

Partner: Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos

Distribuição gratuita

Helicayenne Magazine

paulmask.com

WildCreativity

Nº 3

Maio e Junho 2021

ESPECIAL

Natureza



EDITORIAL

Caros amigos,
Esta revista é dedicada à nossa amiga **natureza**, onde tudo se passa - onde respiramos, comemos, dormimos e vivemos. Temos magoado muito a nossa amiga. Poluímos o ambiente, derrubamos árvores, pescamos de forma insustentável e estragamos o mar. Resultado - temos o que merecemos!
E o que merecemos? Calor excessivo, chuva, inundações e, mesmo assim, não aprendemos. Temos, neste momento, uma das piores situações que podíamos imaginar. Paramos tudo e o clima melhorou. Sim, mas será que não estamos a aprender nada? Vejo tudo pronto para voltar a ser o que era... Não conseguimos parar para pensar? Será que refletimos bem? Destruir para viver... Que tal pararmos um pouco e ponderarmos? Não se consegue viver sem estragar? Temos de ter tudo, mesmo que não precisemos? Pensem nisso e meditem. A natureza precisa de nós ou somos nós que precisamos dela?



Paulo Mascarenhas

Ficha Técnica

Responsável: Grupo Helicayenne
Organização e edição: Paulo Mascarenhas;

Copy desk: Sara Carvalho.

Consultor: José Marreiro - AVPA

Cronistas e Resp. dos grupos:

Lina Roque, Victor Henriques, Maria João Ramos, Susana Ruivo, Amelia Santos, Joana Maggiolo Campos, Vera Lúcia, Ana Isabel Acto, Bebiana Luís, Rosalina Vieira, Kika Oporto, Mafalda Ascensão, Sara Carvalho, Maria João, Sandra Ramos, Claudina Correia, Vânia Bernardes, Luís Mascarenhas, Diana Chardon, Carmen Henriques, Patrícia Rodrigues e Jade Cardoso.

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook: Heli cayenne

Página: Helicayenne

Página Facebook: Helicayenne

Instagram: @helicayenne

Partner: AVPA



ÍNDICE

Capa – “Natureza”-----1

Natureza by

Sara Carvalho-----3-4

Sandra Ramos-----5

Kika OPorto-----6

Claudina Correia-----7

Ana Acto-----8

Joana Campos-----9

Sandra Ramos-----9

Kika OPorto-----10-11

Ana Abrão-----12-14

Sandra Ramos-----15

Maria João-----16-17

Kika OPorto-----18

Sofia Alvarez-----19

Bebiana Luís-----20

Karla Militão-----21

Cláudia Militão-----22

Mafalda Ascensão-----23

Suplemento

Criatividade Helicayenne----24-25

Heli Psychology & Wellness----26

Alma de poeta, alma inquietA--26

HeliAniversariantes-----27

Cliks Fotográficos-----28-29

HeliOeirasPhotos-----30-31

Facebook “20anos”-----32-33

HelicayenneModels-----34-35

Calendário-----36



Cuidar de nós

Existem hábitos que, por vezes, criamos para o nosso bem-estar. Vou partilhar convosco um deles porque o considero bastante positivo e produtivo – ler.

Leio livros que gosto, como thrillers e policiais, que me fazem viajar e entrar noutros mundos, mas, entre estes, tento ler um de autoajuda, desenvolvimento pessoal ou autoconhecimento, que me obrigam a mergulhar em mim, no *meu mundo* interior. Existem inúmeros no mercado.

Costumo dizer que normalmente é o livro que me escolhe. Vou andando pela livraria, eu prefiro fisicamente, mas também acontece on-line. Observo, vejo as capas, os autores, e quando algum me atrai leio o prefácio e os comentários. Se achar que vai ser bom, já não o largo. Às vezes, o problema é querer levar muitos, mas o nosso coração acaba sempre por conseguir fazer a melhor escolha.

Porque é que acho isto importante e decidi escrever acerca?

No meio de tudo o que vivemos - pressões familiares, sociais, económicas, responsabilidades, problemas para resolver, horários para cumprir, isolamento, medo da doença e medo do que o amanhã trará – entramos, frequentemente, num estado depressivo. Sentimos necessidade de respirar, sair, fugir. Muitas vezes, parece que vamos ficar malucos. Esquecemo-nos de várias coisas e nem sempre conseguimos

manter o fio de uma conversa sem ter algumas falhas de memória. Dormimos mal, sentimo-nos cansados e até frustrados. Os noticiários colaboram. Deixam-nos angustiados e impotentes. Não se percebe de onde vem tanta maldade, violência, ganância, corrupção, egoísmo, pobreza e por aí fora. Felizmente, há ainda muita gente boa, solidária e que se preocupa verdadeiramente. Alguns conseguem fazer a diferença.

Mas, o que é que precisamos para ver o mundo melhor e aquelas pessoas do bem? Precisamos ler, conhecer, saber para depois decidir o que fazer. Com o quê? Com a nossa vida e com o conhecimento que adquirimos. É unicamente aí que podemos marcar a diferença, para nós e para os outros. Podemos mudar a nossa forma de pensar e de ver o mundo. Temos a possibilidade de melhorar a nossa vida, apesar das intempéries. Quando o fazemos emitimos uma frequência, uma energia que atrai outras semelhantes.

Fico sempre muito mais feliz e *iluminada*, chamemos-lhe assim, quando leio um desses livros que nos elevam. Não devem é de ser lidos como os outros, precisam ser ruminados. Implicam análise, meditação e tempo para pormos em prática o que aprendemos. Normalmente, sublinho, coloco dobras, corações ou estrelinhas em algumas partes que considero mais importantes para

mim. Cada um fará como sentir melhor.

Uma das coisas que li, neste último livro de gestão pessoal, era que quem adquire o conhecimento deve passá-lo a outros, não o deve guardar só para si mesmo. Fez-me lembrar um filme que vi há muitos anos chamado *Favores em Cadeia*. Adorei. Cada pessoa, a quem lhe era feita uma ação de bem (um favor), ficava, com a obrigação, de o fazer também a outro, como elos de uma corrente de bondade. Se fosse sempre assim, o mundo seria um lugar bem melhor.

Como tal, vou deixar-vos com um resumo que o próprio autor, Robin Sharma, faz no final da sua obra. Chamou-lhe «Liminares para uma vida bela».

1 – A principal tarefa de qualquer ser humano é fazer o seu trabalho interior. Todos os dias faz algo de significativo para te aprofundares. Para teres mais daquilo que realmente queres na vida, primeiro tens de te tornar quem realmente és.

2 – Encara a tua vida como uma fantástica escola de crescimento. Todas as coisas que vives, quer sejam boas, quer difíceis, vieram ao teu encontro para aprenderes a lição que mais precisas de aprender nesta fase particular da tua evolução enquanto pessoa. (...) pergunta a ti mesmo: «Que oportunidade é que esta pessoa ou situação representa?» Esta é uma grande fonte de paz interior.

3 – Sê para ti mesmo verdadeiro. A melhor vida é a vida autêntica.

Nunca te traias. Retira a tua máscara social e tem a coragem pessoal de apresentar o teu verdadeiro eu ao mundo. O mundo ficará mais rico por isso.

4 – Lembra-te de que colhemos aquilo que projetamos. As nossas vidas exteriores são apenas um reflexo das nossas vidas interiores. Lança luz sobre o teu lado negro. Torna-te ciente das falsas premissas, crenças limitadoras e medos que te mantêm tacanho, e o teu mundo exterior mudará.

5 – Vemos o mundo não como ele é, mas como nós somos. Aprende que a verdade, em quaisquer circunstâncias, é filtrada pelo teu vitral pessoal, o teu contexto pessoal. Limpa as janelas e limparás a tua vida. Então, verás a verdade.

6 – Vive no teu coração, pois a sua sabedoria nunca mente. Segue os incitamentos silenciosos do teu coração e serás conduzido em direção ao teu destino.

7 – Encara a vida com curiosidade. Ao abdicares do controlo, criarás um espaço para que as possibilidades entrem na tua vida e a encham de tesouros.

8 – Cuida de ti. Faz algo todos os dias para alimentares a tua mente, corpo e espírito. Estes são atos essenciais de autorrespeito e amor-próprio.

9 – Constrói ligações humanas. Dedicar-te a aprofundar os laços com as pessoas que te rodeiam. Concentra-te em ajudar os outros a alcançarem os seus

sonhos e preocupa-te mais com o serviço altruísta, em vez de com a auto gratificação. Vieste ao mundo para enriquecê-lo e estarás a trair-te a ti mesmo se esqueceres esta verdade.

10 – Deixa um legado. O anseio mais profundo do coração humano é a necessidade de viver em nome de uma causa superior a si próprio.

Espero que analisem e meditem nestes conselhos. Se acharem por bem, tentem aplicá-los nas vossas vidas e transmiti-los também a outros.

Desejo-vos tudo de bom e lembrem-se que se todos somos um, o que cada um faz reflete-se em todos. Tudo o que semearmos, dentro e fora de nós, iremos colher – uma verdade bíblica, chamada também de Lei do Retorno.

Cuidem-se!

