

Helicayenne Magazine

paulmask.com

WildCreativity

ESPECIAL

Nº 4

Julho/Agosto/2021

Verão



Oeiras 2027

Forte de S. Bruno

Empreendedoras

"Vidas"

Modelo

Yulia Tulsakaya

fotografia de:



Paulo Mascarenhas
Helicayenne

"Heli com Vida"

Especial

Nelson Pires

entrevistada por:



Sara Carvalho
Cenas d'Escritas

Passatempo

brindes oferta de:





EDITORIAL

Caros amigos leitores,

Seguimos para o quarto número da nossa revista bimensal e, desta vez, o tema principal é: Verão/Férias.

Verão e férias - altura em que recarregamos as nossas baterias para as novas etapas da vida. Os privilegiados aproveitam o momento para irem ao campo, praia ou outros lugares fantásticos; desfrutar de um descanso merecido e diferenciado. Há que aproveitar e descontraír, pois o tempo passa rapidamente.

A todos um bom verão e/ou umas boas férias.



Paulo Mascarenhas

Nota:

Sendo esta revista internacional, escrita e lida por várias pessoas espalhadas pelo mundo, a ortografia é a universal portuguesa, antes do acordo. No entanto, temos também artigos escritos com o novo acordo ortográfico.

Ficha Técnica

Responsável: Grupo Helicayenne

Organização, edição e fotografia:

Paulo Mascarenhas

Verificação e Copy desk:

Sara Carvalho

Cronistas:

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

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook: Heli cayenne

Página Facebook: Helicayenne

Instagram: @helicayenne

Partner: AVPA



ÍNDICE

Capa – “Verão/Férias”-----	1
(Forte de S. Bruno - by paulmask)	
Editorial e ficha técnica-----	2
Cronistas neste número-----	3

Verão by

Kika Oporto-----	4-5
Inês Tavares-----	5
Ana Acto-----	6
Maria João-----	7-8
Sandra Ramos-----	9-10
Cidália Pinto-----	10
Sara Carvalho-----	11
Kika Oporto-----	12
Cláudia Monteiro-----	13
Sandra Ramos-----	14
Rosa Pereira-----	15-16
Marisa Ferreira-----	16
Mafalda Ascensão-----	17

Especial com Nelson Pires

Sara Carvalho-----	18-21
--------------------	-------

Criatividade Helicayenne

Capa e fotos da modelo Yulia Tuskaya by paulmask-----	22-23
Cliks Fotográficos-----	24-25
Grupos Helicayenne-----	25
HeliModels-----	26
Louvores-----	27
Cascaisea-----	28
ZeroP-----	29
Apeal-----	30
Empreendedoras-----	31-35
Calendário 2021-----	36





Cronistas que escreveram este número:



Sara B. Carvalho - Cronista



Maria João – Cronista



Inês Tavares – Cronista



Mafalda Ascensão – Cronista



Rosa Pereira - Cronista



Sandra Ramos – Cronista



Kika OPorto – Cronista

Um agradecimento muito especial a estas cronistas por fazerem com que a nossa revista aconteça. O dom das palavras e a beleza da escrita destas maravilhosas pessoas contribuem para a alegria e motivação da continuidade da revista.

Temos outras belas contribuições, que também têm o seu valor e alegram esta filosofia.

Um agradecimento especial de toda a equipa Helicayenne.

Email: helicayenne@gmail.com

Site: paulmask.com

Facebook: Heli cayenne

Página Facebook: Helicayenne

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



Ana Acto – Cronista



Joana Campos – Cronista



“Verão...

A minha estação do ano preferida...
sinónimo de liberdade, leveza, brisa
quente no rosto, cabelos ao vento...
tão bom, mas tão bom!!!



Verão...

sinónimo de praia, de mar, de pele
bronzeadada, de estrelas do mar, de
estrelas no céu e búzios!!! Búzios,
conchas, ouriços, algas...



Verão...
sabor de água salgada no corpo, a
magia das ondas, de brincadeiras no
mar como se a dada altura já
fossemos dele e ele o nosso refúgio,
o nosso pouso seguro, a nossa casa
submersa... os corais, as grutas
escondidas, cada recôndito
camuflado...



E as conversas na praia até tarde,
aguardando ansiosamente pelo pôr
do sol, os sunset, dançar e ouvir
música até tarde, as gargalhadas
tolas e quase sem sentido, por tudo
e por nada, as deliciosas bolas de
Berlim que só sabem bem na praia e
no verão, as corridas para a água, os
ruídos histéricos das meninas com
algum salpico mais atrevido e
intencional dos rapazes, a
competição de quem nada mais
longe, as aventuras nas rochas, as
quedas no musgo... que diversão!!!
Sem esquecer o apanhar das lapas,
perceves e mexilhão, às vezes um
caranguejo ou estrela que nos
permite pegar neles para os
devolvermos de seguida!



Oh! Mas verão também é sinónimo
das idas ao campo, dos 40º graus na
serra, das escaladas pelos montes,
das uvas americanas que já se
amontoam em cachos, do milho
gigante, das deliciosas espigas
assadas ao luar, das amoras
silvestres devoradas com pó, apenas
limpas com um leve sopro. Verão
dos arraiais, das festas em
comunidade, dos passeios pelo
monte, das aventuras nas pontes de
madeira velhas e quebradas e dos
mergulhos atrevidos e ousados no
rio profundo... as cachoeiras frescas
de uma beleza que nos faz sentir em
pleno filme da "Lagoa Azul"!!!



Verão, verão, verão...



Verão é amor, é paixão, loucura,
música e dança...um primeiro beijo,
um primeiro namoro, que incríveis
são os namoros de verão!

A liberdade de viver aquele momento sem preocupações, sem responsabilidades, sem a preocupação dos exames, sem os e-mails do escritório... as noites incríveis e quentes do Algarve, aquele cheiro único. Cada aroma, cada local, cada música, cada experiência fica gravada, eternamente, na nossa memória. Para sempre no verão...



Quisera eu que fosse eternamente verão...na vida, na idade, na maturidade, nas conquistas, na energia, na força, na jovialidade... eu acredito que é possível!!!!

Que seja sempre verão nos nossos corações, que nunca deixem de sonhar e que nunca deixem a vossa juventude!



Kika OPorto - Cronista

E chegou o verão!!!!



Será o verão apenas uma estação do ano? Ou será um estado de espírito?

Verão, a estação mais desejada do ano. Calor, sol, praia, mar... Um colorido de roupas, de emoções e um despertar de sensações.

Ao verão, associamos também as férias, as festas, as viagens por terras nunca antes visitadas. É tempo de estarmos com a família, dedicarmos o nosso tempo aos amigos, familiares e essencialmente a nós mesmos. Chegou a hora de quebrarmos a rotina!

Está provado cientificamente de que o verão tem uma influência significativa no estado de espírito e na rotina das pessoas. A combinação entre o azul do céu e o sol escaldante gera, consciente ou inconscientemente, a vontade de sair de casa e desfrutar de tudo o que a natureza tem para oferecer. Uma ida à praia, a um parque ou ao campo,

brincadeiras ao ar livre e até mesmo a prática de exercício físico são alguns exemplos de hobbies nesta estação do ano.

Pele bronzeada, corpos tonificados, sorrisos no rosto e boas gargalhadas, fazem com que os dias se apresentem de uma forma alegre e leve. As pessoas esquecem o ontem, não pensam no amanhã e vivem apenas o agora, eternizando o momento no álbum fotográfico: verão 2021.

Planos para o Verão?

Viva-o intensamente e amanhã logo se vê...

Bom verão para todos!



Inês Tavares
Assistente Social

Coordenadora do Grupo
Heli Só para Elas

Desenvolvimento Pessoal e Empoderamento Feminino. Grupo de discussão e partilha onde o foco é precisamente a Mulher no seu todo e em todas as áreas da sua vida.

Crónica à menina que fui Enfrentar as ondas

Hoje vim à praia.

Peguei no saco, enfiei roupa de todas as estações (afinal estamos em abril) e vim...

Está lindo o dia, estou aqui em epifania.



Estar solta nesta imensidão, nesta altura de confinamento, tem um sabor indescritível.

Assim que cheguei, corri para a água para molhar os pés. Está gelada, fugi com o rabo entre as pernas para a areia, o costume...

Uma nesga de sol, despi a parte de cima do vestido e deitei-me na areia simplesmente a ouvir as ondas.

Hummm... como é delicioso estar aqui e sentir-me parte do todo.

Por um momento abri os olhos e olhei para o céu, estranho... sempre estive ali?

As nuvens deslizam pelo céu delicadamente, como se bailassem. Que estranho prazer, estar só assim, apenas a contemplar, vê-las perder a sua forma e seguirem, alheias a quem as olha, livres.



Tu também as vêes assim? São tão

belas a teus olhos ou mais, das que agora vejo?

Não me lembro mais do que pensava ao vê-las altas num céu distante, inalcançável... Pensas para que servem?

Não creio, e também não as vêes com saber científico, tu, sim, aprecias realmente a sua beleza, pura e descomprometida. Talvez por isso as desenhes sempre como retrato nas tuas composições escolares.

Hoje vim ao mar, sei que tens pavor das ondas, a medo entras e tentas enfrentá-las, mas sempre te derrubam e submergem e tu, assustada, foges para a areia e apenas ficas a olhá-las, impotente.



Mas vou contar-te um segredo – um dia as olharás de frente, primeiro um pouco receosa, mas depois, respirarás fundo, despirás as tuas roupas e nua as enfrentarás.

Ah... E que libertação! Confia no que te digo.

Embora, na primeira vez, de tão radiante que estarás, fecharás os olhos e elas te levarão (como sempre) em trambolhão...

Mas agora já não tens medo, aprendeste a submergir.

E quando te derrubam, sorrís... ergues-te e voltas a enfrentá-las.

Ana Acto
Cronista

Poema

Encantas-me...

De cada vez que me passeio
junto a ti

Te vais aproximando aos poucos
E cauteloso, retrocedendo meio
envergonhado

O percebo...

