

# Helicayenne Magazine

ESPECIAL

## Mulher



[paulmask.com](http://paulmask.com)

WildCriativity

Nº 2

Mar/2021



## EDITORIAL

Caros amigos,

O dia da Mulher é 8 de março, mas resolvemos dedicar o mês inteiro a todas as Mulheres do Mundo que contribuem ou contribuíram para uma sociedade melhor – a nossa mãe, irmã, esposa, avó, tia, sobrinha, amigas, professoras, colegas...

Mulheres que lutam por uma causa, por um lugar, por um emprego, que chegam a casa e ainda têm força para tratar dos filhos e da lida do lar.

Nem toda gente tem a energia para fazer uma comida especial e colocar na mesa para todos comerem depois de um dia de trabalho/luta. Só mesmo a “Super Mulher” é que tem esse dom e a força extra para isso.

Portanto, um agradecimento muito especial a todas as boas mães/mulheres/namoradas/amigas que fazem ou fizeram com que nós comêssemos uma bela refeição à mesa depois de um dia cansativo, para um futuro melhor.

Tenho o privilégio de poder agradecer, nesta revista, à minha mãezinha (Sarita) por todos estes anos de comidas formidáveis que chegaram à nossa mesa. Gostaria que todos vós fizésseis o mesmo com a vossa mãe, pois isso não é um dado adquirido, é o amor de uma mãe para com os filhos. Cheguem a casa e deem um abraço à vossa Mulher (mãe, mulher, namorada...) e digam obrigado por tudo, pois elas merecem!

Esta revista é, também, dedicada às nossas lindas cronistas, escritoras e responsáveis pelos

grupos da Helicayenne, pois são elas que fazem desta revista uma revista muito especial e cheia de amor e diversão. Disfrutem...



Paulo Mascarenhas

## Ficha Técnica

Responsável: Grupo Helicayenne

Organização e edição: Paulo Mascarenhas; Copy desk a cargo de Sara Carvalho. Cronistas e responsáveis de grupos:

Lina Roque; Victor Henriques; Maria João Ramos; Susana Ruivo; Amelia Santos; Joana Maggiolo Campos; Patrícia Rodrigues; Vera Lúcia; Ana Isabel Acto; Bebiana Luís; Diana Chardon; Rosalina Vieira; Kika Oporto; Mafalda Ascensão; Sara Carvalho; Maria João; Sandra Ramos; Carla Pereira; Claudina Correia; Vania Bernardes; Carmen Henriques

Email: [helicayenne@gmail.com](mailto:helicayenne@gmail.com)

Site: [paulmask.com](http://paulmask.com)

Facebook: [Helicayenne](https://www.facebook.com/Helicayenne)

Página: [Helicayenne](https://www.facebook.com/Helicayenne)

Página Facebook: [Helicayenne](https://www.facebook.com/Helicayenne)

Instagram: [@helicayenne](https://www.instagram.com/helicayenne)

## ÍNDICE

Capa – “Mulher”-----1 e 3

### Mulher by

Sara Carvalho-----4-5

Lina Roque-----6

Joana Campos-----6

Kika Oporto-----7

Maria João-----8-9

Carmen Henriques-----9

Sandra Ramos-----10-11

Ana Acto-----12

Rosalina Vieira-----13

Susana Ruivo-----14

Vera Lúcia-----15

Rosa Pereira-----16-17

Mel Melo-----17

Ana Botha-----18-19

### Momentos

Kika Oporto-----20

Ana Acto-----21

Geslaine e Nayara-----22

Claudina Correia-----23-24

Eva Monte-----25

Joana Campos-----26

Claudia Militão-----27

Victor Henriques-----28

Mafalda Ascensão-----29

Momentos Março--30-32

### Suplemento

#### Criatividade Helicayenne

HeliCriativity-----33-34

Cliks Fotograficos-----35

Alma Poeta-----36-37

SPA-----38

Cantora Carla Pereira--39

Partner PT-----40-42

História Partner-----42-43

Mascaras Carnaval---44-46

Modelos Helicay----47-49

CriativityShow-----50-51

Calendário 2021-----52



**Capa** dedicada a todas as mulheres que contribuem para um mundo melhor. Neste número destacamos as nossas cronistas e responsáveis pelos grupos e actividades da helicayenne:



1. Maria João Ramos
2. Susana Ruivo
3. Amelia Santos
4. Joana Maggiolo Campos
5. Patrícia Rodrigues
6. Vera Lúcia
7. Ana Isabel Acto
8. Bebiana Luís
9. Diana Chardon
10. Rosalina Vieira
11. Kika Oporto
12. Mafalda Ascensão
13. Sara Carvalho
14. Maria João
15. Sandra Ramos
16. Carla Pereira
17. Claudina Correia
18. Vânia Bernardes
19. Carmen Henriques

Quem és tu mulher?

O que tens tu por desvendar?

O que sabes tu que não podes contar?

Tu que sem medos sabes abraçar...

Mas que tanto de ti sabem castrar,

Então, não escondas esse teu olhar.

Porque de onde vieste nunca ninguém vai saber,

A não ser que tenhas a coragem de dizer.

Por muito que tentes esconder,

E mesmo que muito mais tenhas a sofrer,

Vais ter sempre vontade de dar...

Vontade de amar...

Só te podes orgulhar

Do ser em que te estás a tornar,

Mesmo que venha a acontecer,

Mesmo que te venhas a arrepender,

Escolhe sempre amar,

Porque o que tu és ninguém te pode tirar.

**Diana Consciência**

Olhei em volta e não te vi

Procurei-te, mas já não

estavas

Desapareceste

O que será de mim?

Não te dei ouvidos

Desvalorizei os sintomas

Ignorei os conselhos

Achei que eras minha

Deduzi que nada te faria ir

Não escutei

Não observei

Calculei que ali ficarias

Peça de arte

Parte da decoração

Eras garantida

Um dado adquirido que não

nos pode ser tirado

Mas foste

**Sara Carvalho**

Partner: AVPA



# MULHER



Ser Mulher é açambarcar várias vidas numa só. É ser, fazer e acontecer. É ser mãe, filha, irmã, tia, avó, prima, cunhada, sogra, amiga, confidente, amante, namorada, cozinheira, faxineira, médica, enfermeira, contadora de histórias, cantora de músicas de embalar, motorista, ir às compras, ajudar nos trabalhos escolares, ter uma profissão e ainda arranjar tempo para brincar com os filhos. Ou seja, é ser-se uma Super Mulher, uma Mulher Maravilha, uma Super-Heroína!

É claro que nem todas as mulheres têm as suas vidas assim tão preenchidas, mas a maioria não para.

Cuidar da casa, do marido, dos filhos, dos pais idosos, dos animais de estimação, escolher os melhores alimentos com as mais baixas promoções, poupar dinheiro com inúmeros cartões e

transformar alimentos em nutritivas refeições! Entretanto, levar e/ou buscar os filhos à escola, natação, dança, ATL ou explicação. Aturar patrões, colegas e clientes em horário laboral, muitas delas com turnos e folgas rotativas. No pós-laboral, vêm todos os outros turnos: motorista, cuidadora, cozinheira e aquelas que têm sorte (em tirar um tempinho para si) ainda passam no ginásio antes de irem para casa fazer o jantar.

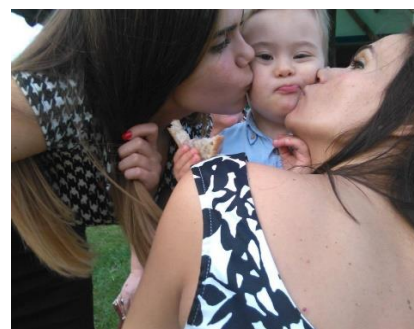
Há quem não consiga. Há mães que acordam às cinco ou seis da manhã e têm de ir para paragens de autocarro com filhos pequenos. Faça chuva ou faça sol. Filas e tempos intermináveis só para ir e vir. Há quem não tenha avós ou outros familiares que ajudem. Há mães solteiras, há mães que só podem contar consigo próprias para tudo. A minha total solidariedade a todas elas!

Porque não é fácil. Pode parecer que sim, mas não é. Mesmo mulheres que são donas de casa têm sempre que fazer. E é um trabalho ingrato porque nunca está terminado. Assim que acaba há mais e ninguém valoriza porque não se vê. Há sempre

roupa para lavar, estender, secar, passar, casa para arrumar, limpar, cozinhar, louça para tratar, compras para guardar e um sem fim de tarefas domésticas que só quem sente na pele é que entende. E com crianças em casa? E em confinamento? Quem tem paciência para todos os dias ser uma querida, não gritar e não se chatear com os miúdos, fechados, cheios de energia? E se estiver em teletrabalho com telescola? Socorro!

Bom, e no meio disto tudo é bom que arranjem tempo para elas, para não ficarem loucas. Tempo para um bom banho, para ler um livro, para ir ao cabeleireiro ou a uma massagem (agora não dá).

Bem sei que é mais fácil falar do que fazer. Houve uma altura, em que o mais novo dos meus três filhos ainda era pequeno e a única coisa que eu queria era poder ir à casa de banho sozinha e descansada.



Havia dias que tinha de optar entre tomar banho ou comer, não tinha tempo para os dois. Pode parecer ridículo ou exagerado, mas não é. Foi assim durante alguns anos. E paciência para chegar à cama e ainda ler? Como, quando se está morta-viva?

Parecia gerir uma pequena empresa. Quem leva, quem trás, quem paga, quem compra, quem lava, quem arruma... Problema disto? A relação do casal. Não há tempo para se cuidar dela. Não sobra tempo, energia ou vontade.

Mas, se querem que resulte, o meu conselho é - arranjem esse tempo! Coloquem-no na lista de afazeres. Tirem tempo para namorar, jantar fora, fazer uma caminhada e quem pode tire um fim de semana, de vez em quando, a dois. Não deixem que as preocupações e as responsabilidades apaguem a chama que existia no início. Um dia os filhos vão-se, percebemos que a casa não importa tanto e que as tarefas domésticas não fogem. O presente é o mais importante (por isso se chama assim) e se não cuidarmos de nós, como vamos cuidar dos outros?

Mulheres, com ou sem marido, com ou sem filhos, amem-se primeiro. Só assim poderão amar e dar melhor a todos os que vos rodeiam. Não se considerem egoístas por o fazerem. Não são. Que seria do mundo sem nós? Sem super-heroínas.

**Sara Carvalho**

Cronista da Helicayenne



## Poema Mulher

Mulher amiga  
Mulher destemida  
Mão que acalenta  
Mão que ampara  
Mulher cura  
Mulher amor  
Mão que conforta  
Mão que brinca  
Mulher aço  
Mulher suave  
Mão que acarinha  
Mão que ajuda  
Mulher flor  
Mulher trovão  
Mulher mãe  
Mulher coração  
Quem tem uma Mulher  
tem um Mundo na Mão

**Sara Carvalho**



## **A Mulher e a pandemia**

A situação actual trouxe grandes transformações sociais e incertezas quanto ao dia-a-dia e ao futuro. A "família" vive grandes tensões e teve que se reinventar.

A família é agora, mais do que nunca, uma escola de vida e a Mulher tem um papel fundamental na organização e liderança nessa família.

A Mulher é aquela que mais carrega nas costas o confinamento da sua família. Ela ziguezagueia entre os afazeres da casa, o cuidar dos filhos, do marido e até do seu casamento.

Ela é a "Mulher Mãe" que procura acarinhar, manter a união, ser doméstica, boa esposa e até ser professora, acompanhando os seus filhos nas aulas online.

A Mulher tem de coabitar com todos estes seus "eus", o desafio é maior e o stress rouba-lhe os recursos pessoais e a saúde mental.

Ela vive atolada em compromissos e muitas vezes não tem tempo para olhar para si, para as suas necessidades, para pensar em si mesma, pois ela precisa de cuidar da sua "família cofinada".

De dia mostra-se forte, guerreira, "tocando todos os burros", mas de noite quando se vê ao espelho, transparece a sua fragilidade. Talvez se pergunte se vai aguentar ou quando é que

isso vai acabar. Mas não é uma pandemia que vai acabar com a "bravura" de uma Mulher. Vislumbram-se na situação actual em que vivemos grandes transformações sociais, incertezas e inseguranças que fragilizam as famílias.

Não sabemos o que o futuro nos reserva, mas importa realçar o papel da Mulher para a promoção do bem-estar das famílias.

Este papel representativo nem sempre valorizado é certo, mas quem melhor do que a Mulher para semear fontes de amor coragem e esperança.



**Lina Roque**

Cronista da Helicayenne

## **Dia da MULHER**

Ser mulher no século XXI...

Tão diferente do que foi há uns séculos atrás... tantas oportunidades conquistadas, tantas portas abertas, tanto caminho percorrido e ainda outro tanto por percorrer.

Mulher-mulher, mulher-mãe, mulher-dona-de-casa, mulher-piloto, mulher-médica, mulher - professora, mulher-juíza, mulher-

escritora, mulher-operária, mulher-cabeleireira, mulher-polícia, mulher-enfermeira, mulher-TUDO. Desempenhamos tantos cargos, tantos papéis sociais, parece que tudo se espera de nós. Temos de ser bonitas, competentes, meigas, sensíveis, lutadoras.... Temos a força e a determinação que nos faz chegar aonde quisermos ir, basta estarmos apaixonadas pelo que fazemos e a força vem do coração, movemos montanhas. Conseguimos gerir tudo, ou quase tudo. Por vezes esquecemo-nos de nós mesmas nesta entrega diária... o menos fácil talvez seja gerir as emoções. Também calamos, sofremos em silêncio, engolimos emoções, choramos ou gritamos as nossas dores.

Mas, acima de tudo, damos graça, charme, afeto e emoção à vida. Quando somos mães, essa condição que nos enche a alma, somos capazes de tudo pelas nossas crias.

É um enorme privilégio ser Mulher.



**Joana Campos**

Cronista da Helicayenne

## Dia da Mulher



Hoje celebra-se o Dia Internacional da Mulher e gostaria de deixar uma mensagem de reflexão.

A mulher não é um adorno, um acessório... a mulher deve ser respeitada!

Cada vez mais assistimos a notícias de violência contra as mulheres. Por “amor”, por ciúme, por posse!! Não!!! A mulher não é um objeto, uma coisa que se compra e se adquire!!

Quantas mulheres sofrem caladas. A violência é uma praga silenciosa que fere, que atinge, que corrói, que mata!! E com a pandemia aumentou o risco de violência e agressão.

Quantas mulheres convivem anos e anos com “companheiros”

e que chegam à conclusão que não os conhecem. Quem agride não ama e a vítima não tem que se sentir culpada pela violência, mas sim o agressor!

Há muitas formas de violência ao longo da vida de uma mulher... violência física, psíquica... são as mulheres as principais vítimas de assédio sexual na rua, no trabalho, nas redes sociais...

Pode-se morrer de amor, mas não se pode morrer “por amor!” Aproveitem este dia para refletir e acima de tudo a nos respeitarmos mais e melhor! Feliz Dia da Mulher!



## Mulher...

Ser gracioso, frágil, terno, meigo, carinhoso, colo que aconchega, que dá, que protege, que segura, que envolve, mão que não larga

e que, ao mesmo tempo, é força, garra, determinação. É luta, é coragem, é sensualidade, é glamour, é beleza e paixão!!



Ser mulher é encarnar várias personagens. É ser fera, é ser bicho, é ser anjo e flor, é ser vida e gerar vida, é ser mãe, filha, mulher, irmã, menina, é ser sonho e realidade. Ser mulher é ser sol e lua, sem nunca desistir, sem nunca perder o sorriso.

Feliz dia Internacional da Mulher!!



**KikaOPorto**

Cronista da Helicyenne

## O papel da Mulher no Desporto

Dia 8 de Março comemora-se o Dia Internacional da Mulher. É um dia muito especial que deveria ser comemorado todos os dias do ano.

