



Helicayenne Magazine

ESPECIAL

Cancro da mama

Uma história de superação de Vera Lúcia
By Bebiana Luis

Pessoas

Vida e integração

Arte

by Irina Tarasova

Calendário 2021

By Paulo Mascarenhas

Daria Bar

Modelo em foco

Psicóloga

Mafalda Ascensão

paulmask.com

WildCriativity and photos

Jan/2021

Nº 1



Parceria: Associação Cultural a Voz de Paço de Arcos

Distribuição Gratuita

EDITORIAL

Caros amigos,

Com esta situação lamentável, temos de viver de uma forma muito diferente do habitual. Novas perspectivas de vida, novos modos de actuação e novas ideias vão inundando e determinando novos caminhos. Temos assim actuando e reagindo com actividades de modo a que este Virus não nos afecte nem nos cause grandes transtornos e ao mesmo tempo, divirta, alegre, motive e ajude a população.

Em 2019 fomos considerados o melhor grupo de Eventos de Moda na Gala Globos da Moda 2019. Este ano 2020, iniciamos as actividades com o evento "Dia dos Namorados" com os seniors do IASFA, seguidamente com o "Dia da Mulher". Depois veio aquilo que ninguém previa e passamos a ter de fazer eventos online. Iniciamos com o concurso "Eu Fico em casa", em que as pessoas enviavam fotos a mostrar o seu sentimento com esta nova realidade e funcionalidade neste novo meio. Depois foi o concurso "Social Mask" em que as pessoas exibiam as mascaras sociais e criativas que faziam, modificavam e utilizavam.

Recentemente tivemos o concurso para o Calendário Heli2021 online, em que foram seleccionadas 12 modelos para fazer parte do calendário da Helicayenne 2021. Com mais de 60 inscritos e mais de 240 fotos, o Juri teve um papel de difícil escolha, mas chegou ao verídico, como poderão ver na última página.

A Helicayenne tem como objectivo, dar a conhecer pessoas, marcas entidades, motivar pessoas e ajudar a descobrir algumas das suas faculdades perdidas. Tem também o objectivo de apoiar iniciativas solidárias para o bem-estar da comunidade.

Tem-se feito várias acções solidárias, motivadoras e culturais e queremos fazer mais, de forma a dinamizar o mercado e ajudarmo-nos mutuamente para manter o bem-estar de todos nesta nova vivência Social. A todos que precisem de apoio ou queiram fazer parcerias, fica aqui o nosso contacto para uma eventual ajuda.

Paulo Mascarenhas

Email helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook: **Heli cayenne**

Pagina: **Helicayenne**

Pagina Facebook: **Helicayenne**

Instagram: **@helicayenne**

ÍNDICE

Helicayenne by

Paulo Mascarenhas-----3

Cancro de mama by

Bibiana Luis-----4-5

Fresa Dulce-----6

Mãe apesar de cancro by

Patricia Rodrigues-----7

Vidas by

Daria Bar-----9

Susana Ruivo-----10

Lina Roque-----11

Vânia Bernardes-----11

Kika Magalhães-----12

Carla Abreu-----13

Bebiana Luis-----14

Ana Ramos-----15

Kicas Oporto-----16

Claudina Correia---17-18

Momento desportivo by

Maria João-----19

Helicayenne Team by

Kika Magalhães-----20

Maria João Ramos-----21

Online exhibition Art by

Irina Tarasova-----22-23

Reflexão - Psicóloga

Mafalda Ascenção---24

Agradecimentos----- 25-27

Calendário 2021

Prepósito - Cancro de Mama-28



Helicayenne - WildCriativity

by Paulo Mascarenhas



Iniciado por um Grupo de amigos e técnicos aeronáuticos que laboraram na Guiana Francesa e eram Especializados em Helicópteros e ainda habitavam em Cayenne, daí a designação de Helicópteros Cayenne, simplificado para Heli Cayenne ou mesmo Helicay.

Nesse âmbito, ajudavam associações e outras entidades que demonstrassem projectos viáveis para criar bem estar social. A perspectiva foi promover toda a envolvente, mostrar os projectos sociais e ajudar no caminho para sua concretização.



Assim, foi crescendo e os eventos que faziam continuam a ser realizados por voluntários. Eventos sem fins lucrativos e que ajudam associações de solidariedade, entidades e pessoas. Os eventos eram feitos com qualidade e glamour, e ajudavam a promover músicos, estilistas modelos, cabeleireiros, maquilhadores, fotógrafos, enfim todos os participantes e partners.

Neste momento procuramos pessoas com baixa estima, desmotivados e descontentes para os ajudar e motivar a crescer. Queremos fazer algo para que as pessoas possam lembrar e voltar a participar, e com issi fomos considerados o Melhor Grupo de Eventos de Moda na Gala Globos da Moda 2019.

No inicio do ano fizemos o evento Dia dos Namorados no IASFA, e seguidamente o dia da Mulher em Lisboa. Depois disso só mesmo eventos online por causa do Covid.



Temos por activar o projecto denominado "Viver com Alegria 2020/1" e vamos ajudar a dar mais vida aos reformados/utentes, com melhor qualidade, bem-estar e motivação.

Propusemos melhorar os espaços (pintura layout...) das entidades que vamos ajudar. Temos vários patrocinadores e apoiantes. Este projecto "Viver com Alegria 2020/1" ia ser iniciado nas instalações do lasfa/CAS, mas com o Covid foi adiado. Outro dos projectos também parado é um projecto em parceria com a Associação Cultural a voz de Paço de Arcos que tem como objectivo, dinamizar a população local a participar nas diferentes actividades a serem desenvolvidas no Centro Social e Cultural Alto da Loba, como forma de diversão e aprendizagem. Um projecto para

crianças e todas as pessoas que tem necessidade de ter uma actividade para passar o tempo com dinâmica e alegria.



Temos muitos outros projectos em carteira, mas teremos de aguardar por melhores tempos... Entretanto vamos fazendo eventos online para ajudar, motivar e entreter a população. Fizemos o concurso "Eu fico em casa" em que as pessoas enviavam fotos das suas actividades caseiras, e as fotos mais bem conseguidas recebiam prémios. Posteriormente o concurso de fotografia, em que mensalmente damos prémios às melhores fotos, e recentemente o concurso SocialMask, em que as mascaras mais criativas eram recompensadas com brindes e prémios dos patrocinadores. Ultimo evento foi o calendário Heli2021



Fizemos um especial sobre as concorrentes do calendário e no final desta revista temos o calendario 2021 para vossa apreciação e aplicabilidade.

Cancro de mama

By Bibiana Luis

Uma história de superação – Vera Lúcia

Em algum momento das nossas vidas, directamente ou indirectamente, esta doença já bateu às nossas portas, e em alguns casos, não foi fácil e nem sempre se sai guerreira vitoriosa desta batalha.

Amigas, mães, filhas, tias, avós... A luta é constante contra um inimigo “invisível”, que lá de vez em quando, vem brincar com a vida de alguém. São Guerras pessoais, onde o psicológico e o físico lutam juntos e um contra o outro, onde as emoções são uma montanha russa e por vezes o cansaço vence nalgumas etapas da guerra.

O ânimo por vezes é baixo, o apetite é escasso, e a vida perde o sentido que tinha. Tudo é mais intenso, e as pessoas começam a ver a vida com outros olhos. Começam a viver um dia de cada vez, a sentir as coisas com o dobro da intensidade, porque o amanhã pode não existir.

De verdade, são emoções e mais tratamentos e falta de disposição, operações, quedas de cabelo, perdas de peso... São tantas as mudanças físicas e psicológicas, que se fazem notar ao espelho.