Te olho e sorrio

E tu, num acto de rebeldia

Impulsivo

Te alongas um pouco mais em
uma de tuas vagas

E me vens acariciar os pés

Mas logo te vais

Talvez receoso de tua ousadia

Ah... mas te amei sentir

Me banhando delicadamente em
suave espuma branca

Como se tivesses medo de te

mostrar em bruto

Te olho novamente

E novamente te sorrio

Em resposta ruges ferozmente

Me mostrando a tua força,
glorioso

E de novo me vens banhar

Mas agora, seguro da minha
aceitação

Não te receio ...

E até anseio te sentir em meu
corpo

E aos poucos...

Aos poucos nessa tua recatada
sedução

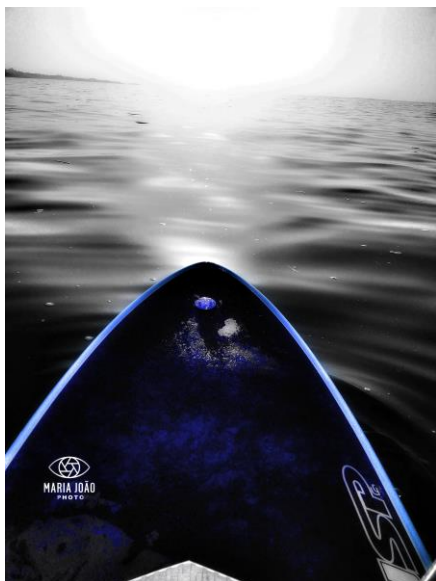
Sei...

A ti me acabarei por entregar
MAR...



Ana Acto

Desportos de Verão



A chegada do verão e das temperaturas altas criam o ambiente ideal para a prática de desportos ao ar livre. Desportos como o surf, bodyboard, SUP e ciclismo ganham adeptos, muitos adeptos, durante os meses de verão.

As escolas de surf, bodyboard e SUP multiplicam-se e são cada vez mais procuradas. A oferta de ATL's para os mais jovens são uma realidade que agrada a miúdos e a graúdos.

Um dos desportos que tem vindo a conquistar cada vez mais adeptos é o *Stand Up Paddle*, ou *SUP*, como é carinhosamente chamado



Mas afinal o que é o *Stand Up Paddle*? É um desporto aquático, derivado do surf, onde é necessário que o praticante se equilibre em cima de uma prancha, utilize uma pagaia (parecido com um remo) e realize movimentos impulsionadores na água. É uma modalidade que pode ser feita por qualquer pessoa e em qualquer idade.

A intensidade da modalidade varia de acordo com o local onde é praticada. Dessa forma, o *SUP* mais leve é feito geralmente em lagos ou mares calmos. À medida que a experiência do praticante aumenta, o local da prática muda, a modalidade vai se tornando mais complexa. Assim, o *SUP* pode ser praticado em alto mar, nas ondas do mar ou em rios.



Contrariamente ao que se pensa, o *Stand Up Paddle* não é um desporto recente. Na verdade, este tipo de prancha, já era usada por várias civilizações mais antigas. Segundo registos históricos, esse estilo de prática

já era realizado pelos nativos peruanos desde o ano **200 E.C.**

O *SUP* é um desporto aquático, nascido do surf, com raízes modernas no Havai que começou realmente a se popularizar entre as décadas de 20 e 50. A modalidade começou a ganhar destaque quando os instrutores de surf Duke e Leroy, conhecidos como *Beach Boys*, começaram a usar grandes pranchas de surf e remos para acompanhar os seus alunos que se estavam a iniciar no surf, podendo registar fotograficamente a sua evolução.



Depois de anos em segundo plano, a modalidade volta a tomar lugar de destaque, graças à dupla Laird Hamilton e Dave Kealana, que a começam a ensinar nas suas escolas.

O *SUP* é um desporto que, tal como muitos outros desportos, tem benefícios enormes para a nossa saúde:

- Ajuda a fortalecer e tonificar os músculos;
- Ajuda na diminuição de dores musculares, pois ao ficar em pé na prancha e conseguir manter o equilíbrio, os músculos do corpo vão manter-se contraídos, melhorando o seu



funcionamento e aprimorando cada vez mais a estabilidade do praticante;

- Melhora o equilíbrio físico e mental. Ao começar a prática deste desporto, um dos maiores incómodos é ficar em pé na prancha, uma vez que o nosso centro de gravidade precisa de se acostumar com o balanço da água. Dessa forma, ajudará a aumentar a capacidade de equilíbrio, evitando futuras quedas;



- Melhora a postura do corpo como um todo. Uma vez que o praticante precisa se manter erecto e equilibrado sobre a prancha, ele conseguirá alinhar a coluna, garantido que a sua má postura seja corrigida;
- Trabalha todos os grupos musculares. É um excelente exercício de desenvolvimento muscular já que, praticamente, todo o corpo é requisitado em diversos

momentos. O tronco e as pernas são estimulados conforme o praticante tenta manter-se sobre a prancha, enquanto que os braços, ombros e músculos superiores são exercitados quando o remo é utilizado;

- Melhora o funcionamento do coração, por ser um desporto que estimula o sistema cardiovascular, tornando-o mais forte e eficiente a longo prazo. Sendo assim, este é um exercício recomendado para reduzir as probabilidades de problemas cardíacos, como enfarte ou AVC;
- Melhora a saúde mental e reduz o stress. Ao praticar exercícios, como o *Stand Up Paddle*, o corpo liberta endorfina, que está diretamente relacionada com a sensação de bem-estar, prazer, felicidade e relaxamento;
- Proporciona momentos de convívio. Os praticantes desta modalidade preferem, regra geral, realizá-la em companhia de outros praticantes.

Dos melhores locais para se praticar SUP em Portugal, destacamos:

- Grutas de Lagos
- Parque Natural da Arrábida
- Lagoa de Óbidos

- Barragem de Santa Luzia
- Barragem do Ermal
- Baía de Cascais



Mas, independentemente de praticar ou não desporto regularmente, aproveite o Verão, o sol, o bom tempo para caminhar, para estar em contacto com a natureza e para realizar actividades que a deixem feliz e tranquila.

Bom verão.



Maria João
Cronista



A última paixão de Fernando Pessoa: Ofélia Queiroz?

Fernando António Nogueira Pessoa nasceu no dia 13 de junho de 1988 em Lisboa e faleceu a 30 de novembro de 1935. Um dos poetas portugueses mais emblemáticos, «plural» tal como se definiu, com diferentes personalidades próprias que coabitaram com ele até ao final da sua vida. Os seus poetas – heterónimos – viviam cada um uma realidade díspar, denotativo da angústia e do encantamento que Pessoa sentia. Dos mais conhecidos destacam-se *Ricardo Reis* - o erudito; *Álvaro de Campos* – o modernista e *Alberto Caeiro* – o bucólico.



Foto tirada da web

Poucos sabem, mas Pessoa possuiu um heterónimo mulher - *Maria José*, uma jovem de 19 anos, corcunda, presa, enferma e incapaz de inspirar o amor. Apenas escreveu um único texto «Carta da Corcunda para o Serralheiro» - uma carta dedicada a um indivíduo, de nome *António*, que costumava passar sob a sua janela. Um amor platónico que nunca chegou a ser confessado.

«...eu nunca poderia ter ninguém que gostasse de mim como se gostasse das pessoas que têm o corpo de que se pode gostar...e sem ninguém que tivesse pena de mim a não ser por eu ser corcunda, o que é o menos, porque é a alma que me dói, e não o corpo...»



Foto tirada da web

Em 1919, Fernando Pessoa conheceu a mulher que ficou na história como a sua única namorada: Ofélia Queiroz. Um dos enlances mais lidos e analisados pela Literatura Portuguesa. O legado deixado são as cartas de amor que foram publicadas em sucessivas edições após a morte de Pessoa. O namoro epistolar entre os dois foi ecoado através do poema escrito por *Álvaro de Campos*:

«Todas as cartas de amor são
Ridículas.
Não seriam cartas de amor se
não fossem
Ridículas.»

Mas... terá sido Ofélia o último grande amor de Pessoa?

No último ano de vida, em 1935, Fernando Pessoa escreveu uma série de poemas sobre uma mulher misteriosa que lhe roubou o coração, o que levantou a hipótese de que

estaria apaixonado. Ángel Crespo - um dos poetas e tradutores mais importantes de Espanha na segunda metade do século XX - publicou em 1989 um conjunto desses poemas, datados sobretudo de 1935. Alguns deles inéditos, num artigo que intitulou «El último amor de Fernando Pessoa», no qual sustentava pioneiramente a tese de que «Pessoa murio profundamente enamorado de una mujer» (CRESPO, 1989: 14).



Foto tirada da web

«The happy sun is shining (O
Sol feliz brilha)
The fields are green and gay,
(Os campos estão verdes e
alegres)
But my poor heart is pining
(Mas o meu pobre coração
anseia)
For something far away, (Por
algo que está longe)
It's pining just for you, (Anseia
só por ti)
It's pining for your kiss.
(Anseia pelo teu beijo)
It does not matter if you're
true (Não importa se és fiel)
To this. (A isto)
What matters is you. (O que
importa és só tu)
I know the sea is beaming. (Sei
que o mar reluz)»

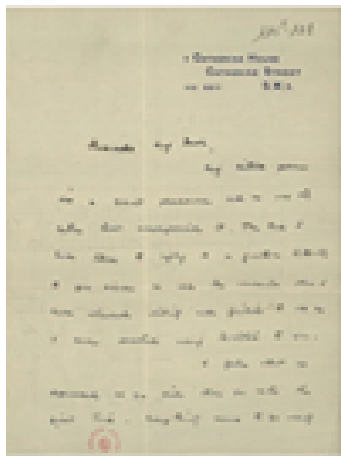


Foto tirada da web

De acordo com pesquisas feitas, um dos sobrinhos de Fernando Pessoa referiu que o tio havia tido “uma relação misteriosa” com uma inglesa *Madge*; uma mulher de cabelo alourado, culta e de cariz muito peculiar. Como evidência desse registo amoroso, foram descobertos dois rascunhos de cartas ainda na posse do poeta e de uma terceira missiva, arquivada na Biblioteca Nacional de Portugal em Lisboa. Eis um homem ao serviço da Literatura, um indivíduo multifacetado, um poeta fingidor da dor que sente, amante, amado, odiado... que depois de tudo... é um ser fundido num único abraço e dormente na excelsa madrugada inóspita. O seu amor é saboreado através das suas gotas salpicadas – que – num olhar extenuante procuram a paz silenciada num veleiro incendiado pelo desejo. Fustigado pelas dores passadas, das crenças noturnas e das promessas religadas no odor partilhado. Pessoa, afinal, nada mais do que um poema de uma

solidão anunciada. Apenas, mais um... entre tantos... que depois de tudo, navega no NADA, num trilho em busca do destino incerto, na certeza que todos ambicionamos: A união da nossa alma a outra!



