho passado minhas vivências para elas, mostrando que existe uma luz no fim do túnel, que existe esperança e que há

um propósito por trás da dor. Minha intenção é que se fortaleçam e consigam se reerguer como eu consegui”, finaliza.



*Mulher*  
Fala-me de ti

QUER MOSTRAR A TUA  
IDENTIDADE AO MUNDO?  
Este espaço é para ti!





“

todas as mulheres têm beleza exterior  
que é reflexo do seu estado interior e  
quando brilha faz a vida acontecer”

# GERMINAR

*Inteligência para Mulheres que querem crescer*

CÉLIA LOSA

**R**ealizou-se no passado dia 11 de Janeiro no Hotel Turim Av. Da Liberdade em Lisboa, o 1º Workshop para Mulheres no âmbito da marca GERMINAR, um projeto de desenvolvimento pessoal e empoderamento feminino da autoria de Célia Losa, gestora e consultora de negócios, hoje no seu propósito maior como formadora e coach profissional, dedicando-se com paixão à mentoria de mulheres.



Com o lema “todas as mulheres têm beleza exterior que é reflexo do seu estado interior e quando brilha faz a vida acontecer”, este foi um evento dedicado à beleza feminina, aliando inteligência emocional para o autoconhecimento, assim mais amor próprio para o empreendedorismo, com resultados de realização e negócio.

Estiveram presentes 30 mulheres empreendedoras que aprenderam sobre si mesmas, compartilharam vida e se conectaram para o futuro, tudo acontecendo num fluir de emoções onde o amor foi a energia dominante, deixando

do vontade de reencontro. Existe assim já um grupo whatsapp que potencia o crescimento de uma egrégora de mulheres que se sentem umas às outras em cada abraço que acontece, ganhando horizontes de harmonia para uma vida mais realizadora e plena.

Inspirada pela história da sua mãe Germínia, que deu o nome GERMINAR à inteligência prática que desenvolve nestes workshops, Célia Losa tem também já outras propostas neste ano. Assim já no dia 11 de Fevereiro acontecerá um outro encontro dedicado ao empoderamento de mulheres empresárias, sobre o tema “liderança com o coração”.

Estamos crentes que é no coração da mulher empresária que se encontra a mais perfeita essência para fazer prosperar negócios, aliando sucesso e felicidade. O amor, mesmo em contexto de relações de negócio, é a força mais poderosa que existe. E as mulheres, pelas suas características femininas, podem ganhar vantagem em liderar com o coração, facilitando expansão e abertura para negócios mais conscientes, mais colaborativos, mais humanizados.

*Em 11 Março está também programado um “treino vivencial para uma vida positiva”, um evento dinâmico para mulheres que se permitirem viver emoções transformadoras ou que procurem resolver crenças e outras barreiras limitantes, confrontando-se consigo mesmas para encontrar o seu caminho de liberdade, serem a pessoa autêntica que já têm em si.*





Além dos workshops vão acontecer círculos de partilha, reuniões presenciais na noite das primeiras quintas-feiras de cada mês. Nestes encontros existirá um tema em continuidade, tocando sempre o poder existencial e infinito, que dá sentido à vida e a torna plena em si mesmo.

Célia Losa acompanha também mulheres nos seus processos individuais através de sessões de coaching e mentoria, onde mais do que o seu conhecimento, aplica a sua sabedoria de vida pelas vivências práticas do seu próprio crescimento como mulher, buscado sempre a sua melhor versão.

As metodologias que criou e tem vindo a trabalhar nas sessões são duas: GERMINAR, um processo para mulheres que querem resolver emoções ou libertar-se de pesos do passado, para viver o presente com propósito e mais realização; FLORESCER, um processo para mulheres que querem mudar ou evoluir em alguma ou várias áreas da vida, para atingir

patamares elevados de realização e sucesso. O agendamento para uma sessão de conhecimento e para o plano de acompanhamento, pode ser feito através do +351 919 900 000, estando disponível para toda a lusofonia. O trabalho para o alinhamento de vida das mulheres que pretendam transforma-se ou evoluir para patamares superiores, pode ser presencial ou on-line para qualquer parte do país ou do mundo.





REVISTA MULHER

# Africana®

DESEJAS ANUNCIAR?  
Este espaço é para ti!

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

Visão da Nadia

# A INTERNET E NÓS

*64% dos usuários da Internet dizem que suas rotinas e atividades diárias seriam afetadas se não pudessem mais usar a Internet.*

POR NADIA CATRAIO

**H**á dias cheguei a casa, cansada de mais um dia de trabalho e só queria tomar um banho, comer algo e relaxar um pouco... e quem sabe mais tarde, mais tarde mesmo, voltar ao meu computador para terminar umas tarefas...

No entanto, logo que ia entrar na terceira tarefa da lista, deparei-me com um obstáculo. Na verdade, um enorme obstáculo, que me deixou com a noite totalmente estragada: não havia INTERNET em casa...

Primeiramente sem entrar em pânico (mentindo pra mim mesma), desliguei e liguei o reuter umas tantas vezes, depois liguei ao fornecedor para saber o que se passava. E nessa altura o meu pior receio se concretizou: estavam com problemas no cabo submarino de fibra óptica. Aquela noite ficou completamente inútil. Não consegui relaxar (assistindo na Netflix, no Youtube ou mesmo conversando com amigos e familiares), não consegui trabalhar, (apesar de ter muito trabalho que directamente não requeria a internet, não sei explicar porquê, mas simplesmente não tive mais motivação para trabalhar), enfim... a única coisa boa foi que acabei por adormecer mais cedo do que o habitual.

No dia seguinte, já relaxada, passado aquele momento de pânico desnecessário, fiquei pensando em como estava dependente da Internet.

Falei com alguém sobre isso, depois com uma outra pessoa e mais outra... surpreendentemente descobri que não era a única dependente da Internet.

Você sabia que quase todos os usuários da Internet acessam a Internet para realizar algumas de suas atividades cotidianas comuns, desde tarefas mundanas até arranjos sociais e recreação pessoal?! Além disso, os usuários da Internet relatam que o uso da Internet afeta as proporções desses assuntos em suas vidas cotidianas. É claro que essa dependência varia

de sociedade para sociedade.

Por exemplo 88% dos americanos online dizem que a Internet desempenha um papel importante em suas rotinas diárias. As atividades que eles identificaram como mais importantes são a comunicação com a família e os amigos e a obtenção de muitas informações na ponta dos dedos.

De acordo com a mesma pesquisa, 64% dos usuários da Internet dizem que suas rotinas e atividades diárias seriam afetadas se não pudessem mais usar a Internet.

53% dos usuários da Internet dizem que fazem mais certas atividades cotidianas simplesmente porque podem fazê-las na Internet. Os mais populares são a comunicação com familiares e amigos e a busca de informações.



