

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

DELUXE  
EDITION



**CRISTINA  
BERNARDINI**

A mais votada em Portugal

**MARIA  
TERESA**

A mais votada em Angola

**KAROLINE  
RIBEIRO**

A mais votada no Brasil

## Elsa Carrinho



## FITNESS QUE NEM PARECE FITNESS

Peças que se adaptam ao seu corpo e ao seu dia-a-dia,  
para que se sinta sempre no seu melhor.

---



# PROGRAMA "SAMSUNG MAIS PERTO DE SI"

## *Facilitando o Acesso à Tecnologia para Funcionários de Instituições Públicas e Privadas em Cabo Verde*

Cabo Verde está dando passos significativos em sua jornada rumo à integração tecnológica, reconhecendo os benefícios e a importância da comunicação para sua população. A adesão à era digital está crescendo de forma exponencial, transformando a maneira como as pessoas se comunicam e trabalham.

A pandemia global da COVID-19 acelerou ainda mais essa transformação, evidenciando a necessidade premente de tecnologia para facilitar a comunicação, proporcionar entretenimento e servir como ferramenta vital no ambiente de trabalho.

Durante o confinamento, tornou-se essencial o uso de equipamentos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, para manter a conectividade e a produtividade.

Diante desse cenário desafiador, a M&J Tech, Distribuidora Oficial da Samsung em Cabo Verde sentiu a responsabilidade de agir. Nascia, então, o programa "Samsung mais perto de si", uma iniciativa dedicada a aproximar as pessoas da tecnologia de alta qualidade, oferecendo preços acessíveis e condições de pagamento flexíveis.

O "Samsung mais perto de si" é especialmente direcionado às Instituições Públicas e Privadas e seus colaboradores.



[www.lojasamsungcabo Verde.com](http://www.lojasamsungcabo Verde.com)

Nosso objetivo é tornar a tecnologia mais acessível do que nunca, proporcionando aos funcionários, a oportunidade de escolher qualquer produto da marca Samsung e parcelar o pagamento em até 12 vezes, sem juros.

Entendemos que, ao facilitar o acesso à tecnologia, estamos não apenas promovendo o desenvolvimento profissional e pessoal de nossos clientes, mas também a inclusão digital e para garantir acesso igualitário à tecnologia e suas oportunidades, especialmente a mulheres e crianças.

O "Samsung mais perto de si" não é apenas um programa de vendas, é uma promessa de conectar pessoas com o que há de melhor em tecnologia, promovendo o crescimento e a inovação em Cabo Verde. Junte-se a nós nessa jornada rumo a um futuro digitalmente conectado e próspero, onde a inclusão é prioridade.



Agradecer; Celebrar; Acreditar e ter Fé

Alguém disse sobre a força das mulheres:

“Elas Fazem as coisas Acontecer “

Nunca me esqueço desta frase, mencionada no primeiro Editorial da nossa Revista em 2011

Nesse ano, acreditámos que seria possível ter uma Revista que partilhasse essa força e o poder invisível de quem tem fé.

Refiro-me objetivamente, à Revista Mulher Africana que neste momento está nas suas mãos, edição global, sonho tornado realidade por acções conjuntas de muito sacrifício e labor.

Este é um projecto de persistência que tem como objectivo principal, continuar a celebrar histórias de Mulheres que fazem Acontecer;

Convido-os a embarcarem connosco nesta viagem que nos vai levar até à América do Sul, celebrando nesta edição, a nossa chegada oficial ao Brasil.

Agradeço a Deus e a todos, que de forma incondicional e comprometida nos ajudaram a concretizar este sonho e chegar até aqui.

Agradeço à minha parceira e amiga Esmeralda Cunha, que me impulsionou a continuar, à nossa representante oficial Rose Rosendo que se encontra no Brasil e à nossa fantástica equipa de colunistas! Seguimos juntas.

Boa Leitura.

*Por Isabel Manique*



**REVISTA MULHER AFRICANA**

@REVISTAMULHERAFRICANAWORLD

Propriedade: Reivent Africa, Ida



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

[www.revistamulherafricana.com](http://www.revistamulherafricana.com)

REGISTRO ERC COM O Nº125966 DEPÓSITO LEGAL Nº324248/11





# CARTA AO LEITOR

Um ano excelente a todos vocês que nos acompanham e nos abraçam a cada leitura.

Uma vida agitada, com os jornais e as revistas debaixo do braço, leio aos bocados, sempre paro diante das montras, continuo a pedir folhetos, mas o mundo acelerou. "Aquela prima que foi para a América ainda não voltou, mesmo com tantos aviões", perguntou a minha avó.

"São os novos tempos, as pessoas estão ainda a recuperar da COVID", respondo eu.

Este tempo, que parece não nos pertencer ou nos deixa raramente tempo para jantar em família, levanta questões. Quanto tempo deves permanecer nesse emprego? Quais são os limites da saúde? Será que este ano vamos de férias? O tempo com os pais?

E neste número da nossa revista Mulher Africana vamos responder a algumas dessas questões do tempo.

Uma das questões que mais nos impacta é a importância do equilíbrio entre o feminino e o masculino no mundo dos negócios.

Uma dinâmica exclusiva deste número para analisar os resultados desta nova mulher que assume o seu lugar, mas que também se depara com novos desafios.

A visão de três homens que homenageiam as mulheres e o seu poder, e avançam com ensinamentos ancestrais extremamente importantes para um futuro espetacular, próspero e brilhante para elas, e, como grande consequência, para as gerações futuras.

Juntos, num novo modo de manifestar o respeito social.

Juntos, a mulher africana! Única e, sim: livre e poderosa!