Já muitos de nós festejou a vitória, mas muitos outros desabaram com a derrota, e por mais que se fale sobre esta doença, nunca nada é suficiente para apaziguar a notícia de “*you have a breast cancer*”.

Felizmente, existem casos de sucesso na luta contra a doença e esta história que vou falar, é sobre isso mesmo. A luta e a Vitória.

Vera Lúcia, a Guerreira que lutou e venceu o Cancro de Mama.

Ela conseguiu vencer esta luta à custa da remoção de um peito, mas nem isso a fez baixar os braços e desistir da mulher que é. Aliás, dito pelas palavras que ela mesmo referiu, ela tornou-se mais forte depois de toda a luta que travou e foi ela que encarou esta doença como uma guerra que tinha de vencer. E venceu.

A Vera é uma mulher, actualmente com 38 anos, e foi-lhe diagnosticado cancro aos 35 anos de idade, após um banho e ter notado o aparecimento de um pequeno nódulo no seu peito esquerdo.

Ela falou, na altura com uma amiga que é Enfermeira, sobre o que ela tinha encontrado e ao qual foi recomendada visitar um médico. Fez exames e foi tudo dado como normal, nenhum dos exames detectou a anomalia, mas ela sabia que alguma coisa estava errada de verdade e só depois de

O que é o Cancro?

O cancro da mama tem origem na glândula mamária.

Quando as células mamárias normais envelhecem ou são danificadas, morrem naturalmente.

Quando as células perdem este mecanismo de controlo e sofrem alterações no seu genoma (ADN), tornam-se células de cancro, que não morrem quando envelhecem ou se danificam, e produzem novas células que não são necessárias de forma descontrolada, resultando na formação de um cancro.

Ao contrário das células normais, as células de cancro da mama não respeitam as fronteiras do órgão, invadindo os tecidos circundantes e podendo disseminar a outras partes do organismo.

Por exemplo, as células de cancro podem invadir os gânglios linfáticos mais próximos, nomeadamente os localizados debaixo da axila, os gânglios da base do pescoço e os gânglios da parede torácica.

Posteriormente podem atingir órgãos à distância como os ossos, fígado, pulmões e cérebro. A este processo dá-se o nome de metastização.

Fonte: cuf.pt/saude-a-z/cancro-da-mama

uma biopsia de seringa é que o resultado veio como sendo um Carcinoma, que é, um tumor maligno desenvolvido a partir de células epiteliais, glandulares (adenocarcinoma) ou do trofoblasto - (coriocarcinoma) que tende a invadir tecidos circulares, originando metástases.

Assim como eu, a Vera também desconhecia este nome e assim que recebeu os resultados da biopsia, foi pesquisar o significado deste nome e assim descobriu a luta que teria que vir a enfrentar.

Naquela altura, diz, que se lembra de sair do hospital, que era relativamente perto do seu trabalho, e que foi a pé, e com muita calma foi a pensar qual seria o próximo passo a dar e, por ser uma pessoa muito religiosa, pediu a Deus as forças para sair daquela situação, pois recorda que o seu marido estava de cama com Hepatite e Tuberculose e ela tinha duas crianças, uma de 10 anos e outra de 1 ano e pouco, que dependiam dela e do seu trabalho.

No dia que recebeu os seus resultados, sentou-se com a sua mãe, que nas palavras tentou apoiar e mostrar força e esperança, mas que diz que no olhar o medo era maior. Pois é um momento de extrema sensibilidade, uma lógica fora do normal e um instinto maternal de incapacidade, pois afinal de contas a sua “criança” estava ali, na sua frente a dizer que era portadora de uma doença, que nós sabemos, rouba a vida a tantas outras

pessoas, e ela na sua impotência e incapacidade, não tinha maneira de fazer nada a não ser dar suporte e apoio, pois não era portadora de um milagre de cura para poder retirar a sua filha daquela situação.

A Vera uma super mulher, além da força que ela tinha com ela mesmo para suportar toda esta nova jornada na sua vida, também ela teve de impor a quem lhe rodeava a força, que muitos mostravam não ter, e quase que por obrigação, mostrou-lhes que ela enquanto doente não deixava de viver nem mostrar um sorriso e que eles “saudáveis” teriam de o fazer também.

No dia 22 de Novembro de 2017, deu entrada de urgência no Hospital e ali, diz que descobriu a verdadeira força que tinha dentro dela. Foi lhe dito que teria de fazer uma pequena cirurgia para a remoção do nódulo, feita a dia 5 de Dezembro, mas que eventualmente teria que remover o peito por completo.

Disse-me que comentou com o médico que já não era uma mulher com seios grandes, e que agora ia mesmo ficar sem nada, mas que quando isso aconteceu, que não se sentiu menos mulher ou incompleta.

Em seis meses de tratamento de Quimioterapia, feitos em Cabo Verde, que nunca deixou de trabalhar e fazer a sua vida normal, como antes fazia, que a única coisa que sentia era a necessidade de comer mais,

porque se não o fizesse sentia dores de estômago, depois do tratamento e com mais comida ingerida, era mais fácil suportar toda a carga.

De momento ela é uma super guerreira! Superado o cancro, e superado todo o tratamento, à dois anos que vive em Portugal, vinda do seu país como doente evacuada, está sob baixa médica, mas cheia de trabalho. De uma tesoureira da federação de futebol Cabo-verdiana a uma lutadora que faz voluntariado com mulheres, que também elas lutam contra o Cancro. Diz que a luta maior é aceitar a doença e que é isso mesmo que tenta passar a outras mulheres, porque enquanto elas vivem de negação, a doença vai vencendo as lutas.

Ela diz ter aprendido a ver o que é belo no meio do caos da vida e tem uma frase que gosta de dizer a todas as pessoas que conhecem a história dela.



“Para mim o Cancro não veio para me matar, mas sim para me dar mais gás à minha vida e poder dar valor ao que realmente precisamos!”

Cancro de mama

By Fresa Dulce

Gostaria de agradecer a iniciativa desta causa tão nobre e que é ainda tão estigmatizada. A mulher sempre foi “a personificação da beleza”! E o cancro, (neste caso) da mama, mais do que a doença que atinge o aspeto físico atinge o psíquico e atinge todas as pessoas que estão em redor. Mais do que a violência física que acarreta é uma avalanche na auto estima de uma mulher, porque não “são só” as cicatrizes físicas ou mutilações, nem “só” o cabelo que cai ou as sobrelhas ou as unhas, não “é só” a violência dos tratamentos de quimioterapia e radioterapia, são também as cicatrizes psicológicas.



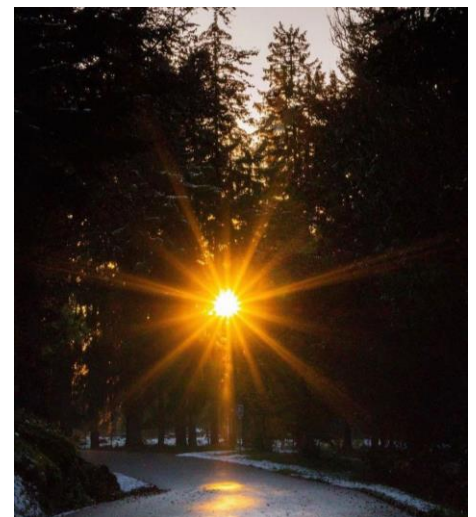
Como superar? Como ultrapassar?