Contudo, diariamente, temos conhecimento de exemplos de desigualdade de género no contexto laboral, social, político e desportivo. Temas abordados no Dia da Mulher, mas muitas vezes esquecidos nos restantes dias do ano.

No que se refere ao desporto, nomeadamente, devido a questões culturais, o desporto não era para mulheres, era exclusivo para homens.



A participação da Mulher em competições desportivas, remonta ao século XVIII, mas só em 1912, nos Jogos Olímpicos de Londres, é que a Mulher esteve presente em todas as modalidades do programa olímpico.

Até ao início deste século, a participação da Mulher não era bem vista em desportos tipicamente masculinos como modalidades de combate ou desportos motorizados.



É raro vermos mulheres árbitros, mulheres treinadoras de futebol ou de outras modalidades “tipicamente” masculinas.

O impacto de um campeonato nacional, europeu e mesmo mundial, feminino, de qualquer modalidade desportiva, não “faz” parar uma nação em frente ao écran.

No entanto, Portugal é berço de mulheres notáveis que se destacam no panorama desportivo, a nível mundial. A lista de mulheres portuguesas no mundo do desporto é muito extensa.



Para as gerações mais velhas, Rosa Mota no atletismo foi, sem

dúvida, uma fonte de inspiração. As gerações mais novas já têm como referência nomes como Telma Monteiro, Elizabete Jacinto, Fernanda Ribeiro, Naide Gomes e tantas outras que nos inspiram diariamente.

Mas, mesmo com um crescente número de campeãs Mundiais e Europeias, a comunicação social continua a dar mais destaque ao desporto masculino e às suas conquistas. Quando folheamos um jornal desportivo mais de 80% das notícias são sobre atletas masculinos.



Mas ser Mulher é ser persistente, é ser lutadora, é lutar pelos seus sonhos. Vemos cada vez mais, e basta olharmos para as camadas de formação, meninas a praticarem rugby, hóquei em patins, judo, karaté e outros desportos tipicamente masculinos.



A Mulher de hoje pratica o desporto que a faz feliz, pratica o desporto que a faz sentir-se bem, que a realiza. Pratica o desporto que lhe permite “carregar” as energias para o seu quotidiano e enfrentar os desafios diários.



A prática de desporto é fundamental para uma vida saudável, por isso Mulheres deste mundo, tratem de vocês, da vossa saúde, do vosso bem-estar. Mesmo que não possam praticar o desporto que gostavam, ou a falta de tempo impede uma ida ao ginásio; façam caminhadas, utilizem mais o elevador, tenham cuidado com

a alimentação. Mas, acima de tudo saibam que ser Mulher é MARAVILHOSO e que para nós nada é impossível.



**Maria João**  
Cronista da Helicayenne



## Mulher

Ela perde-se algumas vezes, mas é quando está perdida que se encontra e se reconhece, é quando se perde que se ganha. Por vezes, em dias carregados, quase sempre barulhentos, responsabilidades de mulher com sonhos de menina, assim carrega, dia após dia, o peso da maturidade e a leveza de uma criança. Mulher não tem limites, se não vem, ela vai buscar, se não chega, ela corre atrás. Mulher é apressada, fala rápido e levanta a voz porque quer chegar a todo o lado...e chega. Mulher é magia, por vezes desastrada, mas sempre organizada. Mulher é beleza, mulher é vida...



**Carmen Henriques**

## **Não sei “falar” de mim, de ti - MULHER - senão desta forma**

MULHER, entidade poderosa e de uma garra infinita, segura de si num enlace perfeito que galopa pelos trilhos inóspitos e vazios que só os seus olhos conseguem ver. Com toda a minuciosidade, é esculpida a rigor por um pincel colorido que salpica – por onde passa – a avenida atribulada.

Vagueia sob os olhares envergonhados que, sem sucesso, tentam resgatar o brilho da sua fortaleza. É desigual na igualdade alheia, munida de uma verticalidade vincada e é, sem dúvida, uma exímia dançarina dos dias negrejantes.

Chora sem disfarçar, reencontra-se no seu caminho, nas grávidas alvoradas sem fim e passo a passo marca a calçada da rua enquanto aguarda o passar da tempestade inóspita. Não teima o cansaço que a assoberba e sem pejo segue, porque sabe que existe sempre uma nova montanha onde, aí, terá de perder no seu ganho conquistado; jogando à sarjeta

“ecos inflamados” de egocentrismos malfadados.

Não edifica relações comodistas, nem tão pouco aceita entrega sem amor e não vive venerando o que não lhe oferta furor. Preza a sua liberdade, rompe as algemas e toma – segura de si - decisões pois as suas certezas – mesmo que por vezes incertas – são a ponte e o mapa de chegada à sua fonte. Uma MULHER recusa-se a ser personagem de uma novela que não seja a sua, as escolhas são DELA e na sua independência vive desprovida de amarras .... MULHER, uma ciência, uma matemática filosófica desnutrida de problemas.

E quando ama? Quando ama... entrega-se na ambiguidade da sua essência, na clemência amolecida e desnutrida do que sente em surdina. Sente a inflamação do amor, do afeto que lhe afaga os sulcos da melancolia e...não desiste da procura do antídoto da sua cura. Não teme e arrisca, uma, duas, milésimas vezes enquanto acreditar e entrega-se sem pudor com toda a bravura que lhe

assiste na imortalização do melhor de si.

MULHER, uma perfeita imperfeição na procura incessante do seu caminho, curandeira das suas feridas nas estrofes suicidas de amor, de tristeza e de alegrias esvoaçantes na aragem da vida. Munida de uma alma cicatrizada, inundada na tristeza desconcertante da lembrança de um passado, muitas das vezes, apresenta-se como uma guerreira fustigada e vencida, mas triunfante do seu aprendizado: uma perfeita exímia gladiadora de guerrilhas. No trilho traçado, mergulha em precipícios, cose os remendos da alma rasgada e ainda assim, reescreve uma nova estória assoberbada em emoções desarticuladas. Quantas vezes, ELA, veste a armadura da solidão, renuncia-se ao amor e à paixão avassaladora? E... entende que nada foi em vão, o que aprendeu, o que viveu – porque – o que importa é onde chega – erguida da dor - e ainda assim, munida de uma pesada bagagem.

EU, TU... MULHER, enquanto o tempo entender aprendemos a saborear cada compasso da

nossa vida, cada gramática solta,  
liberta de preceitos e  
condicionalismos. Arrombamos a  
misantropia infiel e  
acompanhamos – até à nossa  
porta – a controversa iniquidade.  
Não sentimos terror como Sophia  
de Mello Breyner, sentimos o  
começo das gotas da chuva de  
Eugénio Andrade! Somos gente  
com alma, sangue e vida em nós  
como Florbela Espanca e,  
amamos como o Amor nos ama –  
por entre o vendaval, fortes  
como leas - tal como “gritava”  
Fernando Pessoa.

MULHER, desnudada de  
máscaras, apresentamo-nos ao  
Mundo na forma crua, fruto da  
batalha dorida e vencida.  
Renascemos das cinzas, NUAS,  
desnudadas de tudo e da Vida  
mitigada! Apenas desejamos ser  
rainha para a vida inteira, de um  
colo doce e perfumado onde  
possamos respirar de alívio,  
sacudidas de tempos passados,  
extasiadas e esgotadas na  
vida...uma vida de um Alguém  
onde possamos – por fim -  
sermos MULHER e Rainha para  
toda a sua Vida.

**Sandra Ramos**

## MULHER ...!

Na ousadia que lhe assiste, fica  
em silêncio;  
adorna os apetrechos e veste o  
figurino,  
aromatiza a pele com um leve pó  
de arroz e,  
mergulha a alma num perfumado  
odor.

Redige a sua noite com preceito,  
a vontade em seguir é soberana,  
adocica o olfato com um leve  
vinho,  
joga o anel ofertado e deixa -o  
sozinho.

Os pés suaves procuram o seu  
par,  
dançam ao som do eco soante,  
brilham na Luz gritante e...  
rodopiam,  
em perfeitos círculos giratórios  
angulares.

MULHER, simplesmente nua e  
crua de tudo;  
caminha segura na soberana  
vontade,  
e esculpida a rigor... liberta-se  
das correntes e,  
joga à sarjeta as imperfeições dos  
artefactos.

Enfrenta o vento que ondula os  
fios de cabelo,

apetrecha os punhos - agora - de  
aço,  
ignora todas as mensagens de  
perigo,  
liberta o veneno fatal da  
vontade, da paixão.

Desenha sem pejo a sua teia,  
constrói o seu império no seu  
salto alto,  
desafia a gravidade e é bárbara...,  
insolente e atroz na firmeza  
ganha!

MULHER..., apenas uma entre  
tantas;  
que cobiça a lua, a terra, o sol, os  
astros...!

MULHER..., somente uma outra  
face nua;  
que cobiça o desejo do antídoto  
para a sua cura...!

MULHER...que se permite ser...  
apenas o que Ela quiser.



**Sandra Ramos**  
Cronista da Helicyenne

## NÓS, MULHERES...



E hoje falo como Mulher...

Como mãe, como filha, amiga ou companheira

O que sejamos

Por mim e por todas falo

Falo...escrevo e assino

Porque somos tantas, em uma só

Falo como mulher...

Dos sonhos que perdemos

E tantas vezes abdicamos, por o sermos...

Mas seguimos para a vida

De coração cheio e cabeça erguida

Porque somos humildes, mas soberanas

Falo como mulher

Dos cansaços acumulados

Tarefas, responsabilidades

Medos, subjugações

Crenças, padrões...

Porque embora pareçamos frágeis

Somos fortes, tão fortes, temos de o ser

Nos tornamos...

E choramos

Sim... Porque choramos sem receio de o mostrar

E amamos...

Ah... e como amamos...

Nos entregamos de coração

Sem porquês, razões ou discriminações

E voamos, tantas vezes de asas quebradas

Falo-vos como mulher...

De um ser, também de prazer e sexualidade

Que sou, que somos

Seres plenos de desejos e vontades...

Falo... Como mãe que gerou vida e como filha gerada

Porque é na força da criação que a Mulher é realmente abençoada...

Falo, por mim e por todas as minhas ancestrais

Porque também sou a curandeira, julgada por bruxa, queimada na fogueira

Sou a vista como iletrada, mas que usando pseudónimo, publicava...

Sou a mulher de opinião formada, que sob risco de julgamento, calava...

Sou a mulher que às costas o filho carregava, enquanto nos campos labutava

Sou a jovem promissora que abdicou dos sonhos para se tornar cuidadora

Sou tantas em mim, eu e todas elas

E por elas hoje me assumo, em essência e perseverança

Desconstruo crenças, contradigo imposições

E assumo o meu lugar, como MULHER...

E esta sou eu, fui e continuarei cada dia a tentar ser, cada vez mais eu, mulher

Porque também eu, trilhei um caminho árduo até chegar a quem hoje sou.



Ana Acto

Cronista da Helicayenne

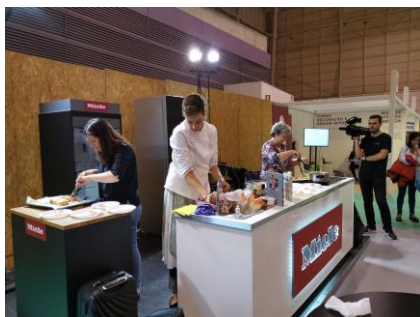
# Mulher

Honrar as Mulheres do Passado, do Presente e do Futuro!

Ainda temos que lutar, lembrar e manifestar os direitos de igualdade para as mulheres.

Temos ainda muito trabalho para sermos ouvidas e consideradas capazes com as mesmas oportunidades que os homens.

Questões de género constituem um vasto campo de análise. Assistiu-se nas últimas décadas à crescente emancipação da mulher face aos limites que lhe eram impostos.



Contudo, a mulher ainda continua a enfrentar obstáculos. O caminho percorrido pela mulher em busca de equidade tem sido longo e árduo, não estando ainda totalmente ultrapassadas as barreiras que se erguem na sociedade. Nas expectativas sobre o papel ou o comportamento que a mulher deverá ter subsistem as

desigualdades sociais e económicas entre homens e mulheres. Os obstáculos que sobre elas caem ou o preconceito e discriminação que enfrentam. As mulheres lideraram movimentos revolucionários na Sociedade, pela luta quanto ao Direito ao Voto - Carolina Beatriz Ângelo - foi a primeira mulher a votar em Portugal; pelo direito à Educação; igualdade jurídica e liberdade de pensamento; foram as principais reivindicações feitas durante o 2º Congresso Feminista Português em 1928. O Dia Internacional da Mulher é celebrado mundialmente como um marco na luta por direitos humanos. A data nasceu de uma série de manifestações de mulheres por melhores condições de trabalho no século vinte e é importante reflectir sobre o longo caminho percorrido da igualdade entre homens e mulheres. As mulheres ainda têm sobrecarga maior de trabalho doméstico, salários mais baixos para funções do mesmo nível e sofrem violências motivadas por género.

Nos dias de hoje, devido à situação que estamos a viver, agravada pelo surto pandémico, a situação da mulher no trabalho, entre casa e o trabalho, o teletrabalho - exercem pressões sobre as mulheres que se esforçam, cada vez mais, por equilibrar as exigências do trabalho com as responsabilidades familiares, como cuidar dos filhos com a atenção que merecem.

O papel da mulher, mãe, trabalhadora, nos dias de hoje, perante um confinamento, numa situação em que temos de ficar em casa inundados por tantas restrições, faz-nos reflectir sobre a vida que levávamos e sobre a vida daqui para a frente e que o mais importante é cuidarmos de nós, da nossa saúde física e mental.

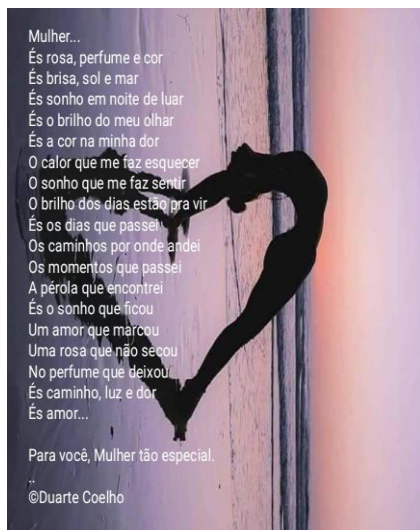
Saúde e Tranquilidade!



**Rosalina Vieira**

Cronista da Helicayenne

## "Mulher de Quarenta"



Aos quarenta não há depois... é tudo agora!

Aos quarenta a Mulher renova a sua vida, não é tão nova como quando tem vinte anos, mas ainda está jovem e tem o que é preciso para viver a melhor fase da sua vida: experiência, maturidade, consciência, um desejo de renovação. Para a Mulher de Quarenta esta nova fase pode ser mais intensa, pois está mais segura de si mesma e do que quer para a sua vida; nos relacionamentos, nas amizades, na vida profissional, prioriza-se, vive de acordo com as suas próprias vontades, não necessita provar nada a ninguém. A sua felicidade depende dela mesma, o seu pensamento muda, desembaraça-se, aproveita dez minutos com a mesma

intensidade de uma noite inteira, reconhece o desejo no primeiro suspiro, não diminui o ritmo da sua intimidade, consegue ler um livro com a mesma intensidade de um momento íntimo. Ela não tem um momento para a sensualidade, a sensualidade é todo um momento. Já sofreu desilusões e tem consciência de que suporta o sofrimento, consegue entender que o Amor é pontual e que não deve decidir ou amar pelos outros. A Mulher de Quarenta é mais louca que a loucura, não se recrimina, é mais sábia que a sabedoria porque não guarda a culpa para o dia seguinte. A beleza de uma Mulher de Quarenta é um estado de espírito, um brilho no olhar, a elegância das ideias, não só do corpo nem dos traços físicos. O seu riso é atento e misterioso, capaz de acolher a alegria improvisada, os "papéis" sociais foram rasgados com os rascunhos. A Mulher de Quarenta é a felicidade daquilo que deixou para trás, daquilo que negou, daquilo que achou dispensável. O seu charme vem mais da sua sensibilidade do que das suas roupas, o amor a si

própria ilumina a sua pele, a sua beleza vem da educação, da sua expressividade ao falar, do seu carácter, do destemor com que enfrenta os problemas, a beleza "vaidosa" da linguagem, do bom humor, da inteligência.