Sandra Ramos
Cronista



Foto by Fábio Fonseca

“É nos dias de chuva que as pedras choram”

Eu não sei se as pedras choram. Mas creio que sim. Ao vê-las através do vidro, repleto de uma pequena constelação de microplanetas feitos de pingos e transparências.

Elas ficam ali paradas, fingidamente serenas como se a vida lhes passasse ao lado. Fortes, frias, quase inquebráveis. Mas já reparaste que o musgo se agarra a elas e abraça cada centímetro de rispidez com o veludo verde, generoso? Abraçar-se-ia ele ao frio, ao vazio e à indiferença?

Não.

As pedras choram, sim. A tristeza do que levaram os anos. Choram as casas que foram, outrora imponentes, com luz, música, dança e vida. As paredes que ampararam as costas e as mãos dos amores às escondidas. Dos amores às escuras. Dos amores sobre o chão.

Choram a partida dos pés que as escalaram, quando não foram moldadas para serem casa. E dos bichos que as procuravam para se abrigarem nas fendas.

Choram as saudades dos corpos que, sob os raios quentes do sol, ou dos beijos frios do brilho da lua, se deitaram nelas. Para amar, descansar, depositar os desesperos causados pelas pequenas pedras que lhes calejaram os pés e o coração. Ou apenas para olhar o céu. Esse teto maior e o mais bonito que alguma casa poderá ter.

E podes discordar de mim, como eu própria tantas vezes faço, mas é nos dias de chuva que as pedras se permitem chorar.

Para que o choro delas ninguém consiga notar.

Cidália Pinto® - Cronista
Cidalia85pinto@gmail.com



For what is a man, what has he got,
E o que é um homem, senão o que ele tem

If not himself, then he has not
Se não ele mesmo, então ele não tem nada

To say the things he truly feels,
Para dizer as coisas que ele sente de verdade

And not the words of one who kneels.
E não as palavras de alguém que se ajoelha

The record shows,
Os registros mostram

I took the blows
Que eu recebi as desgraças

And did it my way.
E fiz do meu jeito

Frank Sinatra - My Way
www.cenasdescritas.com

Assim dizia Frank Sinatra. Assim desejo eu dizer quando chegar perto do fim. Aquilo que temos é, acima de tudo, aquilo que somos e aquilo que fazemos com a nossa vida. O modo como vivemos. E nada melhor do que termos vivido a vida à nossa maneira, de acordo com as nossas vontades e desejos. O que recebemos de bom e de mau ser consequência das nossas escolhas e não das de outros.

É fácil deixarmo-nos influenciar pelo que nos rodeia – pais, professores, amigos, colegas, namorados, os media e por aqueles que, mesmo não conhecendo, admiramos ou seguimos. Cada vez mais, hoje em dia, com as redes sociais e a facilidade de acesso a qualquer informação, apenas com um

clique, isso acontece. No tempo dos nossos avós e pais essa informação não estava tão disponível e era difícil saber o que se passava com os outros, para além dos nossos vizinhos. Agora, podemos saber o que se passa com alguém do outro lado do mundo. Mas, será que beneficiámos com isso ou tornou-nos mais vulneráveis?

Talvez essa noção só chegue na fase madura. Quando desejamos começar a fazer anos em sentido inverso. Quando percebemos que, se calhar, metade da nossa vida já passou e talvez tenhamos feito pouco daquilo que era, verdadeiramente, a nossa vontade. Que engolimos mais sapos do que o desejado apenas para agradar os outros, ou para manter um emprego apenas porque precisamos do dinheiro, ou para não entristecer o pai que idealizou uma vida diferente para nós, ou não desiludir a esposa porque ela imaginava um príncipe encantado.... E por aí fora. Quem é que nunca se arrependeu de ter feito algo contrário ao que lhe apetecia?

Quando estivermos para partir, quando for a hora de deixarmos a nossa vida, será que ficaremos orgulhosos de nós mesmos? Do que fizemos, do que dissemos, do que amámos? Será que vamos poder dizer que nos arrependemos pouco? Que planeámos os nossos caminhos e que caminhámos na direção que queríamos?

Antes que chegue esse dia, vamos aproveitar e cumprir com aquilo que verdadeiramente somos, queremos, ambicionamos, desejamos, sonhamos.

Acredito que temos uma oportunidade - uma vida - que deve ser vivida de forma plena para sermos felizes, realizados e não amargurados, torturados ou ficarmos na sombra de alguém.

Que possamos dizer como o Frankie disse: «I lived a life that's full and I did it my way» (eu vivi uma vida plena e à minha maneira).

Sara Carvalho

Do Blog da Sara

www.cenasdescritas.com

A revolução digital vs distribuição da riqueza mundial



foto/Thinkstock

Gostaria de vos falar um bocadinho deste tema que cada vez mais se encontra na ordem do dia.

Não foi há muito tempo atrás que apareceu na comunicação social que Jeff Bezos e Elon Musk pagaram menos impostos do que um trabalhador da classe média.

Isto leva-me a pensar e (permitam-me a pretensão de achar que a minha forma de escrita e de expressão pode abrir caminhos e mentalidades) a alertar para temas da atualidade que nos façam refletir.

Pergunto: Em que mundo vivemos nós, em pleno século XXI, em que são permitidas este tipo de obscenidades económicas?

Ao longo da história sempre houve concentração de riqueza, em que os mais poderosos exploravam os mais frágeis e pobres. Contudo, a partir da segunda guerra mundial, houve uma procura para tentar

contrariar essa tendência, através da universalidade do acesso ao ensino, através dos vários subsídios de apoio às classes médias e as pessoas começaram a acreditar que seria possível atingir determinado status (até aí exclusivo das classes mais privilegiadas) com uma distribuição mais justa e equitativa da riqueza.

O auge desta *crença utópica* talvez tenha sido em finais dos anos setenta e inícios dos anos oitenta, pleno século XX, quando surgiram os primeiros computadores pessoais a preços acessíveis ao simples trabalhador em geral. Cresceu, assim, a ilusão do início de uma nova era em que as máquinas iriam fazer o trabalho dos homens, proporcionando melhores salários com o seu consequente aumento e aumento do tempo e qualidade de vida pessoal de cada um.

Nada poderia ser mais enganador, uma vez que o que veio a acontecer foi precisamente o contrário. As pessoas passaram a ter de trabalhar cada vez mais e a ganhar o mesmo ou menos que em anos anteriores.

A inteligência artificial é cada vez mais uma realidade e com isso todas as profissões estarão ameaçadas de serem eliminadas

para que em vez de pessoas sejam robots a exercerem as funções e a agravar-se ainda mais as desigualdades.

É urgente que os políticos a nível mundial tomem medidas para colmatar estas discrepâncias e injustiças, com a regulamentação, nomeadamente, das offshores.

Não é só o nosso planeta que está em perigo, mas o próprio ser humano, uma vez que as classes dirigentes ao exigirem cada vez mais competências para aumentar a produtividade e o lucro, são indiferentes ao lado pessoal dos seus funcionários provocando angústias, distúrbios, deixando-os sem alternativa ou tempo para si ou para a sua família e contribuindo para um aumento exponencial de esgotamentos nervosos – os, atualmente, tão falados *burn out*.

É urgente refletir, é urgente agir, é urgente mudar mentalidades para que se dê o devido valor ao que de verdade importa!



Kika Oporto – Cronista



Sobre autora e obras:

Fátima Cidália Ferreira Pinto, nasceu a 26 de maio de 1985.

Natural de Vila Boa de Quires, onde reside atualmente, depois de uma infância vivida em Vilarinho de Cima, Gandra (Concelho de Paredes).

Iniciou a sua viagem no mundo literário em 2013, quando começou a participar em workshops de escrita criativa e a aprofundar o gosto pela prosa poética, que se iria metamorfosear em poesia.

Em 2015 participa na primeira antologia de contos «Adivinha quem vem jantar» seguida de «Labirintos da mente» e «Um dia de loucos» em 2016, as três antologias da Papel D'arroz Editora.

Em 2017 é a poeta portuguesa convidada para participar na antologia de autoras brasileiras: «Elas por Elas». Nesse mesmo ano, participa em «Perdidamente Vol. 1» e «Perdidamente Vol. 2», editado pela Pastelaria Estúdios.

É neste mesmo ano que lança o seu primeiro livro a solo «Borboletas no coração», com a chancela da Chiado Editora, onde assume a poesia como forma principal de escrita.

Em 2018, juntamente com a Juca Nogueira, dá início ao projeto que reuniu 63 mulheres na edição da «+ Mulher», obra solidária cujos proveitos reverteram na totalidade para a casa abrigo de apoio à vítima de violência doméstica, da Associação para o Desenvolvimento de Figueira. Esta obra foi lançada em 2019.

Em 2020, a autora volta aos escaparatés com a sua nova obra poética «Na Asa de um Corvo», lançada a 29 de novembro e disponível na Europa, Ásia, América, África e Austrália.



Sobre o último livro:

«Cidália Pinto é já um nome incontornável na poesia portuguesa atual.

Conhecida como "a poetisa do Amor" no circuito literário, não fosse o nome Acidália o epíteto de Vénus, esta marcuense, autora do livro «Borboletas no Coração», seduz o leitor com uma poesia perigosamente sedutora e angelical. É este binómio que torna os seus poemas tão apetecíveis e a

catapulta para um patamar poético superior, com um registo próximo de Florbela Espanca. Mulher normal, mulher fatal, que, sem pudor, desperta a volúpia dos sentidos, numa entrega em palavras de admirável carga emotiva. Cada poema é um jardim que levanta o véu para o misterioso universo feminino.