Como aguentar? É preciso muito apoio e muito amor!! Muitos companheiros abandonam as mulheres quando as vêem “desfiguradas”, as pessoas na rua “olham de lado”, por curiosidade ou simplesmente para não ferir suscetibilidades... mas é preciso perceber que é uma doença como outra doença grave qualquer, que “estamos todos no mesmo barco e ninguém está a salvo” e que devemos encarar e tratar as pessoas nessa fase da mesma forma para que se sintam normais, porque continuam a ser pessoas normais!



Estas iniciativas são muito importantes, assim como, as figuras públicas falem e “dêem a cara” para quebrar tabus e estigmas. O cancro é uma doença como outra qualquer doença grave mas que deve ser encarada com normalidade, respeito, humanidade e com muito amor pelo próximo. E a mulher nunca deve deixar de se sentir bonita, de se arranjar “porque o aspeto é o que nos ajuda a sobreviver de cabeça erguida!” Um bem haja a todos que participaram e tomaram a iniciativa e muita Saúde para todos os que já passaram por isso e força para quem está a passar.



MÃE

Apesar do CANCRO

By Patrícia Rodrigues



Ter um tumor no colo do útero já não significa ficar infértil, graças a uma técnica inovadora que permite manter a fertilidade, através da cirurgia desenvolvida por médicos franceses. Para desespero de muitas mulheres, os médicos em Portugal desconhecem esta cirurgia. Saber que se tem uma doença potencialmente mortal é duro, principalmente quando ainda não se passou a casa dos 20 anos, muito preocupante. Saber que tudo isso significa nunca poder ter filhos é o fim do mundo, ou quase.

Esta é a minha história.

A história de alguém que se recusou seguir o caminho que todos propunham fazer, tirar o útero para me salvar da morte certa. Descobri no entanto que

afinal ter um cancro no colo do útero não tem de significar o fim da maternidade. Tenho conhecimento que todos os anos, cerca de 900 mulheres recebem em Portugal este diagnóstico e cerca de 300 morrem. A maioria tem menos de 50 anos, mas são confrontadas com a solução mais radical e muitas vezes preguiçosa de "tirar tudo". O tudo não é apenas um órgão e muito menos um órgão qualquer. Nele se aninham gerações futuras, e mesmo a parte psicológica, mas a boa notícia é que o radicalismo pode ser evitado na maioria dos casos. Pena que em Portugal a maior parte das mulheres nunca chegam a ser informadas dessa possibilidade.



VITÓRIA

O tratamento da doença que me podia levar à morte "adenocarcinoma invasivo"

implicava a retirada de todos os órgãos e "limpar por dentro" no sentido literal, afectivo e biológico. Foram estas as palavras que ouvi, pois não tirar tudo seria muito arriscado.



Recusei, como se recusa um veredicto injusto, pois já perdi um irmão e tornei-me filha única e para mim a família significa muito. Tanta foi a minha determinação, que aos 32 anos fui colocada neste caminho. O caminho que me fez pesquisar e descobrir um tratamento/cirurgia que muitas mulheres já fizeram em França, em Lille. Informei-me e falei com a primeira doente portuguesa que também se

recusou a aceitar o veredicto final e decidi que o caminho a percorrer seria nesse sentido. Rapidamente apercebi-me que era um caminho que teria de percorrer sozinha e sem o "apoio" dos médicos portugueses.

Quando tive a reunião com a equipa do IPO de Lisboa, só questionavam.... "Tem a certeza que quer fazer isso? Pensou bem? É muito arriscado e em primeiro lugar está a sua vida e depois o ser mãe ". Mesmo perante todas as adversidades escolhi o meu caminho. Uma vez diagnosticado o estado inicial da doença, agendei rapidamente a cirurgia em França, com uma declaração do IPO em como autorizavam que me deslocasse fora do país para fazer uma cirurgia que não se fazia em Portugal.



MENOS RADICAL, MAIS TRABALHOSA
É possível engravidar depois dessa cirurgia "traquelectomia"

mas só 60% das mulheres conseguiram através de inseminação artificial. As percentagens de engravidar de forma natural são de 1% mas mesmo assim tracei o meu caminho sem olhar uma unica vez para trás. Uma cirurgia que já se pratica em França desde 1990.



Marquei consulta no Centre Oscar Lambret, com o Dr. Eric Leblanc, em Lille. Apesar do cepticismo dos especialistas portugueses, nada na literatura científica justifica tamanhas reticências, disse o Dr. Leblanc. Se os resultados são diferentes à solução mutiladora, porque não há mais médicos a optar por se formarem e fazer a traquelectomia?

"A traquelectomia dá muito trabalho e é necessário seguir mais a doente depois da

operação" disse o Dr. Eric Leblanc, na altura com 63 anos, Director do Departamento de Ginecologia Oncológica.

Sendo verdade que a solução francesa é eficaz, também importa saber que não se aplica a todos os casos pois a doença deverá estar num estado inicial e o tumor terá de ter menos de 2 centímetros.

SONHOS /SOBREVIVÊNCIA

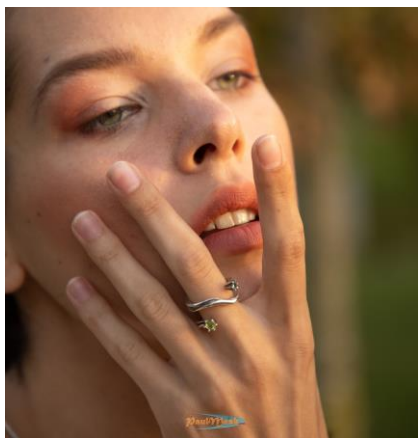
E estava tão determinada perante a certeza de um sonho que engravidei de forma natural. Foi uma gravidez dura, pois como era de alto risco tive de me manter deitada, levantando-me apenas para o estritamente necessário e básico. Mas valeu a pena. Às 37 semanas nasceu a minha filha Vitória. Não é apenas mais uma. Será para sempre Vitória de nome. Mulheres, não desistam dos vossos sonhos, a vida é curta e cheias de caminhos e nós somos Grandes lutadoras.



VIDAS

Daria Bar

Modelo na Capa da Revista



Sou a Daria Valerievna Bartash. Nasci em 04 janeiro 1998 na região de Donetsk na Ucrânia. Vim para Portugal em 2018 com os meus pais, por falta de condições no meu país.



Neste momento faço trabalhos de Modelo e tenho feito trabalhos para a equipa da Helicayenne com vista a ajudar algumas Associações e entidades a nível solidário.

Faço também outros trabalhos publicitários para outras entidades que me paguem e me ajudam. O mundo das modelos é difícil e eu para sobreviver tento arranjar outros trabalhos. Neste momento estou à procura de emprego e fica aqui o meu pedido.



O meu português ainda não está bom, mas estou a trabalhar nesse sentido, pois tenho estado e convivido com muitos e maravilhosos portugueses, e isso me ajuda muito. A maioria dos portugueses são boas pessoas e estão dispostas a ajudar na medida do possível e eu tenho muito a agradecer com disso.



Fazendo parte da equipa Helicayenne, foi-me transmitido que iria ser a capa da revista e aceitei prontamente, pois sei que as actividades da Helicayenne são sem fins lucrativos e são para ajudar a população no conceito da diversão, alegria, motivação e lazer.



Leitores, nesta entrevista ficam algumas fotos tiradas pelo paulmask da equipa da Helicayenne, na minha perspectiva de modelo, que espero que apreciem e gostem.

Até breve e espero que tenham gostado de me ver na capa do Magazine da Helicayenne.