Sara B. Carvalho - Cronista



Dia das mães

Ser mãe é
Ser poder
É dar (a) vida
É fazer alguém
Exemplar
Ou nem por isso
O tempo o dirá
Cabe a cada uma
Oferecer e
fazer o seu melhor

É o maior investimento
E o maior retorno
Sem contrapartida
Amar e ser amado

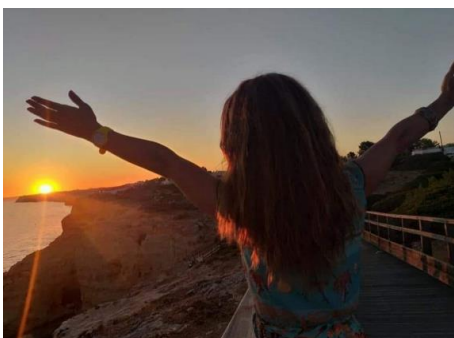
É ter o coração nas mãos
A alma deslavada
O peito nu
É ter por alvo
Fazer daquela criatura
A melhor pessoa possível

É pensar três vezes
Antes de decidir algo
É cuidado permanente
São dias e noites
De alegrias
E arrelias

É um amor para sempre
Uma disponibilidade eterna
Um perdão verdadeiro
A maior bênção
O maior tesouro
O verdadeiro milagre
A continuação da espécie
O contributo para o mundo
A semente que brotou
A madre que desabrochou

São o melhor de mim
Tenho três
A conta que Deus fez
Sara B. Carvalho

Girassol, filho da natureza e irmão da primavera



Chegou a primavera, e num espaço idílico mergulhado na natureza, vivia uma bela mulher; Líder de um povo unido e embebido em sabedoria. Todos viviam em PAZ e em harmonia. Todos conheciam as suas tarefas e viviam em perfeita comunhão.

A envolvência, um autêntico quadro de cores, de texturas e de cheiro, enchia aquele povo de serenidade.

Todos os dias primaveris, ao amanhecer, o povo e a sua Líder caminhavam até ao nascer do Sol. De forma harmoniosa e diplomata, todos cumprimentavam silenciosamente o Astro-Rei. Ouvia-se o chilrear dos pássaros que se preparavam - também eles - para a nova jornada.

Um cenário de uma grandeza altiva, uma tela de uma panóplia de cores, um registo divino nunca visto ...!

Subitamente, de longe, chegara um guerreiro... O povo que aguardava- naquela madrugada- o nascer do Sol, foi violentamente surpreendido por aquela figura. Um guerreiro jovem, cheio de si; abordou de forma agressiva a Líder daquele povo.

A Mulher, permaneceu de joelhos na relva húmida da aurora. O guerreiro, de forma altiva, gritava e profetizava a sua conquista face àquele povo.

O povo sentia -se apavorado com a altivez e malvadez daquele homem. A Líder ... permanecia na mesma posição, aguardando a chegada de mais um dia de primavera.

O primeiro raio de Sol brotou... O chilrear dos pássaros fez-se ouvir e a Mulher colheu um girassol. Na sua mão, a flor abriu as suas pétalas e virou -se para o Sol, de costas para o guerreiro.

Todos estavam atónitos com a postura da sua líder... porque não reagia? Nada fazia...! O guerreiro já cansado, envolvido em suor e sem voz; enraivecido, desistiu e seguiu o seu caminho.

Todos queriam saber a razão de tudo aquilo: a reação petrificada da líder, a ausência de palavras e a humilhação perante aquele indivíduo vazio.

A Líder - com o girassol na sua mão- por fim ergueu-se, e de forma solene e segura, disse:

- Povo, se alguém vos oferta algo que não querem receber; o que fazem?

- Não recebemos, Líder...! Recusamo-nos!

- Aí está! Com sabedoria e coragem, devemos refutar o que não queremos ter. Ignorar o que nos aflige e não devemos ouvir o que o inimigo nos quer dizer. Só assim seremos vencedores! Uma Vitória justa, com amor e paz no coração!

- E porque colheu o girassol?

- O girassol, irmão da primavera, é lindo por natureza, detentor de uma vitalidade ímpar. É uma flor exuberante que nasce e vira-se sempre para o Astro-Rei com as costas viradas para o inimigo. Se estivermos na escuridão, morreremos tal como o girassol...a nossa alma fica melancólica e o Medo assola-nos! Com o Girassol na minha mão, o filho da excelsa natureza; encontrei a força que necessitava para derrubar o meu Medo e aquele guerreiro fugitivo... E venci, vencemos esta batalha de forma silenciosa e airosa!

E assim foi... O povo seguiu orgulhosamente os passos da sua Líder no caminho de regresso... E o Medo? O Medo foi negado e seguiu o seu trilho num longo dia de primavera por entre a maresia da natureza.

Um simples Girassol, filho da natureza e irmão da primavera...!



Sandra Ramos – Cronista

Natureza



Nunca se deu tanto valor à natureza!

Nunca se olhou com tanta paixão para as flores, para os charcos com rãs, para os cardos, para as árvores, para o céu...como agora!



Porque começámos a perceber que nós somos a continuação da natureza! Natureza e Homem estão unidos numa fusão e a natureza torna o Homem mais feliz. Sem ela ele não vive, não respira, não produz!



A natureza oferece-nos tudo e nós só temos de a proteger e cuidar dela!



Natureza é paz, é luz, é esperança, é futuro, é vida, é memória...que nos alimenta, que nos dá equilíbrio, que nos torna mais ricos interiormente!



Gostaria de deixar aqui um pedido de mais amor e mais cuidado pela natureza como nosso lar, nosso aconchego e nosso refúgio.



Desfrutem ao máximo da natureza, façam passeios, piqueniques, aventuras, mas no final do dia ao regressarem não deixem “nenhuma pegada” da vossa passagem.



Recolham o lixo, não atirem nada para o chão, não “esqueçam as beatas” nos passeios...



Pensem na natureza como sendo a vossa casa - limpa, confortável, segura e sempre pronta a receber “quem vier por bem!”

Kika OPorto - Cronista

A Mulher e a natureza

“Mãe natureza” uma expressão que usamos quase que de uma forma banal, desvalorizando a sua verdadeira substância. Ela não existe por mero acaso. Nós somos fruto da natureza e é a mulher que nos dá a vida.

Somos seres tão mecânicos que perdemos a oportunidade de observar como a natureza realmente funciona. Ela é cíclica tal como a mulher. A lua tem quatro fases (crescente, cheia, minguante, nova) que estão ligadas, não necessariamente na mesma ordem, ao ciclo menstrual: pré-ovulatório, ovulatório, pré-menstrual e menstrual. E isto certamente não é coincidência, pois nós mulheres somos de luas. Todas essas fases manifestam em nós diferentes emoções e sensações e é isso que nos torna únicas e verdadeiramente interessantes.



Já se aperceberam que a mulher tem diversos estados, momentos em que se sente super

refrescada e inundada de vitalidade; fases em que está cheia de criatividade, ideias novas e coloca-se em ação para as realizar; fases em que se sente incerta sem saber o que se passa; momentos de recolhimento e autorreflexão. Tal e qual as diferentes estações do ano: primavera, verão, outono e inverno, mas, para a mulher, acontece tudo em apenas um mês.

É assim que funciona a natureza, ela é rotativa: nasce, cresce, reproduz-se e renova-se.

Comparativamente aos elementos da natureza, a mulher flui como a água, é fértil como a terra, arde como o fogo e é leve como o ar. Verificamos isso através das suas atitudes, temperamentos e pensamentos.



A natureza recebe muitas agressões, mas mesmo assim floresce e, surpreendentemente, assim é a mulher. Aquela que se equilibra entre a fragilidade e a força, fundamental para a evolução da vida.

É interessante perceber que através de conhecer a dinâmica da natureza, conseguimos compreender a mulher.

Tanto para a mulher é importante estar consciente não só do seu importante contributo para o planeta (pois é quem dá vida) mas para se conhecer, isso permitir-lhe-á acolher, aceitar e lidar com os seus diferentes estados, diminuirá suas frustrações e dessa forma será uma mulher mais confiante. Como também para os homens, não para saberem lidar mas, essencialmente, compreender.



Valorizar, reconhecer e admirar a potencialidade da mulher é fundamental mas, acima de tudo, é importante respeitar a sua existência, presença e essência.



Claudina Correia – Cronista



Curioso, realizarmos sonhos que nem sabíamos ter. Faz hoje 3 anos que abri a minha página do facebook de autora Ana Acto, longe de imaginar como me iriam acolher, acarinhar, dos amigos que iria conhecer, e do mundo que se me abriria.

3 anos de um caminho maravilhoso, e nunca me canso de vos agradecer, graças a vocês fui "vista", "ouvida" e "sentida". Saraus, rádios, Tv, obras colectivas e até um livro o meu "NUA". Se aqui cheguei o devo a cada um de vós. Abraço-vos com todo o meu coração.

Natureza

de volta à essência

Temos momentos na vida em que somos, quase como que, "obrigados" a ir fundo dentro de nós mesmos, seja por necessidade de reflexão, interiorização ou por imposição de forças exteriores.

Embora já me conectasse com a mãe terra, o confinamento veio, de algum modo, despertar-me mais profundamente essa conexão.

Não só com a natureza, mas também com o meu próprio mundo, esse que com a rotina e azáfama diárias, sem nos apercebermos, descuramos.

O mundo lá fora tem tantas distrações, criadas pelo ser humano, e são sem dúvida maravilhosas, mas se não tivermos as nossas raízes bem fixas na terra, podemos nos perder do que realmente importa, do que nos é mais real e próximo; esse nosso mundo que criamos à nossa volta e dos que amamos, tal como também se tivermos os olhos apenas virados para o céu.

E nesta limitação imposta a todos nós, para a nossa própria proteção, regresssei à minha essência, nutri as minhas raízes e voltei a "regar as minhas plantas".

Comecei de novo a saborear o que a natureza me oferecia. Mexi a terra, plantei, podei...

Passei tardes de olhos fechados, sentindo o sol no rosto, a areia nos pés, descobri trilhos mágicos, tão perto de mim, e esse prazer que é caminhar pelo meio do verde e respirá-lo deixou-me revigorada e extasiada com a redescoberta de algo tão simples e tão rico. Desfrutei mais de cada sorriso e a cada dia a minha gratidão crescia.

Voltei a aprimorar o meu mundo - físico, emocional e mental, a

minha casa. E, nela arranjei cantinhos de conforto e bem-estar. A nossa vida não ficou suspensa, a minha não ficou. Recreei-a. Na ausência de tanto, que hoje vejo ser supérfluo, criado pelas mãos humanas, preenchi-me no que foi criado pela mão divina.

Já assim dizia "o grande":

«Segue o teu destino,
Rega as tuas plantas,
Ama as tuas rosas.
O resto é a sombra
De árvores alheias.