Coautora de diversas antologias poéticas, protagonista de vários projetos solidários, incansável na procura do Bem alheio, espelha nesta obra uma panóplia de sentimentos que fazem acreditar na Humanidade e no Amor, em que o leitor é convidado a fazer uma viagem poética «Na asa de um corvo». E é sob a égide do corvo (segundo a mitologia nórdica é o deus da poesia) que a magia das palavras acontece...»



Cláudia Monteiro
Fotos by **Fábio Fonseca**



Pessoa, Fernando de muitos rostos



Poeta do Modernismo Português, mestre emocional da Arte Poética, rio lírico nascente na saudade e no seu “EU” profundo, profundidade audaz mergulhada na inquietude, solidão e no tédio!

Filho de Lisboa, crítico literário fogaz. Voz da quimera da reiteração, personalidade vincada esculpida em excêntricos traços de caráter!

Pessoa, és Caeiro...!
Homem da natureza, resides nos mandamentos reais e fomentas o teu fôlego...!
Na tua objetividade, não pensas, Vês.
Simplesmente ages na verdade do teu sentir.
És o Mestre!
“Tudo é como é”,
“Tudo é assim como é assim” ...!

Pessoa, és Reis...!
Excelso, profundo, adornado em pérolas de marfim talhadas numa ínfima minúcia.
Sujeito ao serviço da ciência e da solidariedade (ataraxia), robusto do incerto, enredado na inteligência ímpar...!
És a Ode clássica, o ser ambíguo das (in)certezas...!

Pessoa, és Campos...!
Idealista, moderno, altruísta e desprendido de algemas, desígnios e de paradigmas...!
Sensacionista-Mor!
Ser rebelde tingido de cólera pincelada,
regado em inconformismo in sustentado dos seus sonhos...!
Dizes que és um fingidor da dor que sentes,
e eu enuncio que és a fonte da imaginação das calhas da tua roda!

Pessoa... Fernando... Fernando Pessoa,
Engenheiro, médico, homem bucólico...!
(As) simétrico de atitudes,
(In) tangível no abismo das palavras,
ardor do meu/nosso olhar encoberto no enevoamento incomensurável...!
Assim... és TU... o meu/nosso Ser aclamado,
poeta audacioso resgatador da minha/nossa essência...!



Sandra Ramos

Lisboa... Menina e Moça!

Lisboa... Menina dos trovadores, calçada em marfim e vestida em trajes populares,
amada pelos olhares tocantes de quem passa,
cidade bajulada em sonetos e quadras esvoaçantes!

Lisboa... inspiração dos pintores, modelo esculpida pelos artistas,

revestida de nobres pinceladas em poemas declamados.
Lisboa... adocicada de uma beleza ímpar,
embrulhada nas águas do Rio,
abraçada pelo Rei, o Nosso Cristo!

Lisboa... musicalidade indomável, trajetos circulares de colcheias soltas em claves de Sol,
pauta semibreve de tempos binários,
concertado concerto de gente dançante!

Lisboa... cidade do povo, albergaria de costumes e tradições,
odores peculiares que se sentem à chegada,
simbiose combinação sublime de sabores!
Lisboa... sempre menina, sempre moça!
Eternizada no coração de um povo tipificado em descobertas, estórias de bravuras além-Mar!

Lisboa... dos Santos protetores, dos enlaces perfeitos e das palavras desditas pelos amantes...!

Assim.... és tu... Lisboa... Menina e Moça!
Filha de Amália, de Pessoa e da tua Gente!
Nobre terra singela nascida nas águas do Rio!



Sandra Ramos
Cronista



Ladrões de Sonhos

Cada um de nós nasce sendo uma "ideia" e vamos nos tornando realidade à medida que realizamos e desenvolvemos o nosso potencial.

Tornamo-nos "realizados" através da transformação diária que nos permite sonhar e nos dá a capacidade de lutar e perseguir os nossos sonhos.

E sonhar é muito fácil..., mas realizar sonhos dá muito trabalho.

A maior parte de nós tem muita dificuldade em sair "fora da caixa" a que somos formatados pela sociedade, temos muita resistência em sair da nossa "zona de conforto" por mais penosa que, às vezes, essa "zona" seja e vamos nos deixando levar por aquilo que eu costumo chamar de *LADRÕES DE SONHOS*.

Um *ladrão de sonhos* pode ser muita coisa no nosso caminho ...

Pode ser aquela pessoa que te rouba o entusiasmo.

Rouba-te a energia e traz para a tua frente montes de motivos pelos quais não podes realizar aquilo que desejas.

Tentam demover-te da tua decisão.

Um *Ladrão de Sonhos* pode ser uma pessoa desconhecida, mas

normalmente até são pessoas de quem gostamos e que gostam de nós.

O pai ou a mãe, o marido ou a mulher, o irmão, a irmã, o melhor amigo... ou, na maior parte das vezes, nós próprios e a nossa mentalidade.

Quando são os outros, eles tentam demover-te da tua decisão de realizar o teu sonho porque gostam de ti.

Não querem que corras riscos, não querem que sofras quando alguma coisa correr mal.

Tentam roubar-te o sonho, é verdade, mas não é por mal.

Talvez o tenham tido também, mas tenham desistido diante das dificuldades e pensem que tu também irás desistir.

Talvez não queiram que realizes o teu porque isso os recordaria do seu próprio fracasso.

Terão muitos motivos para tentar demover-te, mas na verdade nenhum deles tem a ver contigo. Só tem a ver com eles.

Deixa-os com os seus motivos e foca-te nos teus.

Quando somos nós próprios nem nos damos conta da nossa fraqueza e usamos todo o tipo de argumentos enganosos e desculpas como:

«Eu não tenho tempo... Eu não tenho dinheiro... Eu não tenho essas competências nem os aliados de que preciso ... Os meus pais não me ajudaram... O meu marido ou esposa não me apoiam...»

Enfim... são tantas as frases que usamos que nem nos apercebemos que a única coisa que precisamos é cerrar os punhos, blindar a mente, alimentar a nossa verdadeira vontade e trabalhar na transformação daquela pessoa que realmente queremos ser.

Este processo de transformação pessoal é que nos traz novos recursos físicos, mentais, emocionais e espirituais e que nos melhora em todos os sentidos.

Dão-nos o sentido que precisamos e a coragem de seguir sem desistir, mostram o quanto somos fortes, competentes, capazes e o poder de superação que temos.

E com o tempo vamos vendo que estamos a conseguir. Realizamos o nosso sonho e verificamos com espanto que afinal o sonho também nos realizou a nós.

Então, fecha os teus olhos por momentos, escuta os teus sonhos e nunca te deixes raptar.

Foca-te naquilo que queres, vive o teu processo de transformação, supera o que tiveres de superar e

esquece as palavras macias dos *ladrões de sonhos*.

No final, quando conseguires, também eles vão ficar felizes, por ti, e até vão dizer-te que sempre acreditaram que irias conseguir...

Lembra-te:

Tu vieste para viver a TUA Vida e TUDO o que fazas, independentemente da razão, será sempre responsabilidade TUA.

Não vivas pela formatação dos outros, nem para mostrar nada a ninguém.

Vive pela tua transformação e realização do que sonhas.

Faz acontecer por ti e pelo orgulho que sentes em ti, surpreende-te com os teus resultados e torna-te no teu maior fã!!



Rosa Pereira
Cronista



O que é a Aromaterapia?

A aromaterapia é reconhecida como «uma antiga arte e ciência de misturar óleos essenciais extraídos de plantas, flores, frutos e árvores.

Desta forma a Aromaterapia ajuda a equilibrar, harmonizar e promover a saúde do corpo e da mente», segundo a International Federation Aromatherapists.

Diante disso, fica evidente a utilização do termo: aroma significa odor agradável e terapia - tratamento.

Atualmente, a aromaterapia é vista como um recurso terapêutico reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Como a aromaterapia funciona?

As substâncias que compõem o aroma dos óleos essenciais despreendem partículas que estimulam as células nervosas.

Diante disso, esse estímulo ativa áreas do cérebro relacionadas às emoções.

Da mesma forma, também ocasionam reações fisiológicas.

Como usar?

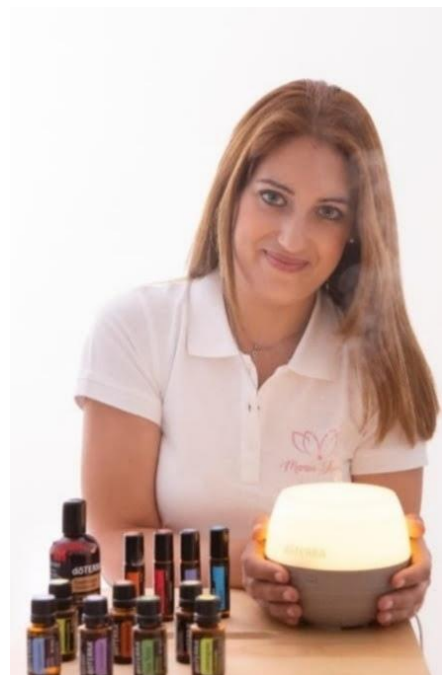
Logo, os principais métodos usados na aromaterapia são por meio da inalação dos óleos essenciais.

A aplicação também pode ser feita em banhos aromáticos ou

aplicação tópica, como em massagens.

Assim, a aromaterapia serve para diferentes objetivos, como:

- ✚ aliviar sintomas de ansiedade;
- ✚ induzir ao relaxamento;
- ✚ ajudar na saúde do sono;
- ✚ promover sensação revigorante;
- ✚ melhorar a saúde da mulher;
- ✚ tratar doenças respiratórias, como asma;
- ✚ amenizar dores musculares;
- ✚ estimular as defesas naturais do corpo;
- ✚ auxiliar no desenvolvimento cognitivo e concentração.



Marisa Ferreira
Responsável do grupo
Saúde e Bem-Estar by Helicayenne





Qual é o teu propósito de vida?

Tentar descobrir o propósito de vida é, muitas vezes, complexo.

E as respostas que encontras podem não ser satisfatórias.

Deves tomar atitudes e manifestar comportamentos que vão ao encontro daquilo que procuras.