VIDAS

By Susana Ruivo



Chamo-me Susana e tenho quarenta e dois anos. Iniciei a minha vida profissional aos vinte e dois. Depois de uma formação em Geriatria, apaixonei-me por esta área e durante vários anos distribuí amor e magia à Terceira Idade. Sim "magia", porque quando diariamente partilhas a tua vida com a destas pessoas, todos os teus gestos devem transportar carinho, afeto, solidariedade, segurança, paz e muito respeito porque dentro de cada uma delas existe uma história.

Sou grata por todos os ensinamentos que com muita sabedoria me transmitiram.

Aos quarenta anos tive uma proposta para trabalhar como Auxiliar de Ação Médica no bloco operatório de uma unidade CUF. Pensei: - É a oportunidade da minha vida!É

agora ou nunca! - e fui... Embora a Geriatria estivesse de certa forma ligada à área da saúde, nada tinha a ver com cirurgias. Foi difícil... e por várias vezes coloquei em causa a minha escolha. Pura adrenalina! Não podes tocar "ali" porque infectas, não podes tocar "acolá" porque contaminas, parecemos "bailarinas". Não sabes o que é uma pinça hemostática, uma pinça de dissecação, uma base de plástico ou simples, e muitos outros nomes de ferros, ferrinhos e suas combinações.



Passas a saber que retirar a vesícula biliar se resume a uma Colecistectomia, que para uma PTJ (prótese do joelho) ou PTA (prótese da anca) necessitas de uma série de apoios para posicionar o doente, e ainda tens que aprender umas boas dezenas de nomes e termos técnicos que tu nunca ouviste na vida, além de todo o trabalho inerente às tuas funções. Tens que saber desinfetar uma sala ao início do turno, entre cirurgias e ao final do turno, para "matar" as bactérias e vírus. Além de tudo isto ainda crescem mais umas quantas tarefas, não sentes o tempo passar.



Hoje não tenho qualquer dúvida de que fiz a escolha certa, tenho uma equipa fantástica que me transmite a cada dia novos ensinamentos e onde trabalhamos todos em sintonia, entre auxiliares, enfermeiros e médicos. E como uma equipa não é só trabalho, também partilhávamos momentos de afetos, amizade, diversão, celebrávamos partidas e chegadas de colegas.

De repente tudo mudou, apareceu este Covid19, novas normas, novas diretrizes, muitas medidas de prevenção e de como atuar. Passámos a viver no meio do medo e da insegurança, parecemos desconhecidos! Passámos a rir, a brincar, a abraçar e a partilhar momentos apenas com os olhos, sim, porque por baixo de todos os EPI's e do nosso medo, só conseguimos ver os olhos!



VIDAS

By Lina Roque



“O Covid faz mal à escola e às crianças.”

O Covid faz mal à escola quando não permite que as crianças se encontrem e socializem harmoniosamente umas com as outras.

A Escola e a Creche servem para cimentar laços, estabelecer cooperações, desenvolver o pensamento, a autonomia e a brincadeira.

Quem não brinca, fica confinado no seu mundo, agarrado à desconfiança e ao isolamento social.

As crianças precisam de um espaço saudável para partilharem brincadeiras e crescerem harmoniosamente. O Covid é como um mau fantoche que serve para meter amarras nas crianças e cortar a respiração saudável da escola.

Vivemos com o rosto tapado, com a expressão facial censurada, com a comunicação comprometida, pois mal nos percebemos uns aos outros. As crianças olham-nos, tentando interpretar nos nossos olhos, na nossa voz, a alegria, a empatia, a confiança que tantos precisam, mas é difícil de interpretar um rosto sem expressão. Precisamos de viver de novo a vida com o rosto limpo e descoberto onde a verdade se expressa. As crianças precisam da comunicação simples e verdadeira da cara dos adultos que delas cuidam.

VIDAS

By Vânia Bernardes



Olá, o meu nome é Vânia Bernardes, tenho 36 anos. Nasci a 25 de Agosto de 1984 na cidade de Torres Vedras. Sou animadora sociocultural de profissão. Iniciei a minha vida profissional como auxiliar de ação educativa. Das crianças trouxe comigo a verdade na boca e a eterna criança no coração.

Alguns anos depois passei por residências de idosos (Lar) onde exerci a função de Auxiliar de Geriatria. Aqui aprendi que respeitar a pessoa idosa é

tratar o meu futuro com respeito, que a morte não é o fim mas sim um até já e tal como crescer, envelhecer é algo maravilhoso.

No final do ano passado entrei numa viagem que há muito esperava fazer. Integrar uma equipa de trabalho com jovens/adultos com necessidades educativas especiais. É algo que as palavras não conseguem explicar. O sentimento vivido a cada dia de "trabalho" é muito gratificante. Aqui eu fiz tudo o que podia para ajudá-los a atingir resultados positivos na vida pessoal de cada um, o que também se refletiu na minha vida pessoal e profissional. Quando recebi o convite para integrar a equipa da Helicayenne onde todos os eventos são sem fins lucrativos, e servem para motivar e ajudar associações, entidades e pessoas, aceitei de imediato por acreditar nesses valores.

A esta equipa deixo o meu contributo para que possamos todos juntos fazer diferença na vida de alguém.



VIDAS

By Kika Magalhães



Não devemos julgar, ponto. Apetece-me falar de “aparências”, de como ainda se “aponta o dedo” ou critica alguém pelo seu aspeto, forma de vestir, forma de pensar, falar, agir... Continuo a ficar chocada quando vemos atitudes xenófobas ou racistas ou meramente comportamentos que talvez se justificassem há muitos anos atrás, mas nos nossos dias, com a informação que nos chega todos os dias pelos vários canais de comunicação, com a auto estrada da internet em que nos aproxima a todos e que nos torna meros habitantes de uma aldeia global como se justificam atitudes de avaliar uma pessoa

pelo seu aspeto, pelo que veste?

E agora com as redes sociais, onde as pessoas se escondem atrás de um mero perfil, muitas vezes falso, em que ganham uma coragem e frontalidade meramente virtual, em que se magoa gratuitamente pelo simples prazer de ferir e atingir quem, (na maioria dos casos), não se conhece... Todos temos o direito de gostar ou não, de pensar o que entender mas não ao ponto de ofender e ferir voluntariamente alguém.

Quem somos nós? Nada!! Simples nada perante a imensidão da grandiosidade do universo! Que podemos nós? Nada! De um dia para o outro tudo fica reduzido a pó...somos mais insignificantes que uma formiga... há momentos na vida até em que nos sentimos “lixo”, perante a fragilidade, a necessidade do outro, perante a impotência ou falta de autonomia para decidirmos o nosso caminho...

Não se pode avaliar um ser humano pelo que veste, por parecer diferente... afinal o que é diferente? Por ter um comportamento diferente do nosso?

Não se olha para o interior, ninguém olha “para dentro de ti”, tudo é exterior, supérfluo e fútil. “Marcam-te” com determinado rótulo, avaliam-te pelo teu aspeto, pelo teu silêncio...se falas da tua vida, ou se não falas, pelo teu estado civil, se namoras, pelo que fazes, onde vives? E que carro tens?

Mas sabem uma coisa? Nada disso importa perante a grandiosidade do amar, de viver em paz, de te sentires uma pessoa livre... Tudo o que é de maior riqueza e que nos realiza plenamente e nos faz sentir melhor, tudo o que nos faz verdadeiramente felizes, não tem preço, não se compra! Vamos olhar para esta época que já se aproxima, vamos olhar para a conjuntura atual que afeta o mundo inteiro para crescermos como seres humanos no novo ano de 2021!