*Thank you*



**MARIA VIOLANTE**

@MARIAVIOLANTEHAIRCLINIC

UM ÓASIS DE CUIDADOS CAPILARES

**EXPERT TRICOLOGIA AVANÇADA**

- Alopecias
- Areatas
- Queda
- Dermatites
- Psoríase
- Oleosidade
- Caspa

440 posts 1,722 followers 2,891 following

Maria Violante  
Healthybeauty  
Maria Violante  
(+351) 963 573 778  
chamada de rede móvel nacional  
See Translation  
www.facebook.com/mariaviolantehairclinic



# Africana®

REVISTA MULHER



<b>CEO   Fundadora</b>	Isabel Manique
<b>Diretora Executiva</b>	Esmeralda Cunha
<b>Diretora Editorial</b>	Clarice Tatyer
<b>Editora Chefe da Revista</b>	Camila Trivino
<b>Representante no Brasil</b>	Roze Rozendo
<b>Conexões Internacionais</b>	Hélia Dias
<b>Gestor do Site</b>	Joaquim Grillo
<b>Redes Sociais</b>	Wilson Soares
<b>Paginação &amp; Design</b>	Andre Peixoto

Propriedade: Reivent Africa, Ida



# Na Capa

## 34 - Mulheres que nos inspiram

- 02 - Programa "Samsung mais perto de si"
- 03 - Editorial Por Isabel Manique
- 04 - Carta ao Leitor
- 06 - Ficha Técnica
- 09 - Start 2024!
- 11 - Ouse olhar mais para dentro de você
- 13 - Construindo a sua marca pessoal: Uma conversa com você
- 15 - Carreira em TI - Mulher negra na tecnologia
- 17 - Organização financeira
- 19 - Seja interessada e não interesseira
- 22 - A moda africana e o seu impacto no mundo
- 24 - A evolução da moda africana e o papel da mulher
- 26 - África e a literatura infanto-juvenil
- 28 - EmpoderArte: Um mosaico cultural
- 29 - Minimalismo: tendência ou necessidade?
- 32 - O consumo sustentável na moda
- 40 - Mulher fala-me de ti
- 42 - O papel das mulheres na preservação do ambiente
- 44 - Mulher e política: Luisa Diogo
- 46 - Infidelidade no casamento pode gerar indenização?
- 48 - Eventos
- 53 - Descobrimo a diversidade mágica da Tailândia
- 55 - Uma viagem à volta ao mundo
- 57 - A magia do corpo humano
- 60 - Exclusivo: Dicas da Tia Isa
- 63 - Junta Mon (Mão solidária)
- 67 - Escrito por eles



**REVISTA MULHERA FRICANA**  
@REVISTAMULHERAFRICANAWORLD

REVISTA MULHER  
*Africana*



# Elsa Carrinho

Valores que se Vestem



A Marca  
Empoderadora

Renasça das Cinzas para o seu treino.  
O seu corpo é o seu templo, cuide-o  
para que não apenas capaz de ir longe,  
mas de voar bem alto!

# Start 2024!

Camila Trivino



## POR CAMILA TRIVINO

Uma das alturas em que mais traçamos objetivos é quando se fazem as chamadas 'resoluções de ano novo'. Com a transição do ano é comum fazermos o balanço dos objetivos e é nesta altura que conseguimos avaliar os que foram concretizados e todos os outros que não saíram do papel. Talvez você tenha dito lá no final de 2022 que 2023 seria o seu ano, talvez você traçou diversos objetivos a serem alcançados. Mas será que você já olhou para trás e fez a sua retrospectiva de 2023?

Tenho certeza que você em algum momento definiu objetivos para concretizar no próximo ano, mas sei também que talvez você não tenha conquistado todos, ou talvez, nenhum deles. Ou porque você desistiu deles, ou porque duvidou de que seria capaz, ou talvez nem sabia como planejar para chegar lá, ou porque talvez eles não eram realmente alcançáveis.

Hoje te convido a dar um START em 2024 e identificar quais são os objetivos que você quer para este ano para que assim você possa começar a tirar os seus projetos do papel e conquistar os seus sonhos.

Um objetivo é entendido como um compromisso pessoal. Se for definido com clareza é possível obter resultados positivos e alcançar o sucesso desejado.

Mas é fundamental saber definir objetivos, de forma que estes sejam alcançáveis e não gerem frustração.

Então te convido a pensar agora na sua lista de objetivos de 2023,

e escreva quais os objetivos que você tinha e não conquistou. Pode ser que os seus objetivos também já não sejam os mesmos, e está tudo bem.

Agora olhe para essa lista. De todos esses objetivos que você colocou, quais são os 3 mais importantes. Se você pudesse enumerar e escolher apenas 3, por ordem de importância, qual você escolheria?

O Start começa agora. Mas primeiro preciso explicar algo para você.

Existem várias ferramentas para definição de objetivos, e uma delas é o método SMART que foi criado, em 1981, por Peter Drucker, considerado pai da administração ou gestão moderna. O professor de origem austríaca considerava que os objetivos deviam ser definidos tendo em conta determinados critérios.

O intuito deste novo método era ajudar as pessoas e as empresas na organização e no planeamento de estratégias de forma a atingir melhores resultados. É uma ferramenta que ajuda a definir metas com mais clareza e assemelha-se a uma check-list onde cada objetivo é verificado e avaliado.

### Em que consiste o método SMART?

SMART é um acrónimo, ou seja, é formado a partir das iniciais das suas

propriedades, na língua inglesa, sendo respetivamente: S- Specific, M- Measurable, A – Attainable, R – Realistic e T- Time.

#### Specific (específico)

É fundamental definir os objetivos, de forma específica e detalhada, que permitam saber exatamente o que atingir. É fundamental ser claro e exato quando definir as suas metas e objetivos.

#### Measurable (mensurável)

Deve ter a capacidade de acompanhar a evolução do objetivo definido e perceber quais as metas que melhor se adequam à sua estratégia.

#### Attainable (atingível)

Objetivos inalcançáveis são também desmotivadores e negativistas, por isso, procure ser o mais realista possível na definição dos mesmos.

#### Realistic (realista)

Perceber qual é a sua capacidade de atingir determinado objetivo e de que forma vai conseguir alcançar, analisando as várias opções que tem ao seu alcance.