Se não o fizeres, permanecerás infeliz, deprimida(o) e frustrada(o).

Não há necessidade de complicar mais as coisas para atingir um determinado nível de conhecimento e compreensão sobre os factos.

O caminho deverá passar por perseguires objetivos específicos. Aquele conselho bem-intencionado que se ouve de alguém como: sê feliz, ama o próximo; é focado num resultado.

Para alcançares esses resultados, é necessário seres perseverante e ir na direção do objetivo que queres atingir.

Enquanto não alcançares o resultado pretendido, ficarás permanentemente insatisfeita(o).

O que vem a seguir?

Uma sensação de que podes perder o controlo sobre esse resultado e descobrir que, afinal, não chegaste ao objetivo planeado.

A vida é repleta de muitos altos e baixos. Aproveita essa viagem vivenciando todos os momentos da melhor forma que pudieses.

Se não conseguires o resultado que planeaste, não desanimes, agradece ao Universo por teres conseguido um resultado menos satisfatório.

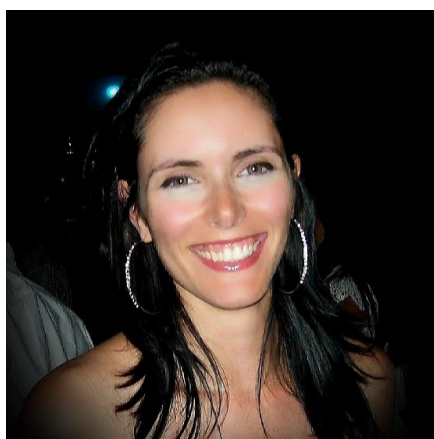
A vida é uma dádiva, ao caminharmos na estrada da vida, deparamo-nos no quotidiano, não só com conquistas e sucessos, mas também com perdas e fracassos.

Esta forma de estar, refletindo e valorizando aquilo que temos e as coisas boas que aconteceram, transporta-nos para um estado de tranquilidade onde encontramos o equilíbrio necessário para continuar.

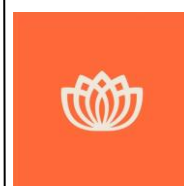
Embora possas encontrar respostas imediatas a muitos problemas do dia-a-dia, haverá outros que levarão mais tempo a resolver.

Nesses momentos mais difíceis, não deves desanimar, deves manter a esperança sem cruzar os braços para vences mais um obstáculo.

A vida é uma constante aprendizagem. Os erros ajudam-te a uma maior compreensão do teu propósito de vida.



Mafalda Ascensão
Psicóloga



ESPECIAL

"Heli com Vida" Entrevista ao CEO Dr. Nelson Pires

by Sara Carvalho





Desde os dezoito anos que sabia o que queria ser e qual o salário que queria receber aos trinta e cinco. Começou como Delegado de Propaganda Médica, tirou o curso de Direito, EMBA em Gestão de Negócio do Sector Farmacêutico, Pós-graduação em Gestão de Marketing, Especialização em Gestão de Negócios Farmacêuticos, professor e coordenador do IPAM/Universidade Europeia, membro de direção da APIFARMA, curador da Fundação Marquês de Pombal. Um currículo e tanto!

Aos vinte e três anos já estava a gerir uma equipa e aos trinta e cinco já não era Diretor Comercial, como ambicionava, mas sim Diretor Geral. Esta superação não foi obra do acaso, mas sim de um plano bem delineado; assim como dar aulas e participar numa comissão editorial de uma revista pois percebeu que tudo isso lhe acrescentava valor. Claro que, apesar da estratégia, nem tudo correu conforme planeado e isso exigiu adaptação, nomeadamente a conciliação com uma família numerosa de cinco filhos. Falamos do Dr. Nelson Pires, CEO da Jaba Recordati em Portugal, Grã-Bretanha e Irlanda. A Jaba Recordati é considerada uma das companhias mais inovadoras no mercado ambulatorio, nomeadamente na área cardiovascular e urologia. É uma das maiores empresas internacionais da Indústria Farmacêutica. A inovação pauta a

organização a vários níveis, sendo que os produtos são naturalmente a face mais visível.

Os valores da empresa são: Gestão e desenvolvimento de pessoas; atitude pró-ativa de melhoria; comunicação; foco e orientação para resultados; trabalho em equipa; competências técnicas; responsabilidade; liderança e execução.

Tive o extraordinário prazer de conhecer e entrevistar este homem, não apenas pelas suas conquistas profissionais, mas principalmente pelo seu grande coração e carisma. Um homem de família e um ser humano enorme que faz todos os possíveis para ajudar e valorizar o próximo.

Apesar de alguma quebra nos lucros em 2020, provocada pela COVID-19, bem como algumas adaptações que foram necessárias à estruturação da empresa, conseguiu manter todos os postos de trabalho, sem um único funcionário em lay-off. Como é que se consegue gerir essa situação, ainda mais em três países com legislação, regulamentação e fiscalidade tão diferentes?

Com comunicação regular, transparência, seriedade e, acima de tudo, com uma boa equipa. Estivemos a funcionar remotamente durante um ano e meio, de forma equilibrada, apenas suspendendo os estágios. Conseguimos integrar a parte humana através das plataformas digitais, com reuniões regulares,

com alguns almoços on-line em conjunto e outras atividades sociais. Quando surgiam contratemplos ouvíamos e questionávamos, tentávamos ser um apoio para aqueles cujos cônjuges perderam o emprego e continuávamos a promover um excelente trabalho em equipa, mesmo que à distância. Eu e a rececionista estivemos sempre presentes na empresa, atentos às necessidades locais, com pensamento global. Existe muita tolerância por parte do Sr. Andrea Recordati, que respeita muito o nosso poder de decisão, sendo que metade dos nossos produtos usam matéria prima local, o que foi de grande ajuda quando o mercado internacional parou. Portanto, apesar de uma quebra global de 3%, conseguimos manter todos os postos de trabalho. Estamos iguais a 2019, o que significa que passámos pela crise, não de forma incólume, mas de forma equilibrada, sem lay-off, sem despedimentos; pelo contrário, ainda recrutámos. Só atrasámos os estágios porque o escritório estava fechado.

Acha que os seus colaboradores tiveram um acréscimo de energia e alegria ao ficarem em teletrabalho ou o contrário?

Acho que houve três fases. No início, sim, ficaram contentes e sentiam-se mais protegidos em casa; depois já não estavam tão alegres, principalmente quando os filhos ficaram em telescola, estavam cansados de estar sempre fechados; por fim, sentiram que era seguro e



importante voltar ao local de trabalho. Atualmente, trabalham 50% em casa, 50% na empresa. São feitos testes voluntários de 15 em 15 dias por uma enfermeira que vem cá; os gabinetes são individuais; temos uma área de refeições e lazer com todas as condições de segurança garantidas; pelo que, os nossos colaboradores, gostam de vir trabalhar e sentem-se protegidos. Incluímos no seguro de saúde consultas de psicologia e nutrição, para quem precisar.

Se pudesse voltar atrás no tempo, o que é que faria diferente?

Nada. Todo o meu percurso profissional foi planeado, sempre soube desde cedo o que queria. A única coisa que mudava era ter mais filhos e mais cedo.

Deu aulas durante muito tempo e ainda lecciona uma cadeira na faculdade. Com tantos cursos e anos de estudo que tem, prefere ser o aluno ou o professor?

Neste momento já só dou sete ou oito aulas por ano. As aulas eram sempre à noite e eu percebi que deixava de ter vida pessoal, por isso decidi parar. Prefiro sempre ser o aluno. Ninguém devia parar de estudar antes dos trinta e cinco anos. Eu continuo a aprender, com três mestres de vida, numa espécie de *coaching* amigável.

Tem uma grande família com mulher e cinco filhos. O que é que é mais difícil de gerir, a empresa ou a família?

A empresa é mais fácil (diz prontamente, entre risos). Na

família, a parte mais difícil são os filhos adolescentes, principalmente as raparigas que têm sempre uma voz mais ativa e inconformista. No entanto, assim como na empresa, tenho uma bela equipa e eu e a minha esposa conseguimos criar uma relação de equilíbrio saudável entre todos. Existe democracia de voto, existe muita abertura para se falar de tudo; chantagens, mentiras, maldade e telemóveis à mesa não são permitidos.

Face a tantos cargos, compromissos e responsabilidades que certamente lhe ocupam muito tempo e paciência, como é que ainda consegue ter alguma energia livre para a família? Queremos saber o truque. Não dorme, pois não?

Pouco. Deito-me sempre tarde, entre a uma e as duas da manhã e acordo sempre entre as 6h45 e as 7h00. Gosto muito de aproveitar o dia. O principal é gostar muito do que faço, das pessoas com quem estou, que se sentam comigo. É chegar a casa, ao final do dia, largar o computador e sair logo para correr ou caminhar uns sete ou oito quilómetros - isso ajuda-me a limpar os fantasmas. Mas, acima de tudo, é escolher bem as companhias que me rodeiam, isso é o que me dá mais energia.

Recebeu em março passado o prémio *Pessoas Award*, na categoria *Influencer*, a única sujeita à votação do público. Os

seus filhos também o veem dessa forma ou dizem-lhe, como a mim, «dá aí o comando que não percebes nada disso!»

Foi uma surpresa que me deixou muito agradado; os meus filhos foram também embaixadores da nomeação e esse prémio deixou tanto eles como a empresa muito orgulhosa. Só sou *influencer* porque esta empresa me proporciona ser um *influencer*. Trabalho muito, gosto muito de dar a minha opinião, gosto de intervir com actos, factos e ideias. Mas, tecnologicamente, os meus filhos ganham-me certamente, mesmo os mais pequenos com dez anos. Portanto, só sou *influencer* fora de casa.

Alguma vez conseguiu fazer férias sem internet ou é impossível?

Fiz uma vez, na Guiné-Bissau. Só havia internet na zona do restaurante e comecei a ligar-me via rede normal sem ir ao *wi-fi*. Foi muito desagradável (diz, rindo) porque quando cheguei cá tinha uma fatura de uns cinco mil euros para pagar porque partilhava a rede com toda a gente. Eu precisava de ver os e-mails e estar sempre contactável. Existe o compromisso com a empresa em que têm de saber sempre onde estamos. Mas, existem horários específicos para os miúdos mexerem nos telemóveis. Por exemplo, à mesa não é permitido, há momentos proibidos.