VIDAS

By Carla Abreu

Alegria no trabalho!! 🥰 😁



Chamo-me Carla Abreu, tenho 47 anos, trabalho na área da Educação há 23 anos em ATL, também dou aulas de Expressões em Atividades Extracurriculares em Escolas de Primeiro Ciclo. Ao longo destes anos aprendi imenso a trabalhar com crianças, sendo desde sempre um trabalho que me preenche como pessoa e como profissional, é sem dúvida uma paixão.



Infelizmente nem toda a gente pode dizer que tem a profissão que gosta e que ir trabalhar é um prazer, no meu caso sem dúvida que é um gosto e um desafio constante.



Nem sempre foi fácil, ainda hoje em dia não é fácil, as constantes mudanças de hábitos e por vezes de comportamentos, torna difícil o trabalho de professores, funcionários... Neste momento complicado no contexto da Pandemia, toda a Comunidade Escolar faz um esforço diário para que todos estejam em segurança, num ambiente saudável dentro das circunstâncias. Porém esse esforço louvável tem "o reverso medalha", as crianças neste momento estão a ser privadas de ser "crianças" com demasiadas regras e o afastamento social não facilita o criar de laços afetivos ou de empatia com os pares, a partilha não é incentivada e os

recreios são feitos com o máximo de regras e cuidados. Esperemos que esta Pandemia não deixe sequelas nas nossas crianças e jovens, não só a nível da saúde física, a saúde mental e afetiva, as competências sociais adquiridas na Infância são de grande importância para a formação de adultos funcionais.



As crianças e jovens precisam de se sentir seguros e amados, a família e a comunidade escolar devem proteger sem alarmismos e criar um ambiente tranquilo, apesar dos receios que se geram neste momento atípico, para que o crescimento das nossas crianças seja saudável e equilibrado.

As Crianças são o mais importante, são o Futuro, a nossa herança para o nosso Planeta!

VIDAS

By Bibiana Luis



Mulher dos Anos 20

A mulher dos anos 20 era educada para ser a “fada do Lar”, para cuidar da vida doméstica;

Considerava-se que a mulher era incapaz de assumir responsabilidade, devendo, por isso, estar sujeita à tutela do chefe da família, fosse ele o pai, o marido ou o irmão;

A conquista da mulher na sociedade começa a ser imposta durante os anos 20, quando se deu a 1ª Guerra Mundial e os postos de trabalho, que geralmente eram ocupados por homens, tiveram de ser preenchidos por mulheres;

Após a guerra, muitas mantiveram os seus postos de trabalho;

Livres de espartilhos, o uso de vestidos mais curtos, leves e elegantes, tornaram-se moda e igualdade as responsabilidades na família entre o homem e a mulher, foram assumidas como iguais;

Surgem as mulheres com Profissões, independentes dos maridos;

O ano das mudanças radicais para a mulher na vida pessoal e na vida social.

100 anos de história se passaram e a mulher actual ainda é vista como a “fada do lar”. Somos desejadas pelos homens para sermos, as mães dos filhos, a empregada da casa e a amante da cama. O pé de igualdade que se lutou para ter, estagnou no momento em que a mulher se viu com um pouco dinheiro ganho no seu trabalho, para se dizer “independente do marido”.

Nascemos todas num mundo “livre”, onde podemos votar, onde podemos trabalhar, onde podemos estudar, onde podemos ter uma carreira e sermos bem-sucedidas, assim como podemos construir uma família e sermos supermães. Mas ainda nos falta algo!

Falta-nos continuarmos a nossa luta pela igualdade. Falta-nos a nossa união para conseguirmos mais.

Mais ordenado, mais ajudas da parte dos companheiros, numa distribuição ingrata de tarefas domésticas, de cuidado dos filhos, de liberdade pelo seu corpo.

Vivemos numa sociedade em que o homem ainda é protegido por ser agressor, seja verbal ou físico, onde a mulher é oprimida pela desigualdade social e económica.

Vivemos numa sociedade que ser livre é ser julgada, seja pela maneira de vestir, pela maneira de ser ou de falar. A liberdade falsa dos dias actuais faz-nos ser mais presas e perseguida, do que realmente livres, para sermos nós mesma, sem medos, sem dedos a apontar pela sociedade de hipócritas que se dizem liberais.

Mas essa luta só será realmente vencida, quando deixarmos de pensar nos outros e pensarmos realmente em nós.

Eu? Vocês não me conhecem e eu não sou mais do que ninguém neste mundo que é tão grande e vasto. Mas eu? Bem. Eu sou livre... E é tão gratificante ser quem quero ser e estar onde eu quero estar, e fazer o que me apetece. Eu sou a Bibiana, uma mulher de 31 anos de idade.

E tu? Quem és tu?

VIDAS

By Ana Ramos



"Aos 55 anos, usualmente pensa-se que já fizemos quase tudo... Mas enganam-se! Como dizem os poemas "nada se perdeu, continuam em mim, todos os sonhos do mundo"...



Com um curso de gestão hoteleira e turismo, já fiz um pouco de tudo, dei aulas, liderei equipas, abri hotéis e hoje tenho o meu negócio implementado, criado e sonhado totalmente por mim. Um Bar/Restaurante.



Continuo uma Mulher lutadora, esperançosa e cheia de ideias, porque criar é dos melhores projetos que tenho. Dou assim o seguinte conselho: nunca desistas do que sonhas, um dia vais conseguir... sendo que, derrotas, declives e dias maus fazem também parte do trajeto... afinal, o mundo é assim mesmo. A nossa força e energia é que empurram esses "acidentes de percurso..." E, ser grata... Nunca esquecendo esta patiricularidade.



Adoro também fotografia, pois servem para me descontrair e saber que a vida é adorável e que tudo depende de nós.

Estão aqui algumas fotos que marcam também o meu percurso como uma mulher de gosto pelo mundo da moda arte e fotografia.



Por esse motivo participei com muito gosto no concurso para o calendário Helicayenne 2021. Uma participação no intuito de promover e mostrar que todas as mulheres devem mostrar o seu potencial e participar, pois, a vida também é feita para nos divertirmos.



VIDAS

By Kicas OPorto



“Falar o quê? Falar do quê, nestes tempos em que somos constantemente “bombardeados” com o mesmo assunto... vivemos uma pandemia... onde fica a inspiração quando a ansiedade cresce, quando a liberdade “é castrada”!?!“

Nós não crescemos assim, não sabemos “funcionar” nestes novos tempos atípicos... e o amor? Onde fica o amor?



Quando os abraços são adiados, quando os beijos são proibidos, quando o toque é discriminado, quando não há lugar par afetos...

Mas não é o amor o que nos salva? Sim é!! E o amor tudo vence!! Está em tudo! Na natureza, nas pessoas que nos ajudam a evoluir e crescer, nos pequenos gestos do dia a dia, naqueles que caminham ao nosso lado, lado a lado e não nos largam a mão!!



Por isso não podemos desistir, nem desanimar nem perder a esperança!! Juntos vamos redescobrir a liberdade! Fiquemos de mão dada, não a largues, não, não a soltes por nada!!

O mundo gira e gira e da muitas voltas!

A nossa liberdade termina quando começa a do outro, por

isso o amor nunca foi tão necessário, tão fundamental, tão “curativo”!!! Não há limite para o amor, o amor e os sonhos não se medem e estamos juntos para ultrapassar estes tempos, para amar, para ter esperança, porque isto não é a fase do “salve-se quem puder”, mas do estarmos juntos, do confiar e não largar a mão...

O amor é aqui é agora! É possível amar, conquistar, reconquistar a nossa liberdade, é possível acreditar!!

Protejam-se, protejam os vossos e os que não conhecem! É o amor que nos salva!”