Para Nós...

Mulheres de Quarenta...

Não há depois...

É tudo agora!



**Susana Ruivo**

Cronista da Helicayenne



## **Cancro da mama e a vida sexual**

Começo por dizer que muitas mulheres deixam de ter prazer sexual durante o tratamento de quimioterapia por causa dos efeitos colaterais do mesmo.

Não conseguir ter desejo sexual é normal, mas com o tempo voltamos a sentir.

Falo da minha experiência: sou uma mulher a quem foi tirada a mama esquerda; poderia não sentir prazer nenhum porque foi retirada uma parte de mim, mas isso não afetou a minha vida sexual.

Existem tabus sobre esse assunto. Pensa-se que uma mulher, vítima de cancro da mama, não pode ter uma vida sexual normal.

Ter cancro da mama não priva as mulheres de sentirem desejo, de se sentirem atraídas e desejadas pelos seus companheiros.

Muitos deles afastam-se de nós porque nós próprias nos privamos dessa entrega. Deixamos de nos amar, pensamos que eles não se sentem atraídos por nós porque

estamos feias, estamos mutiladas e retraímos-nos.

Mas quando existe amor o aspeto físico não importa, importa sim o interior. Só assim sabemos que é amor verdadeiro.

Às vezes, a parte psicológica engana-nos. Devemos estar conscientes que está tudo na nossa cabeça e nem sempre o que pensamos corresponde à realidade. Mas, se pensamentos enganosos e atormentadores persistirem, devemos consultar uma psicóloga ou pessoas que já passaram por isso. Ficamos presas num mundo de dor, tormento e baixa autoestima é que não!

Temos de reconquistar a nossa vida e bem-estar porque o nosso estado emocional influencia muito a nossa vida sexual pós cancro da mama. Pensamos coisas que não existem, temos complexos de tudo e por isso deixamos a outra parte de nós morrer - a nossa vida sexual.

Para que é que nos esforçamos tanto para vencer o cancro se depois nos privamos do prazer e do desejo de sermos amadas por nós próprias e por alguém?

Enganamos a nós mesmas. Dizemos que lutamos pelos nossos filhos (uma parte sim), mas se não quisermos viver não há filho nem ninguém que nos ajude a vencer. Só nós mesmas, por amor à vida, e com uma fé inabalável em Deus. Só nós sabemos as nossas dores e frustrações quando estamos nessa situação. Eu sei que não é fácil.

Sou uma mulher que sente desejo como qualquer outra mulher. Não deixei de ser quem sou, com mama ou sem mama. É a ordem natural das coisas, mas se não nos sentirmos atraentes primeiro, ninguém vai.

Ser mulher é muito mais do que um corpo bonito.



**Vera Lúcia**



# Mulher, um Ser Sublime



Muito se fala sobre o Ser feminino.

A sua essência deslumbra pela magia natural que emana, num misto de força e sensibilidade, garra e vulnerabilidade, pela sedução e mistério do seu poder único e soberano a tudo. O poder criador feminino.

Nasci num meio rural e pequeno onde o papel da mulher consistia, basicamente, em cuidar da vida familiar e auxiliar em trabalhos inerentes à vida rural. Eram mulheres subjugadas, sem poder de decisão e muitas vezes proibidas de terem uma profissão.

Felizmente, as Mulheres da minha família, apesar das circunstâncias e proibições,

tiveram um grande impacto e destaque motivacional em mim. Pela força, coragem, luta e determinação, que me passaram, mostrando sempre que somos todos iguais e dotados das mesmas capacidades.

Independentemente da raça, nacionalidade, cor, etnia ou condição económica, nós Mulheres podemos tudo quando descobrimos dentro de nós o potencial do querer, da resiliência, da inovação e renascimento.

Afinal é através de nós que se dá o início de tudo, somos o ventre da Humanidade.



Actualmente, com 41 anos de idade e depois de muitos obstáculos ultrapassados e desafios vencidos, nesta área e em outras, sou Mulher, Mãe, Profissional, Empreendedora e Independente. Mas, acima de tudo, muito grata pelo exemplo e sacrifícios de todas as Mulheres

das antigas gerações que, mesmo sem voz, conseguiram de alguma forma marcar a diferença e lutar pela conquista do progresso, respeito, liberdade e pelo papel mais activo que hoje dispomos.

O Dia Internacional da Mulher tem também esse valor simbólico... lembrar e valorizar todas as Mulheres que no passado enfrentaram várias adversidades e, algumas delas, até a morte, pela conquista de direitos iguais entre géneros.

Graças a elas, comparativamente a esses tempos, temos já mais igualdade e direitos, mas falta ainda um grande caminho a ser percorrido.

Por isso, esta data é importante também para chamar a atenção e para uma maior consciencialização desses factos.

Hoje, podemos dizer que Ser Mulher é Sublime e Maravilhoso!!

É um mundo mágico onde podemos liderar sem exercer o poder do domínio.

Onde somos mestres na arte de manter a diplomacia com sensibilidade e sem violência, de

intuir pelo simples dom de sentir as emoções com o coração.



Fomos desenhadas com traços femininos de beleza escultural, num corpo físico que nos sustenta uma luz irradiante na alma e uma mente dotada de inteligência e maturidade sagaz que nos permite uma maior flexibilidade e adaptação às transformações que a vida e o mundo exigem.

Conseguimos desempenhar vários papéis na sociedade, entre os desafios profissionais paralelos e as tarefas dos compromissos familiares e domésticos.

Geramos um equilíbrio admirável, entre tudo isto, e ainda conseguimos superar a exigência permanente de provas de talentos exímios com competências próprias que

anulam todas as possíveis e infundadas, mas ainda muito usadas, insinuações redutoras do nosso Ser, só por nascermos Mulheres.

Gostaria muito que este tempo, que atualmente atravessamos, que nos exige uma mudança incontornável, e onde o desafio da humanidade é tremendo, fosse o tal tempo em que todos os Homens e Mulheres se unissem com mais respeito e igualdade formando uma nova era de completo renascimento.

Unam-se todas as Mulheres que incitam a renovação e igualdade de direitos humanos para que um novo Mundo aconteça com verdade, igualdade, maior respeito e plenitude humana.



**Rosa Pereira**

Executiva e Empreendedora em  
Network Marketing  
[rosal25@live.com.pt](mailto:rosal25@live.com.pt)

## **Sendo eu...**

Tanta subtileza no olhar, tantos sonhos a trilhar.

Tantas pedras no caminho, agarradas uma à uma, transformando-se em coragem.

Sou uma frágil fortaleza ...

querendo ser vista, querendo ser vista.

Sou correnteza que conduz o meu destino, desaguando no olhar.

Sou sorriso, sou melodia, sou gentileza, sou natureza capaz de gerar.

Sou uma flor que desabrocha todo dia, perfume suave, espinhos cortantes, para enfrentar a batalha árdua e fria que a vida insiste em me dar.

E em cada etapa vencida, mostro que estou chegando perto, muito perto de ...

De ser vista, de ser vista...

De ocupar o lugar que eu quiser, de fazer o que eu quiser, de vestir o que eu quiser.

Porque sou grandeza, sou beleza, sou mulher!



**Mel Melo**

Guia de Turismo

[melmeo625@gmail.com](mailto:melmeo625@gmail.com)

## Segredos da Mulher em Confinamento



2020 foi um ano marcante pelo aparecimento do COVID-19, espoletando uma profunda mudança que se estendeu a nível mundial, sem olhar a política, cultura, economia ou religião. Neste contexto, decidi pesquisar como esta crise sanitária afetou a mulher, um pouco por todo o mundo. Assim, para o efeito, destaco o exemplo de mulheres profissionalmente ativas, com filhos e estabilidade financeira, num quadro em que tinham o auxílio dos avós, existindo aqui uma estrutura familiar organizada, que permitia à mulher dedicar-se também à sua carreira profissional.

Vemos até aqui uma mulher independente, autónoma, ainda que os Direitos da Mulher subsistam de certo modo como algo irrelevante, facto é que a mulher do século XXI foi conquistando terreno em várias áreas, seja na ciência, na

política, cargos maioritariamente ocupados e destacados por homens. Ora a partir de 2020, entramos numa nova era, uma viragem histórica que mais se assemelha a um filme de ficção científica, deixando várias sequelas. Tendo em conta acontecimentos anteriores, comprova-se que as crises económicas tendem a ser mais gravosas para as mulheres do que para os homens. Do impacto do confinamento na mulher, encontramos dois quadros distintos, em mulheres dos 25 aos 70 anos, em que as mulheres com mais idade revelam um maior sentimento de alienação. “Tornei-me invisível, e uma estranha por dentro”. Pegando neste quadro de mulheres mais maduras, no desenrolar desta crise sanitária, muitas sentiram-se numa espécie de “prisão domiciliária”, reorganizando uma exaustiva gestão diária: a prioridade para com os filhos, as tarefas domésticas - o bom funcionamento do lar. Em muitos casos, a mulher acaba dispensada do seu emprego e carreira profissional, ao passo que o homem mantém a sua

posição no trabalho. É notório o aumento de desempregados e as contas para pagar não decrescem. São então eleitas escolhas de quem sai para trabalhar e de quem fica a cuidar da casa, dos filhos, das refeições, dos trabalhos domésticos, da ajuda nos trabalhos da escola em casa. Na grande maioria, é a mulher

quem abdica da carreira profissional em prol das tarefas domésticas. Neste cenário de pandemia, surgem novos obstáculos; os avós já não podem colaborar no apoio aos netos e a solução de uma ama ou ATL, está fora de questão, pelos vários riscos e encargos que estes acarretam. Também se revelam um maior número de casos de divórcio e de violência doméstica, apoderam-se sinais de stress, ansiedade, depressão e insónia, levando a situações de rutura.

“Eu tive um sonho”.

A mulher sente-se só, isolada numa batalha de tarefas e de luta contra o julgamento social. Cresce o sentimento de culpa perante uma nova pressão, gerada pela incerteza do futuro. A necessidade faz a força. Surge

um novo quadro em que a mulher, durante o confinamento, se reinventa. “O confinamento chegou como uma bênção”. É certo que muitas perderam o seu emprego, mas também encontraram soluções, face ao aumento das responsabilidades financeiras. Muitas lutadoras e destemidas deram início a pequenas empresas, a partir de casa, viraram-se para o trabalho remoto online. Decidiram dar um passo fora da sua zona de conforto, criaram lojas online, estrearam-se como “influencers” nas redes sociais e até “coachs”. Muitos dos “sonhos” foram agora postos em prática, pelo que temos já alguns exemplos de mulheres que conquistaram o “pódio” online, entre outros, pelo brilhante trabalho e sucesso que têm obtido. Este diálogo, interno e constante, durante o confinamento, levou a uma abordagem mais pormenorizada do que é ser mulher. A sua independência e realização pessoal e profissional, enquanto ser social e cidadã. No entanto, dos quadros apresentados, relativamente à mulher durante o confinamento, é interessante

observarmos como a pandemia empurra silenciosamente a mulher de volta aos papéis tradicionais: a mulher volta a ser a “promotora da segurança e tranquilidade no lar, papel reprodutivo na família, fomenta cuidados e educação às crias e ao parceiro quando este regressa aos seus exercícios instrumentais.” - “The Good Wife’s Guide” – 1955 – Revista Housekeeping Monthly. Denota-se uma “retradicionalização da mulher, de volta aos antigos padrões de funcionamento conjugal e parental.” Por outro lado, assistimos a uma mulher proactiva, que se decide a “recomeçar”, pondo ideias em prática; em que “somente o trabalho poderá garantir-lhe uma independência concreta”. Num dos artigos que pesquisei sobre o papel da mulher durante a pandemia, encontrei este texto, que ilumina o papel crítico da liderança das mulheres: “Pelo que esta pandemia e a história nos ensinaram até agora, será ainda mais vital garantir que as mulheres líderes, desde a comunidade até o nível ministerial, tenham a oportunidade de influenciar as

respostas às emergências económicas e climáticas existenciais. Devemos estar preparados para riscos (em termos de reação em algumas comunidades) e ao longo do caminho - entre aderir (e, como resultado, defender) as regras da política dominada pelos homens e participar de sistemas genuinamente equilibrados de género e reformas. Mas agora devemos aprender e continuar a desenvolver os aspetos positivos, para garantir que a liderança das mulheres seja protegida e promovida independentemente do COVID-19”. - Alana Tomlin (Programa de Desenvolvimento de Liderança, Universidade de Birmingham).

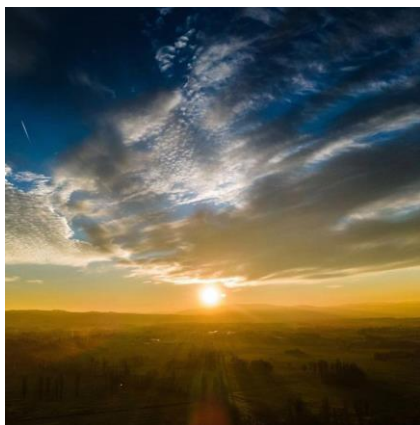
“Ninguém nasce mulher: torna-se mulher” – Simone de Beauvoir.



**Ana Botha**

Data: 13-02-2021

## Aceitar diferenças



Custa-me acreditar que nos tempos que correm, em pleno século XXI ainda se veja discriminação, racismo, preconceito e todo o tipo de comportamentos xenófobos. Não temos que ser todos iguais, não temos que ter as mesmas coisas, não temos que passar por cima dos outros numa competição desenfreada para ver quem tem mais, quem chega mais longe ou pior, quem aparenta mais sem, na realidade, ser ou ter.



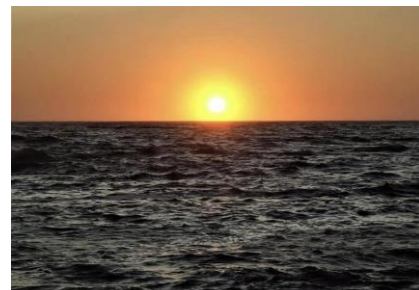
As redes sociais são um exemplo do que não é. Do que se tenta a

todos o custo demonstrar que é, um falso amor, uma falsa fidelidade, uma falsa felicidade, um falso bem-estar...

Não temos que ser todos iguais... não temos todos que ser casados ou ter um casamento perfeito, não temos todos que ter filhos, não temos todos que ter uma família hétero. Temos sim e isso é urgente, ter amor e ser amor! Temos que perceber e transmitir aos mais novos que pode haver muito amor em famílias com duas mães ou dois pais, ou com uma mãe ou um pai, que podes ser negro, branco, asiático, cigano, teres uma religião, uma etnia diferente, que continuamos todos iguais.



Valorizam-se demasiado os bens materiais em detrimento dos valores verdadeiramente importantes da vida!



É urgente o amor, isso sim!! Respeitar e aceitar a diferença “do outro”, porque só assim podemos evoluir, ter um mundo melhor e sermos um bocadinho melhores.

O sol quando nasce é para todos!!