A realidade
Sempre é mais ou menos
Do que nós queremos.
Só nós somos sempre
Iguais a nós-próprios.

Suave é viver só.
Grande e nobre é sempre
Viver simplesmente.
Deixa a dor nas aras
Como ex-voto aos deuses.»

Fernando Pessoa



Ana Acto – Cronista

A **natureza**, não pertence a ninguém em particular e pertence a todos nós. O bem comum mais precioso que nos é oferecido, do qual fazemos parte e sem o qual não sobrevivemos.

A maravilhosa magia diária do nascer do dia e do entardecer proporciona-nos imagens sempre inspiradoras de renovação e beleza. Por tudo o que nos oferece e pela intensidade das manifestações naturais, sempre exerceu um certo fascínio sobre o Homem, suscitou adoração e temor em algumas civilizações antigas que a consideravam uma Deusa.

Nos dias de hoje, tomamos o capital natureza como um dado adquirido, está sempre ali para nós, para contemplarmos, apreciarmos, usufruirmos da sua vitalidade, generosidade e dádiva. Como inúmeras vezes, tudo aquilo que nos é presenteado não é valorizado devidamente, assim, conforme é apreciada, também é mal tratada, explorada até ao limite dos recursos que nos proporciona. A natureza ressent-se deste “abuso” diário que sofre, apresenta muitos sinais de esgotamento e cansaço, procura sempre reequilibrar-se, mas o desgaste começa a ser mais rápido e a ganhar terreno face à capacidade de reequilíbrio e autorregulação do sistema.

A natureza é a nossa casa e precisa de toda a atenção e respeito. Cada um pode, e deve, ter um papel ativo para travar esta aceleração e promover a sustentabilidade. Passa por

alterarmos alguns hábitos, o nosso estilo de vida e atitudes. Queremos continuar a poder emocionar-nos com a beleza de um pôr do sol, o aroma de uma flor, a preservação das espécies no seu ambiente natural, e permitir que as gerações futuras possam usufruir de todo este património natural que, para além de belo, é igualmente vital para a sobrevivência humana.

Obrigada natureza!



Joana Campos – Cronista

Natureza (primavera)

O dia nasce,
regressas num rodopio cintilante
e encantas...!

A tua indumentária é foga e
cristalina,
o chão ilumina-se à tua passagem
breve e...,
o poema redigido veste-te de
sonhos...!

O teu abrigo pinta-se de
seculares olhares,
desenhas no Sol o traço da tua
memória,
soletras que a saudade te assola,
e rodopias nas correntes da
primavera até ao meu abrigo.

Trazes contigo, o melhor de ti!

O que me devolve e me acolhe
num dia primaveril.

Brotas na minha planície
mitigada de dor e ofertas o teu
tesouro: o teu aroma!



Venço as aflições e alcanço o
milagre...!

Embalado-me no teu despertar e
suscito um suspirar!

Esmagada pela solução da
certeza, beijo-te.

Juntas, buscamos a tranquilidade
e a sombra decifrada da nossa
felicidade,

a tua luz sopra no meu peito e
em nós renasce o fogo de uma
conexão confluyente!

Eis que me entrego ao brilho do
teu sorriso e no abandono de um
querer inquebrável, esculpimos
as nossas almas...!

Viajamos...!

No epicentro do teu ninho,
na órbita giratória do Átomo
verdejante...!

E... o caudal cristalino flui no
mar...,

duas almas selam o pacto do
certo e,

um rasgo converge em dois
sorrisos pincelados na era
Celestial!

Natureza brilhante...!

Brilha a essência da minha Vida
e... juro que serei Tua para toda
a Eternidade.

Sandra Ramos

Natureza e Pandemia



Às vezes fico a pensar... Será que o que estamos a viver é um grito de alerta da natureza?



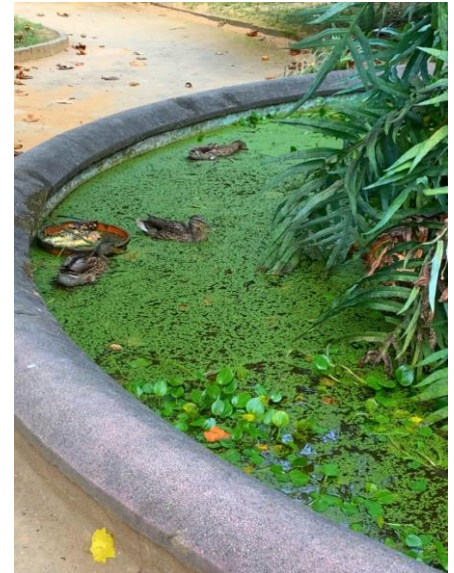
Será que foi uma forma de dizer-nos que está cansada do nosso egoísmo, egocentrismo, umbiguismo, em que usamos e abusamos de tudo o que nos dá, dos seus recursos? Alimenta-nos, aquece-nos, resguarda-nos, dá-nos o oxigénio...



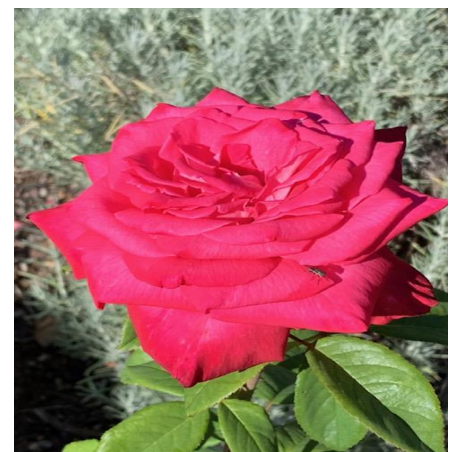
Será que estamos a viver o seu “grito do Ipiranga?” Estará a dizer-nos: “Basta!!!” De anos e anos a derrubar árvores para plantar produtos mais lucrativos e rentáveis, poluir oceanos, exaurir os recursos dos oceanos, destruir habitats, extinguir espécies... “basta!!!” Da exploração da Amazónia e consequente perseguição dos povos indígenas, basta da ganância, do lucro fácil e do contínuo e permanente aumento do consumo dos combustíveis fósseis.



O Homem passou anos e anos a usufruir dos recursos da natureza como se fossem inesgotáveis, infindáveis, para seu belo prazer, sem pensar nas consequências nefastas para os animais e para o próprio ser humano.



A evolução da economia não tem necessariamente de ser baseada na exploração dos recursos naturais. Há, sim, que fomentar o desenvolvimento de novas tecnologias que dêem origem a um novo conceito de produção sustentável que não vá contra a lei natural da vida. É inacreditável que nos nossos dias seja necessário derrubar milhares de árvores para produzir papel ou outros produtos.



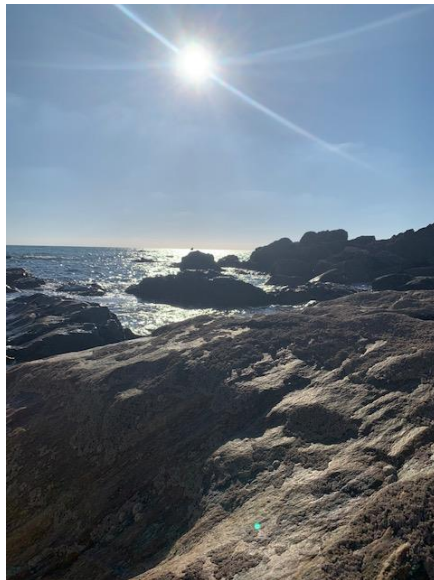
É urgente abrir mentalidades no sentido de evoluir e proteger. A humanidade precisa, urgentemente, mudar o estilo de sociedade em que vive, baseado na exploração dos recursos finitos e passar a ser uma sociedade que assenta em reduzir, reaproveitar e reciclar.



Vivemos numa aldeia global em que todos dependemos de todos! O pouco que cada um fizer, valerá milhões para a proteção e manutenção de uma natureza saudável e para o equilíbrio deste maravilhoso planeta em que vivemos!



Kika Oporto



Mar

Fonte inesgotável de energia, de vida, que me revigora, rejuvenesce, que me liberta a alma, que me massaja o corpo e recarrega de energia!!

Como eu adoro o mar!! E como lhe sou grata!!

Pelos mergulhos frescos no verão, pelas melhores recordações de infância, por todas as memórias, pelo cheiro a maresia que me enche o peito, pela sensação de liberdade quando me permites que te explore e avance mais um pouco dentro de ti!!

Obrigada Mar!

Eu preciso de ti e tu fazes-me tão bem!!

Sinto o teu poder, não o esqueço e respeito-te!

Sou tão pequenina perto da tua grandiosidade, mas fazes-me sentir tão magnânima, tão importante quando me permites entrar em ti!

Obrigada Mar!

Até breve!

Adoro-te Mar!



Kika Oporto



Ana Abrão

Aliando a fotografia de retratos e uma grande experiência como viajante, Ana Abrão utiliza a fotografia como ferramenta, não só para dar a conhecer ao “mundo de cá” a beleza da cultura de “outros mundos”, como também para, subtilmente, colocar em pauta questões sobre direitos humanos.

Graduada em Psicologia e doutorada em Psicologia/Informática, Ana Abrão reduziu o seu investimento na carreira de professora universitária, depois de onze anos a dar aulas no Algarve, para seguir o seu gosto pela Fotografia. Exerce profissionalmente a fotografia há cerca de treze anos.

A Autora representa Portugal nos concursos internacionais de fotografia, tendo recebido vários prémios (18 medalhas e 60 menções honrosas). Pontualmente, participa em salões de fotografia como membro de júris nacionais e internacionais. Tem o reconhecimento “Excellence” em arte fotográfica pela Photographic Society of America, além de “Artist” e “Excellence” pela associação europeia International Federation of Photographic Art. Recentemente, foi premiada num dos mais prestigiados concursos internacionais, o Travel Photography of the Year, onde teve uma imagem selecionada entre outras 20 mil imagens participantes (imagem de capa deste livro). Atualmente, é a representante da Photographic Society of America, em Portugal.