Tem algum medicamento preferido e porquê?



Continuo a gostar muito dos produtos velhinhos como o Guronsan, que já tem quarenta e seis anos, e o Microlax uns trinta e tal. A sobrevivência ao tempo é impressionante, são bons produtos e são boas marcas. Continuam a crescer, continuam a cumprir o seu papel e continuam a ser bons.

O que é que neste momento está a fazer falta no mercado?

A solução para o cancro.

Que mensagem de incentivo é que pode transmitir a todos aqueles que queiram chegar longe profissionalmente, como o Sr. Dr. chegou?

Ter um bom mentor com quem se aconselhar, definir muito bem onde se quer chegar. O mentor é a pessoa ideal para nos dizer para onde devemos virar-nos. Ser-se um bom cidadão e estudar até aos trinta, trinta e cinco anos. Parar de estudar aos vinte e poucos não lhes vai trazer nada de bom porque têm de continuar a aprender para o resto da vida. Mostrar dedicação à causa; estudar à noite, enquanto têm aquela energia natural da idade; irem aprendendo, pois, isso vai fazer com evoluam e as oportunidades surgem - é uma consequência inevitável. Mas, acima de tudo, serem uns bons cidadãos porque as pessoas têm sempre o retorno daquilo que fazem.

Por fim, se tivesse uma lamparina mágica e lhe fosse concedido um último desejo, qual seria?

Gostava mesmo muito que os meus filhos fossem muito boas pessoas. Fossem muito bem formados, muito bem-educados, fossem como eu e a mãe sonhamos. Ou seja, que deixassem uma impressão digital no mundo tão positiva como aquela que eu acho que vou deixar. Se eles conseguirem ser boas pessoas, eu sou um homem feliz. O resto, as coisas, os bens materiais, os prémios, isso tudo passa. Ricos ou pobres, a viverem aqui ou na Austrália, tanto faz, desde que sejam felizes e boas pessoas. Deixar inculcado neles o sentimento de ajudar alguém que vejam que precise. Era o que eu adorava que acontecesse. Penso que eles têm um bom ponto de partida, uma boa educação, umas boas bases, por isso acredito que vamos conseguir.

Considera-se um afortunado. Já viveu muito bem, já viveu muito mal. Acredita, veementemente, que devemos devolver à sociedade um bocadinho do muito que a sociedade nos dá. Quer deixar uma impressão digital na comunidade e dar um bom exemplo aos filhos. Quer lhes deixar uma herança genética de não pensarem só no seu umbigo, quer que eles pensem que a vida não é só bens materiais, mas sim o bem imaterial de deixar aos outros algo melhor do que aquilo que eles têm. Por isso, gosta muito de se envolver em causas sociais e solidárias, ajudando todos sempre que pode e lhe é solicitado. É, sem dúvida, uma excelente pessoa e um ótimo exemplo para a sociedade.

Obrigada, Dr. Nelson Pires, pelo seu contributo!



Entrevista com Sara Carvalho

Photos by Paulo Mascarenhas

Criatividade Helicayenne



Estilista

Modelo

Yulia Tulskeya

@jt_portugal

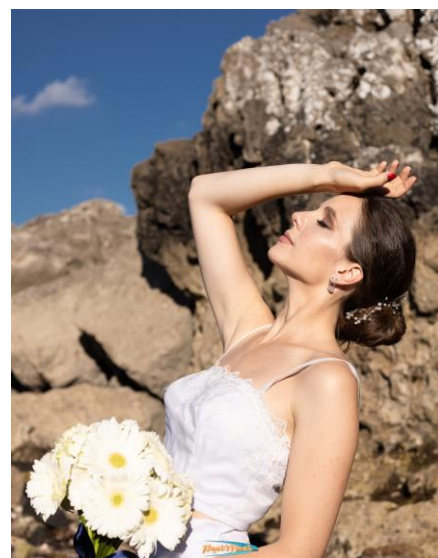




Modelo do mês



Yulia Tulskeya



@jt_portugal



Modelo do mês: Yulia Tulskeya
Wstilita: Sviatlana Buyan
Maquilhagem e Cabelo: Anna Sharkmua
Fotografo: paulmask





Cliks Fotográficos

Durante estes três meses muitas fotos foram partilhadas no nosso grupo de Facebook pelos nossos membros. Convido-vos a passarem por lá para ver e deixarem o vosso *like* nas fotos que mais gostarem. No próximo número irei partilhar convosco as fotos com mais *likes* e o autor da mesma.

Como este número é alusivo ao verão e às férias, lançámos um desafio para partilharem connosco fotos alusivas ao mesmo; sugeri que partilhassem locais visitados, pessoas em férias, paisagens, praias, entre outros... Como sempre, a administração do grupo seleccionou as mais indicadas e aqui estão elas com a identificação do autor.

“Verão é sinónimo de praia, festa e muita curtição!”

Como pretendes passar esta estação?”



Foto 1 - Kika Oporto, Algarve



Foto 2 - Sofia Santos, Praia do Valmitão



Foto 3 - Alda Ramos, Praia da Peralta



Foto 4 - Rui Ferreira, Huawei P20



Foto 5 - Paulmask, bike and photo



Foto 6 - Rute Teodoro, Praia São Rafael



Foto 7 - Vânia Bernardes, Verão do Oeste (Praia de Santa Rita)



Foto 8 - Isabel Faria, passeando pela Ericeira

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

Lembrem-se de que existem “coisas” que ninguém veria se não as tivéssemos fotografado.

Um click e tudo fica para sempre.



Vânia Bernardes

Coordenadora Clicks fotográficos



HeliBeautyPhotos

Um grupo do facebook onde são colocadas fotos das modelos que queiram participar. Algumas são escolhidas para esta rubrica:



Helisoundsgood

A Música...

A música é algo que nos transcende, é uma melodia que nos acompanha.

Pessoalmente, não sei como seria a minha vida sem música. A música acompanha-nos nos vários momentos e estados da nossa vida.

Torna-se um álbum de recordações, de memórias. É um condutor de energia, ao passado, ao presente e até mesmo ao futuro!

A música é o meu refúgio. É nela que encontro o meu lugar, onde ganho vida e abstraio-me de tudo à minha volta.

É inspiração, inspira-me na escrita, preenche-me a alma.

É um mundo vasto, um conhecimento incrível, desde os vários estilos musicais, como a cada história de vida coletiva e singular sobre todos os artistas que participam dela.

É com gratidão que dedico o meu MUITO OBRIGADO a todos estas pessoas que nos dão algo tão importante como a música.

Bem-vindos a esta página, com alma, Helisoundsgood!



Jade Cardoso
Coordenadora

HeliAniversariantes

Faço anos dia 13 de julho e sou do signo caranguejo. Quero agradecer a todos os meus familiares e amigos que estiveram presentes comigo na minha vida.

Bem-haja e beijinhos.



Paula Marisa

Faço anos em agosto, 25 é o dia em que nasci, o dia em que tudo começou!

Quero acreditar que não importa quantos anos somamos.

Ao longo do tempo irei ter o prazer de fazer um caminho, não interessa quantas vezes celebro este dia, interessa sim o que faço ao longo deste caminho: as experiências sentidas, o que aprendemos, as pessoas que conhecemos, as coisas boas e menos boas que nos acontecem. Vivo intensa e sinto-me grata.



Vânia Bernardes



Helicayenne Models

by paulmask



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

O Verão, o sol, o vento... Esta é uma época especial... e maravilhosa.

Em longas noites de verão, podemos sentarmo-nos à beira-mar e sentir o toque suave e gentil do vento, o barulho silencioso do oceano, a voz de uma gaivota ao som de uma guitarra... um guitarrista desconhecido. E então olhe para o céu estrelado e lembre-se da época da infância...

O verão é o cheiro das rosas e da lavanda, o cheiro da relva cortada e do feno, o cheiro do churrasco no parque. O verão é uma época de amor e alegria, uma época de encontros, uma época romântica.

Que este verão seja especial para ti.



Tetiana Barabasz Fisher



Carla Pereira



Verão é rir, é emoção, é alegria e amor no coração
noites escaldantes
cheias de Boa vibração.
É viver intensamente vivendo no presente.
Este será o Verão melhor de sempre!!



Sonhos que se realizam
no próximo número



Louvores

É lindo ver que as nossas cronistas estão a ter mais sucesso e participaram em programas, em especial na rádio. Ficam aqui alguns dos certificados que elas receberam e os parabéns de toda a equipa da Helicayenne.



A NOSSA MISSÃO

Face à emergência climática e ao flagelo mundial que é a poluição e a degradação ambiental, Miguel Lacerda juntou um grupo de pessoas de Cascais verdadeiramente empenhadas nesta causa.

A CASCAISEA é uma associação sem fins lucrativos e que pretende, através dos seus associados e apoiantes, agir de uma forma altruísta, voluntária e coordenada de modo a minimizar ou evitar quaisquer consequências ou danos que possam colocar em causa a vida dos nossos Oceanos, e do mar de Cascais, em concreto. O cenário é crítico, estamos perto do ponto de não retorno e isso requer medidas drásticas e ações concretas.

A CASCAISEA tudo fará para conseguir restituir aos Oceanos (dentro das suas possibilidades e limitações) uma maior e melhor salubridade e sustentabilidade, procurando garantir uma maior e saudável longevidade das gerações e espécies presentes e futuras, bem como do nosso planeta.



O fundador



Miguel Lacerda, cascaense, mergulhador, velejador, ativista ambiental e pioneiro nas ações de limpeza dos oceanos em Portugal.

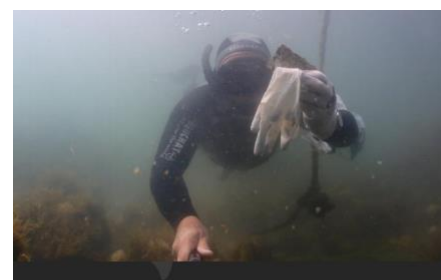
Reconhecido e homenageado com uma medalha de mérito municipal pela defesa da natureza e do meio ambiente (2009), o mergulhador que recolhe por ano mais de 30 mil litros de lixo marinho no litoral e no fundo do mar, pretende que as futuras gerações possam desfrutar dos oceanos tanto quanto ele.