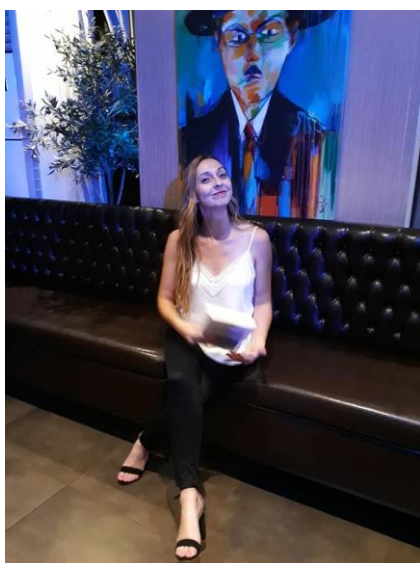
**Kika Oporto**

Cronista da Helicayenne



**A**na Isabel Correia Acto. Nasci a 5 de abril de 1979, em Tomar e resido, atualmente, na cidade de Setúbal. Apaixonada pelas letras criei, em 2018, uma página de autora com o meu nome, Ana Acto, onde passei a partilhar os meus pensamentos, devaneios, sonhos e fantasias.

Escrevo sobre o amor, nomeadamente, nas vertentes: romântica, melancólica, sensual e erótica. Falo da vida através de uma escrita sóbria, mas que nos enreda nos sentimentos e em situações que já todos experienciámos. Escrevo palavras que nos fazem confrontar com sentimentos que tantas vezes recalamos.



Para além das redes sociais, participo activamente em obras colectivas, antologias,

colectâneas, livros de poesia, tertúlias e saraus poéticos. E foi neste caminho que surgiu a abertura para que, dois anos volvidos, editasse pela In-Finita, com a coordenação de Raul Tomé, o meu primeiro livro de poesia intitulado “NUA”. O qual, em gratidão, afirmo ter enviado para imensos países.



A minha poesia tem sido também lida e divulgada em diversos programas de rádio, inclusivamente fui convidada no programa “Manhãs da Tv” da Tv Kuriakos.

A escrita poética é, sem qualquer sombra de dúvida, um nicho com singularidades únicas que a tornam tão especial, porque embora Portugal seja mundialmente reconhecido como sendo um país de poetas, não sinto a poesia ser tão bem-

recebida como outros géneros literários.

Sendo assim, o meu desafio, como poeta e mulher, é, sobretudo, chegar aos que se atrevem à poesia. Porque esta despe, não só quem a escreve, mas também quem a lê.

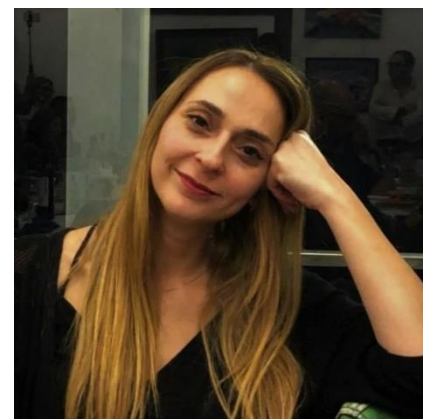
E é necessária alguma dose de coragem para que alguém se exponha a este desafio emocional que é a capacidade de olhar para dentro de si mesmo.

Não sou uma erudita nas palavras, mas é sem dúvida maravilhoso sentir que quem me lê se identifica com o que escrevo, que se emociona e que me quer a fazer parte da sua vida.

Assim sou eu...

Assim vejo e sinto ...

Assim o escrevo...



**Ana Acto**

Cronista da Helicayenne

## UM AMOR EM LISBOA



Olá, somos Geslaine e Nayara Prado Vaz, viemos de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. Somos duas mulheres crescidas em cidades pequenas, regadas de conselhos simples e carinhosos dos nossos pais. Com o passar dos anos e experiências de vida conhecemo-nos e decidimos permitir-nos amar ... Um amor puro, sincero e sem regras! Porque quando o assunto é amor não existem regras, não é mesmo?

Não importa a idade, a sexualidade, crença religiosa ou nacionalidade, amor é amor!

Desde que nos propomos a este exercício de amar sem regras, a nossa vida tomou um rumo um tanto "diferente". Somos completamente o oposto uma da outra o que nos trás frequentemente novos aprendizados. Por sermos tão diferentes acreditamos que nos

completamos e assim acabamos por ser apenas UM AMOR. Os que nos conhecem sabem quão semelhantes somos, os que nos observam percebem tamanha divergência de pensamentos e forma de ver e levar a vida. Somos um complexo do amor onde as nossas diferenças não importam, desde que o propósito seja sempre o mesmo: amar, doar, ser e viver...

Ao chegarmos a este pequeno e belo país, percebemos que havia aqui uma magia, percebemos que há cores em cada rua ou esquina de Lisboa e nos demos conta de que viveríamos um lindo e mágico amor... um AMOR EM LISBOA!



**Geslaine e Nayara**



## Desafio “Dia dos Namorados”

Parabéns pela bela produção, Rui Ferreira. Aos restantes participantes, obrigada pelas fotos e continuem a participar nos nossos desafios e não só, partilhem momentos no nosso grupo do facebook “Clicks Fotográficos”.



Foto: Rui Ferreira

Temos muitos outros desafios. Veja na nossa pagina do facebook: Heli Cayenne



# Porque vestimos o que vestimos?



Quem escolhe o que vestimos? De facto, podemos achar estranha esta pergunta quando somos nós próprios que compramos as nossas roupas. Mas faço outra pergunta: somos nós que escolhemos as nossas roupas ou são as tendências? Podemos ainda responder que não seguimos tendências e só compramos aquilo que realmente gostamos. Mas as tendências não são só o que vemos nas passerelles ou nas revistas de moda, é também o que vemos nas ruas. Já há muito tempo que os protagonistas da

moda são os Street Style - pessoas que manifestam através das suas roupas a forma como se sentem, reivindicam os seus direitos ou recusam seguir o sistema. Evidentemente que nós seguimos as tendências com que nos identificamos, mas será que isso é consciente?



Escolhemos usar as mesmas roupas que outras pessoas porque gostamos do estilo e imagem dessas pessoas, acreditando que essas mesmas roupas irão ficar-nos bem também, mas nem sempre. A roupa que vestimos emite uma mensagem, seja para nos destacarmos ou, eventualmente, para nos escondermos. A roupa que vestimos posiciona-nos num lugar ou grupo (diz-me com

quem andas ou o que vestes e dir-te-ei quem és). Acontece que a escolha daquilo que vestimos nem sempre é consciente; pensamos que sim, mas na maior parte das vezes é a sociedade que dita o que devemos vestir, o que é chique, qual a combinação certa, o que é estar bem ou malvestido. Tentamos seguir à risca com receio dos julgamentos, observações e/ou para nos sentirmos aceites. Ou então recusamos seguir padrões para não nos sentirmos “reféns” de uma estrutura, mas essa atitude leva-nos automaticamente para outro grupo.



A verdade é que a partir do momento que tomamos consciência do porque é que vestimos o que vestimos e como

vestimos, estaremos mais perto do autoconhecimento e faremos, certamente, escolhas mais assertivas. Aí sim, estaremos ou chegaremos ao lugar onde realmente queremos, com a nossa imagem alinhada com a nossa personalidade.



Nós já somos programados com imensas crenças que nos limitam em diversas áreas da nossa vida e isso também se reflete na forma como nos relacionamos com a roupa e, especialmente, com o consumo. Quantas vezes nos vemos preocupados com o que vestir para ir a determinado evento ou cerimônia? Qual a roupa mais adequada? Não

podemos repetir a roupa que usámos no evento anterior. Será que alguém irá levar um vestido igual? Se assim for, como reagir?



Não podemos usar roupa do dia a dia para um evento especial. Nem precisamos identificar uma ocasião em especial; quantas vezes nos deparamos, no nosso dia a dia, sem roupa para vestir quando temos o armário a abarrotar? A relação com a nossa imagem é muito delicada porque a consideramos como um dos elementos importantes na relação não só connosco, mas também com os outros. Somos seres em constante procura de aceitação e pertença e quando consideramos que a nossa imagem não corresponde ao meio envolvente, onde estamos

inseridos, ou queremos nos inserir, isso afeta a nossa autoestima. É importante o trabalho de desconstrução de crenças para o desenvolvimento de uma relação saudável com a nossa roupa, consumo e consequentemente com a nossa imagem. Esse trabalho nem sempre é fácil; por vezes é necessário pedir a ajuda de um profissional e não devem hesitar se sentirem essa necessidade.



Trabalhem no autoconhecimento, libertem-se de crenças e permitam que a vossa imagem expresse toda a essência e personalidade.

**Claudina Correia**

Helicayenne Team

*Helicayenne*

## Na Loucura da Dúvida



Um livro que partilha relatos reais de uma vida a padecer de Perturbação Obsessiva Compulsiva (POC), Depressão e Ideação Suicida, escrito na primeira pessoa pelo pseudónimo de Eva Monte. Le D' Legrand du Saulle, Psiquiatra francês, em 1875, fez uma descrição pormenorizada da POC no seu livro intitulado: "La Folie du Doute (avec Délire du Toucher)" - A Loucura da Dúvida (com o delírio do Toque). Apelando à Dúvida Patológica como a base desta doença. Na verdade, neste meu livro, tento descrever o que tem sido, para mim, viver "Na" Loucura da Dúvida. Escrever este livro foi uma forma de tentar dar a conhecer a doença do ponto de vista do doente. Através de uma história, aos poucos, dar a entender o que são obsessões e compulsões, como e porque nascem, as crenças que lhes estão implícitas e sentir vergonha e culpa por pensar em algo estranho a si, que deveria ser capaz de controlar, a luta interna entre a sanidade e a doença e o sofrimento a que esta conduz, bem como, formas de luta que aos poucos construíram o caminho de suplantação da doença só possível por ter

aceitado o tratamento e me ter dedicado com empenho e afincado aproveitando todas as valiosas ajudas que chegaram até mim através de excelentes profissionais. Mais tarde, nasce então a vontade de partilhar o meu percurso que acabou por ser frutífero e de superação da doença para levar esperança a quem sofre as mesmas dores e se sente perdido como tantas vezes eu me senti. Acredito que entender é o primeiro passo para a aceitação. Só o entender a Doença Mental permite a sua aceitação, quer por parte do doente quer por parte da família, amigos e, assim, de toda a sociedade. O diagnóstico precoce augura prognósticos mais favoráveis, diminuição do sofrimento, estados de incapacidade e até de suicídio. Ao elaborar este livro quis, também, levar a esperança de que é possível vencer a POC e demonstrar, de forma clara e perentória, que a POC é uma doença evolutiva, que pode conduzir à incapacidade e ao suicídio. Penso que escrever este livro foi um passo para que os doentes não se sintam tão sós. A Perturbação Obsessiva Compulsiva (POC) ou Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é uma perturbação mental em que o doente mantém o insight conservado (noção de si mesmo e da realidade), sendo os sintomas ego distónicos (estranhos ao Eu) e, por isso mesmo, o doente sofre. Estima-se que cerca de 3 a 4% da população seja afetada por esta patologia. O que mais me passou

pela mente ao receber este prémio é que este poderia ser a rampa para que estas doenças sejam mais conhecidas e reconhecidas. Um passo para que a sociedade aceite o sofrimento provocado pela Doença Mental e para que se quebre o estigma que ainda lhe está tão associado. Que os doentes possam, através do meu testemunho, acreditar e ter esperança num tratamento eficaz. Que este prémio eleve a minha voz que incita todos a arriscarem quebrar o seu isolamento a recorrerem a tratamento, através do qual alcançarão melhoras e alcançar uma vida satisfatória, plena e funcional. Ter paz é possível! "...ler as suas palavras fez-me sentir, pela primeira vez, que alguém entende o meu sofrimento... foi-me diagnosticado POC na adolescência... ao ler, muitas vezes parecia que eu mesma o tinha escrito de tão igual que é ao que eu passo e sinto... Estou-lhe muito grata por partilhar as suas experiências, e fazer-nos perceber que afinal não estamos sós." O livro encontra-se disponível no site da Cordel d'Prata e em várias livrarias e locais de venda online.

<https://cordeldeprata.pt/livraria/na-loucura-da-duvida/>



**Eva Monte**

## O desafio de formar pessoas

Quem tem por missão formar pessoas depara-se com um grande desafio, tanto maior, quanto mais heterogénea for a plateia, o público alvo que se lhe apresenta. Grupos de pessoas diferentes, provenientes de universos diferentes, com características individuais e de personalidade próprias. Cada indivíduo é único e percebe a realidade de forma diversa, em função das suas vivências, da sua experiência de vida.

Formar significa estruturar, dar forma, organizar, transmitir conhecimentos e valores, capacitar pessoas para a vida, para exercerem a cidadania com espírito crítico, responsabilidade, capazes de tomar decisões e de traçar o seu próprio caminho.

Em primeiro lugar, quando nos propomos formar pessoas, temos de ter sempre presente o conceito do “outro” que é objecto directo da nossa responsabilidade. É essencial o estabelecimento de pontes, entre o formador e os formandos para se conseguir “agarrar” as pessoas, motivá-las e envolvê-las no processo. Procurar sempre estabelecer uma relação empática, ter a capacidade para reconhecer a identidade do

“outro”, compreender as circunstâncias de cada um, ultrapassar barreiras, comunicar de forma afectiva, fazer cada elemento sentir-se único e importante no processo. Todos estes factores predispõem para uma boa comunicação e desta forma contribuem grandemente para a capacitação de pessoas. Ajudar cada um a autoconhecer-se, despertar e perceber as suas qualidades intrínsecas, valorizá-las e sobretudo evidenciar como estas podem ser utilizadas em seu próprio benefício e da sociedade que o rodeia em geral. Partilho a minha experiência pessoal na formação de reclusos, em contexto prisional. Após o desafio aceite, no início, estava um pouco desconfortável. Era uma realidade totalmente nova, mas achei que podia ser muito enriquecedora e queria dar o meu contributo, ajudar a capacitar pessoas e contribuir para a sua reinserção social mais à frente, quando colocadas de novo em sociedade.

Deparei-me com um grupo de formandos com uma postura insegura, cheios de dúvidas acerca das suas capacidades, alguns retraídos, tímidos, apáticos, outros mais expansivos e curiosos. A escola, para eles, representa um contacto com o exterior e, desse modo, um

momento de evasão mental. A primeira abordagem passa por perceberem que apesar do contexto em que se encontram e das circunstâncias, não deixam de ser “pessoas” com uma individualidade própria; que têm a capacidade de adquirir competências, novas valências, que lhes possibilitam mudar a sua vida e tornarem-se cidadãos válidos para a sociedade num futuro próximo.

Incentivá-los a descobrirem neles capacidades, até ali desconhecidas, interiorizarem o valor da empatia, da solidariedade e da responsabilidade. Prepará-los para tomarem decisões assertivas, conhecerem os seus direitos e deveres como cidadãos.

Quando o objectivo é alcançado é uma grande satisfação e realização pessoal; todo o trabalho valeu a pena e a aprendizagem quase sempre foi mútua.



**Joana Campos**  
Cronista da Helicayenne

# Saúde Mental

## A importância de Prevenir e Intervir precocemente

Sabemos que para ter um corpo saudável é importante, entre outras coisas, manter uma alimentação equilibrada e praticar exercício físico.