#### Time (tempo)

Nada mais importante do que organizar o seu objetivo no tempo. Isto ajuda a maximizar os esforços e

a reforçar o seu compromisso. Detalhar o objetivo com prazos ajuda a torná-los mais tangíveis e autênticos.

#### Imagine que um dos seus objetivos seja emagrecer:

1 - Não deve apenas pensar em emagrecer, mas sim quantificar o quanto pretende/consegue emagrecer

2 - Se pretende eliminar 20 kg, até junho de 2024, mas você só consegue eliminar 2 kg ao mês, não vai atingir o seu objetivo, então deve avaliar as suas metas e melhorar a eficácia

3 - Imagine, se fosse por exemplo poupar dinheiro, não deve considerar ter uma poupança de 10.000€ no final do ano se apenas tens um rendimento único de 500€. Deve estabelecer metas e objetivos de acordo com a sua realidade.

4 - Deve definir um objetivo com o qual se identifique, de forma a ter a motivação necessária. Acima de tudo deve ter em conta a sua estratégia e estar preparado para o aparecimento de imprevistos.



5 - Além de definir a data em que termina o seu objetivo deve definir datas intermédias para avaliar o desempenho.

Se pretende eliminar por exemplo 20 kg, divida isso em metas menores e avalie mensalmente, ou trimestralmente dependendo da meta e da estratégia, reveja e altere se necessário.

Este método funciona como um guia de crescimento. No entanto, deve ser sempre pensado e ajustado à sua realidade. Deve ter em conta as diversas dificuldades que poderão surgir e ajustar o objetivo sempre que necessário.

Mas calma, vamos verificar isso juntas.

Dos 3 objetivos que você escolheu, quero que você escolha um, o mais importante, porque não adianta nada você ter uma lista enorme com um monte de objetivos e não conquistar nenhum deles!

E eu quero que você conquiste! Então você tem que escolher um, aquele que você realmente quer, deseja muito conquistar, aquele que te motiva a realmente correr atrás, ou seja, aquele que você vai focar até conquistar.

Não quero que chegue lá no final de 2024 e você tenha uma lista enorme de objetivos não alcançados. Quero que você olhe para trás e veja que sim, você conseguiu, você definiu uma meta e fez o que tinha que ser feito e conseguiu.

E de repente você vai conquistar essa meta até antes do que tinha planejado, e aí você estará com uma energia alta para conquistar mais e mais objetivos.

Então vamos direcionar o foco! Combinado? Agora que já escolheu, você deve definir uma data, um deadline para a conquista desse objetivo.

**O segundo passo é aprofundar nesse objetivo e responder às seguintes perguntas:**

1 - Ele é específico? Quanto mais específico melhor.

2 - Ele é mensurável? Você consegue mensurar cada passo e avaliar se está caminhando rumo a essa conquista?

3 - Ele é alcançável? É possível fazer isso? É realístico? Está dentro da sua realidade? Você consegue realizar isso dentro do prazo estipulado?

Agora que você tem clareza de qual objetivo deseja alcançar é preciso pensar em como fazer isso acontecer.

Vamos pensar um pouco aqui: sempre que temos um objetivo para alcançar, independente de qual seja, precisamos pensar em quais são os recursos ou habilidades que eu tenho para atingir aquela meta.

Se eu quero por exemplo investir x euros no mercado de ações, preciso saber quais são as habilidades que eu tenho, quais são os recursos que eu tenho hoje para utilizar e atingir esse objetivo. Você precisa saber quais habilidades, recursos e conhecimento você tem disponíveis.

Então anote aí todos os recursos que você realmente tem hoje e que podem te ajudar a chegar onde você deseja. Também é preciso pensar nas capacidades, habilidades. O que mais pode te ajudar? O que é que você ainda não tem hoje e que terá que desenvolver se você deseja conquistar esse objetivo?

Eu tenho certeza que você já conquistou muita coisa na sua vida. Você tem aí dentro de você uma capacidade enorme para realizar tudo que você realmente deseja.

Busque o conhecimento, o recurso, o que você precisa para chegar lá. Se você precisa desenvolver habilidades, crie um plano de ação para desenvolvê-las, e caso não consiga sozinha, peça ajuda a um profissional da área.

## Há um outro recurso que vai te ajudar a atingir o seu objetivo: as pessoas.

Quem são as pessoas que estão ao seu redor e podem te ajudar a conquistar esse objetivo? Algo muito importante é o seu comportamento.

O seu comportamento é a chave para a conquista do seu objetivo. E colocar a chave na fechadura é algo que só você pode fazer.

Sempre que desejamos conquistar algo, precisamos acreditar e estar dispostos a fazer o que precisa ser feito, precisamos encarar os desafios que virão pelo caminho, para só assim conquistar o que realmente queremos.

Agora quero que você pense o que você está disposta a fazer para conquistar o que você quer? Lembre-se que sempre que desejamos algo, que ao fazermos uma escolha, abrimos mão de algo.

Você está disposta a pagar o preço e conquistar o que você realmente deseja?

**O Start em 2024 foi dado, o resto é com você!**



**CAMILA TRIVINO**  
@CAMILATRIVINOOFICIAL

REVISTA MULHER  
*Africana*

# Ouse olhar mais para dentro de você!

**POR JULYANA SANTOS**



Em meio à agitação do dia a dia, muitas vezes nos concentramos tanto no que precisa ser feito que esquecemos de prestar atenção aos nossos próprios pensamentos e sentimentos. Esquecemos de avaliar se eles estão alinhados com nossos desejos e com a essência de nossa vida.

O celular, telemóvel, parece ter se tornado uma extensão de nossos braços, e sem ele, a vida parece diferente, dificultando até mesmo o contato com as pessoas que vivem conosco. Isso é preocupante e estranho.