Assim, surge a CASCAISEA, Associação Ambiental, formalizada em Cascais, no verão de 2019 e promete trabalhar arduamente na defesa dos oceanos e dos seus ecossistemas.

O que fazemos

A CASCAISEA é um ativo preponderante para a proteção dos Oceanos e muito em concreto do Mar em Cascais. Numa altura em que a transformação e o desenvolvimento tecnológico da

humanidade interferem drasticamente nos ecossistemas marinhos e cujo impacto antropocêntrico na biosfera planetária não tem precedentes, comprometendo as gerações presentes e futuras, bem como a sobrevivência de várias espécies, estamos atentos a tudo o que possa prejudicar ou comprometer os Oceanos e a vida marinha.



Contactos:

Telem: 912 265 896

Email:

contacto@cascaisea.pt
info@cascaisea.pt

Cascaisea - Associação Ambiental

Rua dos Hibiscos, Bloco 1, 2o B
2750-603 Cascais



Site:

<https://www.cascaisea.pt/pt/>



Quem somos

Tudo começa com uma ideia de ajudar o nosso planeta. Hoje, desenvolvemos atividades e produtos para sensibilizar as pessoas, para mudar hábitos, para apresentar alternativas sustentáveis que ajudem o planeta. Para além disso, comercializamos produtos em pequena escala feitos de plástico que reciclamos nas nossas instalações.

O fundador



Luís Barroca Monteiro

Fundador experiente com comprovado histórico de trabalho na indústria de vendas, marketing e publicidade.

Entusiasta, profissional criativo altamente motivado e orientado a objetivos, com experiência em trabalhar em ambientes de ritmo acelerado e capaz de compreender rapidamente a missão, visão e valores de uma marca.

Hábil em Gestão de Marketing, Negociação, Planeamento de Negócios, Vendas e Gestão de Relacionamento com o Cliente (CRM). Forte profissional de empreendedorismo com licenciatura em Administração de Empresas pela Universidade Católica Portuguesa.

O problema

➤ Plásticos em números



A produção aumentou exponencialmente, de **2,3 milhões de toneladas em 1950 para 448 milhões de toneladas em 2015**. A produção de plástico se continuar com esta evolução, terá dobrado o seu valor em 2050. Nesta luta contra o plástico nasce o projeto **TU DECIDES** que tem o objetivo de informar a população através de sessões práticas que promovem a reciclagem do plástico.

➤ O mundo animal



Milhões de animais são mortos por plásticos todos os anos, de pássaros a peixes e outros organismos marinhos. Quase **700 espécies**, incluindo as ameaçadas com extinção, são conhecidas por terem sido afetadas por plásticos. Quase todas as espécies de aves marinhas comem plástico causando a sua morte. Na ajuda para esta sensibilização nasceu a iniciativa **A Palhinha de massa** que tem o propósito de incentivar e contribuir para a redução drástica do consumo de palhinhas de plástico, uma das maiores causadoras da poluição marítima.

➤ Microplásticos



Uma vez no mar, a luz do sol, o vento e a ação das ondas desfazem os resíduos plásticos em pequenas partículas, geralmente com menos de um quinto de polegada de diâmetro. Esses chamados **microplásticos** espalham-se por toda a coluna d'água e já foram encontrados em vários locais do mundo, desde o Monte Everest, o pico mais alto, até a Fossa das Marianas, o vale mais profundo. Na aposta de uma maior sensibilização, criamos a marca **Plástico à Vista**, com ênfase no problema do plástico no mundo e alertando para a pouca consciência sobre a produção, o consumo e a sua reutilização.

A NOSSA MISSÃO

A nossa MISSÃO é desenvolver ações que promovam e incentivem a alteração de hábitos de forma contínua e sustentável, envolvendo o maior número possível de pessoas a nível nacional e internacional.



Contactos:

info@zerop.pt

+351 214 431 018

Delegação Oeiras:

Rua das Pias - Armazém Zero P
2780-089 Paço de Arcos | Oeiras | Portugal

A APEAL - Academia Portuguesa da Escrita e Arte Lusófona

Convida V. Exa para o lançamento da colectânea inédita **Por Caminhos Lusófonos** com recolha solidária de alimentos no dia 17 de Julho de 2021 pelas 15h no Parque Urbano do Choupal em Torres Vedras.

**Um pouco de nós pode ser muito para quem necessita!
Contamos consigo!!!**

Como já foi por nós anunciado, o evento de lançamento da colectânea **Por Caminhos Lusófonos** terá lugar na bonita e acolhedora cidade de Torres Vedras a 17 de Julho de 2021 pelas 15h.

Será um dia de emoções, um dia de partilha de artes, de confraternização.

Um dia que certamente ficará nas nossas memórias, e para que esse dia seja ainda mais memorável, a Coordenação pensou que seria louvável fazermos do evento de lançamento da colectânea um evento também de cariz solidário, inquiridos que foram os co-autores e tendo a resposta sido positiva, avançamos então com o evento de cariz cultura-solidário. A nossa solidariedade passaria pela oferta de um bem alimentar não perecível (enlatados, leite, massas, etc) por parte de cada participante.

O resultado dessa oferta seria entregue a uma organização existente na cidade que tem ajudado a alimentar quem mais precisa, iremos pedir a um representante dessa organização que esteja presente no evento.

Contamos com todos vós.

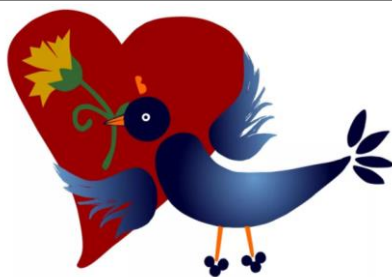
Deixamos-vos o convite para o nosso/voosso evento, esperamos por vós.



A apresentação da Colectânea “**Por Caminhos Lusófonos**” - Coletânea de Arte e Literatura de Autores Lusófonos no Mundo, vai ser apresentada dia 17 de julho na bonita e acolhedora cidade de Torres Vedras, entre as 15 e as 18h, no Parque Urbano do Choupal, com o aval da Câmara Municipal de Torres Vedras. As nossas cronistas Ana Acto, Sandra Ramos e Sara Carvalho são três das autoras selecionadas. Os seus poemas e biografias compõem esta fabulosa obra. A todos que desejem estar presentes ou adquirir um exemplar, queiram nos contactar por mensagem ou e-mail da revista.

Empreendedoras

Um desafio da Helicayenne, em que convidamos as Empreendedoras a mostrar a criatividade dos seus logos e no que fazem de bem e de bom na sociedade, para dar a conhecer, aos nossos leitores.



Ateliê das Artes

João Rebelo e Salete Afonso

Salete Afonso

Modista e artesã

speakwell®
we'll teach you how

Liliana Moreira Galvão

Empreendedora



Bia Lacerda

Empreendedora



Marina Fateixa

Esteticista



Rita Silva

Terapeuta de Thetahealing



Madlin Freitas

Glam&Sweet Manager
Festas, Eventos e Formação
para Crianças.



Mónica Lopes

Artigos para bebé



Elsa Padrão

Terapeuta holística



Deusa Carvalho

Estética



Ana Montez

Empreendedora

Dicas Ecológicas

SOH
INSPIRED SPACES

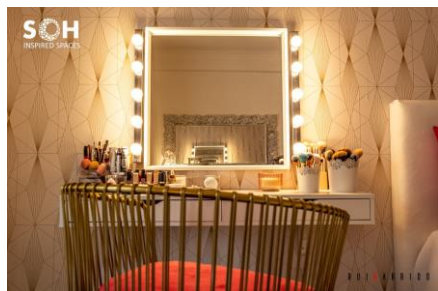
Carla Diniz Pereira

Empreendedora



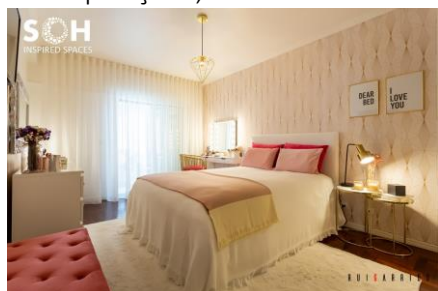


Sou Carla Diniz Pereira e sou Designer de Interiores. Desde que me conheço que sou apaixonada por tudo o que envolve os interiores, desde criança que tinha sempre uma opinião nas casas de amigos e familiares.



Iniciei o meu percurso como empreendedora aos 19 anos, quando decidi criar a minha primeira empresa na área dos serviços de documentação, dois anos mais tarde abri uma agência imobiliária e de documentação, mas a paixão pelos interiores não se ficava pelas ideias que ia dando a quem sabia do meu gosto por esta área e com 24 anos fiz uma Formação Profissional de Decoração e Arquitetura de Interiores no IATA, seguido de um Curso Profissional de Gestão de Empresas e em 2000 dei início à minha primeira empresa nesta área.

Desenvolvi vários projectos de design de interiores, participei em exposições, feiras e eventos.



Em 2002 criei um projecto em parceria com outra empresa e transformámos uma casa centenária num show room em

que o cliente entrava e tinha a sensação de estar na sua própria casa.

Ao longo dos anos fui criando projectos de vários andares modelo, com grande reconhecimento do público e uma mais-valia para as empresas de construção, tendo trazido daqui a experiência que hoje tenho em desenvolver projectos de Home Staging.

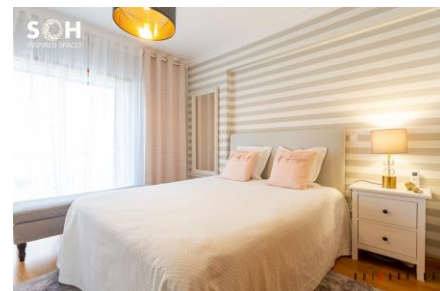
Com 36 anos e com dois filhos adolescentes, senti necessidade de alargar os meus conhecimentos e proporcionar um serviço mais completo ao cliente. Como tal, decidi fazer a licenciatura em Design/Arquitetura de Interiores na Escola Superior de Artes Decorativas da Fundação Ricardo Espírito Santo Silva.