Quando detetamos algum sinal ou sintoma sabemos da importância de examinar e avaliar precocemente a situação, para evitar o seu agravamento. Pois bem, o mesmo se passa na saúde mental. Se algum problema for detetado numa fase inicial é muito mais fácil tratar, sendo a intervenção muito breve e simples. Somos os principais responsáveis e interessados na manutenção da nossa saúde. Devemos estar atentos e dar respostas apropriadas de acordo com as necessidades. Existem estados mentais e emocionais variados, considerados normais e adaptativos, mas existem outros aos quais devemos dar atenção, em vez de esconder, ignorar ou negligenciar. Tal como consultamos um médico na presença de uma dor ou desconforto físico, devemos procurar um especialista em saúde mental para nos ajudar a avaliar, identificar situações de risco e aconselhar. Intervir numa fase inicial, de forma preventiva e precoce será muito mais simples

do que numa fase avançada. Numa fase inicial a pessoa ainda conserva grande parte dos seus recursos emocionais saudáveis, estando, portanto, mais bem equipada para colaborar no seu próprio processo terapêutico. Pelo contrário, numa fase mais avançada, estes recursos estão já enfraquecidos, a reserva de energia psíquica está já debilitada e os mecanismos de defesa rigidamente instalados. O paralelismo acima não pretende reforçar a divisão mente-corpo, pelo contrário, lembrar que a saúde é uma só, cujas dimensões física e mental são interdependentes. Embora exista ainda um estigma social e cultural associado à saúde mental, levando a um atraso na procura de ajuda e conseqüentemente ao agravamento da condição, com avanço para quadro patológico grave.

Muitas vezes o recurso ao profissional de saúde mental é feito num estado avançado, de profundo sofrimento, necessitando de uma intervenção longa e complexa. Nestes casos, a intervenção psicológica assente num trabalho terapêutico de transformação humana pode já não ser suficiente, sendo necessário o uso de fármacos e a consulta de um profissional de psiquiatria.

O trabalho de acompanhamento psicológico é um processo de transformação, amadurecimento e desenvolvimento humano. É feito em colaboração e, por esse motivo, necessita da preservação de recursos emocionais da pessoa, que permitam a conservação do seu papel ativo no processo.

Os resultados de um trabalho terapêutico desta natureza são aquisições para o resto da vida, passando a fazer parte integrante da pessoa envolvida.

Lembre-se da importância da prevenção e da intervenção precoce. Existem profissionais especializados que o podem ajudar. Procure um profissional com quem se sinta bem e com quem possa estabelecer uma relação terapêutica de confiança. A afinidade e a empatia são fundamentais para o sucesso deste tipo de trabalho.



**Cláudia Militão**

Psicóloga Clínica

[claudiamilitao@gmail.com](mailto:claudiamilitao@gmail.com)

Cronista da Helicyenne

# PANDEMIA

## OPORTUNIDADE DE MUDANÇA?

Se houve coisa que a pandemia nos trouxe foi incerteza. A constatação é já um cliché, mas ironicamente não há nada mais certo. A presença de um vírus novo e desconhecido, obrigou-nos a todos a lidar com a dúvida, com o medo, com a desorientação e, por acréscimo, com a ansiedade que tudo isso acarreta. O ser humano gosta exatamente do oposto: da previsibilidade, da tranquilidade, da segurança e do conforto que as certezas trazem. Cada um de nós foi forçado a tomar, consciente ou inconscientemente, decisões difíceis, a relacionar-se com a dúvida, a trabalhar com medo. As notícias apareceram como cogumelos: falsas, verdadeiras, de tudo um pouco. Muitos já nem sequer as distinguem, absorvendo tudo por igual. Todas as rotinas foram alteradas: escolas, trabalho, espaços de diversão e momentos de lazer... tudo sofreu alterações. Até mesmo os locais de oração e espiritualidade mudaram significativamente as suas rotinas. Quem não se lembra de assistir na tv à celebração quaresmal do ano passado do Papa Francisco numa Praça de São Pedro vazia?... “A vida nunca mais vai voltar ao normal”, disse-me um amigo recentemente. A frase soou-me como uma bofetada no rosto. “Como assim?... Como podes ter tanta certeza?... É claro que a minha vida vai voltar ao normal”,

pensei! Mas, conforme a conversa se foi alongando, a reflexão passou a ser mais profunda, até mesmo filosófica. “Normal”, segundo o dicionário, é aquilo que está conforme a regra, conforme a norma. A vida normal, na verdade, está muito longe de ser a vida ideal ou a vida desejada. A vida normal é simplesmente aquela que se encaixou na norma imposta nos nossos quotidianos. E então vem a pergunta desconfortável: a sua vida pré-pandemia é a vida para a qual você quer voltar no pós-pandemia? Não há nada (ou não há muito) nela que você gostaria de mudar? Trata-se de um local de desejo ou trata-se de um local de mero conforto? Sem dúvida há pontos na vida para os quais todos queremos voltar. Abraços sem medo, convivências sem distância, sorrisos sem máscaras. Isso é praticamente unânime. Mas há pontos que, se antes já eram questionados, nesta fase passam a ser inevitavelmente alvo de grandes crises internas. Quantos pais passavam tanto tempo longe dos filhos nas suas rotinas de trabalho e, descobriram, nesta fase, um universo novo da convivência? Quantas pessoas não tinham tempo para ler, para assistir a séries, para cozinhar e para ouvir música? Quantas pessoas passavam horas inúteis no trânsito? Quantos casais só se encontravam na hora de deitar para dormir? É claro que nada foi fácil nessa fase. Os conflitos, a convivência, a sobrecarga com a casa, com as crianças, com o

trabalho. Estamos todos com uma visão da vida ainda um pouco turva. Mas será que a solução é desejar, pura e simplesmente, o retorno para o status quo? Para aquela vida da qual tantos de nós reclamávamos constantemente e que, de repente, se transformou num falso oásis? A pandemia trouxe muitas novas oportunidades de reflexão. Mas quem apenas reflete sobre o retorno da rotina, perde uma oportunidade inédita de rever a vida. Trata-se, na verdade, numa oportunidade de rever valores. O que vinha em primeiro lugar na escala de prioridades da sua vida é o que realmente deveria estar nessa posição? Sinceramente, hoje acho que as nossas vidas realmente não voltarão ao normal. As coisas mudaram de uma forma que já não há volta a dar. E, depois de pensar um pouco, percebo que isso é uma coisa verdadeiramente boa. Preferia que não tivesse sido preciso uma verdadeira catástrofe para revermos prioridades. Mas foi assim. Só tenho pena, sinceramente, de quem decidir passar por tudo isso, para simplesmente permanecer no mesmo lugar.



**Victor Henriques** - Cronista Helicayenne

## **Sete dicas a reter quando pensas que não tens valor**

Por vezes, consegues ser implacável contigo mesmo e passas o tempo todo a comparar-te com outras pessoas em vez de pensares no quanto és especial.

Procuras evidências que comprovem que não mereces nada porque sentes que há algo de errado contigo. Por exemplo:

Não és bem-sucedida(o) profissionalmente; continuas solteira(o); não tens um grande círculo de amigos; o que te leva a não vivenciares o teu verdadeiro potencial, esqueces tudo que tens de maravilhoso e único em ti. Permites que a tua autocrítica arrase completamente a autoestima.

**Vou apresentar-te, de seguida, sete dicas a reter quando pensas que não tens valor:**

### **1. Não faças comparações**

Cada pessoa é única e tem o seu próprio potencial.

### **2. Pára de pensar que não mereces nada de bom**

És livre de pensar o que quiseres e não é saudável dares tanta importância a pensamentos negativos.

### **3. Investe nas tuas virtudes**

Agradece a dávida de estares vivo, seres capaz de abrir novos caminhos e horizontes, sempre que quiseres.

### **4. Está disponível para amar e ser amada(o)**

O amor é, na verdade, o maior presente que podes receber em qualquer momento.

### **5. Faz as pazes com o teu “eu interior” e alcança a satisfação interior**

Aceita, reconhece e aprecia onde te encontras.

Pensamentos positivos atraem desfechos positivos.

Acredita que algo novo irá surgir de uma forma recompensadora e satisfatória.

### **6. Valoriza até onde conseguiste chegar**

Uma das maiores causas de indignação sobre ti é a necessidade obstinada de não falhares.

Todos idealizamos a perfeição e o sucesso; quando falhamos sentimos desvalorizados.

Trabalhares em direção aos teus objetivos e estares disposto a colocar as tuas realizações em prática é um passo evolutivo, independentemente de quantas vezes falhaste.

### **7. Ama-te**

Julgares que és um fracasso não te torna bem-sucedida(o).

Interiorizares que não tens valor e não podes ser amada(o) não te fará sentir mais digna(o) e capaz. A única maneira de alcançares o amor-próprio é amares-te a ti mesmo,

independentemente de onde estejas.

## **Conclusão**

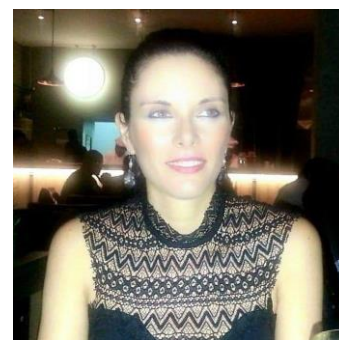
O primeiro passo para o sucesso é acreditares em ti própria(o).

Essa crença vai construir, à tua volta, uma energia positiva que te vai permitir chegar a resultados que te vão surpreender.

Nos próximos sete dias, esforça-te por afastar todo e qualquer pensamento ou influência negativa da tua vida e valoriza os pequenos acontecimentos positivos que o universo coloca no teu caminho.

Escreve, na tua agenda, dois ou três acontecimentos positivos que tenham acontecido nesse dia.

No fim dos sete dias relê todos os acontecimentos positivos que registaste. Garanto-te que que vais ficar surpreendida(o).



**Mafalda Ascensão**

**Psicóloga**

Cronista da Helicayenne

## **Momentos a reter**

### **- Março -**

Agora que demos toda a importância, necessária e merecida, ao Dia Internacional da Mulher, que se comemora no dia 08 de março, parece-me importante mencionar e refletir um pouco sobre outros dias, outras celebrações existentes também neste mês.

Por exemplo:

**Dia 05 março: Dia Mundial da Oração** – “Celebra-se anualmente na primeira sexta-feira de março, em mais de 170 países do mundo. Trata-se um movimento iniciado por mulheres cristãs no século XIX nos Estados Unidos e no Canadá, que tinha como propósito a defesa de mulheres e crianças. Igualmente, dedicavam-se a rezar pelas missões cristãs espalhadas pelo mundo todo. A comemoração reúne mulheres cristãs de todo o mundo, mas está aberta a todos, na observação de um dia comum de oração.

... O Dia Mundial da Oração incentiva a todos os fiéis que acreditam no poder da oração a reafirmarem a sua fé, encontrarem forças na oração e tomarem consciência do que acontece no mundo e a não viverem isoladas.”

Nos tempos que vivemos e sendo eu uma adepta fervorosa deste privilegiado meio de comunicação, convido todos/as que ainda não o fazem a experimentarem.

**Dia 15 março: Dia Mundial do Sono** – “Trata-se de uma iniciativa da Associação Mundial de Medicina do Sono (World Association of Sleep

Medicine) que se comemora anualmente em cerca de 75 países do mundo e que chama a atenção para a importância do sono regular diário.

O objetivo desta data comemorativa é celebrar o sono e diminuir os problemas relacionados com a privação do sono existentes na sociedade. A privação do sono tem impacto na saúde e bem-estar das pessoas. Quem dorme mal tem mais propensão a desenvolver doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão, diabetes, cancro, Alzheimer ou doenças psiquiátricas. Não dormir o necessário afeta o raciocínio, a concentração e a memorização das pessoas, que ficam mais suscetíveis a cometer lapsos como esquecimentos ou distrações, ou a sofrer acidentes de viação. Irritabilidade e mudanças de humor bruscas são também observáveis em pessoas que dormem mal.

45% da população mundial é afetada por distúrbios de sono. De acordo com a Associação Mundial de Medicina do Sono, 21% dos adultos dorme menos de seis horas por dia. Estima-se que 25% dos portugueses sofre de insónia crónica, com especial incidência nas mulheres e idosos.”

**Dia 19 março: Dia do Pai** – “Celebra-se no dia de São José, santo popular da igreja católica, marido de Santa Maria e pai terreno de Jesus Cristo. A celebração da data varia de país para país. Além de Portugal, também celebram o Dia do Pai no dia 19 de março países

como a Espanha, a Itália, Andorra, Bolívia, Honduras e Liechtenstein. No Dia do Pai, o melhor presente é aquele que tem um bonito significado. Um poema, música ou um desenho pessoal são a melhor demonstração de amor e carinho pelo pai.”

**Dia 20 março: Dia Internacional da Felicidade e início da Primavera** – “Este dia visa promover a felicidade das pessoas e mostrar como esse sentimento é fundamental para o bem-estar das nações. Foi em 2013 que se comemorou pela primeira vez o Dia Internacional da Felicidade. A criação do Dia Internacional da Felicidade surge por sugestão do Butão, um pequeno reino budista localizado nos Himalaias que adota como estatística oficial a "Felicidade Nacional Bruta" em vez do Produto Interno Bruto (PIB).

Em 2012, a proposta foi aprovada por unanimidade pelos 193 estados-membros da ONU (Organização das Nações Unidas), defendendo que a busca pela felicidade é um objetivo humano fundamental.

Estudos revelam que Portugal é um dos países mais infelizes da Europa. Numa escala de 0 a 10, Portugal apresenta uma avaliação média de felicidade de 5,1. Portugal é até o terceiro país europeu com maior uso de antidepressivos.”

Procurar ajuda de médicos especializados em doenças do foro mental não tem mal nenhum, pelo contrário.

Quando temos uma dor ou um problema num pé ou numa perna

vamos ao ortopedista ou osteopata; quando temos um problema na pele vamos a um dermatologista; quando temos um problema nos olhos vamos a um oftalmologista e por aí fora. Então, se temos um problema, dificuldade em lidar com as nossas emoções, pensamentos, se temos problemas psíquicos, depressão, etc. também devemos recorrer a um psicoterapeuta, psicólogo, psiquiatra, psicanalista... o que sentirmos que funciona melhor para nós, mas devemos procurar ajuda, sempre! Afinal, todos queremos e merecemos ser felizes.

Neste dia inicia-se também a **Primavera**, que é mais um dos motivos para nos ajudar a sentir mais felizes. Os dias ficam maiores, o sol brilha mais, as flores despertam os nossos sentidos e podemos (e devemos) fazer mais caminhadas, desporto, fotografar, viajar e até piqueniques ao ar livre. O contacto com a Natureza produz no nosso corpo um melhor estado de humor e queda na produção de cortisol, substância conhecida como a hormona do stress.

**Dia 21 março: Dia Mundial da Poesia e Dia Mundial da Árvore** – “A data foi criada na 30ª Conferência Geral da UNESCO em 16 de novembro de 1999.

O **Dia Mundial da Poesia** comemora a diversidade do diálogo, a livre criação de ideias através das palavras, da criatividade e da inovação. A data visa a importância da reflexão sobre o poder da linguagem e do desenvolvimento das habilidades criativas de cada

pessoa. Isso porque a poesia contribui para a diversidade criativa, inferindo na nossa percepção e compreensão do mundo.

A história portuguesa apresenta muitos poetas cuja obra literária é mundialmente conhecida. Luís de Camões, Fernando Pessoa, António Nobre, Florbela Espanca, José Régio, Natália Correia, Eugénio de Andrade, Cesário Verde, Miguel Torga, Sophia de Mello Breyner Andersen, são alguns dos poetas portugueses mais conhecidos.”

No dia 21 de março celebra-se também o **Dia Mundial da Árvore**. Dessa maneira, outra atividade interessante é a construção de uma árvore com folhas de poemas ou mesmo escrever uma poesia sobre uma árvore.

O objetivo da comemoração do Dia Mundial da Árvore é sensibilizar a população para a importância da preservação das árvores, quer ao nível do equilíbrio ambiental e ecológico, como da própria qualidade de vida dos cidadãos. Estima-se que 1000 árvores adultas absorvem cerca de 6000 kg de CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono).”