O simples hábito de olhar para o celular mais de 70 vezes por dia, seja para verificar notificações, navegar nas redes sociais, ler textos, assistir a notícias ou filmes, está consumindo nosso tempo.

Na verdade, estamos permitindo que nosso tempo seja sequestrado por aplicativos, alterando o curso de nossas vidas. Estamos permitindo que tarefas e atividades diárias que não refletem quem realmente queremos ser ocupem uma grande parte do nosso dia.

Ei, quero te dizer que ainda há tempo para você mudar o caminho que está percorrendo, e tenho certeza de que isso servirá de exemplo para seus familiares.

Olhe mais para dentro de você, ouse tirar alguns minutos todos os dias para ouvir seus pensamentos, realizar os downloads divinos que mencionei na edição anterior desta revista,

sobre como conectar seus sentimentos e pensamentos com o maior wi-fi disponível no mundo, o criador, Deus, ou o que você acredita ser o grande criador do mundo.

Nós somos muito mais do que seres humanos, somos pessoas que vieram para fazer a diferença nesta vida, para aprender, compartilhar, divulgar, contribuir, experimentar atividades, momentos, trabalhe muito mais.

Vale a pena deixar uma boa parte do seu dia para tarefas e atividades diárias que não estão te permitindo ser quem você realmente deseja ser?

Quem é você?  
Quem você deixaria ser em você?  
Como você faria isso acontecer?

O tempo passa, o tempo é implacável, ele não volta, e não atrasa e nem dá uma pausa para você descansar ou deixar para amanhã ou depois, lembre-se disso!

Para ajudar aqueles que precisam melhorar o uso do tempo com as telas digitais, trago três passos:

1 – Configure o tempo de uso nos aplicativos que mais utiliza,

2 – Acompanhe o tempo total de uso do seu celular, assim você estará mais no comando para direcionar o tempo de atenção para si e para suas atividades.

3 – Procure urgentemente algo que você goste de fazer sem usar as telas digitais.

O que você gosta de fazer e deixou de fazer? Que tipo de atividade você ainda tem vontade de conhecer e explorar?

Pense nisso para expandir mais a sua energia, pensamentos altruístas, ampliar sua criatividade e se banhar desses quatro neurotransmissores que são a endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina, esse quarteto maravilhoso que promove felicidade na gente.

Ouse olhar mais para dentro de você, porque no final da vida de cada um de nós, sempre será você com você acrescido de Deus. Muita luz em sua vida!

Estou a disposição para te ajudar a melhorar ou saber como melhorar o uso das telas digitais, escreva para mim e me siga no Instagram.



**JULYANA SANTOS**  
@JULYANASANTOS.BR

**E-MAIL: JULIANASOFERREIRA@GMAIL.COM**

REVISTA MULHER  
**Africana**





# Construindo a Sua Marca Pessoal: Uma conversa com você

**POR ROSANA ANDRADE**

Minhas queridas empreendedoras, que alegria e honra é para mim estar aqui como colunista da REVISTA MULHER AFRICANA, compartilhando sobre algo incrível e essencial para o sucesso de cada uma de nós: a construção da nossa marca pessoal.

Sabe, essa marca já existe em você desde o momento em que veio ao mundo, composta por suas características únicas e personalidade marcante. Não é algo que criamos, mas algo que já está intrinsecamente ligado a quem somos.

Em um mundo cheio de desafios, a construção consciente da nossa marca pessoal se torna vital para alcançarmos o sucesso e nos sentirmos verdadeiramente empoderadas.

Esse processo é especialmente crucial para nós, mulheres empreendedoras, porque vai além da simples autenticidade. É uma maneira de desafiar os estereótipos arraigados e conquistarmos os espaços que, ao longo da história, nos foram negados.

Acredito firmemente nisso, e como especialista em Marcas Pessoais e Corporativas, fundadora da R Gabriela Digital, trago para vocês uma abordagem inovadora na minha mentoria, a SingularBrand,

baseada em Arquétipos de Marca, tema que vou abordar com mais profundidade em nosso próximo encontro.

## **Quebrando Barreiras: Mais do que cores e logotipos**

Vocês sabem que a marca pessoal vai muito além de cores e logotipos, não é? É a expressão autêntica de quem somos. No universo feminino, enfrentamos estereótipos prejudiciais que moldam nossas vidas.

Construir uma marca pessoal forte nos permite quebrar essas barreiras, desafiando estigmas e mostrando que somos as protagonistas das nossas próprias histórias.

Rosana Andrade



Quando falamos em autenticidade, estamos falando sobre abraçar nossas singularidades, habilidades e paixões, mesmo quando o ambiente exige conformidade.

Uma marca pessoal autêntica não só impulsiona nossa autoconfiança, mas também inspira outras mulheres, criando uma rede de apoio que fortalece a presença feminina em todos os setores.

## **Arquétipos: O Poder de moldar sua narrativa**

Vamos falar sobre uma ferramenta poderosa: os arquétipos de marca. Incorporar a ousadia da "Heroína" para desafiar normas, a empatia da "Cuidadora" para construir relações significativas ou a criatividade da "Artista" para inovar.

Esses arquétipos oferecem um guia versátil para expressar nossa singularidade, moldando conscientemente a narrativa em torno das nossas marcas pessoais.

## **Visibilidade Profissional: sua Marca como chave do reconhecimento**

E quando o assunto é visibilidade profissional, minha experiência me mostrou que uma

marca pessoal bem desenvolvida pode abrir portas no mundo corporativo, onde enfrentamos desafios de reconhecimento. Isso não só impulsiona a carreira, mas também contribui para a diversidade e inclusão em todos os níveis.

### **Inspiração para o Amanhã: modelando o Futuro**

Ao fortalecer nossas marcas pessoais, não só moldamos nosso próprio destino, mas também servimos de exemplo para as futuras gerações. Inspirar jovens mulheres a serem autênticas, corajosas e a perseguirem seus objetivos é uma contribuição significativa para a construção de uma sociedade mais igualitária e inclusiva.