A minha experiência como Designer de Interiores inclui diversos projectos de interiores de espaços públicos e privados, participações em televisão, formação em Home Staging a Consultores Imobiliários, Workshops de Decoração e Técnicas Decorativas

Em 2014, criei a empresa que hoje represento, a SOH Inspired Spaces, estando até hoje em constante crescimento, oferecendo um leque de serviços adaptados à necessidade de cada cliente.

Desenvolvo trabalhos personalizados em que pretendo, não só satisfazer o cliente, mas também apresentar os meus serviços e a minha experiência como uma mais-valia pessoal, garantindo o investimento. Cada caso é estudado profundamente, com a exclusividade que o cliente merece, não impondo estilos e indo ao encontro do gosto do cliente, sempre com o respeito pela sua identidade.



O meu trabalho inclui projectos que vão desde a remodelação de moradias e apartamentos, espaços comerciais e de escritórios, com gestão, acompanhamento e execução de obra, a projectos de decoração de interiores, andares modelo, consultoria em Home Styling, Home Staging e Home Personal Shopper.

Em 2018 abracei um novo projecto na área do Networking e sou Líder do Clube Seixal BAY, numa organização de networking, o Clube dos Networkers Notáveis.



Tudo o que faço, faço com paixão e este novo projecto permitiu-me

um enorme crescimento pessoal e profissional, através da criação de relações de parceria e confiança com diversos empresários de várias áreas que, principalmente no último ano, tem sido uma rede de apoio muito importante.

Exemplo de determinação e resiliência, em 2020, quando tudo parecia que ia correr mal devido à pandemia, reinventei-me, criei vários serviços digitais: a consultoria de Home Styling Online, em que o cliente expõe as suas dúvidas sobre a decoração do seu espaço e, em conjunto, criamos soluções; o Home Personal Shopper, em que o cliente tem acesso a um plano para decorar o seu espaço acompanhado de uma listagem de produtos e locais onde adquirir e até mesmo a possibilidade fazer um projecto de remodelação total, sem sair de casa. Foi através do networking e das redes sociais que consegui chegar a cada vez mais clientes e, hoje, os testemunhos que recebo sobre o meu trabalho são o meu melhor cartão de visita.



Carla Diniz Pereira
Empreendedora



Sou a Elsa Padrão, terapeuta holística, mentora, filha, esposa, mãe e empreendedora.

Tenho a sorte de ter a profissão de que gosto e que me gera grande felicidade.

Em 2014 decidi deixar para trás o meu negócio próprio para me dedicar à minha grande paixão – as terapias alternativas.

Comecei por tirar o curso de massagem terapêutica e nunca mais parei. Seguiu-se a drenagem linfática manual, as ligaduras funcionais, a terapia manual, a osteopatia aplicada e a pédicure medical. Sempre optei por saber um pouco mais daquilo que me era exigido.

Aliei algumas técnicas de osteopatia à drenagem linfática manual e os resultados foram promissores.

Em 2020 percebi que podia ajudar outros profissionais a conquistarem o sucesso pelo seu diferencial.

Tirei o curso de instrução online e o de CCP e fiz nascer um projeto que me permite ajudar outros terapeutas a iniciar a drenagem linfática manual com técnicas integrativas e tornarem-se profissionais de sucesso pelo seu diferencial.

Sou autora de vários programas: drenagem linfática manual com técnicas integrativas; drenagem facial & alimentação; doenças relacionadas com alimentação

(12 minicursos); e doces saudáveis.

Acredito que a saúde só depende de nós, e afinal ser saudável não é um luxo, mas sim uma opção. Uma opção que está ao dispor de todos, só precisamos saber escolher. E isso eu ensino aos meus alunos de uma forma básica.

Para que os meus alunos tenham uma experiência integralmente positiva é importante que eu busque a informação necessária para que a sua aprendizagem e satisfação seja bem-sucedida.

Quando estamos alinhados com o nosso propósito torna-se fácil viver as nossas paixões.

Tenho a missão de transformar vidas. O que me move e faz feliz é poder transformar a vida dos meus pacientes e a dos meus alunos.

Acredito que a vida é uma aprendizagem e para buscarmos a felicidade temos que ser autênticos e aprender diariamente.



Elsa Padrão
Terapeuta holística



O meu nome é Graça Martins, e trabalho em estudos de mercado. No final do ano passado sentia necessidade de fazer algo, mas não sabia o quê. Pesquisei durante algum tempo, até que vi umas malinhas e pensei: é isto que quero experimentar fazer. Foi no dia 23 de janeiro.



Comecei a pesquisar e a aprender no YouTube, vi centenas de vídeos, acordava de noite e dava por mim a ver cada vez mais. Era uma área tão interessante, e com tanto para aprender, que me sentia viciada em querer saber, cada vez mais. Queria começar a pôr em prática o que estava a aprender em teoria, mas estava tudo fechado devido à pandemia. Por um lado,

não foi mau porque me permitiu ver mais vídeos, pois é um trabalho muito técnico.



Quando, finalmente, pude comprar material estava delirante, fazia e desmanchava várias vezes até ficar ao meu gosto. Já tinha tudo pensado o nome 'Tricot com Graça', logótipo... De noite tinha ideias e escrevia num caderninho, parecia que era uma nascente de tão entusiasmada que estava.



Fiz as primeiras peças para vender para o dia da mãe, vendi cinco, estava radiante. O tempo que demorei a fazer não foi rentável, economicamente falando, mas foi feito com amor. Ficou lindo e foi muito gratificante. É pena que o trabalho artesanal não seja devidamente valorizado; se conseguir que apenas uma pessoa o valorize já fico

contente. Gostava mesmo de poder viver disto porque adoro criar peças e esta área tem possibilidades infinitas. Talvez um dia...



Acreditar sempre que é possível, não importa a idade.



Convido-vos a visitarem a minha página, onde vou expondo o que vou fazendo; se quiserem algo, enviem-me mensagem pelo Facebook e Instagram.

<https://www.instagram.com/tricotcomgraca/>



Graça Martins
Apoio Organizacional Helicayenne



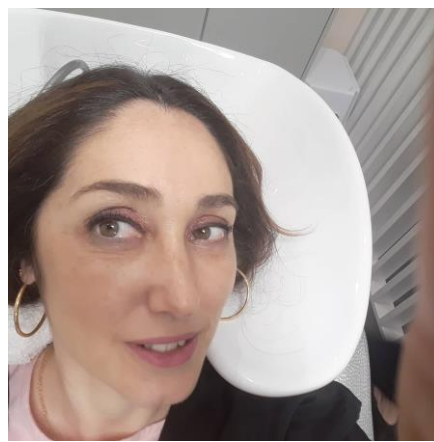
Partner Helicayenne

Fui visitar o SPA e Cabeleireiro “Amor com Pele”, unissexo, na Amadora. Fica na rua Elias Garcia número 73A.



A equipa faz vários trabalhos: cabeleireiro, massagens, duche vichy, acupuntura, depilação a laser e normal, extensão de pestanas, sobrancelhas com linha, nutrição, osteopatia, psicólogo, manicure, maquilhagem, terapia geotermal, massagem aromaterapia, limpeza

de pele, massagem em conjunto, reflexologia, massagem de emagrecimento, entre outras coisas.

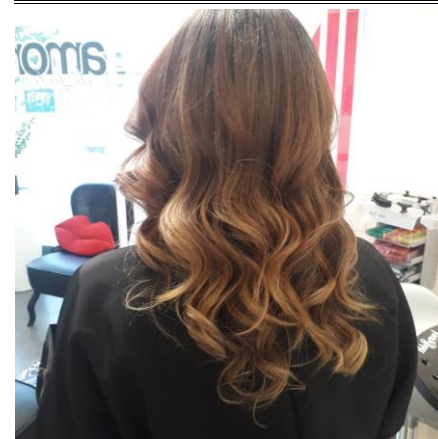


O trabalho que me fizeram foi tirar volume, madeixas, hidratação do cabelo e um excelente penteado, com o cabeleireiro Cadu. Seguidamente, a Tatiana arranjou-me as sobrancelhas com linha.



O “Amor de Pele” pertence à dona Helena que é uma querida, uma simpatia e foi muito amável connosco. Uma equipa superorganizada e profissional. Vê-se que gostam

do que estão a fazer, transmitem luz e muita confiança. Venham visitar e saiam de lá com outro astral.



Maria João Ramos
Relações Públicas

Maria João Ramos
Helicayenne



O nosso Passatempo SPA Helicayenne terminou e já temos a vencedora - **Carla Pimenta**.

Agradecemos aos participantes e ao vencedor que irá receber os dois produtos na imagem, oferta da nossa Partner Marisa Ferreira, Terapeuta de SPA e Coordenadora do grupo do facebook "Saúde e Bem-Estar by Helicayenne".



Texto vencedor:

Amei-te sem dúvidas
 Apenas com certezas
 Amei-te com cuidado
 Com vontade de te cuidar
 Cuidei-te com desejo de te amar
 Meu corpo
 Meu templo
 Meu refúgio
 Amei-te e cuidei-te
 Pelos prados caminhei
 Sob quentes raios de sol meu corpo colori
 Suaves mãos m'adormecem em massagens restauradoras
 Meu espaço sagrado
 Meu tesouro
 Minha pedra preciosa
 Amei-te e cuidei-te
 Como dádiva abençoada que és!!!

Carla Pimenta

Helicayenne 2021
- Cancro na Mama -

Jan 2021	Fev 2021	Mar 2021	Abr 2021
Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Mai 2021	Junho 2021	Julho 2021	Agosto 2021
Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Setembro 2021	Outubro 2021	Novembro 2021	Dezembro 2021
Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Iremos ter passatempos patrocinados pelas nossas partners, com brindes para algumas das participantes.

Pedimos a quem queira fazer parte dos patrocinadores que nos envie mensagem via messenger.

Gostaríamos de ter a participação dos leitores da revista, bem como de todos os que participam nos diversos grupos e actividades da Helicayenne.

Mais informações no site paulmask.com

Email: helicayenne@gmail.com