Dessa forma, decidi reunir aqui 8 maneiras pelas quais o acesso à Internet e as habilidades digitais podem melhorar a qualidade de vida de alguém:

**1. Fornecer melhor acesso a informações e opções de saúde.** A telemedicina pode oferecer opções de atendimento convenientes, flexíveis e mais acessíveis a milhões de pessoas no mundo todo — especialmente aqueles que carecem de assistência médica inacessível e de qualidade em sua região ou precisam ficar em casa devido a problemas de saúde ou deficiências.

**2. Facilitando a comunicação com amigos e familiares.** De plataformas de videochamadas a mídias sociais, amigos e familiares podem se conectar com mais facilidade do que nunca. Para pessoas que não estão localizadas fisicamente perto de sua comunidade ou têm familiares em outros países, a internet oferece uma ponte de conexão.

**3. Promover habilidades de desenvolvimento da força de trabalho.** Com acesso à internet e o conhecimento para usá-la, as pessoas podem trabalhar para empregos com salários mais altos, desenvolver novas habilidades e participar melhor de uma força de trabalho digital.

**4. Diminuição do isolamento e da solidão.** De acordo com um estudo da Metta Fund, 7% dos idosos passam uma hora ou menos socializando com amigos ou familiares em uma semana. Isso é especialmente preocupante quando a solidão está ligada a graves problemas de saúde mental e física.

**5. Melhorar as oportunidades de educação e aprendizagem.** A pandemia revelou o quão essencial é o acesso à internet para alunos do ensino fundamental e médio, e sua importância não diminuirá nos próximos anos.

**6. Procurar e candidatar-se a empregos.** A internet agora é essencial para encontrar novas oportunidades de trabalho, redigir currículos e enviar inscrições.

**7. Melhorar a economia para todos.** O acesso à Internet não é apenas útil para o bem-estar econômico dos indivíduos, mas também é essencial para o crescimento da economia digital.

**8. Criando um mundo melhor.** A internet nos permite colaborar com pessoas em todo o mundo. Isso significa que podemos destacar injustiças, entender melhor as necessidades e nos conectar com pessoas que talvez nunca tivéssemos conhecido. Nos últimos anos, o otimismo sobre a capacidade das ferramentas digitais para ajudar a resolver os desafios mais prementes do mundo aumentou 11 pontos percentuais (para 55%).

Portanto, as pessoas usam a Internet como uma ferramenta para conduzir suas atividades cotidianas e buscar os prazeres cotidianos da vida, como verificar o tempo, fazer transações bancárias, comunicar-se com amigos e familiares e jogar...

A internet é um aspecto quase onipresente da vida moderna - tornando mais fácil considerar todas as habilidades, ferramentas, oportunidades e benefícios que ela oferece.

DESEJAS ANUNCIAR?  
Este espaço é para ti!

REVISTA MULHER  
*Africana*



# Cuidados

*com a pele*



POR ALDA HENRIQUES

**A** beleza Feminina. A busca da perfeição!

A beleza está claramente associada à autoestima da Mulher.

Para vos poder ajudar e orientar da melhor forma, hoje vou escrever sobre, a importância de tratar a nossa pele, desde a adolescência.

Quando somos mais novos, não vemos a necessidade de usar produtos de cosmética, para a pele do rosto.

Este pensamento está incorreto, porque vive-se uma fase de alterações hormonais e por conseguinte, a pele apresenta uma elevada produção de óleo e por vezes leva à formação de acne.

Nestes casos, devemos usar bons produtos acneicos, uma máscara de car-

vão, limpar a pele de forma correta, regular a oleosidade e secar as borbulhas é o objetivo principal.

Com o passar dos anos, a idade traz-nos outras exigências.

*Saber que 20% do envelhecimento da nossa pele é natural e que 80% do envelhecimento deve-se devido ao stress, privação de sono, alimentação incorreta, poluição, entre outras...*



Para melhor cuidar da pele e termos os produtos aconselháveis, torna-se necessário ter um aconselhamento profissional.

Como Consultora

de Beleza independente e Diretora de Vendas Independente da Mary Kay, ensino beleza, elevo a autoestima das Mulheres e por conseguinte faço consultoria à pele das minhas clientes, por forma a aconselhar para cada uma, os produtos que mais se adequam à sua pele e às suas necessidades, assim como a sua vida rotina diária.

secas, Peles sensíveis...

Para cada tipo de pele, existem produtos específicos e cuidados diferentes a ter em consideração.

Nunca esquecendo a idade, existem suplementos, que falaremos na próxima rubrica.

Deixo-vos a informação de um cuidado básico diário:

Usar gel limpeza, tónico, Creme de dia ou noite e um creme de olhos.

Este é o cuidado diário básico que sugiro para todas vocês, para terem uma pele sem células mortas, brilhante e hidratada.

Serão abordados outros assuntos específicos, nas próximas rubricas.

Para questões mais concretas, podem por favor, enviar e.mail para a rubrica da revista.

DESEJAS ANUNCIAR?  
Este espaço é para ti!

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

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

# SE DESEJA ALGO, VISTA-SE PARA TAL!

*A NOSSA IMAGEM COMUNICA*

POR CLAUDINA CORREIA



**V**estir-se faz parte do nosso cotidiano, seja ele qual for.

Mesmo sendo apenas o ato de cobrir o corpo, sem qualquer vestígio de vaidade, precisamos de nos vestir.

O surgimento das primeiras peças de roupa tinham como principal objetivo proteger, resguardar, trazer conforto e, mesmo nessa altura, as escolhas das já eram feitas baseadas na distinção. Distinguir cada tribo/cultura; a distinção social tendo o estatuto e a distinção pessoal, ou seja, a revelação e destaque de cada personalidade. É através do

vestir que revelamos quem somos, onde pertencemos e, em muitos casos, até onde pretendemos chegar.

Quando temos um compromisso importante uma das maiores preocupações é de como vamos nos apresentar, pois sabemos o impacto que isso tem.

Tanto os compromissos pessoais como os profissionais requerem alguma atenção à nossa imagem, por mais simples que dizemos que queremos estar ou mesmo que digamos que não damos assim tanta importância, há sempre o mínimo que fazemos.

**Pergunto:** Conseguimos

descrever como nos sentimos quando não estamos à vontade ou mesmo quando estamos inseguros com a nossa imagem? Principalmente quando estamos expostos, sentimo-nos desconfortáveis e perdemos o foco daquilo que é realmente importante naquele momento.

Para encontros pessoais, quando acontecem pela primeira vez, diz-se que não se deve produzir -se em demasia para não passar a ideia de estarmos extremamente interessados, mas há sempre a incerteza de qual a medida certa. Será que é demais ou será que estamos com um

aspecto desleixado? A imagem importa principalmente para a forma como nos vamos sentir.