### **Ferramentas Digitais: suas aliadas poderosas**

Vamos falar sobre algo que eu sou completamente apaixonada: ferramentas digitais. Em um mundo cada vez mais online, as redes sociais e plataformas digitais desempenham um papel crucial na construção da marca pessoal.

Vocês podem usar essas ferramentas para compartilhar suas histórias, habilidades e visões, conectando-se globalmente e ampliando seu impacto.

### **Marca Pessoal Feminina: Seu poder e sua autenticidade**

Investir na construção da marca pessoal não é apenas uma escolha estratégica, é uma afirmação de poder e autenticidade para cada uma de nós, mulheres empreendedoras.

Estamos desafiando paradigmas de gênero e destacando-nos em um mercado competitivo com uma narrativa única e autêntica.

### **Networking: conectando-se poderosamente**

Ah, e construir uma rede de contatos sólida é essencial. Participar de eventos, conferências e grupos de discussão relacionados à nossa área de atuação é uma maneira incrível de estabelecer conexões e ampliar as oportunidades profissionais.

Lembrem-se, o Personal Branding não é só sobre autopromoção; é sobre cultivar uma imagem autêntica e consistente. Construir uma marca pessoal de sucesso leva tempo, dedicação e uma estratégia bem definida. É um investimento valioso que traz resultados positivos a longo prazo.

E se quiserem saber mais sobre minha jornada e como posso ajudá-las, confirmem minhas redes sociais:



**ROSANA GABRIELA ANDRADE**  
@RGABRIELADIGITAL



**/ROSANAGABRIELAANDRADE**

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

# CARREIRA EM TI - MULHER NEGRA NA TECNOLOGIA.

**POR ROSE ROZENDO**

Isabela é natural de Salvador-Bahia, atua há mais de 30 anos na área de tecnologia, estudou inicialmente programação visual, depois cursou superior em Análise e Desenvolvimento de Sistemas e a partir desse estudo sua vida mudou para melhor.

Ela relata sobre a decisão de ter estudado tecnologia da informação e sobre a relação na sua carreira desde o nível médio até o superior. Sua trajetória profissional sempre foi voltada para o Design Editorial e Gráfico, trabalhando na criação de projetos gráficos passando profissionalmente por empresas e setores no eixo da área tecnológica e isso facilitou migrar para TI. Em 2013 com a grande demanda do mercado web passou a se dedicar as linhas de códigos e mergulhar nesse sistema.

Logo que se formou em 2017 ficou desempregada e resolveu viajar para São Paulo com sua mãe para visitar um amigo de seus pais e aproveitou para fazer um curso e aprimorar seus conhecimentos no universo web, comprou a passagem aérea e dias antes da viagem acontecer recebeu um aviso de que o curso havia sido cancelado, mas mesmo assim não desistiu do roteiro.

Rose Rozendo



Seguiu viagem e teve apoio desta família de amigos para permanecer por mais tempo na cidade e aproveitar melhor os estudos e ficou durante um ano estudando e visitando comunidades de tecnologia na capital paulista. No auge da TI conheceu também a área de UX/UI - (User Experience) e (User Interface) em alta no mercado web e uniu aos seus conhecimentos no universo Front-End.





Neste período fez vários cursos em unidades de ensino de tecnologia renomadas e conseguiu também um emprego que lhe proporcionou mais experiência. O retorno a Salvador ocorreu após 1 ano de muitos aprendizados e assim que voltou conquistou outro trabalho na capital baiana cuja proposta era desenvolver o projeto de um “banco digital”, onde a partir desse momento aprimorou seus conhecimentos estudando, conhecendo pessoas da área e sobretudo motivada por grupos de comunidades de tecnologia que lhe ajudaram a escolher a direção certa no espaço web.

## Desafios das mulheres na área de TI

Dentre os maiores desafios das mulheres no mercado tecnológico Isabela ressalta a baixa representatividade feminina nos espaços de TI dentro das empresas e sobretudo assumindo cargos de direção e gerência não contribuindo para avanço na carreira e estímulo para outras mulheres alcançar o destaque.

## Dificuldades X Voluntariado

A sede de conhecimento a fez investir forte nessa área pois sempre acreditou e sonhou ir mais além. As dificuldades aconteceram ao longo da caminhada, mas o universo logo se encarregava de trazer boas oportunidades de crescimento.

Ela também sempre gostou de estar inserida em projeto social e foi assim que divulgou parte do seu trabalho durante a sua

carreira, presta serviços até hoje a uma comunidade religiosa desenvolvendo projetos web que marcaram grandes momentos da instituição.

“Eu já possuía conhecimento em tecnologia porque sempre trabalhava com programação visual mas precisava me dedicar muito ao mundo dos códigos e como fui estudante de escola pública o desafio era bem maior, tive muito receio por conta da minha idade, porque estudar TI sempre foi muito difícil, mas devo lhe dizer que só enxergava o sucesso na minha carreira profissional, era possível ver no meu olhar, nas minhas ações o quanto eu já estava feliz estudando nesta área acredito que foi isso que me ajudou a vencer as dificuldades.

Mente aberta, amigos que me ajudavam nas dúvidas e também minha faculdade contribuiu muito nessa batalha com bolsa de estudo para maiores de 30 anos e me fazendo não desistir mesmo quando tranquei o curso por um semestre. Hoje agradeço a Deus por minha força, coragem e perseverança e feliz por ter tomado a decisão certa.”

Como boa soteropolitana para manter a alegria no seu dia a dia Isabela gosta de praia, festas populares, carnaval, atividade física e introduz na sua rotina ouvir música relax e de boa qualidade.

Sempre dinâmica e criativa, Isabela já idealizou e executa muitas ideias na área de design e comunicação contribuindo para o sucesso de pessoas e empresas e agora na carreira de TI ela aprimora seus conhecimentos para alcançar novas esferas.