O peso da tradição



Livro Outros Mundos

Um ano, um mês e uma semana de aventuras e fotografias na Ásia. Vencedor de três prémios internacionais. Possível parágrafo de destaque. Em doze séries de fotografias e onze histórias insólitas, o livro “Outros Mundos” inspira e faz sonhar os amantes da fotografia, das viagens e das culturas.

Um voo só de ida levou-me sozinha de Portugal até a Ásia e, a partir de lá, segui o fluxo dos acontecimentos, sem planos, sem datas, sem regras. Embebedei-me de liberdade. A Índia foi o ponto de partida e, em seguida, Nepal, Mianmar, Vietname, Camboja, Laos, Tailândia, Singapura, Malásia, Indonésia, Bornéu (território da Malásia) e Sulawesi (Indonésia).

Adoro aventuras de viagens e cada uma delas faz de mim o que sou. Mas quando se trata de fotografar, o cenário muda. Ao longo dos anos, descobri uma forma muito particular de viajar e de produzir material fotográfico com originalidade e, ao mesmo tempo, profundamente significativo para mim: em locais remotos, distantes dos roteiros turísticos. Para se encontrar e interagir com pessoas locais, que nos veem simplesmente como nós somos e nos recebem como convidados, é preciso, quase sempre, ir contra a maré do turismo.

Este caminho, no entanto, tem um preço. Se não há turistas, não há transportes, hotéis, restaurantes, serviços, informações acessíveis, pessoas que falam inglês e tudo o que torna a vida do viajante menos complicada.

Em compensação, a cada vez que me ponho a andar em sentido contrário aos viajantes e mergulho na cultura, a experiência torna-se intensa, rica e vibrante. Entro, verdadeiramente, numa cultura local quando me sento no chão da sala e como, com as mãos, a comida de todos os dias. Quando sinto a dinâmica do funcionamento de uma família. Quando observo as rotinas, as hierarquias, as divisões de tarefas, as diferenças de género, a forma como são educadas as crianças ou como são tratados os animais. Tudo ensina e enriquece a minha experiência. Aproximar-me da vida local, como ela é, revela uma dimensão que não vemos na superfície, durante uma viagem de férias.

Durante um ano, um mês e uma semana, vi e vivi coisas que nunca imaginaria. A dinâmica dos acontecimentos e a intensidade das vivências foi o que fez desta experiência, algo invulgar. Mais do que um portfolio de fotografias, tenho hoje um gigantesco álbum de histórias, onde cada imagem e cada rosto revela uma história única. Por esta razão, o contacto com as pessoas e a cultura local é o que, para mim, faz da experiência de viagem um momento enriquecedor e, talvez até, transformador. É uma oportunidade privilegiada de aprendizagem.

identifico. Penso, com tolerância, sobre as que me afastam. Pondero sobre as que me chocam. Aprendo sobre a cultura do outro, mas, sobretudo, analiso a minha própria. Nas páginas do “Outros Mundos”, revelo uma parte da minha vivência e do meu percurso através de fotografias e histórias que encerram uma carga intimista e emocional forte. Não faço julgamentos. Nas entrelinhas, questiono.

www.LivroOutrosMundos.com

Livro premiado por:

IPA – International Photography Awards – Los Angeles – Honorable Mention
One eyeland – Book Award – Silver – USA
FEP – Federation of European Photographers – Bruxelas – Book Award – categoria Self Publishing
TPOTY – Travel Photographer of the Year – imagem da capa vencedora na categoria Single Image



Ana Abrão

Noite de Shiva



Divulgação do Livro de Sandra Ramos

Sandra Ramos, nascida em maio de 1976, em Alcochete, uma vila portuguesa de Setúbal, licenciada em Engenharia Química e mestre em Gestão da Qualidade, estando atualmente – a fazer um doutoramento em Gestão Industrial na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa.



Desde abril do presente ano, participou em várias coletâneas e publica diariamente poemas, prosas poéticas e pequenas reflexões na sua página pessoal de autora, aberta em abril de 2020.

Desde pequena, que o fascínio pela leitura e pela escrita lhe assoberba de sobremaneira. Desde cedo, que “bebia» os livros infantojuvenis ofertados pelos seus pais. Cedo trocou as bonecas pelos livros. Não percebia como é que uma adolescente, à sua imagem, não gostava de devorar histórias que levavam tudo e todos ao sonho, e até em momentos de lazer absoluto pedia sub-

repticamente à sua mãe que lhe falasse dos clássicos, que lhe contasse a ação principal do *Primo Basílio* e ou de *Os Maias*. Grande era o fascínio por aqueles personagens que viviam na sua memória de menina; personagens com os quais gostaria de dialogar. Tanta questão retórica por colocar...?!



Durante o seu percurso escolar, foi sempre uma aluna exemplar na área das Línguas, no entanto; a lógica, o raciocínio e o “mágico” mundo das ciências exatas pesaram na sua escolha académica. Mas e há sempre um MAS, adorava as estórias que a mãe continuava a somar, e às vezes, olhando o céu estrelado, perguntava ao infinito, porquê, porque é que eu estaria dentro de um laboratório em experiências, quando queria ter uma nave de suporte para voar e consequentemente criar novos mundos...?!

Para a autora, escrever é encontrar um grito endurecido pela vida, e um eco surdo, que ninguém escuta; é tentar encontrar um porto seguro, que se esvai no caminho da dor e da saudade; razão pela qual, publicou em outubro de 2020 o

seu 1.º livro de poesia “Memórias de um Tempo Enfermo e Infinito: Diário Epidémico”, com a chancela da Chiado Editora. Os textos poéticos foram escritos diariamente desde março até agosto de 2020, como se de um diário se tratasse. Confinada em casa com a sua única filha e, à imagem do Mundo inteiro, longe dos seus familiares e amigos, nasceu a vontade de dizer. Da azáfama diária e do sentimento de medo face à realidade atual, nasceu este querer mais forte de dizer – em verso – que a ARTE nasce connosco e que deveria ter um espaço digno de convívio com quem a pratica.

Quando o cansaço e a agonia de um tempo enfermo a apertaram, a escrita foi a mola que a levou à paz. Abriu a janela da sua alma e disse de si e do Mundo. Pintou o Mundo enfermo com letras, dizendo o que a aflige, o que a conserta e o que a faz FELIZ!



O seu livro é um filho feito de mensagens de indignação, preocupação, amizade, amor e desamor, sentidas durante um tempo enfermo e infinito: PANDEMIA.

O papel da mulher no desporto

Hoje entrevistámos um homem - Rui Lourenço, 49 anos, natural de Lisboa. O Rui tem como profissão ser agente funerário, mas também é treinador de futebol de uma equipa feminina.

Tudo começou na Época de 2009/10 quando foi convidado pelo vice-presidente e amigo José Carlos, do Paio Pires Futebol Clube.



- Foi na temporada de 2009/10. Na época anterior tinha feito parte da estrutura técnica dos iniciados masculinos e o meu vice-presidente, e amigo, José Carlos convidou-me para este projeto de futebol de 11 seniores femininos do Paio Pires Futebol Clube. Convite este que aceitei de imediato pois tenho grande carinho pelo clube que representei, durante alguns anos, como atleta. Mais tarde, representei o Amora Futebol Clube, igualmente no futebol feminino, onde iniciámos a trajetória da modalidade. Não

posso deixar de mencionar a importância do Presidente e meu amigo pessoal Carlos Henriques, para ele um *muito obrigado*. Antes de assumir o atual clube ainda voltei uma época ao Paio Pires pela mão do Presidente Sr. Jorge Lopes e pelo amigo Bruno Santos.

- Quais os maiores desafios que encontras em liderar uma equipa de futebol feminina e quais as principais diferenças para o futebol masculino?

- Na verdade, liderar um grupo de mulheres não é coisa fácil, são no total 27, mas é apaixonante! Trabalham muito, sempre no limite, querem superar-se dia após dia, treino após treino. Na minha opinião, mostram maior compromisso do que os homens, existe uma entrega de alma e coração.



Para o Rui, ser treinador de futebol feminino foi «algo que aconteceu», não foi nada planeado, mas é um desafio que o deixa realizado.

Desde março de 2020, devido à pandemia da SARS21, que se

notam muitas alterações no clube. As paragens das modalidades não profissionais desafiam todos os clubes e a luta pela sobrevivência é uma realidade. Mas a esperança de que tudo volte à normalidade é muito grande.

- Rui, atualmente és treinador no Almada Atlético Clube. O que representa este clube para ti?



- Há dois anos abracei este projeto no Almada Atlético Clube, onde fui atleta, clube da cidade onde cresci. Durante muitos anos segui de perto o percurso da equipa sénior masculina, onde o meu irmão jogou como profissional. É o clube mais emblemático da cidade, tendo destaque não só na modalidade de futebol, mas também na de andebol. A aventura do futebol feminino só foi possível devido a um grupo de pessoas, das quais destaco (pedindo desculpa se me esqueço de algumas) o atual presidente Sr. João Vieira, o Sr. Carlos Abrantes, o Sr. Aníbal, o Sr. Domingos Bolhão e o coordenador, na altura, o Sr. Carlos Rodrigues.

- E como foram estes primeiros dois anos?

- O primeiro ano, o ano *zero*, teve como objetivo cativar as pessoas para esta realidade no clube e criar uma equipa. No segundo ano, época 2020/21, os objetivos foram criar melhores condições de trabalho e preparar uma equipa mais competitiva, uma equipa sem medo de enfrentar qualquer adversário. Objetivos plenamente atingidos quer no Campeonato Nacional, quer na Taça de Portugal.

Os sonhos de Rui, como treinador de futebol, estão ligados ao crescimento da sua equipa. Para a época de 2020/21 o objetivo é ficarem entre os primeiros quatro lugares, sendo a subida de divisão a ambição para a próxima época.

Simultaneamente, existe um trabalho paralelo, nos escalões de formação Sub15 e Sub17, de preparação de jogadoras para que possam destacar-se, no futuro, no panorama nacional.