VIDAS

By Claudina Correia



Tenho 37 anos, nasci e cresci em Oeiras e sou Consultora de Imagem, Protocolo e Etiquetas, Maquilhadora profissional e organizadora de eventos.

Apesar de sempre gostar de moda, nunca tinha pensado que este seria o caminho que iria seguir.

Tudo começou através das minhas participações em concursos de beleza onde colaborava como coreógrafa das candidatas, trabalhando a sua postura, forma de estar, falar, andar, comportar e percebi que tinha uma influência positiva sobre elas, conseguia ver nitidamente a sua evolução e isso deixava-me feliz. Então decidi ampliar essa partilha para outras mulheres. Uma vez que também passava muito tempo online e queria

dar uso útil a esse tempo, resolvi criar um blog e canal Youtube e assim partilhar os meus conhecimentos.

Com o tempo resolvi tirar o curso de Consultora de Imagem, passar a transmitir conteúdos cada vez mais profissionais e transformar o meu hobbie na minha verdadeira profissão.

E o que é a Consultoria de Imagem? É um serviço que trabalha com os clientes para alcançarem a imagem desejada. Como se vestir de acordo com o seu tipo físico, tendo em conta a sua vida profissional, estilo de vida pessoal sempre respeitando os seus gostos particulares. A Consultoria de Imagem não impõe uma imagem mas sim ajuda a descobrir qual o verdadeiro estilo e propõe as transformações/mudanças para alcançar o objetivo, sempre em comum acordo e preferências do cliente.

Para além da Consultoria de Imagem também tenho formação em Protocolo, Etiquetas e Maquilhagem Profissional, pois a nossa imagem é muito mais do que as roupas que vestimos. A nossa

forma de estar, comportar, falar e nossos gestos fazem parte da nossa imagem e comunicação não verbal, tudo isso juntamente com a roupa que vestimos dizem quem somos.

Para uma imagem verdadeiramente cuidada a maquilhagem é o complemento essencial, que deve também ser de acordo com o seu estilo pessoal, profissional e adaptada às diferentes ocasiões.

Devido à situação atual as “exigências visuais” reduziram um pouco tanto a nível pessoal como profissional, pois a maioria dos compromissos são online mas não significa uma ausência de cuidado e sim uma nova adaptação, de composições mais elaboradas para mais leves e confortáveis.



Existe o mito de que a Consultoria de Imagem é serviço exclusivo para pessoas famosas ou para quem tem

muito dinheiro, mas como já referi é um mito. As pessoas que se encontram numa posição de destaque, que têm um cargo de chefia, uma imagem pública e/ou de poder tem consciência de que uma boa apresentação pessoal é importante para a sua imagem, por isso recorrem a um profissional para os ajudar a transmitir a imagem que pretendem. Todos os que sentem a necessidade de mudar ou readaptar a sua imagem podem recorrer a um Consultor de Imagem, é possível e acessível a todos. Uma imagem cuidada transmite

credibilidade e cria uma boa referencia da nossa pessoa.

Mas é importante lembrar que a nossa imagem é muito mais do que a roupa que vestimos.

O meu trabalho na consultoria de imagem vai muito além de ajudar as pessoas a encontrar a roupa certa para vestir, eu ajudo as pessoas a desenvolverem a sua marca pessoal através da imagem. Ou seja, ajudo os meus clientes a (re)descobrir sua personalidade e a transmitir isso através da sua imagem.

Apesar de trabalhar também com homens, o meu nicho

principal são as mulheres. O que me deixa realmente realizada nesta minha profissão é ver o quanto as mulheres conseguem exprimir todo o seu potencial quando se sentem bem com a sua própria imagem. Por isso também organizo eventos de empoderamento feminino.

A nossa imagem tem muito poder, como ouvimos muito dizer, é o nosso cartão de visita, fala por nós mesmo antes de verbalizarmos qualquer coisa e por isso é extremamente importante certificarmo-nos de que ela fala muito bem de nós.



Momento desportivo

By Maria João Campos

HÓQUEI EM PATINS



DERBY ADO-PA - ESCALÃO DE SENIORES

O Hóquei em Patins é uma das modalidades mais importantes do Concelho de Oeiras. Em Oeiras existem dois clubes míticos a Associação Desportiva de Oeiras (ADO) e o Clube Desportivo de Paço de Arcos (PA). A Associação Desportiva de Oeiras competiu, na II Divisão Nacional, na época de 2019-2020. Foi por 3 vezes Vice-campeã Nacional e finalista da Taça de Portugal por 4 vezes.



A ADO é o maior clube de formação desta modalidade.

O Clube Desportivo de Paço de Arcos competiu na I Divisão Nacional, na época de 2019-2020. Tem no seu curriculum 7 campeonatos nacionais, 4 dos quais conquistados entre 1944 e 1948, vitórias nas Taça de Portugal e em diversos torneios internacionais.



Nos escalões de formação,



também se destaca, tendo conquistado vários



Campeonatos Nacionais.

Sempre que estas duas equipas se confrontam, em especial no escalão sénior, os pavilhões enchem.



As claques, barulhentas, apoiam incondicionalmente os seus atletas. É um ambiente de competição e de festa. Mas, “clubismos” à parte, o que fica é a amizade entre os atletas, a paixão por esta fantástica modalidade.



Fotos: mariajoaophoto

Helicayenne team

By Kika Magalhães

Esta sou eu. Ousada, “justiceira”, lutadora, guerreira e “survivor”!!



De sorriso rasgado no rosto e no olhar, apaixonada pela vida, que ama a natureza, que recolhe energia no mar, na praia e no sol mas que adora também a calma, o silêncio e o mistério de um pacato recanto no campo no meio de “nenhures”...



Aprendi com a vida que não a devemos desperdiçar com aquilo que não nos acrescenta nada, que não nos valoriza, que a vida é uma dádiva e que as escolhas menos boas ou os momentos menos bons não devem ser vistos como erros, com remorso ou arrependimento, mas como lições!



Que não se deve guardar rancores, que nos corroem, que criam “nós” e seguir sempre em frente, pois o enriquecimento interior, a família, a Saúde são o mais importante e que devemos aproveitar todos os momentos com quem mais amamos e apreciar “cada brinde” que a natureza nos dá.



Gosto de escrever desde que me conheço “como gente”,



andava sempre com um “bloquinho” para tirar apontamentos para todos os passeios e viagens que fazia. Gosto de ajudar e não suporto injustiças. Gosto de fazer exercício na natureza e agradecer cada dia!!!

Gosto de acordar as pessoas para determinados valores e assuntos que parecem tabu.

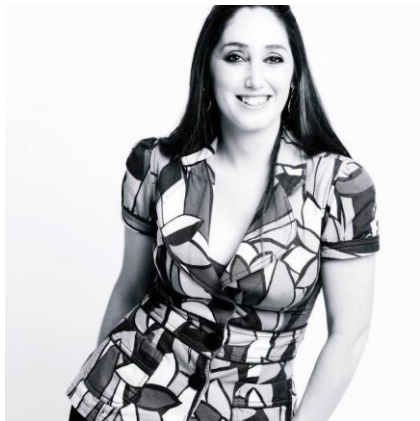
Gosto de conhecer pessoas do bem e sim sou bastante reservada quanto à “minha private life!”