**ISABELA SANTOS**  
@ISABELACODEWEB



**/ISABELA-S-569809A9/**

**WWW.INTERATISA.COM.BR**

# Organização Financeira

**POR HELVIA BORGES**

Helvia borges



Você já passou por problemas financeiros? Dívidas, juros altos, quilapes, contas atrasadas, dinheiro em falta, etc?

Assim como eu, é provável que a sua resposta seja sim, afinal, a nível do mundo muitas pessoas passam por esses problemas. Pior do que estar dentro desse grupo é viver as consequências disso com a sua família, afinal os problemas financeiros interferem praticamente em todas áreas da sua vida.

Nossas famílias sofrem, emoções são atacadas, a autoestima vai abaixo, vem a falta de confiança, a redução da produtividade no trabalho, problemas conjugais. Enfim...

A verdade é que, a maior parte dos nossos problemas financeiros são causados por uma educação financeira pessoal deficiente ou inexistente. O bom disso é que nunca é tarde para mudar, e a solução para esses problemas está na Educação Financeira.

Saber dessa verdade mudou a minha vida. Por isso, me vi na obrigação de mudar o rumo da minha vida financeira e depois ajudar outras pessoas nessa jornada.

É importante primeiramente entender que a Educação Financeira é um processo em que as pessoas buscam conhecimento para lidar com o dinheiro de forma consciente (pensar antes de gastar) e inteligente (gastar bem).

Podemos dizer que é mais fácil gastar dinheiro do que ganhar, mas dentro desta realidade precisamos aprender a organizar as nossas finanças e ter cuidado para não chegar ao fim do mês sem recursos para pagar as contas. Devemos aprender a equilibrar o que se ganha versus o que se gasta.

O primeiro passo para organizar as suas finanças é a mudança de mentalidade. É importante sair de uma mentalidade de escassez onde a responsabilidade da organização das tuas finanças é deixada na mão de outras pessoas, para uma mentalidade de sucesso onde se entende de

uma vez por todas que é responsabilidade de cada um cuidar do seu dinheiro, e que além de este pagar contas, também serve para realizar sonhos. Em segundo, começar a elaborar um orçamento mensal, que vai ajudar a direcionar o dinheiro e dizer onde ele deve ir.

Em terceiro, é importante neste processo traçar metas de curto, médio e longo prazo, que vão direcionar a caminhada. Em quarto lugar, é necessário construir uma reserva de emergência,

para acudir você e a sua família em situações emergenciais, e uma poupança para o consumo e outra para o investimento que será a responsável pela construção do patrimônio.



### Como se livrar da falta de Educação Financeira?

O primeiro passo é aceitares que tens problemas de organização financeira. Conhecer e identificar cada um deles - descobrir a origem de cada um deles e aceitar que esses problemas existem e são reais.

Depois disso precisamos assumir a necessidade de mudança – fortalecer a disciplina financeira, mudança de mentalidade e hábitos, usar ferramentas para gerir as finanças, adequar-se a realidade, pensar antes de gastar, evitar compulsividade no consumo,

reduzir o nível de consumo, em caso de dívidas criar planos de reestruturação para o

pagamento das dívidas, aprender a criar reserva financeira, poupança e investimento.

É de extrema importância envolver a família na organização das finanças. Antes de qualquer compra analise realmente se vale a pena, fazer-se questões antes de efetuar alguma despesa, como: Eu quero realmente? É importante? É prioritário?

Nesta nova jornada da sua vida você precisará mudar completamente a sua forma de pensar e de agir. Se não mudar a forma como se relaciona com o seu dinheiro vai continuar a ter os mesmos resultados financeiros, onde o teu dinheiro serve apenas para pagar contas e a falta de dinheiro será uma companheira fiel.

Parece uma abordagem dura, mas o objectivo é que você faça uma autoavaliação da tua vida e mude o rumo das tuas finanças para atingir resultados financeiros diferentes e construir uma jornada financeira de sucesso.



**HELVIA BORGES**  
@HELVIABORGESOFICIAL

**EMAIL: GERAL@HELVIABORGES.COM**

REVISTA MULHER  
**Africana**



# SEJA INTERESSADA E NÃO INTERESSEIRA

**POR ROSE ROZENDO**

Para termos um relacionamento autêntico no mundo dos negócios e profissional, devemos nos conectar com pessoas analisando o seu real interesse

e deixando evidente os pontos genuínos que podem tornar esta conexão interessante para ambos.

Existe uma grande diferença em ser interesseira e ser interessada, o dicionário Aurélio define interesseiro como: que se comporta de acordo com suas próprias vontades; que possui como objetivo atender seus próprios interesses.

Que se utiliza desse interesse para; que age por interesse próprio.

Agregamos valor a nossa marca, quer seja pessoal ou empresarial, quando nos relacionamos e construímos parcerias pautadas em relações interpessoais interessantes e não interesseiras.

As pessoas interesseiras conectar-se com outras pessoas, buscando sempre tirar proveito, ela chega sempre se mostrando uma pessoa prestativa, solicita, agradável, presente.

Rose Rozendo



Mas basta conquistar o que deseja que ele da noite para o dia some, e para conquistar o que desejam são capazes de tudo.

Você pode estar agora lembrando os interesseiros que já passaram pela sua vida, mas cala ! você não passa por isso sozinho todas já cruzamos ou vamos cruzar com essas figuras ao longo da vida.

No mundo digital o que mais temos são pessoas interesseiras, sabe aquela pessoa que só quer ser seguida e não lhe segue de volta, pois ela precisa mostrar que tem mais seguidores e segue poucas, é uma interesseira digital.

Aquele colega que se aproxima quando você assume um cargo maior que o dele, ou uma posição social melhor e passa a se comportar como seu best friend, cuidado é uma possível interesseira.

Já ser interessada é colocar os laços de amizade acima dos interesses pessoais, e demonstrar: atenção, respeito, lealdade, companheirismo, empatia e recíproco na relação.