As jogadoras desta equipa não se preocupam muito com o facto de o futebol ser um desporto onde o sexo masculino tem todo o destaque. O seu foco são os resultados nos jogos de domingo,

para os quais trabalham arduamente durante a semana.



Este conjunto de 27 atletas é composto por mulheres muito diferentes, mas com a paixão comum pelo futebol. As idades variam entre os 18 e os 41 anos. As suas profissões são as mais diversas - militares, agentes da autoridade, bancárias, veterinárias, contabilistas, domésticas, etc. Algumas estão atualmente no ensino superior nas áreas de direito, medicina, letras e desporto.



Muitas das atletas vieram experimentar o futebol por curiosidade, outras desde pequenas que trocaram as bonecas por uma bola de futebol, e o seu talento é incrível. O sonho máximo é representarem a seleção nacional ou um grande clube da primeira divisão.

Relativamente aos patrocínios, existe um patrocinador -

Orangetangent Cosmética Urbana que tem apoiado a equipa. Competem em duas provas desportivas distintas – o Campeonato Nacional e a Taça de Portugal. As deslocações são muito frequentes e as despesas bastantes. Por isso, quem quiser patrocinar a equipa pode fazê-lo. A todas as jogadoras de futebol que andem por aí, Rui pede para não desistirem dos seus sonhos e, se é no futebol que são felizes, continuem a jogar à bola, a marcar muitos golos, a fazerem muitas defesas, a não deixarem que ninguém vos impeça de praticarem o desporto que amam.



Rui Lourenço, entrevistado por:



Maria João - Cronista



Dia da Mãe

Ser Mãe...

Minha Mãe, deste-me a vida,
tomaste conta de mim, deste o
melhor de ti por mim...
Sacrificaste-te...
Prejudicaste-te...
Colocaste-te sempre depois de mim
para que não
me faltasse nada, para ter e ser tudo
o que tenho e sou hoje!

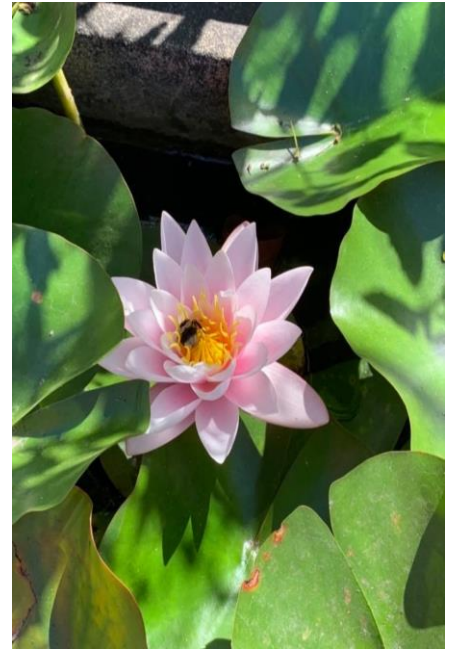
Minha querida Mãe,
Sou abençoada por te ter...
Preciso tanto de ti!!!
Fazes-me tanta falta!
Só tu dás a vida por mim,
Só tu cuidas de mim sem esperar
nada em troca!
É um amor único...
É um amor incondicional...
Que não tem fim, não tem
limites...sem cobranças, sem
rancores, sem "nojo"...

Eu para ti sou sempre tudo!
E o teu perdão está sempre
presente!
Tu estás sempre disponível para
mim!
De braços abertos, de coração
imenso, cheio a transbordar de
amor, que tudo dá e não pede nada
em troca!!

Mãe, minha querida Mãe...
Que me acolhes,
Que me aconchegas quando preciso
do teu abraço,
Que me mimas como uma princesa,
Que me telefona a saber se fiz as
refeições ou se levo o casaco se fizer
frio...

Minha querida Mãe,
Tu és a Luz!
Mãe que sente, que cuida, que
entende, que escuta, que ajuda, que
não abandona...

Amo-te Mamã!
Minha querida Mãe Abençoada!



Sofia Alvarez

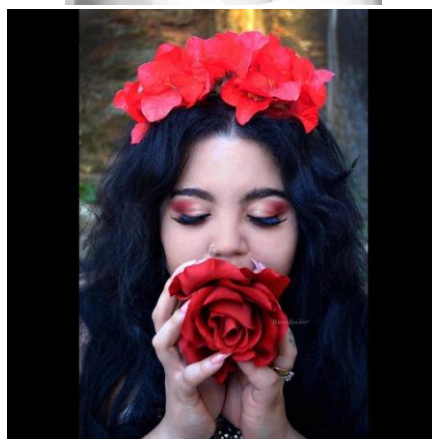
é, nada mais nada menos, um exemplo de modelo sem receio.



A Sofia Alvarez é, nada mais nada menos, um exemplo para todos quer a nível pessoal, quer a nível profissional. É uma mulher cheia de força, garra e determinação que luta contra tudo o que tem sido imposto no mundo da moda há muitos anos atrás. Se pensam que o mundo da moda é só para malta magrinha de pele e osso, como se costuma dizer, desenganem-se porque a Sofia é a prova de que qualquer pessoa pode ser modelo. Na categoria de modelo Plus Size ela domina e, sim, podemos dizer assim desta forma. É uma excelente profissional que, devido à sua dedicação e garra, já conseguiu várias conquistas e prémios, mas ela costuma dizer que está apenas a lutar pelo que acha correto. Vários são os eventos onde participa e espalha o seu encanto; sim, é verdade. Tenho de dizer-vos que tenho conhecimento disto, embora

ainda não a conheça pessoalmente, mas tenho estado atento a toda a sua carreira. Enquanto pessoa, podemos dizer que é simples, humilde, simpática, determinada, lutadora e quer mostrar que não interessa se é na categoria de Plus Size ou de “magricelas”, todos somos iguais e todos temos a nossa forma de vencer na vida. Para a Sofia, só espero que continue com a sua humildade, garra e determinação e que o futuro lhe continue a sorrir tanto profissional como pessoalmente.

Telmo Martins



Projecto XL Queen´Z Models



Um projeto criado em 2018, com o objetivo inicial de mostrar às mulheres, com peso acima da média, que têm uma figura tão bela como as restantes e que também no mundo da fotografia existe um lugar para elas.



Sem quaisquer fins lucrativos e tendo como parceiros diversos fotógrafos, cabeleireiras e maquilhadoras, realizamos diversos eventos fotográficos temáticos em que o resultado final se traduz num trabalho profissional, publicitando o trabalho de cada um dos intervenientes. Com um feedback extremamente positivo, modelos do dito “tamanho normal” embarcaram nesta aventura tornando o grupo cada vez mais inclusivo.

Página:

https://www.facebook.com/xlqueen_zmodels

Sofia Alvarez



A PRAIA DE SANTA CRUZ TORRES VEDRAS

Santa Cruz é uma localidade piscatória nas freguesias de Silveira e A dos Cunhados, concelho de Torres Vedras, em Portugal. É conhecida, sobretudo, pela sua praia e pelo seu Carnaval de verão.

Fonte de inspiração secular, a Praia de Santa Cruz serviu de inspiração a diversos corações, entre os quais, Antero de Quental, João de Barros e Kazuo Dan, que se deixaram embalar pela melodia do mar e contagiar pelo mais belo sol poente, compondo admiráveis textos poéticos, marcando para todo o sempre a história local.

Em Junho de 2016 foi, assim, inaugurado um percurso oficial que atravessa locais relacionados com a presença destes três poetas.

Esta exposição pretende homenagear e imortalizar três

grandes poetas, retratando a sua passagem por Santa Cruz, dando a conhecer alguns dos seus poemas, inspirados neste cenário único e singelo, de natureza contagiante, e que, tal como referiu o poeta João de Barros: *Praia que a natureza fez radiante e formosa... um dos mais fascinantes lugares de repouso e sonho que existe no Mundo.* [https://pt.wikipedia.org/wiki/Santa_Cruz_\(Torres_Vedras\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Santa_Cruz_(Torres_Vedras))

Um passeio a não perder quando se visita esta região da zona Oeste. É, sem dúvida alguma, uma dádiva da natureza este nosso mar com beleza imensa que nós, aqui na costa da zona Oeste, podemos desfrutar calmamente o ano inteiro. Fonte de inspiração, até para os menos poetas e mais distraídos.

parar, respirar fundo e encher-se desta tamanha beleza e encanto. A joia da coroa, de Torres Vedras, a menina dos nossos olhos, aquela que é e será sempre o nosso amor à primeira vista. Aqueles que aqui vêm nunca se vão embora da mesma maneira que quando chegaram. Não há palavras para descrever tal sossego e paixão que nos transmite. Tem uns dos melhores pores de sol que há, pano de fundo de tantos e tantos casais apaixonados, velhos enamorados...

A mãe natureza abençoou a minha região e nós, orgulhosos do nosso pedaço de céu, mantemos e preservamos o seu estado. A natureza, no meu, no seu, no nosso coração.

Bebiana Luís - Cronista





Portugal, 2021. Infecções por SARS-Cov2 - ora sobem, ora descem. O mundo teme os efeitos da pandemia a curto, médio e a longo prazo. As soluções encontradas, até agora, para combater este inimigo, invisível aos nossos olhos, agradam a uns e causam receio e apreensão noutros. E, assim vamos sobrevivendo entre as palavras que acrescentámos ao nosso vocabulário - confina, desconfinar.

Mas e as outras doenças? As outras infeções? Aquelas que vão para além de lavar as mãos, para além da distância social e para lá do confinamento?

Esta semana escutei, apreensiva, as palavras de um médico, na comunicação social, que alertava para o atraso nos exames que permitem diagnosticar e tratar atempadamente o cancro do fígado, uma das patologias no Top 10 a nível de mortalidade em Portugal. Apenas um exemplo de tantas doenças que estão a ficar “para trás” e muitas delas são uma autêntica corrida contra o tempo. Tempo esse que pode ditar a vida ou a morte.