Os compromissos profissionais requerem a mesma atenção. Sem excessos e sem desleixo, uma imagem cuidada na medida certa e, da mesma forma, em muitas situações surgem dúvidas de como equilibrar.

Quando não sabemos se estamos certos quanto à imagem adequada, sentimo-nos sem confiança, inseguros e isso vai refletir-se em toda a nossa prestação e comportamento. A autoconfiança é fundamental para termos sucesso em todas as áreas da nossa vida e, numa primeira instância, é a nossa imagem que transmite essa segurança.

Vestir-se de forma adequada para os nossos objetivos confere essa tal confiança e a segurança que sentimos é de tal forma suficiente para nos fazer focar no que realmente importa e assim agir na nossa melhor performance.

Mas para sabermos vestir adequadamente precisamos conhecer-nos bem e saber quais as nossas verdadeiras necessidades de imagem. O que nos fica bem, o que nos deixa confortável, até mesmo que cores melhor favorecem e a mensagem que elas transmitem.

Michelle Obama disse no seu documentário o cuidado especial que tem com cada detalhe da sua imagem para que as pessoas possam prestar atenção na mensagem dos seus discursos, pois, no contrário, se a sua indumentária provoca uma mínima distração, tudo o que proferir será em vão.

Não podemos ignorar o poder que a nossa imagem tem, ela comunica e, por vezes, pode não ser



positivo e isso pode trazer-nos alguns constrangimentos. É importante alinhar estes três pontos: a nossa personalidade, os nossos objetivos e o meio onde estamos inseridos.

A pergunta agora é: Como nos sentimos quando sabemos que estamos bem vestidos para uma determinada ocasião? Saímos de casa e chegamos ao local com a certeza de que podemos e somos capazes de tudo. Uma pessoa nessa posição é alguém com poder e dá o melhor de si, essa pessoa é, sem sombra de dúvida, uma pessoa de sucesso!



Moda e Beleza

# HAUTE COUTURE

## RAFAEL FREITAS

POR QG FASHION

**R**afael Freitas é um designer Português, tem mais de 20 anos de carreira, teve a participação de algumas marcas internacionais como Dior e Piper Heidsieck Champagne.

Esta criação vai do feminino ao masculino. Deslumbrando desde já com as cores Outono/Inverno 23/24.

Rafael Freitas trouxe uma coleção autêntica, mostrando ao público corpos reais de idades variadas, dos 18 aos 87 anos e com isto conseguiu realizar o sonho de desfilarem numa passerelle.

O Hair Style Abel Goncalves, transformou as mulheres numas verdadeiras rainhas desde a maquilhagem aos cabelos. Para completar o look, todas as manequins desfilaram com tiaras e com coroas.



A coleção trouxe muitos brilhos, lantejoulas, pedrarias e plissado.

*Correspondente : Lúcia Gomes*

*Assistente : Sónia Vidal*

*Fotógrafo: Nelson Garcia*



# Agenda

## *Espiritual e Emocional*

POR CREMILDE NUVUNGA



É uma alegria enorme para mim poder me dirigir a si nestes primeiros meses do ano, após várias realizações em nossas vidas no ano de 2022. Queira aceitar esta minha gratidão por continuares aqui conosco!

Hoje não fujo a regra, em cada partilha eu também cresço. Hoje quero contigo elaborar a nossa agenda anual, sim. Deves estar a te questionar, mas eu irei aqui aprender a elaborar uma agenda, sim, vamos juntas elaborar uma agenda espiritual e emocional.

Neste ano o teu foco deve ser crescimento emocional e espiritual.

Muitos não conseguem emergir e romper na vida, porque eles não se conhecem, não sabem aonde estão e como estão e muito menos sabem a onde buscar. Não sabem como fazer e que existem princípios que devem ser respeitados para se poder romper em todas as áreas de suas vidas.

Como sempre falo de mim e busco da minha experiência; no meu livro *Vencendo todas as batalhas pela fé!* que passo aqui a publicidade e deixo o link para que possas adquirir no amazon para o teu desenvolvimento. Nele falo dos meus desertos e a forma como superei. Cresci espiritualmente, através dos passos que lá deixo ficar e os mesmos tem ajudado muitas outras pessoas.

Mas vamos aos dois pontos necessários para o nosso foco nesta publicação:

1. Defina o que você quer alcançar na sua vida Espiritual;

Exemplo: O que você quer na Espiritualidade?

- Aprender a falar com Deus;
- Aprender a ouvi-lo e obedecê-lo;

Com foco na sua Espiritualidade, você vai ler a BÍBLIA, você vai ORAR, você vai buscá-lo de dia e de noite e vai desejar viver debaixo de sua vontade. Os pontos acima descritos, sem sombra de dúvida vão se concretizar em sua vida.

Vamos ver outro exemplo que esta relacionado com a vida Emocional↓

2. Defina o que você quer alcançar na sua vida Emocional;

Exemplo: O que você precisa vencer no Emocional;

- Recuperar a sua auto estima;
- Recuperar o seu amor próprio;

Com foco no seu Emocional, você vai ter a tua pessoa como prioridade em tudo e em todos os momentos, você vai cuidar de ti com o amor que espera ser dada e cuidada por outras pessoas.

Após estes exercícios, você precisa iniciar com a boa prática. Sim, a boa prática significamente foco nelas e começar a agir diferente, pois o seu ano já iniciou de uma forma deslumbrante e já deu certo.

Vamos?

# TUDO ACONTECE *muito rápido*

POR SÔNIA CRISÓSTOMO

*Em um instante eu estou relativamente bem. Relativamente porque, embora eu pareça extrovertida e calma, e zen, minha cabeça não para, minhas emoções estão em desequilíbrio. Durmo e acordo com medo.*

*É assim que começa uma crise de pânico.*

Nunca foi fácil ser líder, nunca foi fácil ser mãe, pai ou mesmo ser filho quando os pais tem sempre, exageradas expectativas a respeito dos seus rebentos.

Mas agora tudo é superlativo. 2022 foi o ano "VoT" (Velocity of Things). A velocidade das coisas nos conecta com aquilo que compreendemos como incapacidade ou inabilidade de realizar.

Está plantada a semente da frustração.

No trabalho, me esforço, a meu ver, mais que a maioria. Tenho devolutivas até que satisfatórias, mas para por aí. Aquilo que planejo e espero do meu empregador não acontece, nós não dialogamos a não ser pra falar de timeline e metas. "Give me the numbers". Estou cansada e sinto que meu talento não está sendo reconhecido.

Está plantada a semente da baixa autoestima.

Em casa é horrível. Trabalhava em home-office e agora estou fazendo turnos híbridos. Não sei o que é pior. No trabalho minha equipa já mudou, já não conheço mais ninguém. Em casa, no tempo que tempo que era para o cafezinho, vou colocar roupa pra lavar. O que ganho, mal paga as contas do mês. Não aguento mais.

Está plantada a semente da desesperança.