Busco construir minhas redes de parceria, dentro destes princípios, embasada na ideia

de tirar o foco da competição e abrir espaço para a colaboração, para o companheirismo e ajuda mútua.

As conexões baseadas no interesse não são relações saudáveis e futuramente podem gerar grandes conflitos, a interesseira perde credibilidade e passa a ser uma pessoa não desejável.

Por isso eles estão sempre mudando de grupo social, pois as pessoas passam a se afastar dela quando percebem, seu real interesse.

Por isso é importante construirmos conexões interessadas com espírito colaborativo e de ajuda mútua, há visto que o atual mundo dos negócios é fundamental estabelecer parcerias onde todos possam ganhar e prosperar.

### **Passo para construir conexões prósperas**

Para construirmos conexões prósperas precisamos fazer algumas reflexões:

- 1.O seu negócio ou sua carreira está alinhada ao seu propósito de vida?
- 2.Você tem se conectado às pessoas com objetivo interesseiro, ou busca aprender e demonstrar interesse nas suas relações?
- 3.O que é prosperidade para você?

Agora que você fez esta breve reflexão se já não faz, é hora de construir conexões prósperas, segue alguns os passos abaixo que uso e dão certo comigo e espero que dê certo você, são eles:

- 1.Identifique interesses comuns;
- 2.Estabeleça o objetivo desta conexão e como pode construir uma parceria;
- 3.Ofereça ajuda e demonstre interesse em algo que ela faz;
- 4.Convide para um café ou happy hour mesmo online;
- 5.Busque ser você, mantenha sua autenticidade;
- 6.Antes de buscar ter algum proveito nesta relação, seja interessante e faça algo desinteressada;
- 7.Não misture ideologias políticas, étnicas e religiosas no mundo dos negócios. Isto não significa que você não vai se posicionar, mas sim ser respeitosa e tolerante.

Coloca em prática e depois me conta os resultados. Desejo a você muitas conexões interessadas e prósperas!



**ROSE ROZENDO**  
@ROZENDOCONTADORACOACH

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



# DOLADO B CERÂMICA



---

PEÇAS SOB ENCOMENDA - WORKSHOPS - AULAS PARTICULARES  
949904012 - RUA ENGENHEIRO ARMINDO DE ANDRADE NR.118  
MIRAMAR, LUANDA - ANGOLA

do.lado.b



# A moda africana e o seu impacto no mundo

**POR CARLA SILVA**

Carla Silva



A Moda África, analisada por mim, através das minhas pesquisas, influencia a Moda Internacional pela sua criatividade e seus padrões vibrantes em que predominam misturas de cores quentes

Os tecidos africanos contêm riqueza de informação das nossas "Raízes Culturas e Costumes" que elevam e identificam o nosso Continente, e está neste momento a influenciar o Mundo.

Vou falar de dois grandes eventos realizados, um em Angola e o outro em Moçambique. Em breves palavras vou falar um pouco do primeiro Evento (na próxima edição farei uma maior explanação do evento) realizado entre os dias 26 e 27 de Outubro em Luanda em parceria com o Instituto Guimarães Rosa.

Foi um evento de Moda em que os seus criadores tiveram oportunidade de expôr os seus artigos em espaços criados para exposição e venda.

A Rua dos Mercadores foi o local escolhido e ficou encerrado para o desfile de Moda. O desfile contou com Estilistas Nacionais e Internacionais.

Os dois dias de desfile foram uma montra de glamour e criatividade em que cada participante mostrou a sua "ARTE" na longa passarela vermelha.

Para além do desfile dos Estilistas convidados houve também o lançamento da "AO CRIATIVA".

Sobre o segundo evento realizado entre os dias 4 e 11 de Dezembro em Maputo o local escolhido foi o Porto de Maputo e o tema escolhido foi "OTRONO É TEU".

Este evento que completou 19 anos de existência teve o maior número de participantes desde a sua existência ( 110 Estilistas) , sendo a maioria Estilistas Moçambicanos.

Entre os Estilistas Internacionais destacaram-se:

*Abbie Choseu do Botswana  
Bora Bora da Indonésia  
JB4 da Itália  
Hellon Mellon,  
Munkus e Sinchui da África do Sul  
Rama Diaw do Senegal.*

## MODA E BELEZA

Da nova geração, a Estilista Moçambicana Raeesha Junaid Patel, através da sua marca "RAESSAH PATEL DESIGN" ganhou uma bolsa de estudo em França, durante três meses na "Escola de Moda 93" em Paris.

O prémio foi entregue pelo representante da Embaixada de França em Maputo e pela representante da "Escola de Moda 93" em Paris.

Abaixo seguem algumas imagens da entrega do prémio à estilista vencedora pelas mãos do Sr. Laurent Olivier da Embaixada de França em Maputo e da Sra Nadine Gonzalez da "Escola 93" em Paris.

Os créditos das fotos são da fotógrafa Eunice Driver.



Os créditos das fotos são da fotógrafa Eunice Driver.

Para terminar o meu texto desta edição destaco uma frase Vasco Rocha diretor geral da DDB Moçambique e produtor executivo do MFW:

"Por trás de cada costura, de cada modelo que atravessa a passarela, há uma história de perseverança que merece ser contada.

Os jovens moçambicanos, com seus sonhos ousados, enfrentam desafios e dificuldades inimagináveis para criar e produzir suas coleções. A falta de recursos e apoio adequado torna sua jornada ainda mais difícil, mas sua determinação é inquebrável.

Esses jovens empreendedores da moda moçambicana enfrentam o desconhecido com coragem, transformando limitações em oportunidades. Eles encontram inspiração em suas raízes culturais e criam designs que refletem a riqueza de sua herança.

Cada peça que criam é uma expressão de sua paixão e um testemunho de sua resiliência. Esperemos que esta oportunidade eleve ainda mais o valor da criatividade dos jovens moçambicanos e no caso particular faça florescer mais um estilista nacional.