Não é novidade que estamos perante algo que não

conhecemos nem sabemos os efeitos, mas, visto por outro prisma, estamos a negligenciar outras tantas coisas que sabemos que existem e que podem ter efeitos igualmente devastadores.

As infeções sexualmente transmissíveis (IST) continuam a ser uma realidade, o HIV não acabou, nem o HPV, nem a hepatite B, nem o herpes genital; entre outras infeções transmitidas pelo contacto sexual sem a devida segurança.

Em 2016, segundo a OMS, os números de novas IST passaram os 376 milhões de casos, ou seja, mais de um milhão por dia. Tal como noutras doenças, provocadas por vírus, quanto mais rápido o diagnóstico, menos sequelas deixam. Aqui começa o problema. Com a atual pandemia, grande parte da testagem foi suspensa. Ou seja, se antes, mesmo com muitos testes rápidos para despiste e encaminhamento dos “novos doentes” para consultas de especialidade, onde eram medicados, acompanhados e em alguns casos tratados; noutros, não havendo cura, transformavam-se em doenças crónicas, sem grande perturbação na vida do doente.

Foi por este motivo que aceitei o convite para ser madrinha de uma nova associação - a AHSEAS - Associação Humanitária de Saúde e Apoio Social. Esta jovem associação foi criada em março deste ano, sediada no concelho

de Sintra, e está a elaborar um projeto bastante interessante no combate às IST's. Tanto no rastreio e diagnóstico de novas infeções, como no acompanhamento dos doentes durante os tratamentos ou nas patologias crónicas. Há um grande número de infetados que não domina a língua, que não consegue “navegar” dentro do hospital sem ajuda, que necessita de esclarecimentos após as consultas e até mesmo na administração da medicação, para que esta seja seguida sem interrupções, a fim de alcançar bons resultados. Também irá prestar ajuda aos mais velhos e vulneráveis que, com o isolamento forçado, ficaram ainda mais sozinhos. Num mundo tecnológico, ficaram “obsoletos” e não podem nem devem ser esquecidos. É urgente cuidar de quem precisa de nós, é urgente olhar à nossa volta e vermos o que precisa de ser feito pois, só assim, conseguiremos minimizar os efeitos da pandemia na saúde e principalmente na sociedade.



Karla Militão

Ir ao Psicólogo (não) é para *Malucos*

Somos parte de uma sociedade, dita desenvolvida, mas, para a grande maioria, ir ao psicólogo ainda é para *malucos*. É daquelas coisas que aceitamos, não discriminamos nem estigmatizamos mas, de preferência, gostamos de testemunhar de um lugar bem distante.

No passado, há pouco mais de um século, assistíamos a barbaridades como choques elétricos e lobotomias e, talvez por isso, ainda tenhamos estas marcas frescas no inconsciente coletivo. Mas é hora de desmistificar, de desconstruir velhos paradigmas, aprender e conhecer.

Talvez começássemos por perceber que esta designação de *ser maluco* tem muito que se lhe diga, se é que tal coisa existe. Somos todos seres humanos, com a enorme diversidade que isso acarreta, e não existe uma linha que separa uma coisa da outra como gostamos de pensar. A realidade mental e emocional

não é feita de caixinhas e rótulos e, há quem diga, que «para se estar doente basta estar saudável». Todos temos defeitos e qualidades, uma vida com altos e baixos e todos vivemos momentos desafiantes na vida.

O psicólogo não é mais do que uma pessoa como todas as outras (quicá, também com a sua parte maluca). A única diferença é tratar-se de alguém que se dedica a estudar e a trabalhar o domínio da saúde-doença mental. É alguém que também passou e passa por desafios na sua vida, decide olhá-los, pensá-los e metabolizá-los através do seu próprio processo terapêutico pessoal. Realizou um percurso académico, pessoal e terapêutico que lhe permite ser uma mais-valia na prestação de apoio qualificado.

Para além disto, outra condição essencial para o sucesso da prestação destes cuidados de saúde por parte do psicólogo é que esta aconteça no contexto de uma relação exclusivamente profissional e asséptica. Sabemos quanto os laços emocionais, vínculos de proximidade afetiva

ou familiar deturpam a nossa perspetiva sobre determinado assunto. Como tal, uma análise clara dos acontecimentos exige algum distanciamento, através da observação de um ponto de vista isento de conflito de interesses.

Na verdade, ir ao psicólogo não é (só) para *malucos*, é (apenas) para aqueles que pretendem tornar-se cada vez mais saudáveis. É para aqueles que escolhem uma oportunidade de se conhecerem melhor, de se tornarem mais conscientes das suas capacidades e de adquirir mais recursos, tornando-se mais maduros fortalecidos.



Claudia Militao

claudiamilitao@gmail.com

Psicóloga Clínica

Como superar o medo da mudança

É natural temermos a mudança porque normalmente temos implementadas, no nosso dia-a-dia, rotinas seguras e reconfortantes.

Essas mudanças podem causar algum desconforto, mesmo que o resultado possa trazer alguns benefícios.

Podes triunfar se aceites os novos desafios com mais confiança e seguides a lista que tenho reservada para ti.

1. O melhor ainda está para vir

É ótimo manteres uma mentalidade positiva. Quando a tua mente está aberta a experiências positivas, a realidade melhora consideravelmente.

Presta atenção ao teu nível de pessimismo em relação aos eventos futuros. Pergunta a ti mesmo: “Preocupo-me demasiado com coisas que nunca acontecem?” Se a resposta for sim; talvez essa preocupação ajude a evitar algumas situações desconfortáveis, no entanto estás também a impedir a oportunidade de crescimento.

Se fores honesta(o) contigo, perceberás a veracidade do contexto.

Talvez não consigas encontrar de imediato uma solução, mas podes prever inúmeras oportunidades de mudança.

Considera todas as possibilidades. Imagina-te a aceitar e a lidar com as consequências,

independentemente do que possa acontecer.

2. Presta atenção às mudanças

Algumas pessoas centram-se somente no que corre bem, ignorando por vezes os sinais desafiantes que se avizinham.

Quando ficamos presos às nossas rotinas diárias, pode ser tentador ignorar os sinais de mudanças futuras, no entanto pode deixar-nos pouco preparados quando a mudança realmente acontece.

É por isso que é importante ensaiar reações à mudança, para saber o que fazer e não ser uma experiência assustadora.

Pergunta a ti mesmo: “E se ___ acontecer? O que vou fazer?” Este exercício ajuda nos eventos futuros. Quando ocorrer uma mudança, estarás preparada(o) para tomar as decisões mais adequadas.

Sentir-te-ás também menos ansiosa(o) porque já praticaste a aceitação da mudança em vez de resistir à mesma.

3. Enfrenta os desafios

Em vez de te adaptares simultaneamente a todos os desafios que vão surgindo, lida com cada um deles individualmente.

Primeiro, escolhe uma tarefa que acreditas poder realizar. Depois de terminares essa tarefa, a sensação de realização deve impulsionar-te a resolver o próximo desafio.

4. Não te arrependas de nada

As experiências de vida podem trazer memórias dolorosas. Às

vezes, não existem boas escolhas. Inevitavelmente, podes questionar-te o que aconteceria ou poderia ter acontecido se tivesses feito escolhas diferentes.

Em última análise, isso é um desperdício de energia e mantém-te presa(o) ao passado. Em vez disso, abre a tua mente a novas oportunidades. Concentra-te no futuro e nas mudanças que podem melhorar a tua vida.

5. Abraça a mudança

Anota cinco mudanças que melhoraram a tua vida. Leva o tempo que precisares.

Quantas dessas mudanças tiveram resultados mais positivos do que esperavas?

Este exercício pode ajudar a avaliar a tua capacidade de mudança. Percebe como essas experiências te ajudaram a crescer e a enfrentar os desafios futuros com muito mais confiança.

Cada vez que surgirem desafios, aproveita a oportunidade para explorar o teu potencial.

Quando abraças a mudança, revelam-se novas possibilidades.



Mafalda Ascensão - Psicóloga

Criatividade

Helicayenne

Criatividade Helicayenne é onde são mostradas e demonstradas as actividades e trabalhos criados pela nossa equipa, bem como resultados de desafios criados pelos grupos no Facebook, Instagram e Site.

Ficam aqui os responsáveis dos diversos grupos no facebook:

Alma de poeta, alma IndiscretA

Alma de poeta, alma inquietA

Grupo Helicayenne para partilha de escrita em prosa ou poesia.




Sara Carvalho
Coordenadora

Heli Psychology & Wellness

Heli Psychology & Wellness

Grupo criativo onde iremos abordar temas relacionados com a Psicologia e o bem-estar. Aproveitar os momentos positivos para experienciar a vida na sua plenitude. Transformar os momentos mais difíceis em momentos que nos permitam evoluir, amadurecer e viver a vida de uma forma serena, lúcida e consciente.



Mafalda Ascensão
Psicóloga

Cliks Fotograficos (Partner Luis Mascarenhas)

Cliks Fotográficos

Grupo de fotografia do nosso Partner Luis Mascarenhas com cerca de 7000 amigos e uma média de 800 fotos partilhadas por mês.

Acredito muito sinceramente que existem coisas e locais que ninguém veria se não as tivéssemos fotografado. Venha partilhar as suas fotos conosco! Um click e tudo fica para sempre!



Vânia Bernardes
Coordenadora

HeliSport

HeliSport

Grupo Helicayenne, que visa manter informação actualizada relativamente ao desporto nacional e incentivar a prática de exercício físico.

Desde pequena que pratico desporto. Já fui monitora de natação. Sou apaixonada pelo desporto amador e ciente da sua importância no crescimento dos jovens. O objectivo deste grupo é transmitir a importância do exercício físico e dos efeitos benéficos para o corpo e alma.



Maria João
Coordenadora

HeliMixArt

HeliMixArt – Desenho, pintura e fotos digitais

Grupo de Arte onde iremos abordar temas relacionados com imagem digital, fotografia e pintura criativa.