E pra completar, quando meu marido chega a noite em casa, nunca sei o que vai acontecer. Não sei se ele vai me dar um "beijinho", tomar banho, jantar e dormir sem falar um A, comigo. Ou se ainda espera que eu seja carinhosa e receptiva para os 90 segundos de "relax" antes de cair no sono profundo (que morro de inveja). Não sei o que é pior.

Está plantada a semente do vazio existencial.

Mas hoje estou diferente, só sinto que meu peito aperta, o meu coração de repente acelerou, minhas vistas escureceram. Corri para o banheiro porque achei que ia vomitar tudo e depois cair com a enorme tontura que sinto. O sangue deixou meus dedos que agora estão esbranquiçados. Minha boca está dormente. Vou morrer.

Aqui agora, tenho certeza que vou morrer, que tudo o que fiz na vida foi pra nada. Oh, o meu cãozinho tá em casa trancado sem comida. Vou morrer e ele vai ficar com fome. Não vou ver meus filhos se formarem na faculdade. Não consigo respirar, me ajudem, não consigo respirar. Quero chorar! Que de vida foi essa? Trabalhei pra pagar faturas e agora vou morrer. Tum tum tum tum, meu coração bate tão alto que chego a escutar. Não consigo respirar, não consigo respirar!!!!!!!

É assim que muitas de nós nos sentimos. Sobrecarregadas. Emocionalmente esgotadas e carregando nos ombros o título de guerreira que nos foi ensinado ser bonito ostentar.

*Ser a guerreira que luta pela família*

*Ser a guerreira que luta por aceitação*

*Ser a guerreira que luta pela sua posição no trabalho*

*Ser a guerreira que luta pela causa da mulher*

*Ser a guerreira que deseja ser a mulher desejada*

E por lutar tanto, se esgota, suas forças se exaurem, seus medos afloram e a guerreira colapsa em sua guerra interna de emoções.

É hora de entendermos que saúde mental e felicidade são pautas importantes e que o comportamento de toda uma geração, dependerá da saúde mental que temos hoje, mulheres e mães.

Negras ou brancas, não importa. Estamos todas sobrecarregadas emocionalmente, com crises de pânico que muitos ainda consideram sem importância. E o primeiro passo dado para sair do estado atual, é reconhecer estar nele.

Mulheres, merecemos saúde, merecemos saúde emocional.

Chega de ser guerreira, queremos ser simplesmente felizes.

Cronica

# GINGA

## *mulher*

*A autora desta rubrica chama lbe “Ginga Mulher”. Ginga é uma referência a força, a coragem e assertividade da Rainha Ginga Mulheres que fazem da política o seu propósito de vida são seguramente corajosas, uma vez que o mundo da política é dominado por homens. Queremos homenagear estas mulheres propomo-nos em todas as edições trazer uma mulher que nos representa na política.*



POR SOLANGE SALVATERRA



Maria das Neves

A determinação, assertividade e o empenho de Maria das Neves faz dela uma das referências femininas da política são-tomense.

Nasceu em 1958 em São Tomé e Príncipe onde fez os seus estudos primários.

Licenciou-se em Economia, fez uma especialização em Finanças e Crédito na Universidade de Oriente Santiago em Cuba.

Doutourou-se em Ciências Sociais na especialidade de Desenvolvimento Sócio-económico pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) em Lisboa, Portugal.

É membro do partido MLSTP-Movimento de Libertação de São Tomé e Príncipe, tendo ocupado vários cargos governativos e de relevo não só dentro das estruturas do partido como do país.

Já foi Vice-Presidente da Assembleia Nacional, foi Primeira-ministra e Chefe do VIII Governo Constitucional.

Em 2010 figurou na lista das 23 Mulheres mais influentes pela Internacional New Agency.

Mais recentemente em 2022 foi agraciada com o Prémio Especial Lusofonia na Gala da Lusofonia.

É uma feminista convicta, acredita nos valores e nas capacidades das mulheres para liderarem e para ocuparem qualquer tipo de cargo.

Para Maria das Neves, não há limites para as mu-

violência doméstica.

Num país tão machista como São Tomé e Príncipe, a lei não foi bem recebida, sobretudo pelos homens das zonas rurais.

Em 2021 candidatou-se



lheres.

É obstinada quando se trata de defender os direitos das mulheres.

Enquanto deputada, liderou a Comissão dos Direitos Humanos na Assembleia Nacional tendo sido a precursora da lei que visa proteger as mulheres vítimas de

às eleições presidenciais.

Desde então tem-se dedicado à sua Fundação, é professora universitária, faz palestras e continua a ser uma das vozes femininas mais activas e respeitadas no panorama político são-tomense.

# Porquê educar para a cidadania em pleno Séc. XXI?

POR AVELINA FERRAZ

A cidadania deve atuar como um processo contínuo e de construção coletiva que almeja a realização plena dos Direitos Humanos e, por isso, de uma sociedade mais justa e solidária.

Todos somos cidadãos com o dever de fazer atuar e promover o bem comum.

Se pensarmos na Grécia Antiga, cidadania pressupunha todas as implicações decorrentes de uma vida em sociedade/vila/cita, no en-

tanto, ao longo da história, o conceito de cidadania foi ampliado, passando a englobar um conjunto de valores sociais que determinam o conjunto de deveres e de direitos de um cidadão.

Mas, o importante, em pleno Séc. XXI é falar de valores de cidadania atuais. Valores desejados e praticados.

Farei uma análise multidisciplinar.

É minha preocupação de cidadã, e de muitas pedagogas e de muitos pedagogos e ativistas, que as sociedades e os

sistemas educativos de educação cívica apelem à reflexão e à promoção da educação para a cidadania na atualidade, nomeadamente os que incluem estratégias para o domínio cognitivo, afetivo-motivacional, social e comportamental.

Porquê educar para a cidadania em pleno Séc. XXI?

A sociedade atual apresenta determinados paradoxos que a educação tem de enfrentar no século XXI.

Constata-se uma necessidade de nos relacionarmos num contexto que é cada vez mais



multicultural e heterogêneo.

Infelizmente, há um ressurgimento de formas de intolerância e de violência que se pensava estarem já superadas (tráfico de seres humanos, escravidão laboral, xenofobia, violência doméstica, para além dos conflitos armados, entre outros) em simultâneo com a ausência de certezas, relativamente à forma de as enfrentar.

Assim, talvez seja útil, desejável e oportuno continuar e aperfeiçoar a natureza interdisciplinar, transdisciplinar e disciplinar da educação para a cidadania.

O que ensinar, então? Penso que podemos educar, porque ensinar e educar não é algo separado da vida e da experiência. Proponho para esta coluna grandes temáticas a considerar atualmente e no futuro, numa educação para a cidadania:

- As leis, princípios, instituições e órgãos de soberania, nos regimes democráticos.
- A religião e religiões enquanto manifestação de cultura e espiritualidade.
- A relação do ser humano com a natureza, ambiente e organização socioeconómica.
- A diversidade de raças, etnias e culturas – multiculturalidade e inclusão social.
- O papel da família.
- A saúde e a qualidade de vida.
- A civilidade e a regulação das relações interpessoais.