**Dia 21 março: Dia Internacional da Síndrome de Down** – “Foi escolhido pela Down Syndrome International o dia 21, do mês 3, para a comemoração deste dia mundial da Síndrome de Down, por fazer referência à trissomia do cromossoma 21. O cromossoma deve ser formado por um par, mas no caso das pessoas com esta síndrome, existem três exemplares (trissomia).

A primeira celebração do dia teve lugar em 2006 e foi adotada pela Organização das Nações Unidas no seu calendário oficial, sendo comemorada todos os anos em cerca de 193 países.

O objetivo do Dia Internacional da Síndrome de Down é dar voz às pessoas que vivem com a síndrome de Down, combatendo a desinformação e o preconceito com a síndrome. A data serve para destacar que a Síndrome de Down não é uma doença, mas sim uma condição genética, e que ela não impede a vida social normal da pessoa.

Entre outras informações, iniciativas e programas, é possível partilhar e conhecer histórias sobre a Síndrome de Down no [site oficial da efeméride](#).

Em Portugal, 1 em cada 800 bebés nasce com trissomia 21. Julga-se que existam cerca de 15 mil pessoas com a síndrome neste país.

Frases:

- O amor não conta cromossomas.  
- A maior limitação na síndrome é o preconceito.”

Por experiência própria, o meu filho mais novo tem Síndrome de Down, eu diria:

- São um oceano de amor.

**Dia 22 março: Dia Mundial da Água** – “A data visa alertar as populações e os governos para a urgente necessidade de preservação e poupança deste recurso natural tão valioso. As alterações climáticas provocam graves impactos nos recursos de água. Alterações atmosféricas como tempestades,

períodos de seca, chuva e frio afetam a quantidade de água disponível e colocam em risco os ecossistemas que asseguram a qualidade da água. A comemoração surgiu no âmbito da Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento e Ambiente que decorreu na cidade brasileira do Rio de Janeiro, em 1992. Os países foram convidados a celebrar o Dia Mundial da Água e a implementar medidas com vista à poupança deste recurso, promovendo a sua sustentabilidade.”



### **Dia 26 março: Dia do Livro Português**

– “A data foi criada pela Sociedade Portuguesa de Autores com o intuito de destacar a importância do livro, do saber e da língua portuguesa em todo o mundo.

Foi escolhido o dia 26 de março para esta celebração pois foi neste dia, em 1487, que se imprimiu o primeiro livro em Portugal: o “*Pentateuco*”, em hebraico. Ele saiu das oficinas do judeu Samuel Gacon, na Vila-a-Dentro, em Faro.

Já o primeiro livro escrito em português foi impresso no Porto, dez anos depois, em 4 de janeiro de 1497. Produzido pelo primeiro impressor luso, Rodrigo Álvares, o livro tinha o título de “*Constituições que fez o Senhor Dom Diogo de Sousa, Bispo do Porto*”.”

### **Dia 27 março: Hora do Planeta e**

**Dia Mundial do Teatro** – “A Hora do Planeta tem lugar a 27 de março de 2021, entre as 20h30 e 21h30.

Devido à Covid-19, esta será a 2.ª edição do evento em formato digital. A Hora do Planeta ou *Earth Hour* consiste em apagar as luzes no mundo inteiro à mesma hora, durante 60 minutos, num movimento contra as alterações climáticas. O objetivo é conscientizar as pessoas para a necessidade de adquirir hábitos que não prejudiquem o meio ambiente.

É uma iniciativa mundial da WWF - *World Wide Fund For Nature* – que se realizou pela primeira vez em 2007 na Austrália. Nesse ano, mais de 2 milhões de australianos e cerca de 2000 empresas apagaram as luzes. Já no ano seguinte, 135 países tomaram parte no evento, que contou com a participação de mais de 50 milhões de pessoas. O que torna a Hora do Planeta um momento marcante são, nomeadamente, os monumentos emblemáticos que são apagados em todo o mundo, tal como a Torre Eiffel e o Coliseu. Em Portugal, destaca-se o Mosteiro dos Jerónimos, o Cristo Rei, a Torre de Belém, o Palácio Nacional de Sintra e a Ponte 25 de Abril, por exemplo. Além de desligar monumentos, outros eventos oficiais dão voz à preocupação da sociedade com o planeta Terra, tal como a organização de caminhadas e pedaladas.

O **Dia Mundial do Teatro** celebra-se anualmente a 27 de março. Para

comemorar a data decorrem, neste dia, vários espetáculos teatrais gratuitos ou com bilhetes mais baratos e são lembrados alguns dos artistas e das obras mais importantes da história do teatro. O objetivo da data é promover a arte do teatro junto das pessoas. O teatro é uma arte milenar e funciona como um meio de divulgação da cultura de diferentes povos. Desde a antiguidade, o homem usou o teatro como forma de expressão. Existem vários géneros teatrais como a comédia, o drama, a farsa, a tragédia, a tragicomédia, o melodrama, a revista e o teatro infantil, entre outros. A data foi criada em 1961 pelo Instituto Internacional do Teatro. No Dia Mundial do Teatro, várias organizações culturais apresentam espetáculos teatrais para comemorar a efeméride, permitindo o acesso gratuito aos mesmos.”

Estes foram alguns dias do mês de março que considere mais relevantes e quis aqui partilhar convosco.

Espero que todos tenhamos um excelente mês, com excelentes motivos para celebrarmos!



**Sara Carvalho**

Cronista e CopyDesk da Helicayenne

Criatividade

Helicayenne

# Helicayenne

Este ano iniciamos a revista Helicayenne Magazine 01/2021.

Na capa tivemos a modelo Daria Bar, que faz parte da nossa equipa, e o tema de janeiro foi “Cancro de mama”.



Participamos no Jornal a Voz de Paço de Arcos com a foto de capa da "Tia Céu", tirada pelo Paulo Mascarenhas, e no centro da revista um artigo da Helicayenne com o calendário de 2021.

## A Voz de Paço de Arcos



No mês de março 2021 a Helicayenne Magazine sai com o

tema Mulher, em que as cronistas e responsáveis dos grupos fazem parte da capa.



Revista dedicada à Mulher, onde é relatada a realidade da Mulher na sociedade atual e os seus problemas. Temos também as nossas modelos e toda a envolvente a relembrar o papel da Mulher, bem como as particularidades do seu dia-a-dia. Quero também referir a parceria e apoio da **Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos**. Um apoio do Presidente José Marreiro e equipa, que fez com que a nossa revista ficasse com uma qualidade muito superior ao que inicialmente tínhamos projetado. Temos mais e melhores cronistas e continuamos a motivar as pessoas para ler e escrever. Criámos outros projetos e grupos e colocámos pessoas com a função de desenvolver, dar opiniões e criar ideias.

Acreditamos que todos têm potencial, que podem usufruir e aproveitar as atividades que

temos, sem dispensar muito tempo e/ou custos.

Ficam aqui alguns projetos e responsabilidades para quem quiser ver, aderir e participar (grupos no facebook):

**Alma de poeta, alma inquietA**

Sara Carvalho

**Cliks Fotográficos**

Vânia Bernardes

**HeliSport – Fotos Desportivas**

Maria João

**Comunidade Cancro da Mama**

Amélia Santos e Vera Lúcia

**ModelsPhotos - Fotos de Modelos**

Carmen Henriques

**WildCreativityShow - Criativos**

Carla Pereira

**WildCriativityFood- Alimentação**

Mel Melo

**Helicayenne Magazine Portugal**

Sara Carvalho

**MixArte - desenho e pintura**

**Helicayenne Magazine Espanha**

**Helicayenne Magazine France**

**Bike and Photos - Passeios e fotos**

**Oeiras Photos – Fotos de Oeiras**

Paulo Mascarenhas

Facebook e página: **Helicayenne**

Site: **Paulmask.com**

Email: **helicayenne@gmail.com**



# Cliks Fotograficos



Cliks fotográficos, um grupo da rede social Facebook que conta com mais de 6,9 mil membros e mais de 2 mil partilhas de fotos, administrado por Luís Mascarenhas, neste momento com a minha coordenação.

Um grupo criado com o intuito de partilharmos fotos da natureza, de monumentos, de emoções, entre outras, pelas mãos de fotógrafos amadores e/ou profissionais.

Neste momento estamos, mensalmente, a lançar desafios que constam na partilha de fotos relacionadas com um tema específico (Dia dos Namorados, Carnaval, Dia do Pai/Mãe, animais de estimação, entre outros). Nestes desafios selecionamos sempre uma foto vencedora, que recebe um presentinho dos nossos partners, sempre disponíveis com uns miminhos, e à publicidade incansável da nossa página Helicayenne.

Um dos desafios, lançados no passado mês de fevereiro, foi o tema "Mulheres do Mundo". Neste desafio teriam de constar diversas fotografias que realçassem as mulheres, não fosse março o nosso mês - mês da Mulher. As fotos selecionadas iriam ilustrar o nosso artigo aqui

na Magazine de março Helicayenne.

E aqui estão elas, abaixo, legendadas com nome do fotógrafo.

Enviem-nos pedidos para fazerem parte do nosso Grupo e arrisquem-se a partilhar as vossas fotos. Deem a conhecer a vossa criatividade.

Cliks fotográficos é mais do que magia nas mãos, é partilha de momentos. Lembrem-se que existem "coisas" que ninguém veria se nós não as tivéssemos fotografado.

Um Click e tudo fica para sempre.



**Vânia Bernardes**  
Coordenadora Cliks Fotográficos

## "Mulheres do Mundo"



"Ser MULHER é, num abraço, dar todo o amor que o seu coração contém"

Foto: **Maria João**



"uma tradição" - Rosa Cruz  
Foto: **Alda Ramos**



"Um rosto, uma alma, uma história de vida."

Foto: **Paulo Chaves**



" Mulher... Mãe... Um exemplo de VIDA!"

Foto: **Paulo Mascarenhas**

# Alma de poeta, alma inquietA

Sara Carvalho

Grupo criado no Facebook com o intuito de mostrar o talento que muita gente tem para escrever. Em prosa ou em poesia, todos podem participar com um texto por dia.

Mas, vou contar-vos a história que levou a essa criação.

Chamo-me Sara e sempre gostei de ler e mais tarde de escrever. Escrevia esporadicamente em papéis e cadernos que acabavam perdidos por aqui e acolá. Tinha vergonha, achava que não tinha muito jeito e por isso nunca mostrei nada a ninguém. Essa vontade de escrever foi-se aprofundando ao ponto de se transformar num sonho e o sonho num objetivo – escrever um livro. Decidi que teria de participar em algum concurso para ter a certeza de que aquilo que escrevia e o modo como o fazia tinha ou não alguma qualidade. Então, decidi inscrever-me no 34º Concurso Nacional de Escrita Criativa. Estávamos em janeiro de 2017. Assim, durante dez semanas, apresentava um texto sobre um tema que nos era dado. Recebíamos a pontuação por cada texto e no final o total, avaliado por três júris. Posso dizer-vos que entre 146 participantes, em que o vencedor obteve 438 pontos, eu fiquei no 69º lugar com 401 pontos. Os últimos tiveram uns meros 40 pontos. Conclusão – fiquei satisfeita e percebi que se calhar conseguia escrever qualquer coisa de jeito. Aí decidi

que precisava aprender para saber como escrever um livro (um sonho que me perseguia desde 2007, ou seja, há dez anos).

Tive de reunir as condições necessárias e no terceiro trimestre do ano consegui inscrever-me numa Oficina de Criação de Obra online, com o autor Pedro Chagas Freitas. Foram vários meses, em que uma vez por semana eu “levava na cabeça” e apresentava trabalhos. Consegui iniciar o livro que tinha em mente escrever, mas rapidamente percebi que teria de mudar. Pensei que escrever um livro sobre a minha vida seria catártico e interessante, mas estava a ser o contrário. Então, apaguei tudo e recomecei do zero. Pedi um tempo e reavaliei o tema, que tipo de livro queria apresentar ao público e, acima de tudo, que género de livro eu própria gostaria de ler, de comprar e que me desse prazer a escrever. Assim e inspirada por uma música surgiu o 777. Um romance de ficção com pinceladas de mistério, amor, romance e sobrenatural, em que uma bailarina (a protagonista) vive entre os palcos dos sonhos e da realidade. Levou tempo a estruturar, alinhar, escrever, ver e rever, corrigir, reescrever – quase dois anos. Pois é, não é fácil. É preciso tempo, foco e disciplina. Acreditar para não desistir e persistência até estar como queremos, ou perto disso. Sempre que o leio mudo sempre mais qualquer coisa. Neste momento, felizmente, já não está nas minhas mãos.

Depois disto tudo e de todo o tempo passado, decidi que

estava na altura de tornar pública essa minha paixão. Foi quando em outubro de 2020 criei as páginas Cenas d’Escritas no Facebook e Instagram. Comecei a escrever e a publicar textos, diariamente. A seguir surgiu o blog – [www.cenasdescritas.com](http://www.cenasdescritas.com) onde publico, mais esporadicamente, textos normalmente maiores que nem sempre coloco nas páginas. Entretanto, conheço o Paulo Mascarenhas e a revista Helicayenne que estava prestes a estreiar o seu primeiro número em janeiro. Trocámos ideias e fui convidada a participar com um artigo, que fiz com todo gosto e orgulho. Tudo isto acabou por levar, em 15 janeiro 2021, à formação do grupo de escrita – Alma de poeta, alma inquietA, administrado por mim, apesar da ideia ter sido do Paulo.



Neste momento somos 600 membros, mas acredito que seremos muitos mais porque o gosto pela leitura e pela escrita move-nos e torna o nosso mundo muito mais florido e colorido. Obrigada a todos que fazem parte e aqueles que ainda não fazem estão, desde já, convidados.

Vou deixar-vos com alguns belos momentos poéticos de alguns dos nossos participantes. Asseguro que a escolha foi feita apenas com base nas estatísticas do alcance da publicação. As que

tiveram mais projeção, foram as escolhidas. Deliciem-se.

---

Vermelho?!

Claro que sim, porque não?

Pincelada sedutora, fugaz;

cor alfa do meu arco-íris,

fragrância astuta, meu ex-líbris...!

Vermelho?!

Sem dúvida que sim!

Leito de rio sem foz,

noite grávida de sabor a mel,

prazer desenhado numa folha de papel.

Vermelho?!

Nem mais...!

Batom arrojado,

lábios saciados,

segredos desfolhados,

desejos desarmados.

Vermelho?!

Com toda a certeza...!

Crepúsculo charmoso,

despido de malícia,

invocado pelas nervuras do meu corpo,

cor absorvente da chegada ao meu porto.

Vermelho?!

Sim! Sim! Sim!

Escrevo as letras envoltas nos meus lábios,

na certeza firme de um gostar intenso,

reflicto minha vontade no espelho,

e - orgulho-me - da minha

secreta paixão pelo vermelho!!!

**Sandra Ramos**

---

TOLA

Não sou meio corpo

nem me dou por metade

Meias palavras não me ganham nem meios sentimentos

E lamento, de verdade,

que entendas que assim me

basto

Não sou para meio tempo

vivido em tempos vagos

Ou meia lembrança

de momentos bem passados

Sim...

Tive esperança em meias

promessas

Ah... essas meio feitas

Mas sou inteira e inteira me

entrego

E quero o que dou... Tudo

Quero ser o mundo não o

momento

E entendo, que se apenas

metade me dás,

metade fica para trás

Seja como for...

Se apenas sou parte e não o teu todo

não é amor

Amor... O amor faz-nos tolos

mas não quer dizer que o seja

Talvez sinta, talvez saiba, talvez

veja

e me proteja...

Tola... Tola sou eu por te amar

e aceitar em metade

Mas talvez um dia se invertam os

papéis

E eu de tola parecer

Tu o tolo venhas a ser...