Aqui toda a arte é bem vinda e acolhida! Cada um tem a sua visão da vida, e a arte é o modo de mostrar ao mundo como cada um de nós o vê! Não é para ser compreendida, é para ser apreciada! Sejam bem vindos, sintam-se à vontade para fazer desta página a vossa galeria de arte!



Bebiana Luís
Coordenadora

HeliCriativityShow

HeliCriativityShow

Grupo criativo onde se exibem actividades artísticas de cada indivíduo.

Com um sorriso e positivismo conseguimos chegar longe.

Sinta-se em casa na nossa companhia sempre com um sorriso e novidades. Convido-vos a postarem algo criativo e de interesse colectivo.

A vossa arte é a nossa paixão.




Maria João Ramos
Coordenadora

Comunidade Cancro da Mama

Comunidade Cancro da mama

Grupo Helicayenne para dar a conhecer o que é o cancro da mama e poder ajudar de alguma forma pessoas que precisem de um ombro amigo.

Vencer o cancro foi maior desafio da minha vida. Enfrentei a tempestade das minhas emoções para conseguir navegar nas ondas calmas da minha mente.



Vera Lúcia
Coordenadora

Comunidade Cancro da mama

Grupo Helicayenne para divulgar e sensibilizar uma doença que silenciosamente atinge muitas mulheres. O cancro da mama é um problema de saúde pública e este grupo visa ajudar aquelas que precisam de apoio e solidariedade ou apenas uma palavra amiga.

O cancro é uma doença muito complicada, capaz de debilitar qualquer pessoa. Com os tratamentos de quimioterapia e radioterapia, tendi-me a ficar sem cabelo e a pessoa fica de rastos. Mas, depois disso tudo passar, a esperança, força e apoio para vencer e continuar a vida retomam o seu lugar.



Amélia Santos
Coordenadora

HelicriativityFood

HeliCriativityFood

Grupo de criatividade alimentar onde podemos mostrar os nossos pratos alimentares, receitas, histórias e muito mais...

Meu nome é Mel Melo, sou guia de turismo e desde muito cedo que viço entre sabores e valores culturais dos alimentos. Foi convidada a ser coordenadora desse grupo que visa ir além de divulgar receitas ou pratos elaborados, mas também de ter uma proposta ouvida em dar a conhecer e mostrar como a comida é capaz de impactar toda uma sociedade, com os seus sabores e valores culturais.



Mel Melo
Coordenadora

HeliPhotoTour

HeliPhotoTour

Grupo de passeio e fotografia. Passeio de Bicicleta, trotinete, carro ou avião e fotos.

Exemplo Acredito muito sinceramente que existem coisas e locais que ninguém veria se não as tivéssemos fotografado. Venha partilhar as suas fotos.



Victor Henriques
Coordenador

HeliSoundsGood

HeliSoundsGood

Grupo de Som e Imagem onde podemos abordar temas como musica, concertos, filmes e Documentários de forma criativa.

A música é magia, a música é alma, recorda e recorda emoções que guardamos nos nossos corações.

Convido-vos a participar e recordar bons momentos.



Jade Cardoso
Coordenadora

A capa da revista foi fotografada pelo Paulo Mascarenhas e tem como base a natureza que é o Tema desta revista Bimensal (neste caso Maio e Junho).

Um agradecimento muito especial à **Sara Carvalho** por ser a responsável de verificar e corrigir os erros em todos os artigos de todas as revistas que fizemos e vamos fazer. Um trabalho difícil e moroso.

Temos também várias iniciativas com alguns patrocinadores, que passamos a divulgar:

Marisa SPA



Como partner da Helicayenne Marisa SPA oferece uma massagem à **Sara Carvalho**, por todo o trabalho que tem feito na Helicayenne.

Marisa SPA também oferece a uma linda prosa e/ou poesia escolhida pela equipa da Helicayenne, o conjunto de sabonete de Aromaterapia Handmade e uma máscara de rosto Mud Mask com óleos essenciais puros (vencedora a ser divulgada no próximo número da revista).

[Aromaterapia a cuidar de nós](#)

Heli Psychology & Wellness

Grupo criativo onde iremos abordar temas relacionados com a Psicologia e o bem-estar.

Deves permanecer atenta(o) às mudanças que vão surgindo, de forma que vás ao encontro do seu significado e transformes os momentos mais difíceis da tua vida em momentos que te permitam evoluir e amadurecer enquanto pessoa.

Isso pode também significar abandonares um padrão ou crença limitadora.

O início de uma nova etapa permitir-te-á viver a vida de uma forma mais lúcida e consciente. Essa etapa será certamente mais propícia a concretizares o que te faz sentir mais realizada(o) no momento pois dar-te-á a possibilidade de renascer, ganhar asas e voar.

Sempre que possível, reserva um espaço para te conectares com o “eu interior” e sintoniza-te com a tua intuição, de forma a que possas transformar positivamente a tua vivência, projetando um ideal a concretizar no futuro. Opta pelo caminho que considerares mais

eficaz para ires ao encontro do que estabeleceste.



Psicóloga
Mafalda Ascensão



Alma de poeta, alma inquietA

O grupo de Facebook, com o nome acima, pertencente à equipa da Helicayenne, está de parabéns! Em pouco mais de três meses alcançou um total de 960 membros, tendo algumas publicações chegado a mais de 1300 pessoas. A única regra é que cada um publique apenas um texto por dia, seja em prosa ou em poesia. Quem desejar

integrar este grupo, seja como membro ativo, seja apenas como leitor, é muito bem-vindo. Adorávamos crescer ainda mais e espalhar amor e magia através dos mais variados textos poéticos. Ler, sonhar, conhecer outras opiniões, viajar dentro de outras cabeças - é maravilhoso. É como se fosse uma biblioteca de pessoas. Podemos “beber” da água de cada um, aumentar o nosso conhecimento e alargar os nossos horizontes. Isto tudo de forma gratuita.

Sendo uma das administradoras, sinto-me um bocadinho mamã

deste projeto e estou muito orgulhosa deste bebé que tem estado a crescer tão lindo e saudável.



Sara B. Carvalho
Escritora

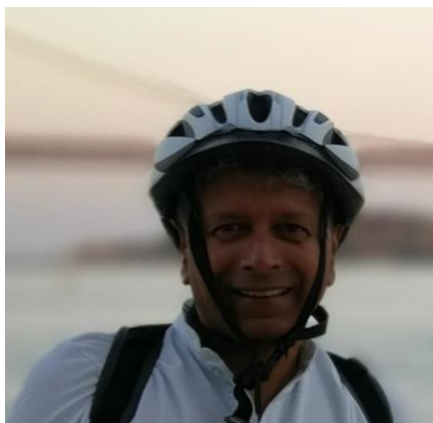
HeliAniversariantes

Sandra Ramos – 9 Maio



O mês mais sublime do ano,
Um cozinhado de odores embutido
em nuvens de algodão!
Maio...dia 9...o meu mês, o meu dia!
O respirar das noites sem destino.
A eternidade do desejo sem fim!...
O rumo da panóplia de cores profundas!
Maio - o Meu!

Paulo Mascarenhas – 10 Maio



Maio é o mês das flores, da primavera. Muitas famílias esperam este mês para celebrar a festa pela recepção de um sacramento familiar. Além disso, maio é o mês em que todos se lembram da mãe e as flores são o presente mais frequente das crianças para eternecer quem lhes deu a vida.

Maria João – 17 Maio



Nascida a 17 de Maio, sou do signo touro. Um detalhe importante sobre as mulheres de touro é que são muito tranquilas e sábias. Adoram o seu lar e adoram estar com os seus amigos.

Susana Ruivo – 17 Maio



Maio...o mês mais lindo do ano! O mês das flores e dos amores. Do sorriso das Mães! Dos sonhos e encantos das noivas. Maio é o mês do Amor!

Maio é o *meu* mês...17 é o *meu* dia!
Maio é o mês da alegria!

Isabel Faria – 21 Maio



Viver...
Com um sorriso lavrado na face
Vislumbro retalhos mágicos
Que me adoçam os momentos que percorro
Em busca do infinito...
Do inolvidável...
Da essência perfumada de ser...
Afinal, isso é viver....

Carmen Henriques – 30 Maio



Maio risonho, mês mágico, mês de emoções e alegrias... o meu Maio

GRUPO DO FACEBOOK

Nesta rubrica, irão constar as aniversariantes dos meses da saída da Revista bimensal. Parabéns a todos com muita saúde paz e amor. Bem Hajam.

Parabéns

Cliks Fotográficos



Estamos de volta ao grupo do nosso Partner Luís Mascarenhas, e desta vez com um artigo alusivo à natureza. Durante estes últimos dois meses lançámos alguns desafios, entre eles o Dia da Mulher, o Dia dos Namorados e o Dia do Pai. O nosso último desafio contou com a partilha de fotos sobre a natureza e que ilustram o nosso artigo.

«A primavera é um jeito da natureza dizer: É tempo de renascer.»



Foto: Maria João



Foto: Kika Oporto



Foto: Rute Teodoro

«A natureza oferece-nos felicidade através de lugares magníficos. É preciso, apenas, parar e fotografar.»



Foto: paumask



Foto: Isabel Faria



Foto: Rui Ferreira

A beleza dos animais/ insetos que a natureza nos exhibe é fascinante e envolvente. Um verdadeiro milagre nos nossos olhos.



Foto: Cristina Cerqueira

«Nada supera a paz que a natureza nos transmite.»



Foto: Vânia Bernardes



Foto: Patrícia Rodrigues



Foto: Sofia Santos

Nós, os administradores do grupo, estamos gratos pois nos últimos dois meses contámos com mais de quinhentas publicações. Aproveitamos para agradecer ao nosso Top 10 de membros mais ativos no grupo, com a partilha de belíssimas fotografias:

- 1 João Pauleta
- 2 Alberto Martins
- 3 José Manuel Gonçalves
- 4 Vítor Bonifácio
- 5 Rui Ferreira
- 6 Kika Oporto
- 7 António José Andrade
- 8 Nuno Xavier Moreira
- 9 Fernando Ferreira
- 10 Maria João

Despedimo-nos com um *até breve*. Continuem connosco, online, aqui e no nosso grupo do Facebook.