- Os média e as novas tecnologias de informação e de comunicação.

Para falarmos e abordarmos o conceito de cidadania é importante entendermos o conceito de regras de moralidade e de justiça, num processo e desenvolvimento sociomoral e dos fatores que lhe estão subjacentes e que nos permitem delinear estratégias que facilitem a construção dos verdadeiros valores de cidadania e de desenvolvimento.

E se cidadania é um exercício de direitos e de deveres, temos de falar sobre a sua eficácia, nomeadamente em estados sem liberdades democráticas, com regimes militares autoritários onde a efetivação da liberdade democrática de cidadania encontra dificuldades de efetivação, de “vontade geral” e de postulado da vontade do Homem. A atual crise de cidadania não é mais do que o reflexo do desassossego dos cidadãos. Já não somos uma massa homogênea, mas uma sucessão de histórias singulares. É urgente ampliar o conceito de uma cidadania ativa, de exercício, mas isso requer uma cidadania com uma narrativa de dignidade e de reconhecimento. Não podemos continuar a oscilar entre a passividade e o medo. Não podemos desvincular-nos da sociedade e da sua função de representação, legitimação, deliberação e produção; só assim daremos consistência ao princípio de “uma sociedade de iguais”.



# Centro Missão Majajane: filantropia e beneficência no sudeste da África

*Esta instituição tem como missão promover o bem estar integral do ser humano nas comunidades situadas em Moçambique, país do sudeste africano*

O Centro Missão Majajane, fundado em Dezembro de 2020 promoveu a criação da Missão Majajane em Moçambique, país da África Ocidental, tem, sobretudo, uma missão humanitária. E esta começa pela escolha do próprio nome, pois “Majajane” é uma alusão ao território em que se situa.

Esta designação “Majajane”, por sua vez, relaciona-se ao nome do líder comunitário ancestral que viveu na região. Situado adjacente a uma importante área de conservação ambiental, nomeadamente o Parque Nacional de Maputo, na proximidade da capital do país, Maputo, o Centro tem





procurado, por meio de várias iniciativas, promover a melhoria das condições de vida dos pessoas das comunidades locais. A sua organização integra unidades de serviço e de desenvolvimento que promovem actividades em áreas de intervenção designadamente: ensino, educação e cultura; assistência científica; assistência médica e medicamentosa; saúde e alimentação; emprego e formação profissional; integração social e comunitária, entre outras.

Em cada uma destas áreas de intervenção o que se pretende é proporcionar que as pessoas beneficiadas possam desenvolver,

de forma integral, as suas potencialidades e talentos. Ou seja, as ações filantrópicas, solidárias e beneficentes têm como objetivo principal oferecer apoio contínuo e/ou pontual aos beneficiados. A portuguesa Anabela Ramalhão, Directora do Centro, também acredita que seu trabalho à frente



da entidade é uma ‘missão’. A Anabela nasceu em Angola, salienta que sempre quis viver de forma mais ‘humana e humanitária’. Embora tenha nascido no continente africano, aos sete anos veio de Moçambique para Portugal e, desde então, não havia regressado aquele continente. A Anabela ressalta que essa visão humanitária de vida foi herdada do pai, médico que faleceu ainda jovem em Moçambique.

Em terras portuguesas, a Anabela estudou Direito, exerceu várias actividades como consultora, jurista, gestora de negócios e também

construiu sua família. Mãe de dois rapazes e uma rapariga, enquanto desenvolvia o lado profissional também atuava como voluntária em iniciativas de apoio a refugiados e imigrantes.



Todos estes aspectos da sua trajetória acabaram por levá-la a constituir as equipas do Centro Missão Majajane, que é composto por um quadro de profissionais multidisciplinares que atuam numa diversidade de áreas técnicas e administrativas, tais como contabilidade e tesouraria, comunicação e imagem, arquivo e documentação, entre outras.

Tendo como ‘slo-



gan' a frase "Uma missão em África para o desenvolvimento humano e comunitário", o Centro Majajane tem criado projetos e campanhas que, embora possuam objetivos variados, têm como função essencial prestar serviços comunitários em ações que podem ser desde esporádicas até contínuas.

O Centro Missão Majajane também estimula e apoia a formação profissional por meio do acolhimento de membros, colaboradores, estudantes que recebem bolsas de estudos, pesquisadores,

professores etc. Todas estas atividades, que se desenvolvem de forma múltipla, representam para os beneficiados, uma possibilidade de viver com mais dignidade e objetivos de vida. Neste sentido, diz Anabela Ramalhão, que o seu trabalho representa uma 'missão'.

Sobre isto, ela não tem dúvidas e declara: "Agora é o momento de assumir a Missão Majajane, em Moçambique, sonho tornado realidade, de alma e coração, com todo o entusiasmo, alegria e vontade que me é peculiar. Onde levar a minha mão, o meu abraço, a minha palavra de consolo, sinto-me em casa. Tenho certeza do sucesso desta missão!", finaliza.





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

DESEJAS ANUNCIAR?  
Este espaço é para ti!

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



# HIGH TEA SOLIDÁRIO

**N**o dia 07 de Janeiro de 2023 , aconteceu um Chá Solidario no Hotel Hilton de Vila Nova de Gaia promovido pelo MLA – Movimento Lirio Azul. O movimento cívico foi fundado em 2014 e actualmente tem como representação o “lirio”. Em 40 concelhos de Portugal e além fronteiras.



**Dra Odete Costa**

Presidente do Movimento Lirio Azul, fez a apresentação do Consultório Solidário

**Dra Filomena Frazão de Aguiar**

Lirio Mor  
Presidente do conselho de Administração da FPCC Sida  
Co-gestora do Projecto Raios de Sol

**José Manuel Lopes**

Coordenador do Consultório Solidário - IN.PORTO.ME  
Membro do conselho consultivo Raios de Sol



Seguiu-se a nomeação de novas lírios Mor, em seguida um momento de destaque a nossa Ceo Isabel Manique, que também é lírio Mor Internacional, dando lhe a oportunidade de poder apresentar aos presentes a **Revista Mulher Africana**.

Seguiram se momentos de Grande Alegria e confraternização.



Consultório Solidário



IN.PORTO.ME

A photograph of a woman and a young girl sitting on the floor, looking at a tablet together. The woman is on the right, wearing a green and white striped shirt, and the girl is on the left, wearing a brown top and glasses. They are both smiling and looking at the screen. The background shows a bookshelf with books.