Cronista da Helicayenne Magazine

Helicayenne team

By Maria João Ramos



O que poderei dizer de mim: Sou uma pessoa determinada e desde que me lembre na vida, com sede de vencer. A minha vida foi sempre de luta. No início da minha vida, infância e alguma parte da adolescência foi tudo como um mar de rosas, tinha tudo o que pedia e imaginava. Vi sempre a minha mãe na luta dela e acompanhei desde a sua ida para o trabalho ou mesmo “contrabando”, como na altura se chamava, ou seja, trazer peças, vestuário e outras coisas de Espanha, mais concretamente de Ceuta. Já fazia negócios com professores e outras pessoas com blusões de cabedal (lol). Mesmo se a minha mãe não pudesse partir para uma nova missão, eu ia com o meu pai fazer aquele trajecto todo. Eu adorava correr naqueles barcos enormes entrar nas lojas de “machines” às escondidas,

onde se podia jogar e passar o tempo até à chegada a Ceuta.



Uma infância feliz mas com regras do meu pai, mas ao mesmo tempo brincalhão e cheio de histórias que aconteceram no ultramar.

Até que um dia, essas histórias desapareceram e ficamos só 3 (eu, minha mãe e meu irmão). Pensei eu que a minha vida tivesse desmoronado, mas, ao ter um exemplo em casa que era o da minha mãe, que lutava por nós sozinha, não podia baixar os braços e tirei um curso de modelo. Era uma das coisas que adorava e comecei logo a fazer alguns trabalhos, mas como sabia que esta vida não durava para sempre tirei o curso de hotelaria e continuei trabalhando e estudando, tirando cursos e a pensar o que a minha mãe está a fazer por nós, vou eu também fazer por ela quando ela não puder mais. Cresci à “presa” mas vi que a vida não é um mar de rosas mas também tem espinhos pelo caminho. Nunca baixei os braços e dei outro valor à vida sempre com um sorriso na cara. Agradeço todos os dias as oportunidades que a vida nos

dá. E muito mais tenho para contar, e quem sabe numa outra ocasião. Fica aqui um cheirinho da minha vida.

Neste momento como hobby, participo neste projecto solidário da Helicayenne e sou Relações Públicas.

Eventos de Parceiros



Online exhibition *Art* by Irina Tarasova

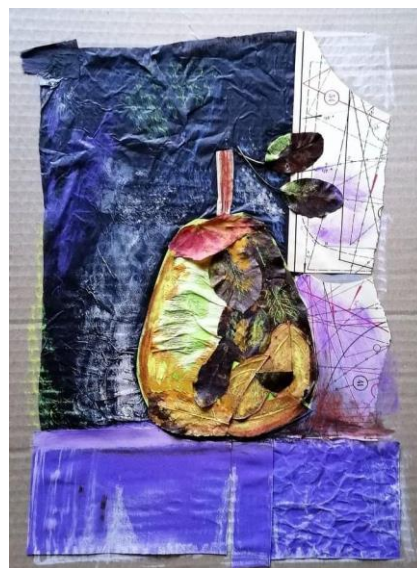


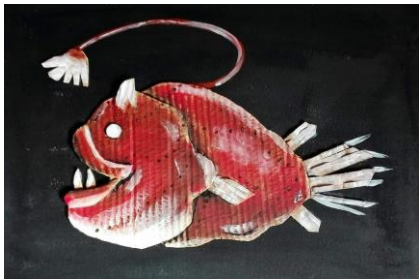
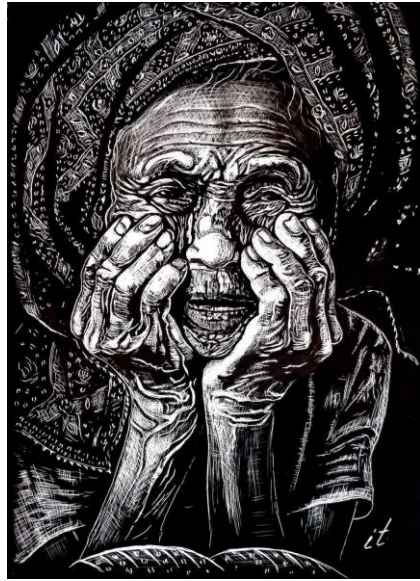
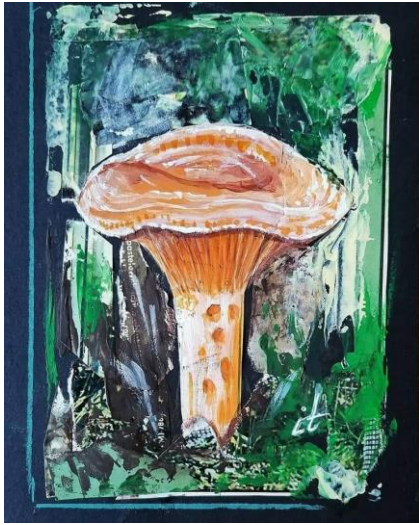
Sou a Irina Tarasova, tenho 43 anos, sou casada e tenho um filho. Estou em Portugal há 20 anos. Trabalhei há 10 anos num armazém de fruta e quando fiz 37 percebi que a minha vida estava a ser desperdiçada e que não era isso que eu queria fazer para o resto da vida e então senti que precisava de mudar algo rapidamente. Despedi-me do meu emprego e entrei no curso de Ilustração e Produção Gráfica da ESAD Caldas da Rainha. A partir desse momento comecei a dominar diferentes tipos de ilustração, passei a trabalhar como designer gráfico, e continuei a minha formação. Tirei posteriormente dois cursos de Arte Terapêutica. E constantemente continuo a ver, ler e a aprender. Tenho assim dedicado à pintura. Com um gosto especial de criar, inventar e experimentar novas ideias. Gosto de misturar várias técnicas sobre tela, sempre em busca do que eu chamo “o meu próprio estilo”.

Na altura quando quis mudar tinha muitas dúvidas e medos, mas consegui superar e ir à luta. Agora sei e transmito a todas as pessoas que nunca é tarde de ir atrás dos nossos sonhos.

Deixo aqui um maminho do que é o meu portfolio para apreciarem. Se quiserem podem contactar através do email

irynatarasovailustra@gmail.com





Reflexão



Como posso encontrar um caminho melhor para mim?

Quantas vezes preocupamos-nos demasiado com aquilo que os outros pensam. Essa preocupação pode perturbar o desenrolar das nossas ações e manifestações.

Devemos olhar para nós, sem nos preocuparmos com o que os outros pensam.

Seja qual for a circunstância que nos encontremos no momento, é connosco que devemos sempre contar, se queremos construir algo de grandioso na nossa vida.

Apreciar o momento presente, é fundamental se queremos deixar de estar permanentemente insatisfeitos.

É necessário fazer escolhas. Por vezes é difícil. No entanto, não devemos esquecer que as mesmas têm uma repercussão na nossa vida, que se manifesta como resultado de decisões anteriores.

Quanto mais conscientes nos encontramos, mais facilmente tendemos a perceber qual a decisão mais acertada para aquele momento.

Se queremos efetuar uma mudança, esse esforço tem de começar por nós.

Contudo, não nos podemos esquecer, que a mudança é um processo gradativo, que depende da nossa vontade para vivenciar novas experiências.

Aprecie a vida na sua plenitude e permita, ir além daquilo que é o seu objetivo.

Valorize cada momento sem perder a noção clara do que está acontecer.

O que penso sobre mim e sobre a realidade?

Procure a sabedoria em si, para que possa afastar o que é prejudicial e atrair o fundamental.

O meu livro: “À PROCURA DO CAMINHO CERTO”, é uma reflexão sobre nós, sobre a vida, o que nos rodeia e nos sustenta. Contém perguntas e respostas concretas, claras, que podem levar a uma melhor compreensão sobre nós próprios e, tudo aquilo que é suscetível de ser modificado, por forma a ir ao encontro da satisfação e realização interior.