Clicks Fotográficos é mais do que magia nas mãos, é partilha de momentos.

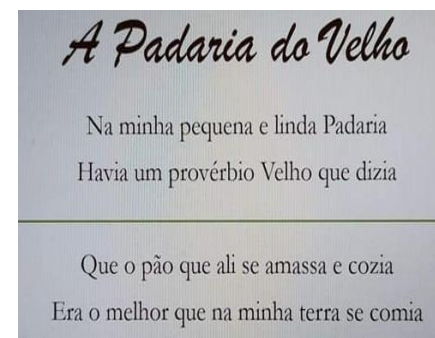
Lembrem-se de que existem "coisas" que ninguém veria se nós não as tivéssemos fotografado.

Um click e tudo fica para sempre.

Vânia Bernardes



A Padaria do Velho patrocinou o desafio para a melhor prosa ou poesia com o Tema: *A Padaria do Velho*. Ofereceu um foliar da Páscoa ao texto mais criativo. A escolha dos responsáveis da padaria foi:



By paulmask

Outras lindas participações:

No solo foste forjado
Pela mão do homem ceifado
Nos moinhos em pó tornado
Com água e fermento amassado
Sem ti é difícil viver
És de todos o mais desejado
E na Padaria do Velho encontrado

Sara Carvalho

Pão tu que matas a fome a muita gente,
enches a barriga do rico e do pobre,
tens de saciar as vontades de todos nós,
és bom fresco, torrado,
com manteiga, doce, ou recheado,
na padaria do velho, sempre serás apreciado.

Dina Vidinha

Nestes tempos tão difíceis
Onde um abraço dá saudade
Vem à padaria do Velho
Para a alma consolar
Com as divinas iguarias
Que podes degustar

Maria João

HeliOeirasPhotos

O Município de Oeiras vai ser candidato à Capital Europeia da Cultura em 2027.
Alguns dos motivos...





Fotos com 10 Anos de diferença

Uma iniciativa do facebook Helicayenne em que algumas fotos iriam sair nesta revista. Obrigado a todas as participantes.



Maria João



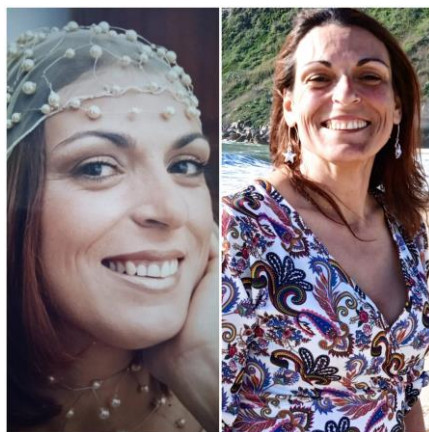
Vânia Bernardes



Marisa Ferreira



Patrícia Alves



Susana Ruivo



Paulo Mascarenhas



Ana Isabel Acto



Mafalda Ascensão



Kika Oporto



Fina Pedrosa



Joana Maggiolo Hibon Campos



Maria João



Susana Ferreira Sampaio



Patrícia Rodrigues



Dina Vidinha



Carla Martins Carmona



Tatiana Gonçalves



Catarina Flora



Ricardo Santos



Sarah Gomes



Sara Carvalho



Rosalina Vieira



Isabel Faria



Paula Pereira

Helicayenne Models

by paulmask



Site:

<https://paulmask3000.wixsite.com/paulmask/fashion>

As modelos da Helicayenne fotografadas pelo paulmask têm oportunidade de, mensalmente colocarem uma fotografia com uma frase alusiva ao tema da revista.

Neste mês o Tema é a natureza e todas redigiram frases originais e interessantes.

Caso alguém queira ser fotografado por algum dos nossos fotógrafos envie nome, idade e duas fotos (uma de cara e uma de corpo inteiro) para o email helicayenne@gmail.com sendo que oferecemos mensalmente sessões fotográficas.



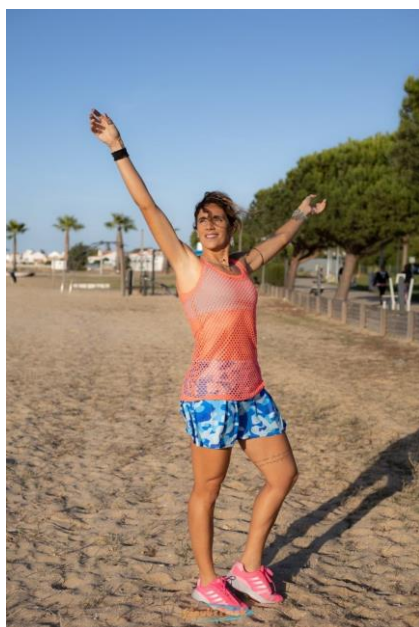
Tal como a natureza cada mulher tem a sua beleza.

Cristina Fernandes



A natureza é uma criação divina, tamanha beleza, é sem dúvida um refúgio, para nos conectarmos com o Universo. Para respiramos Luz, amor e paz.

Carla Pereira



Sou discreta e secreta por natureza. Por isso, sinto-me misteriosa e poderosa como ela.

É no meio da natureza que sou feliz e transbordo magia...

Carmen Henriques



A natureza dá, a cada época e estação, algumas belezas peculiares; de manhã à noite, como do berço ao túmulo, nada mais é que uma sucessão de mudanças tão gentis e suaves que quase não conseguimos perceber os seus progressos. Assim, e como a mulher, tem sua beleza e as suas mudanças suaves, às vezes somos tempestade e outras vezes calma. Ou seja, somos exatamente como a natureza.

Sarah Gomes



A mulher é a natureza da vida

Tetiana Barabasz



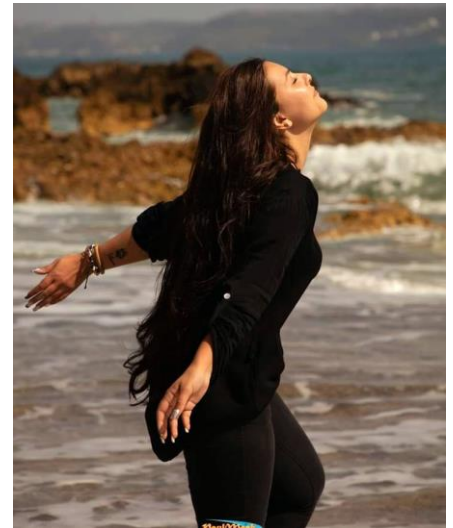
O que existe de mais belo neste mundo é o poder da natureza o ar que ela nos transmite e a pureza que nela existe. Toda ela tem uma beleza e cada detalhe dela é algo marcado pela diferença. O amor que ela nos transmite e o que nos dá é fantástico. Sem ela não havia vida nem luz e nem aqueles cantares de passarinhos que assinala a primavera, aquela ansia de ver algo crescer. Assim é a natureza.

Catarina Borges



O tempo, passado entre o sol, o mar e a areia, não é um tempo desperdiçado. É, sim, um momento de meditação e encontro connosco mesmos, que traz-nos calma, paz e serenidade ao nosso interior. A natureza é radiante, mas o mar é minha segunda casa.

Cláudia Costa



A natureza é uma prece a Deus, ouvida, onde encontramos a verdadeira beleza da vida.

Nela revejo-me e está ao nosso redor. Ela grita, ri e chora, tal como nós. Está e é viva.

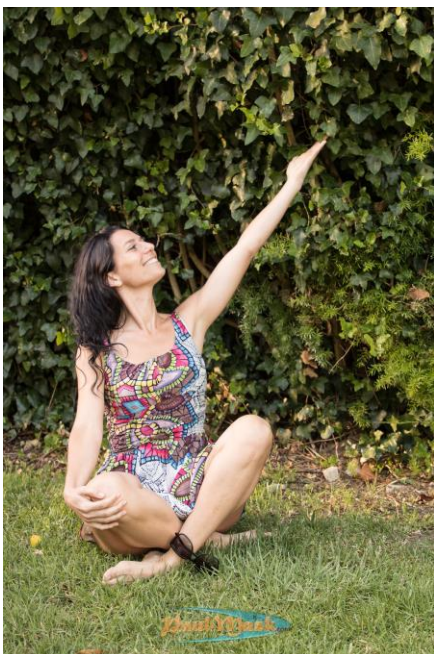
Basta parares essa tua vida atribulada, fecha os olhos e respira fundo...

Escuta, enxerga e sente.

Se te entregares a ela, ela ouvir-te-á e aceitar-te-á, de braços abertos.

Nesse momento farás parte da "verdadeira beleza da vida".

Sara Rabitt

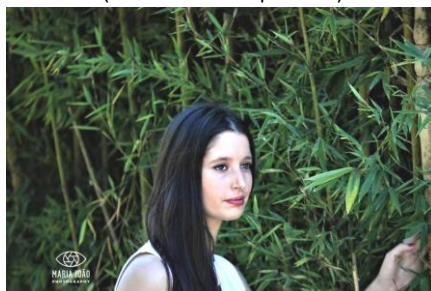


Quando observas a natureza percebes que ela está em harmonia num todo, é perfeita! Temos de respeita-la no nosso dia a dia.

Carinita Xibi

Helicyenne Models

(Maria João photo)



Só está triste quem não sabe contemplar a simplicidade, aproveitar a tranquilidade, sentir a paz que a natureza nos transmite.

Cassandra Firme

Helicyenne Models

(Luís Mascarenhas photo)



Na natureza nada se cria e nada se perde, tudo se transforma. É uma paz imensa quando estamos perto dela e contemplar a sua grandeza.

Tatiana Ferreira



Vera Lucia



Bebiana Luis



Lily Barros



Sarah Silva



Triny Davila



Olga 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: Cancro na mama							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			