# AJUDE O SEU FILHO a ser mais inteligente

POR PAULA MOUTA

É sabido que o alimento é o melhor medicamento, mas também é a melhor forma de cuidar e prevenir o seu filho de doenças, no presente e no futuro.

**S**obretudo aquelas que são mais invisíveis, como as do foro psicológico ou da saúde cognitiva e da aprendizagem.

Para assegurar uma mente saudável, é importante obter nutrientes estimuladores do cérebro através do alimento que se coloca no prato dia a dia.

Não basta apenas fazer reforço de suplementação de apoio, em fórmulas multivitamínicas e minerais algumas vezes por ano.

O mais importante é proporcionar à sua criança um bom consumo de ómeegas essenciais DHA e EPA (peixe) ou de ALA e GLA (vegetal).

Estes são os nutrientes extra para o cérebro e devem sempre que possível serem reforçados através da alimentação diária.

São estes ácidos graxos essenciais(ómeegas) que vão estimular o QI do seu filho.

Desde que a alimentação da criança em idade escolar tenha um bom reforço de peixes gordos, três vezes por semana e uma boa porção diária (a medida da concha da mão de cada criança) de oleaginosas e sementes, é o bastante para obter um bom nível destes nutrientes essenciais ao bem-estar do desenvolvimento cerebral infantil.

### **E em que tipo de alimentos podemos encontrar estas pérolas da inteligência?**

Nos peixes de carne escura e gorda, como; o atum, espadarte, salmão, carapau, sardinha e anchovas.

E nas oleaginosas como; as nozes, amêndoas, castanhas de caju, amendoim, nozes de macadâmia, castanhas do Brasil e nas sementes de linhaça, de linho, cânhamo, girassol, abóbora e no nabo.

Tudo isto com um bom aporte diário de água (4 garrafas de 300ml) no mínimo e (6 garrafas de 300ml) no máximo, entre os 5 e os 12 anos de idade.

Sem água o cérebro desidrata, a sua constituição tem cerca de 85% deste líquido precioso que hidrata, regenera, transporta oxigénio e remove as toxinas em circulação e os fluidos gasosos.

### **Para avaliar o nível de carência em Omega e água, no metabolismo da sua criança responda ao seguinte questionário;**

#### **• Concentração**

1. O seu filho está frequentemente inquieto e excessivamente ativo?
2. O seu filho perturba as outras pessoas?
3. O seu filho não acaba o que começa?
4. O seu filho mexe-se ou torce-se constantemente quando tem de estar quieto?
5. O seu filho está frequentemente distraído ou é fácil distraí-lo?
6. O seu filho fica tonto ou irritável se não comer com frequência?

#### **• QI, memória e pensamento criativo**

1. Descreveria o seu filho como alguém que aprende devagar?
2. Perde o fio à meada em filmes e histórias?
3. Tem dificuldade em fazer contas de cabeça? (6 anos em diante)
4. Custa-lhe ser criativo e inventar histórias?
5. O seu filho é esquecido?
6. O seu filho sabe e é capaz de se entreter sozinho?

#### **• Ler e Escrever**

1. O seu filho está atrasado na escrita?
2. Se lhe perguntar, ele diz-lhe que as palavras se mexem quando lê?
3. O seu filho está atrasado na leitura?
4. Custa-lhe soletrar ou coloca as letras no lugar errado?
5. Confunde a esquerda com a direita com frequência?
6. Suspeita que possa ter dislexia?

Caso as suas respostas sejam de 3 ou mais questões afirmativas em cada item, aconselho a seguir a recomendação de reforço nutracêutico, para suprir as carências nutricionais acima designadas.

Após 21 dias irá surpreender-se com as mudanças visíveis, (questionário de Patrick Holford).

Desenvolvimento Pessoal

# COMO ESPELHAMOS *a nossa mente?*

POR SANDRA PEREIRA





mesmo ações próprias que são inaceitáveis para nós.

A não percepção e a não-aceitação deste fato, gera conflito e alguma incoerência e portanto para a maioria de nós nunca se torna visível ou consciente este ato em si: esta projeção atua durante momentos onde nos sentimos mais ameaçados fisicamente e emocionalmente e portanto ativa o sistema de rejeição para nos afastar da aparente ameaça.

Como estas projeções podem ser negativas ou positivas, podemos construir um mundo com as nossas características pessoais, boas e más, um bom exemplo é quando nos sentimos apaixonados e atribuímos à pessoa que nos interessa, certas características que nos pertencem. Este é um ótimo reflexo ilusório, que ocorre numa fase de conhecimento e reconhecimento precoce numa relação.

**S**erá possível que aquilo que me incomoda no outro, é exatamente o que me incomoda em mim, sem que eu tenha essa consciência?

Por exemplo: quando observamos um determinado comportamento que nos cria revolta ou desgosto, possivelmente estamos perante um reflexo nosso ou de alguém que nos é ou foi importante. Esta é a chamada, “Lei do Espelho” ou Espelhamento: reflete atitudes, comportamentos ou características que residem no nosso interior e que acabamos por ver “espelhadas” nos outros.

Portanto, sim é possível, o exterior atua como um espelho na nossa mente, onde para além dos defeitos, também é possível “ver” as qualidades e virtudes da nossa essência. Quando isto acontece, ou nos aproximamos dos outros por similaridade aparente ou nos afastamos pelas diferenças ou

incoerências encontradas.

O “defeito” que revemos está no exterior ou em nós mesmos?

A lei do espelho define que o nosso inconsciente nos faz pensar que o defeito identificado no outro, existe apenas no exterior e não em nós, devido à própria projeção psicológica que realizamos nesse momento. A projeção psicológica é um mecanismo de defesa: atribuímos aos outros, os nossos sentimentos, pensamentos, crenças ou até



## Ampliar a nossa consciência e felicidade

Tomar consciência daquilo que projetamos nos outros, permite maior autodescoberta e autoconhecimento: quem somos nós de verdade?

Assim teremos mais controle e posicionamento face à gestão das nossas ações e emoções. Permite também fazer mudanças, tomar decisões mais assertivas.

A lei do espelho permite apreender, utilizando a nossa inteligência emocional: que tudo o que me agrada ou incomoda no outro, está em nós e não nos outros, é o nosso

“coração” que está ferido ou magoado, é a nossa mente emocional que carece dessa atenção e cuidado.

### Vamos à Prática...

Escolham uma pessoa com quem têm um conflito, alguém que vos tenha feito sentir algum aborrecimento ou ofensa.

Agora escrevam num papel uma lista de agradecimento, sem julgamento: *“sou grato a X, por ter feito Y, etc.”*

Em seguida leiam em vós alta ou visualizem a lista, ponto por ponto. O que sentem

com este gesto?

**Propósito:** com certeza que existem coisas positivas a agradecer, este ato insurge em nós em forma de gratidão. A **gratidão** é a melhor forma de receber, dando ou oferecendo amor a alguém ou por algo que nos aconteceu no passado. Este exercício exige capacidade de autoperdoar e de o fazer com humildade.