Do livro "NUA"

**Ana Acto**

---

Foi para ti

que dei voz ao silencio

Foi por ti

que soltei a melodia do vento

Foi para ti

que criei todas as palavras

E para ti

foi o meu riso

a luz que iluminava o meu olhar

Por ti

respiro e bebo o luar

rasgo as entranhas do tempo

Por ti

luto contra todas as marés

E foi por ti que sangrei todas as

inseguranças

nesse doce existir em que nós

somos imbatíveis

Para ti foi tudo

Em mim

apenas tu ficaste

**Luísa Mesquita**

---

Quando os meus olhos voavam eram pássaros inquietos,

voavam,

eu não sabia porque voavam,

acreditava apenas que o mundo cabia todo neles.

que o mar era maior que o

mundo

e afinal o mundo não era deles,

o mundo era muito mais que

isso,

era maior que o mar.

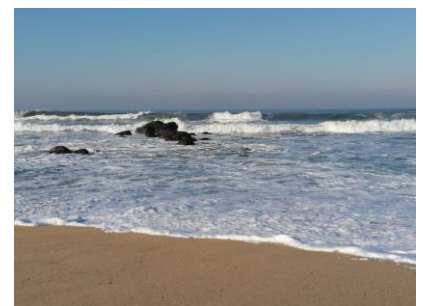
Sabes,

os meus olhos já não voam mais,

agora é o tempo que voa neles,

**Manuel Lopes**

---



Responsável do Grupo

*Alma de poeta, alma inquietA*

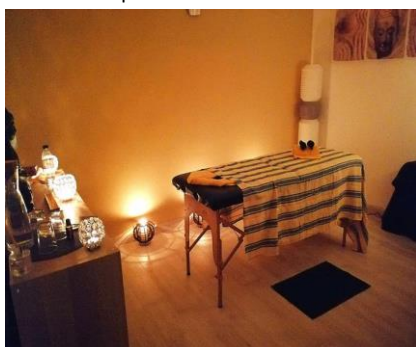
Sara Carvalho

## SPA Marisa



"Um abraço, um beijo, um maminho... Quantas vezes não nos sentimos bem só por causa de um abraço sentido?

O tacto, o contacto... Amigos, familiares e por incrível que pareça até mesmo por um desconhecido! O toque humano sempre foi uma dádiva! E uma massagem é mesmo isso! O toque humano. Mais do que tratar problemas físicos, uma massagem trata a mente, trata a alma. Nos dias que correm a massagem, e esse toque, têm poder curativo a nível sentimental, muito mais impactante até que o físico. É o ambiente, a atenção, o mimo e a dedicação. Só aquela pessoa e aquele momento. Um momento só dessa pessoa.



Sem problemas, preocupações, nada... só calma, paz e alma... É isso que me apaixona na minha profissão.

Esse bem-estar que consigo proporcionar aos outros que muitas vezes modifica por completo os seus dias ou semanas. Porque uma massagem é mesmo isso. Porque físico, mente e alma uma massagem acalma.



**Marisa Ferreira**  
Terapeuta de Spa

### **Momento Helicayenne**

(responsável da Helicayenne)

Foi um momento lindo. Agradavelmente acolhidos, de forma tranquila e simpática. No espaço da massagem, a harmonia imperava e o calor, fragrância e luz invadiu-nos como se estivéssemos no meio da natureza. Uma conversa agradável e a marquesa abraçou-nos o corpo, como nuvens que nos vão embalar e relaxar. Os odores dos óleos divinos transportam-nos para outra

realidade. Sinto a essência a tocar-me na pele e a ser espalhada num agradável arrepio mágico. São momentos em que descontraímos e deixamos entrar novas sensações. Limpa-se a mente e até músculos desconhecidos são explorados. Deixamo-nos absorver pelo prazer do relaxamento. Depois do stress do dia-a-dia é o perfeito elixir que todos deviam experimentar. Obrigado Marisa Ferreira – Terapeuta de Spa por esta experiência especial. Nota máxima de 5 estrelas.

Helicayenne by  
**Paulo Mascarenhas**

### **Momento Carla Pereira**

(Cantora e modelo da Helicayenne)

#### **Prémio Calendário 2021**

Sou uma sortuda.

Recebi o meu presente, oferecido pela Helicayenne, - uma massagem relaxante no Spa Marisa Ferreira. Visitem, vão adorar! Local fantástico, ambiente mágico, relaxante, calmo, acolhedor, cheio de boas vibrações. Foram momentos mágicos, saí de lá superleve, rejuvenescida de mente, corpo e alma. A Marisa é uma excelente profissional tem umas mãos de fada. Recomendo!!! Muito obrigada Marisa Ferreira – Terapeuta de Spa. Obrigada Equipa @Helicayenne por estes mimos, pela amizade, carinho e presentes. Muito Grata!!! Beijo Enorme!

**Carla Pereira**



# Cantora da Helicayenne

Sou a Carla, moro em Setúbal e faço parte do grupo de amigos da Helicayenne (há mais ou menos um ano), com muito orgulho e estou muito feliz e grata! Adoro música, cantar, correr, dançar, adoro a minha filha, a minha família, adoro rir, adoro VIVER... E para ser feliz e estar bem não dispense coisas que adoro fazer. Estar com pessoas que adoro, como a minha filha linda, a família e o meu namorado! Sou muito mimada e grata, muito GRATA!

Vou falar um pouco sobre o meu percurso na música. Sou apaixonada por música, desde que me lembro, sempre adorei cantar e faço-o desde sempre, normalmente às escondidas, pois sempre tive muita vergonha. Nos últimos anos tornou-se mais sério e tornei-me mais ativa nas cantorias, isto porque "a música chama sempre por nós". Já estive em alguns projetos, tanto de covers como de originais, e tenho aprendido imenso com cada experiência que tenho tido ao longo do tempo e estou muito agradecida a todas as pessoas

envolvidas. Sempre tentei dar o melhor para fazer o que mais amo e por isso continuo a cantar, a aprender e a praticar. Estou super feliz pelas oportunidades que têm aparecido na minha vida. Faço trabalhos como modelo também, pois gosto imenso. Adoro correr, é algo que descobri há uns aninhos (mais ou menos sete). Costumo dizer que se soubesse tinha começado a praticar mais cedo. Mas acredito que foi na altura certa. Só me tem trazido coisas boas, tanto para a minha saúde, como profissionalmente e espiritualmente. Comecei com caminhadas e com muita persistência lá comecei a correr, inclusive deixei de fumar, o que foi um verdadeiro milagre. Quem pratica exercício percebe perfeitamente e recomendo vivamente. Não só corrida, mas todas as formas de exercício, o que for mais aconselhável a cada um de vocês. Estes tempos que estamos a viver são realmente estranhos e uma coisa muito importante que devemos fazer é "não baixar os braços" e continuarmos a fazer aquilo que gostamos. Temos de nos manter motivados e protegidos e

continuar a acreditar que tudo se vai compor, vamos sair todos vencedores e com uma perspetiva melhor para com a vida, com uma nova forma de estar, valorizando todos os momentos e olhando para as situações e problemas de maneira diferente; confiando, cada vez mais, que vamos todos ficar bem!

Protejam-se e sejam muito felizes.

Obrigada a todos pelo vosso apoio e carinho! Há tanto para dizer, mas neste momento é só isto. Obrigada à minha família, namorado e amigos!

Obrigada Helicayenne pela oportunidade.

Grande OBRIGADA.



Carla Pereira

Resp. WildCreativityShow

## Helicayenne Partner Personal Training



### Intro:

Bem-vindos ao meu mundo! É um mundo perfeito? É um mundo ideal? Sou eu a pessoa perfeita? Medito tanto sobre este assunto... mas, antes de mais, o que é um mundo perfeito, ideal para ti? Para nós, mulheres, muitas vezes, é imposto um tipo de vida e tipo de comportamento ideal a seguir. Eu vim de uma família com uma longa história para contar de aquém e além-mares, desde Índia, Moçambique, África do Sul, Londres. Uma família cheia de emoções e com uma história muito rica por desvendar. Mas, apesar disso, sempre me foram inculcidos valores muito fortes e cresci sobre uma forte disciplina. Certos comportamentos não me eram permitidos. Não podia usar certas roupas. Deste modo, a minha vida académica iniciou-se na música clássica. Porque sempre tive uma forte ligação com as artes e em lidar com as emoções do ser humano. Escolhi a via da música clássica porque era a que mais se podia parecer com o estilo de vida que me era

incutido, muito clássico, estando ligado às artes. Em ciências musicais lá estava eu. Todos os dias a caminho de Lisboa, horas e horas de ensaio, horas e horas de treino vocal. Mas, para mim, não era suficiente. Era um meio muito frio, com muita falta de calor humano e falta de comunicação. Eu queria mais. Dar mais de mim. Sempre fui uma pessoa que gosta de lidar com outras, de saber das outras, de conviver, de conhecer. Já no primeiro ano de mestrado em Musicologia Histórica, decidi inscrever-me num ginásio perto da minha residência e foi o suficiente para mudar a minha vida. A princípio, com muita insegurança, lá fui experimentando as máquinas de musculação. Experimentei várias aulas de grupo e rapidamente as horas que passava no ginásio passaram a ser as melhores horas da minha vida. E cada vez que não podia ir, sentia uma falta enorme. O corpo pedia e a mente também. Comecei a ter treinos personalizados com um personal trainer, agora, colega meu. E apaixonei-me completamente pelo treino. As aulas de grupo cativavam-me. Depois de uma aula voltava sempre para casa a imaginar as coreografias e as músicas. Na minha mente montava aulas de grupo cheias de energia e intensidade. No final do mestrado, já farta do ambiente académico, decidi arriscar, mudar de vida, já que passava mais horas no ginásio do que na

faculdade. E lá fui eu. Apesar de ter sido julgada, de algumas pessoas me olharem de lado e até certas pessoas verem essa minha mudança e futura prática profissional como algo exibicionista, fútil e não adequado para mim. No entanto, sempre gostei de aventuras e pouco me importa o que pensam de mim, a não ser aqueles que me ajudam a ser uma pessoa melhor. Inscrevi-me, fiz o curso. Hoje, com muito orgulho, sou personal trainer e instrutora de aulas de grupo. E levanto-me, todos os dias, com uma energia contagiante por fazer aquilo que amo. Tenho muito a agradecer aos meus colegas de trabalho; existe uma grande amizade e entreajuda entre nós. Atualmente e futuramente não me vejo a fazer outra coisa senão isto.



Algo sempre ligado ao exercício físico e a ajudar outras pessoas a sentirem-se bem com elas próprias. Não só fisicamente, mas, tantas vezes, psicologicamente também. Nós somos um dois em um, como costumo dizer. Treinamos o corpo e a mente. Será que é um trabalho fácil? Não é! Sem dúvida que não é! Muitas vezes temos que nos adaptar aos horários das pessoas. Temos que dar treinos às 6h/7h da manhã e acabar às

23h. Reuniões de trabalho pelo meio, aulas de grupo, os nossos próprios treinos, formações. É tanto trabalho, tanta dedicação que a maior parte das pessoas não tem noção disso quando entra numa aula de Cycling, por exemplo, e nos vê a receber as pessoas com a melhor energia possível e a dar tudo de nós durante a aula. Temos que ter energia por nós e pelos alunos para que sejam contagiados a darem o seu melhor durante aqueles minutos e para que passem um dos melhores momentos das suas vidas. Como um professor de curso dizia, só vingam nesta profissão quem é realmente apaixonado. Eu sou. Não me importo de não parar o dia todo. É a minha vida! Todos os dias dou o meu melhor para estar no meu melhor para que tu, que vens ter comigo a pedir ajuda, te transformes na tua melhor versão. Este é o meu mundo perfeito, o meu mundo ideal. Qual é o teu?



### Rotinas:

Tu, que estás aí a meio do artigo, vou só explicar o quanto mudou a minha vida. De dias de ensaio, cansaço, stress, completamente parada sem prática de exercício físico, com uma alimentação não

das melhores. Hoje em dia, tenho a vida que eu considero perfeita para mim, para me sentir bem comigo, adequada aos meus objetivos e às minhas necessidades.

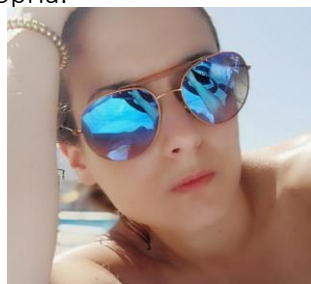
Todos os dias, de manhã, mesmo que acorde as 5h ou 6h da manhã, reservo nem que seja dez minutos de meditação, de silêncio, de paz comigo mesma, para planear o meu dia, delinear as minhas tarefas, balançar o que está a acrescentar à minha vida e aquilo que não me faz mais falta. Depois, tomo o meu pequeno almoço, que mudou imenso nos últimos tempos, e cheia de energia faço a minha corrida matinal para respirar ar livre, saborear os primeiros raios de sol, absorver as boas energias do dia. De seguida – trabalho, aulas, treinos, avaliações físicas, montar aulas de grupo a pensar nos meus alunos, planear próximos treinos, partilhar ideias com colegas, enfim... um dia cheio. Nisto, incluir o meu treino, por vezes difícil de conciliar entre tanta coisa, mas que é indispensável. Temos que estar bem para ser um exemplo para os nossos alunos. E devo confessar, por vezes, nós mulheres sentimos essa pressão. Sobretudo nós, mais que os colegas homens, sofremos a pressão de ter que estar bem, fisicamente perfeitas. Quem nos procura vê-nos como exemplo, principalmente o público feminino que tem sempre algo a melhorar. Como mulher, por vezes, sentimos isso. Temos que

ter um corpo bonito, cabelo como dita a moda, pestanas, unhas, peito, lábios.



Tudo é analisado ao pormenor pelo público e ninguém quer um Personal Trainer fora de forma, sobretudo mulher. E estou a ser nua e crua nesta afirmação. Não que me afete, mas é uma realidade existente. Nós mulheres, tantas vezes, temos a missão de ser perfeitas, a todos os níveis. Com isto tudo, como tenho tanta energia? Nem eu sei, mas seguramente será pela alimentação que faço e pelo descanso de qualidade que tento sempre ter. A minhas refeições são bastante planeadas e acompanhadas de uma outra equipa, ligada à nutrição, em que estou inserida. Planear o teu dia durante a manhã é muito importante, mas o teu final de dia mais importante é. Por isso, todas as noites, acabo o meu dia com métodos próprios de relaxamento, com o meu chá preferido. Escrevo para mim própria, na minha agenda, o que consegui de novo neste dia. Mesmo que sejam pequenas coisas é muito sempre. Porque

cada dia é feito de conquistas, com menor ou maior importância. São conquistas tuas e só tuas. Assim como reflito sobre todo o trabalho que fiz e as conquistas dos meus alunos. Porque, como eu digo sempre, a quem recorre aos meus treinos, isto é um trabalho em equipa. E, hoje em dia, mais que meus alunos, são pessoas amigas que eu ajudo a lidar com muitas situações da vida delas e que sabem que podem confiar e contar comigo. Tudo o que és por dentro, reflete-se cá fora. É essa a ideologia que eu tento sempre passar e em que acredito. Nunca termos medo de sermos nós próprias. Sem pensar se será que é certo ou errado. Porque, foi uma coisa que eu aprendi, depois de ter uma infância um pouco castradora, as pessoas procuram-nos porque se identificam connosco, porque gostam daquilo que somos e quem tem mais sucesso nesta área é quem consegue ser mais genuíno. Por isso, tu que estás aí em casa ou em qualquer outro lugar a ler este artigo, sê tu mesma, em qualquer situação que te depares. Sê sempre a estrela do teu dia. O teu superpoder é seres tu própria.



**Diana Consciência**

Personal trainer  
Instrutora de aulas de grupo.