Para mais informações contacte-nos através do e-mail abaixo indicado.

E-mail:

psicoesclarecimento@gmail.com

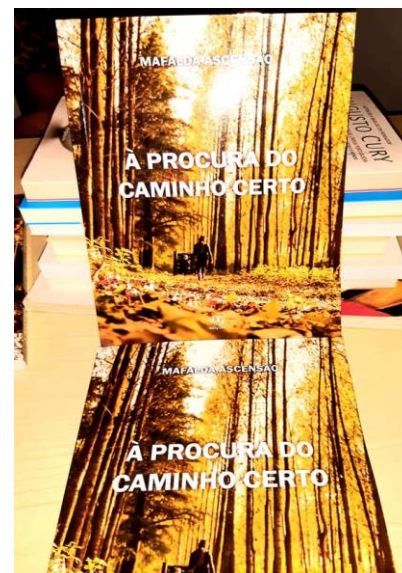
ou pelo Facebook

“Mafalda Ascensão”

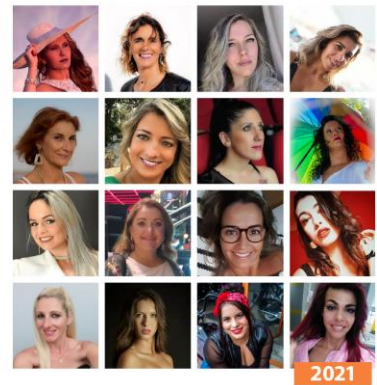
Texto elaborado por:

Mafalda Ascensão

Psicóloga



Agradecimentos:



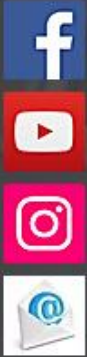
Helicayenne Team



Chairman



Paulo Mascarenhas



Founders and advisers

Portugal - Espanha - Guiana Francesa - Brasil - França - England



Triny Dareg Fatima Afonso Sonia Matias Sandra Claudino J.Nascimento Manuel Rola

Relações públicas

Organizadora de eventos e Consultoria de Imagem

Organizadora de eventos e Coordenadora Cabeleireiros

Organizadora de eventos e Coordenadora de Passarelle

Organizadora de eventos e cronista



Vania Bernardes



Claudina Correia



Sorala Filipa



Fina Pedrosa



Bebiana Luis



Maria Joao

Consultoria e relações externas



Tiago Miguel Fernandes

Responsável Segurança e Logística



Apoio organizacional



Graça Martins

Empresária



Vera Lúcia

Cantora e animadora



Carla Pereira

Organizador eventos Scooters



Tommy Lepo

Organizadora de eventos



Kátia Santana



Bebiana Luis
Resp. HellMixArt - desenho foto e pintura



Sara Carvalho
Resp. Alma de poeta, alma inquieta



Vania Bernardes
Resp. Cílios Fotográficos



Maria João
Resp. HellSport



Victor Henriques
Resp. HellPhotoTour



Maria João Ramos
Resp. HellCreativityShow



Vera Lucia
Resp. Comunidade Cancro da Mama



Amelia Santos
Resp. Comunidade Cancro da Mama

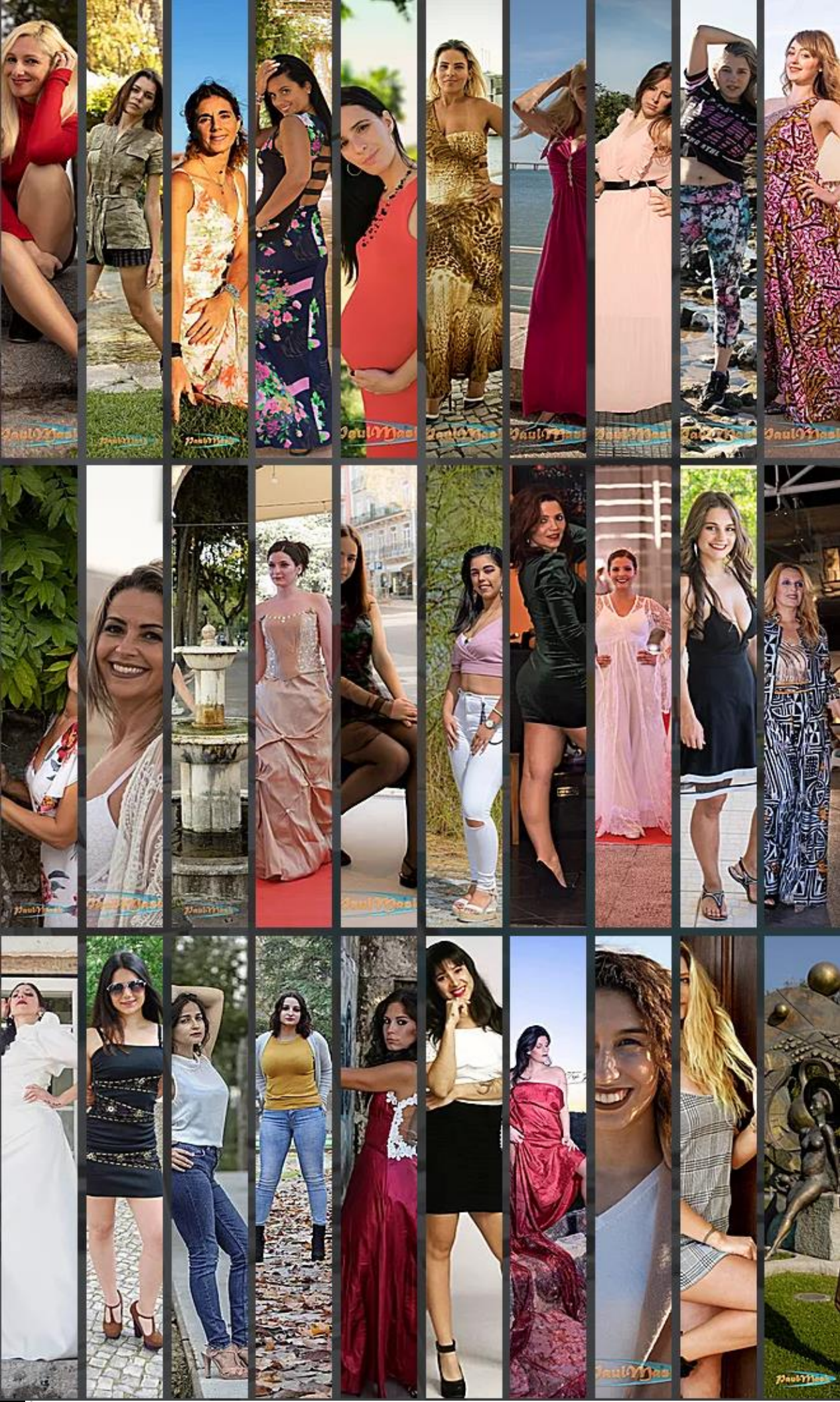


Mel Melo
Resp. HellCreativityFood



Mafalda Ascensão
Resp. Hell Psychology & Wellness

Modelis





Vera Lúcia



Bebiana Luis



Lily Barros



Sarah Silva



Triny Davila



Olga Chervka



Carla Pereira



Valéria Agostinho



Anastasiya Konkova



Daria Bar



Patrícia Silva



Carmen Henriques

Helicayenne 2021

- Cancro na Mama -



Janeiro 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Fevereiro 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

Prepósito: **Cancro na mama**

Março 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

Abril 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mai 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
17					1	2	
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Junho 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

Julho 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

Agosto 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

Setembro 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

Outubro 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

Novembro 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

Dezembro 2021

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		