A próxima vez que se cruzarem com a pessoa ou pessoas em quem pensaram, será um contato diferente pois a mudança já ocorreu no vosso interior.

O resultado geralmente é surpreendente!





A Academia da Fama é um Projeto Inovador e exclusivo, situado em Algés, que inclui uma Academia de formação Profissional e uma Clínica de Estética. Têm como Propósito ensinar, reconhecer e acolher o próximo.

A nossa Missão é elevar o conceito da estética como uma parte integrante na área da saúde.

Como visão, construir um fator diferenciador no mercado regional, nacional e internacional com a finalidade de:

- Criar trabalhadores aptos para as necessidades do mercado;
- Consciencializar a verdadeira missão de uma profissional da área da estética;
- Construir Profissionais de excelência mesmo com dificuldades financeiras (Apolar a inclusão social);
- Alargar esta visão para os países dos PALOP.

E como Valores:

- Compromisso Profissional;
- Espírito de Equipa;
- Responsabilidade Social;
- Ética;
- Gratidão.



23 Setembro 2022  
Inauguração da Academia da Fama

+351 966 171 234

info@academiadafama.pt

academia\_da\_fama

# Minha Casa, *minha vida*

POR PATRICIA FRAGA



**J**aneiro é sempre um mês de começos e muitas vezes, re-começos. A gente termina o ano avaliando o que deu certo, o que conquistamos, o que nos falta conquistar, traçando metas para o ano seguinte, fazendo lista do que queremos alcançar. Quando o ano começa, estamos com energia em alta para desenvolver nosso planejamento: emagrecer, ir para a academia, começar a ler os livros da lista que preparamos para esse ano novo, visitar aquelas pessoas queridas, agendar

a viagem desejada, aprender um hobby novo, trocar de trabalho, entrar pra faculdade... e por aí vai.

Esse momento de avaliação, planejamento e tomada de decisões é muito importante nas nossas vidas, ainda que algumas dessas metas continuem na lista por alguns anos, pois talvez a gente não tenha se dedicado tanto para alcançá-las ou por ser uma realização que demanda tempo de conclusão mesmo.



Muita gente também faz check up médico anual. Vai no clínico geral, médicos especialistas, faz exames de sangue, de imagem, exame de vista, ajusta alimentação, medicamentos, vitaminas ou suplementos, se for o caso. É necessário manter esse acompanhamento periódico, principalmente depois de uma certa idade, para prevenir doenças ou complicações.

Com a nossa casa, os ambientes onde vivemos, esse “check up” periódico também é necessário e saudável, tanto para o ambiente, como para a saúde física e mental de todos que moram nesse mesmo ambiente, sobretudo depois de “certa idade” (quanto mais tempo vivemos nessa casa, mais coisas costumamos acumular nela e as prioridades mudam com o tempo). Mas nem sempre a gente se lembra de olhar para nossos ambientes.



No final do ano, guardamos a bagunça espalhada e enfeitamos a casa para as festas. Passadas as festas, desmontamos a decoração e a guardamos de volta. Mas, normalmente, não temos o costume de avaliar nosso ambiente ajustá-lo para serem coerentes com as nossas metas e aliado da nossa saúde.

Já diziam os antigos que, para ser uma pessoa bem sucedida, a primeira coisa que ela deveria fazer quando jovem era aprender a arrumar sua cama ao levantar-se. Claro que a maioria dos adolescentes (e muitos adultos) contestam. Mas a neurociência já provou que nosso cérebro capta em 360 ° e a cada milésimo de segundo, tudo que está ao nosso redor, e isso influencia diretamente na qualidade de nossa vida. Quanto mais cheio for esse ambiente, mas cheio de informações ficará o cérebro. Quanto mais bagunçado for esse ambiente, mais o cérebro vai processar bagunça e levar essa informação e energia para outras áreas de nossa vida. E se o cérebro se enche de coisas desnecessárias, é como ocupar a memória do computador com arquivos em excesso: vai funcionar mais devagar, ter dificuldade de acessar algumas informações e pode afetar outras atividades que faria sem problemas se não fosse esse acúmulo de coisas.



O exagero de coisas no ambiente também é nocivo para nós! E, certamente, nos estressamos quando:

- Não conseguimos achar um objeto que precisamos, porque nunca está no lugar que deveria estar e perdemos muito tempo procurando;
- Não conseguimos nem fechar direito a porta do closet de tão abarrotado e sempre demoramos horas para achar aquela roupa que queremos;
- Compramos os equipamentos para começar nosso novo hobby e nunca podemos começá-lo porque não sabemos onde os guardamos;
- Perdemos muito tempo tentando arrumar um pouco da bagunça que volta a se repetir na semana, ou até mesmo, no dia seguinte;

- Temos vergonha quando uma visita chega de surpresa, porque a casa está sempre uma bagunça...

Um ambiente entulhado e desorganizado atrapalha nosso dia-a-dia, nossa saúde física e mental também! Quanto mais cheio de móveis, objetos decorativos, bagunça (mesmo que seja a tal “bagunça organizada”), mais trabalho, tempo, despesa e dificuldade para limpar. Um ambiente que não tem a limpeza devida atrai insetos, ratos, junta poeira que vai desencadear doenças nas pessoas que vivem nessa casa.

Objetos que ficam no meio do caminho, sem uso, são energia estagnada que atrapalham a nossa onda energética. E conseqüentemente, vão atrapalhar nossa vibração por uma vida mais equilibrada, saudável e feliz.

Vamos aproveitar esse momento de ano novo, de novos começos e focar também na nossa casa como meta para 2023. Vamos rever nossos objetivos e observar se a nossa casa é nossa aliada ou inimiga para o alcance destes. Olhemos cada canto da casa, cada gaveta do armário, cada prateleira da cozinha. Façamos o check up geral. E tal como o médico, vamos examinar, avaliar, diagnosticar e receitar

o remédio para minimizar ou resolver os problemas. O que podemos incluir no nosso planejamento para que nossa casa se aproxime, o máximo possível, da casa dos nossos sonhos, nosso santuário de paz e de recarga de energia das atribuições da vida? Se não pudermos mudar a casa toda, vamos trabalhar para ajustar o que for possível no momento.



Cuidar da gente e da casa exige, geralmente, mudanças de hábito e isso não se consegue da noite para o dia. É preciso, primeiro, consciência. Depois, é preciso persistência e dedicação. Se faltar coragem ou sentir que precisa de apoio, busque ajuda. O importante é começar.

E a cada conquista, a gratidão e a satisfação ajudam a buscar a meta seguinte. E assim, pouco a pouco, você vai perceber que a sua vida também vai melhorando. Sua casa reflete sua vida e tanto ela como você vão servir de inspiração para outras pessoas.