## **“Vera Lúcia - uma história que transborda esperança”**

A cabeleireira e empresária Vera Lúcia, conta um pouco sobre si e de como surgiram os seus 20 anos de paixão:

“nunca imaginei chegar até



aqui...” Vera Lúcia, de 39 anos, vive em Lisboa com os seus 3 filhos: o Alexandre de 6 anos, a Letícia de 14 e a Bianca de 20. “Os meus filhos são tudo para mim”, afirma Vera com um sorriso no rosto. Vera criou as duas filhas sozinha e sempre foi uma grande lutadora, passou duas vezes por violência doméstica com os pais das filhas, mas nunca desistiu. “Desistir, para mim, é parar de viver, e eu tenho filhos para cuidar”. Vera faz, hoje em dia, parte da APAF (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima), onde ajuda mulheres a renascerem e a tornarem-se mais fortes e seguras de si. Ao contar a sua história às mulheres que estão a passar por esta situação influencia-as a nunca desistir de lutar. Vera passou muito na sua vida, até descobrir a sua vocação e o que hoje é a sua maior paixão. “Amo o meu trabalho, e nunca pensei chegar até aqui”, afirma. Nunca imaginou ser cabeleireira, pois o seu maior sonho era ser uma médica bem-sucedida nessa área, mas quando tinha tenra idade Vera passou por grandes necessidades e ao aperceber-se disso teve de deixar a escola e começar a trabalhar. “Sou a irmã mais velha e apercebi-me das coisas mais depressa, lembro-me como se fosse ontem de todas as vezes que não tinha nada para comer”, afirma Vera com uma lágrima a escorrer

pelo seu rosto. Perdeu a sua irmã, com trissomia 21. “Lembro-me de chegar a casa e ela vir a correr para os meus braços, o seu sorriso era a minha maior força”, afirma, com um sorriso no rosto e uma lágrima no olho, ao recordar a sua irmã. Vera arranjou vários trabalhos para ganhar uns trocos e poder ajudar a família, mas houve um dia que lhe propuseram um curso de cabeleireiros e ela aceitou. Desde aí, nunca mais pensou em desistir e quanto mais trabalhava como cabeleireira, mais a sua paixão foi crescendo e tornando-se na sua maior vocação. Vera começou por trabalhar em casa e fazia trabalhos ao domicílio num lar de idosos. Começou a ser cada vez mais conhecida e criou um nome para o seu trabalho: E-beleza. Em 2007 o nome E-beleza já era conhecido, mesmo trabalhando apenas em sua casa e ao domicílio. Hoje em dia o E-beleza já dá muito que falar pelo positivo. É um cabeleireiro unissexo situado na Alta de Lisboa e é conhecido pelas transformações de Vera Lúcia. “Ver os meus clientes a entrarem no meu estabelecimento em baixo e saírem de lá mais fortes e a sentirem-se poderosos é o que faz o meu dia. Saber que eles acreditam em mim é o que me dá forças para continuar, tenho um grande carinho e um grande sentimento de gratidão por todos eles”. Em 11 de dezembro de 2009, Vera concretizou o seu maior sonho - ter o seu estabelecimento. Fundou o E-beleza, graças ao seu trabalho, esforço e dedicação. “Não foi fácil, eu admito, custou-me muito e houve vezes em que me deitava na cama e as lágrimas encharcavam a almofada. Pensei em desistir tantas, mas tantas vezes.... Felizmente tinha os meus filhos que foram sempre a

minha maior força e que sem saberem consolaram-me em todos esses momentos de pura tristeza". Hoje, Vera é formadora e empresária. Vera também é a técnica que representa a marca By Fama (uma marca cosmética), em Portugal. Também faz parte dos partners da Helicayenne. "Sou uma mulher concretizada, mas ainda tenho sonhos para concretizar e sei que com força de vontade e muito trabalho irei conseguir. Passei por muito para chegar onde cheguei e o que tenho a passar para todas as pessoas é que, por maior que sejam as dificuldades, nunca desistam nem deixem que o medo vos consuma. Tenham coragem para enfrentar a vida com todas as vossas forças e vivam sempre de cabeça erguida, prontas para ultrapassar todos os problemas e desafios que apareçam pelo caminho. Lembrem-se que nesta vida estamos de passagem e nunca sabemos quando a viagem vai acabar, por isso não desistam de aproveitar ao máximo e de vivê-la enquanto têm tempo. Nunca deixem de sonhar nem de acreditar no vosso poder, aconteça o que acontecer.

Haverá sempre alguém que acredita em si, EU ACREDITO!" A história de Vera Lúcia é realmente um exemplo de coragem, dedicação, força e que nos dá esperança para realizar os nossos sonhos e viver.



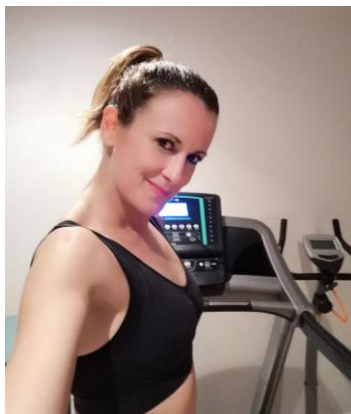
Letícia Filipa

## Eu fico em casa

Uma brincadeira que fizemos no Facebook da Helicayenne para as nossas seguidoras postarem uma foto a informarem onde ficam nesta fase polémica do Covid. Apresentamos aqui as seis fotos escolhidas



Vera Lúcia



Carla Martins Carmona



Kika Oporto



Vânia Bernardes



Maria João



Amelia Santos

# Máscaras de Carnaval

Mais um online party. Obrigado a todos os participantes:



Maria João



Kika Oporto



Carla Martins Carmona



Susana Ruivo



Sandra Ramos



Sónia Costa



Mafalda Ascensão

# Máscaras de Carnaval



Maria João Ramos



Patrícia Rodrigues



Amélia Santos



Cláudia Ferreira



Paula Gabriel Mouta



Ana Isabel Acto



Iryna Tarasova



Susana Ferreira Sampaio



Vânia Bernardes

# Máscaras de Carnaval



Elisabeth Pereira



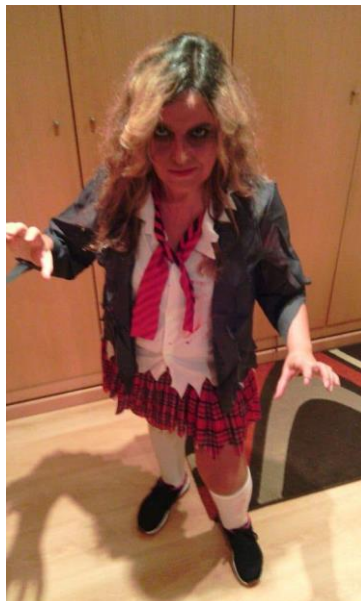
Ana Cláudia Nunes



Bebiana Luís



Vera Lúcia



Maria Marques



Catiaestela Melo



Sandra Frazão



Paulo Mascarenhas

  
HeliCayenne

  
PaulMask.com

## Helicayenne Models

by paulmask



Modelos da Helicayenne fotografados pelo paulmask.

Muitas participaram em eventos solidários e contribuíram para que fossemos considerados o Melhor Grupo de Eventos da Moda de 2019 (último ano antes do Covid).

## *Cristina Fernandes*



Mulher - uma força da Natureza, uma guerreira, uma alegria e uma inspiração. Lançam bênçãos em cima de criaturas sem destino. Deixam o coração aberto às grandes esperanças... São a luz que ilumina o enorme caminho...

## *Patrícia Alves*



Ser mulher é dar vida com Amor

## *Maria Nunes*



Ser mulher é muito mais que ter curvas ou uma boa aparência. A mulher é uma verdadeira força da natureza, suporta tudo de uma maneira incrível e é um ser que merece ser tratado com todo o respeito e dignidade. Contudo, a mulher deve estar sujeita ao seu marido, sendo que este é a cabeça da sua esposa. No entanto, o marido deve atribuir-lhe honra "como a um vaso mais fraco, o feminino", ou seja, ter a sua esposa em alta estima. Isto envolve levar em conta as opiniões, necessidades e desejos, cedendo às suas preferências se não houver nenhuma questão vital em jogo. "Os maridos devem amar as suas esposas como os seus próprios corpos... pois nenhum homem jamais odiou o seu próprio corpo; antes, alimenta-o e cuida dele."

## *Catarina Borges*



Mulher é um ser puro e único, é alguém que luta pelos seus direitos, é aquela que chega a casa e faz as lidas, é a que faz as refeições, que cuida da sua família e a ama. Mulher é aquela que, mesmo cansada, cuida, mesmo doente está lá para amar e para apoiar. Ela é bela e lutadora, é guerreira e não se deixa ficar. Mulher é a palavra mais bonita que existe, é a que nunca terá algo que a diferencie. Mulher foi criada para ser amada e respeitada, pois ela pode ser feliz sem precisar seja do que for, ela é a essência mais bela que o mundo criou. Sem ela nada seria como é; o charme dela invade cada ser. Mulher será sempre mulher e única, sem qualquer sombra de dúvida. Ama a mulher como ela irá te amar, pois aí verás o quanto ela irá sentir-se importante na vida.

## *Carmen Henriques*



Mulher é beleza, mulher é vida...

## Tomka Hrabovska



Ser Mulher é a coisa mais especial do mundo e que foi criada por Deus. Mulher é carinho, Mulher é amor, é o infinito. Sem a "Mulher" o mundo seria mais "bagunçado", mas com Ela, tudo tem mais sentido na vida, para criar um mundo melhor.

## Fátima Pereira



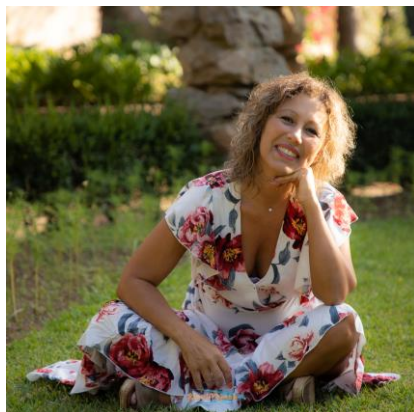
Ser mulher é saber se transformar diante das dificuldades da vida. Conhecer o momento certo de avançar e recuar sem nunca se sentir na obrigação de ser uma heroína. Nas batalhas diárias, ela consegue se transformar sempre, sem perder a sua essência."

## Carinita Nibi



... Ser Mulher é ser a curandeira de si e de outras mulheres, é fertilizar a Terra e cuidar da Natureza... Isso torna-nos Belas Mulheres! Sensíveis e ao mesmo tempo verdadeiras Guerreiras. Sejam Felizes pelo que são neste mundo, agradeçam o que têm a cada nascer do Sol e dancem a cada Lua. Um abraço harmonioso para todas as Mulheres neste Mundo.

## Paula Fernandes



Mulher é liberdade para viver a nossa vida com os nossos entes queridos

## Patrícia Silva



er mulher é ser o que eu quiser, de forma livre e espontânea. Ser mulher é amar-me e ter orgulho do que sou com um sorriso no rosto e amor no coração.

## Oli Ferreira



Mulher é saber Viver e transmitir Amor e Carinho...

## Catarina Rodrigues



Mulher é ser feliz e fazer os outros Felizes

## Carla Pereira



Ser Mulher é aproveitar as oportunidades que temos para ajudar os outros e sermos felizes

## Tatiana Ferreira

(by Luis Mascarenhas)



Ser mulher é ser mais forte do que os olhos podem ver. Ter a capacidade de superação nos tornando únicas e especiais.



## Daria Bar



Mulher é Luz, é Vida é tudo aquilo que o mundo precisa para ser feliz, alegre e pacifico.

## Tetiana Barabasz



Ser mulher é ver beleza em tudo.

## Cassandra Firme



" Ser mulher é ser tudo o que quiser ser, sobretudo ser feliz"



# Creativity Show

by Iryna Tarasova

*Iryna Tarasova* com o seu estilo de criar, inventar, experimentar novas ideias e técnicas vem deixar, mais uma vez, os miminhos do que é o seu portfólio para verem e apreciarem.



Inverno



Há dias assim



Animal inspirado



Serei eu...



Espera de melhores dias

# ...Creativity Show

by Iryna Tarasova



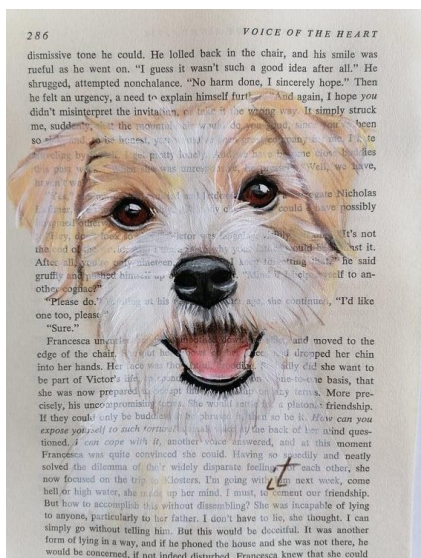
Não me olhes assim...



"Festinhas???"



51



Gostava de ler



Egocentrismo

Olha mas não digas nada



Vem aí

*Iryna Tarasova* – Artista  
parceira da Helicayenne  
Contacto via email:  
[irynatarasovailustra@gmail.com](mailto:irynatarasovailustra@gmail.com)



Vera Lucia



Debiana Luis



Lily Barros



Sarah Silva



Triny Davila



Olena Cherka



Carla Pereira



Valeria Agostinho



Anastasiya Konkova



Daria Bar



Patricia Silva



Carmen Henriques

# Helicayenne 2021

## - Cancro na Mama -

Janeiro 2021							Fevereiro 2021							Março 2021							Abril 2021										
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom				
53				1	2	3	5	1	2	3	4	5	6	7	9	1	2	3	4	5	6	7	13				1	2	3	4	
7	4	5	6	7	8	9	10	6	8	9	10	11	12	13	14	10	8	9	10	11	12	13	14	14	5	6	7	8	9	10	11
2	11	12	13	14	15	16	17	7	15	16	17	18	19	20	21	11	15	16	17	18	19	20	21	15	12	13	14	15	16	17	18
3	18	19	20	21	22	23	24	8	22	23	24	25	26	27	28	12	22	23	24	25	26	27	28	16	19	20	21	22	23	24	25
4	25	26	27	28	29	30	31	Preósito: <b>Cancro na mama</b>							13	29	30	31				17	26	27	28	29	30				

Maio 2021							Junho 2021							Julho 2021							Agosto 2021										
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom				
17					1	2	22		1	2	3	4	5	6	26				1	2	3	4	30						1		
18	3	4	5	6	7	8	9	23	7	8	9	10	11	12	13	27	5	6	7	8	9	10	11	31	2	3	4	5	6	7	8
19	10	11	12	13	14	15	16	24	14	15	16	17	18	19	20	28	12	13	14	15	16	17	18	32	9	10	11	12	13	14	15
20	17	18	19	20	21	22	23	25	21	22	23	24	25	26	27	29	19	20	21	22	23	24	25	33	16	17	18	19	20	21	22
21	24	25	26	27	28	29	30	26	28	29	30				30	26	27	28	29	30	31	34	23	24	25	26	27	28	29		
22	31																				35	30	31								

Setembro 2021							Outubro 2021							Novembro 2021							Dezembro 2021										
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom				
35			1	2	3	4	5	39					1	2	3	44	1	2	3	4	5	6	7	48			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12	40	4	5	6	7	8	9	10	45	8	9	10	11	12	13	14	49	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19	41	11	12	13	14	15	16	17	46	15	16	17	18	19	20	21	50	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26	42	18	19	20	21	22	23	24	47	22	23	24	25	26	27	28	51	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			43	25	26	27	28	29	30	31	48	29	30					52	27	28	29	30	31				