# Celebrante



CASAMENTOS  
RENOVAÇÃO DE VOTOS  
RITUAIS



POR ANA FILIPA TAVARES



**S**ou a alma deste projeto. Tenho 35 anos, sou filha de mãe Portuguesa e pai Cabo-Verdiano. Sou casada, tenho 2 filhos e um cão. Desde pequena que adoro escrever. Tenho diários desde os meus 7 anos de idade. Livros com poemas. Amava fazer composições na escola. Os professores diziam que tinha uma imaginação incrível.

Amo tudo o que é místico, espiritualidade, energias, rituais. Sou apaixonada pela vida, tenho como missão ajudar e fazer pessoas felizes. Neste projeto, consigo ser eu mesma. Escrever um texto para cada casal, ouvir ideias e criar a cerimónia perfeita.

Foi em 2019 quando me casei, que senti o chamamento das celebrações. Tem sido uma caminhada muito bonita e gratificante.

Casar com uma celebrante está a ser cada vez mais procurado pelos casais que querem fugir do típico tradicional. Os casamentos simbólicos têm uma grande vantagem. A pessoa que está a celebrar conhece os noivos e a sua história. Ouviu com atenção todos os pormenores e histórias da família. Envolve-se em todo o casamento, músicas, homenagens...

A cerimónia é toda elaborada ao detalhe com os gostos dos noivos. Podendo existir rituais e homenagens à mistura. Casamentos tradicionais, LGBT, culturais, alternativos ou totalmente fora da caixa, com ou sem vínculo

religioso. O objetivo é os noivos se identificarem com cada palavra que a celebrante irá citar na cerimónia.

É o vosso casamento. Então será como sempre sonharam.

O meu foco é sem dúvida a celebração de casamentos. Dar magia ao dia, contando a história de amor do casal e envolvendo a família e amigos no grande dia.

Pontualmente aceito organizar qualquer tipo de evento que me desafiem, como casamentos, batizados, despedidas de solteira, aniversários...

Tenho um grupo de parceiros que nunca me deixa mal. São 10 estrelas. Muitos deles já os conheço à anos e nunca pensamos um dia trabalhar juntos em eventos. Tenho muito orgulho neles e super recomendo.



A Amiga Tinhozinha foi minha professora de técnicas de impressão. Quando em 2003 tirei o curso de Design Gráfico. Nunca perdemos o contato e hoje sempre que preciso de uma animadora para os mais pequenos sei que posso contar com ela e sei que pequenos e graudos vão adorar.



O João Dourado é fotógrafo já o conheço à mais de 10 anos, fomos vizinhos e desde que comecei a fazer celebrações temos trabalhado juntos em alguns eventos que eu o recomendo e ele a mim. O João é uma pessoa super bem disposta e divertida, o que deixa os noivos e os convidados super descontraídos para as fotos. Quem está ao pé dele não está triste, ele está sempre atento ao momento em que pode captar a melhor foto.



O Emanuel é videografo, conheci em 2021 numa caminhada de mulheres empreendedoras. Ele fez um trabalho fantástico que me

chamou muito a atenção. A partir daí sempre que preciso de videos é com ele que falo. No mesmo ano desafiei o Emanuel a fazer o seu primeiro video de casamento.

Não tinha dúvidas que ia fazer um excelente trabalho e superou as minhas expectativas e dos noivos.

Sou muito grata ao Universo por me apresentar pessoas maravilhosas. A minha caminhada tem sido tão bonita e tenho conhecido pessoas fantásticas que me têm ajudado muito neste percurso.

Não tenho palavras para exprimir tudo o que tenho sentido. Só agradeço. Não me canso de agradecer todos os dias por tudo na minha vida.

Isto também não seria possível sem o apoio incondicional do meu marido e da minha mãe. São os meus pilares para que eu possa dar tudo neste projeto.

Agradeço muito à minha querida amiga Isabel Manique, pela oportunidade de dar a conhecer o meu trabalho aqui neste espaço especial, nesta revista maravilhosa.

Conto em vos mostrar mais parceiros e mais eventos nas próximas edições, com muito amor e carinho.





# Tenha uma cerimónia com alma

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

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

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

📞 967 491 360

📷 celebrar\_com\_alma

✉ geral@celebrarcomalma.com


📘 Celebrar com Alma Celebrante

📖 Celebrar com Alma

www.celebrarcomalma.com

# O Poder do Marketing: “Como impulsionar o seu Produto para Sucesso”

POR VIVIANE QUIRINO

 @vivi.quirino



**M**inha paixão por Marketing surgiu da necessidade de vender um estoque de produtos encalhados e encostados na sala da minha casa. A pandemia me fez fechar as portas do meu comércio e eu não tinha outra opção a não ser entrar na casa das pessoas através das Mídias Sociais.

Hoje, 3 anos depois, é uma grande realização estar aqui fazendo a arte e diagramação da Revista Mulher Africana e também contribuir escrevendo esse artigo. Espero que você goste!

Uma das ferramentas mais importantes para o sucesso de qualquer empresa é a divulgação dos seus produtos ou serviços. Assim, a divulgação é a chave para aumentar as vendas. Se você quiser crescer e vender mais, é preciso investir em divulgação.

Por isso, é essencial que as empresas conheçam as principais formas de divulgação e as utilizem com sabedoria:

A primeira forma de divulgação é o “Marketing Tradicional”, também conhecida como mídia impressa. Esse tipo de divulgação envolve anúncios em jornais, revistas, outdoors e outros meios de comunicação. Com esse tipo de divulgação, é possível alcançar um grande público.

Com a tendência cada vez mais em direção ao digital o “Marketing Digital” explora canais

online e ferramentas digitais para promover produtos ou serviços. Essas ferramentas incluem sites, blogs, mídias sociais, campanhas de email, e-books, webinars, podcasts, entre outras. O objetivo é aumentar o tráfego de visitantes, aumentar as vendas, aumentar a consciência da marca e fortalecer o relacionamento com o cliente.

Outra estratégia importante é usar a publicidade direcionada. Esta é uma ferramenta poderosa para atingir novos públicos e potenciais clientes. Diferentes plataformas, como o Google Ads e o Facebook Ads, permitem que os anunciantes segmentem seus anúncios para públicos específicos, com base em interesses e comportamentos.

Além disso, é importante ter em mente que a divulgação não é apenas sobre anúncio. É importante estar presente nas redes sociais, mas também é importante usá-las de forma inteligente. Criar conteúdos interativos, conteúdos educativos, storytelling e responder as mensagens dos clientes de forma rápida ajudará a manter a audiência engajada com a marca.

Portanto, a divulgação é fundamental para o sucesso de qualquer empresa. Investir em divulgação, tanto nos meios tradicionais quanto nos meios digitais, é a melhor forma de alcançar um maior número de pessoas, aumentar as vendas e obter resultados satisfatórios.

REVISTA MULHER  
*Africana*®