**CARLA SILVA**  
@CESTILISTA10

# A evolução da Moda Africana e o papel da mulher

**POR CLAUDINA CORREIA**

Claudina Correia



A moda africana tem uma história rica e diversa, que abrange milhares de anos de tradição e influência cultural. Desde as antigas civilizações até os movimentos de independência dos séculos 20 e 21, a moda africana evoluiu de formas notáveis e as mulheres desempenham um papel vital na preservação das tradições de vestuário.

Elas eram guardiãs das técnicas de tecelagem, transmitindo habilidades de geração em geração, contribuindo para a riqueza da moda africana. Vamos explorar essa trajetória:

Durante o período de 5000 a.C. até 1500 d.C., várias civilizações surgiram no continente africano, cada uma com suas próprias tradições de moda. Na antiga civilização egípcia, por exemplo, as mulheres utilizavam túnicas finas de linho, enquanto as classes mais altas destacavam-se por suas vestimentas ornamentadas. Também usavam jóias elaboradas, como colares e braceletes, como símbolo de status e beleza.

O colonialismo europeu, nos séculos 16 a 19, teve um impacto significativo nas roupas africanas.

Os colonizadores impuseram suas próprias modas e estilos, e as mulheres africanas foram forçadas a adotar esses padrões estrangeiros. Muitas mulheres vestiam-se de acordo com a moda europeia, adaptando-a para incluir tecidos africanos e estampas coloridas.

Os movimentos de Independência, no século 20, à medida que ganhavam força em toda a África, o renascimento cultural e o nacionalismo revitalizaram a moda africana. As mulheres africanas foram pioneiras ao adotar e a promover vestimentas que representavam sua identidade.

Lideraram o caminho ao se posicionarem contra as imposições coloniais e ao abraçarem suas próprias tradições e estilos de roupas. Essa fase foi marcada pelo uso de tecidos africanos autênticos, como o Kente, Adire e Ankara, que se tornaram símbolos de resistência e orgulho cultural.

A partir dos anos 1960, testemunharam uma explosão na moda africana. Mulheres designers, estilistas e empresárias desempenharam um papel fundamental na promoção da moda africana em todo o mundo.

Elas trouxeram inovações para os tecidos tradicionais, criando combinações modernas e estilos contemporâneos.

Além disso, os medias forneceram uma plataforma para que as mulheres compartilhassem as suas criações com um público global, expondo a diversidade e a beleza da moda africana.

Chris Seydou (Mali), conhecido internacionalmente por suas adaptações de tecidos africanos, principalmente os tecidos bogolan do Mali, para a alta costura. Colaborou com mulheres locais em suas criações, reconhecendo a importância de suas perspectivas na afirmação cultural através da moda.

Na década de 1980 temos a reinterpretação dos Tradicionais Tecidos. Yinka Shonibare, um artista da Nigéria, valorizou a contribuição das mulheres na produção artesanal de tecidos africanos.

Seu trabalho destaca a habilidade das mulheres em preservar e reinterpretar tradições, tornando-as relevantes nas expressões modernas da moda.



Na década de 1990, temos o Afrocentrismo e Influência Global, a ascensão de Ozwald Boateng (Gana/Reino Unido), também viu um reconhecimento maior do papel das mulheres na indústria da moda africana. Mulheres estilistas, designers e empresárias desempenharam papéis cruciais na promoção e internacionalização da moda africana.

No início do Século XXI temos o Afrofuturismo e Empoderamento. Anifa Mvuemba (República Democrática do Congo), não apenas inova na moda, mas também destaca questões sociais, particularmente ligadas às mulheres. Seu trabalho vai além das passarelas, promovendo a inclusão e empoderamento feminino na indústria da moda africana.

Apesar dos avanços, a moda africana enfrentou e continua a enfrentar desafios. Em muitos casos, as mulheres foram subestimadas e marginalizadas no setor da moda, tendo que superar barreiras sociais e económicas.

No entanto, as mulheres africanas têm trabalhado arduamente para superar essas adversidades e estão a conquistar posições de destaque na indústria da moda, contribuindo para um aumento da visibilidade e apreciação pela moda africana no cenário internacional.

As mulheres desempenharam e continuam a desempenhar um papel crucial na evolução da moda africana. Elas têm sido defensoras da preservação e reconhecimento da autoria das tradições,

combatendo a apropriação cultural na indústria global da moda. Bem como por dar vida a novas ideias e designers, impulsionando a criatividade e inovação na indústria.

Além disso, a moda africana tem sido fundamental na promoção da igualdade de género, empoderando mulheres a se destacarem no mundo da moda e a expressarem a sua identidade cultural.

Em suma, a evolução da moda africana foi um reflexo da história e cultura do continente. Através de cada fase, marcada pela resiliência e liderança, as mulheres africanas têm sido agentes de mudança, resistência e criatividade.

Sua importância na indústria da moda tem crescido ao longo dos anos e continua a moldar o cenário fashion global, permitindo que o mundo aprecie e se inspire na riqueza e na diversidade da moda africana.



**CLAUDINA CORREIA**  
@FEMEATOP

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

# África e a literatura infanto-juvenil

POR KÁTIA CASIMIRO

As crianças de hoje são os nossos homens de amanhã. O continente africano também pode ser a chave para o futuro da humanidade. Há uma ideia construída ao longo das diversas gerações, de que na atualidade, a juventude estará a incorrer numa série de comportamentos menos positivos e isso tem consequências na saúde mental das crianças e jovens.

Estudos realizados mostram que apesar de haver excesso de população mundial, há uma realidade muito complexa com cada vez menos jovens e uma população cada vez mais envelhecida.

Como é que os países vão manter as suas economias vivas e como é que a humanidade vai sobreviver?

Ao contrário do que acontece no resto do mundo, em África a população está a crescer exponencialmente e este ponto do planeta é considerado o berço da humanidade. O crescimento populacional em África ocorre 2 vezes mais rápido do que no resto do mundo, e isso contrasta fortemente com a situação onde a população está envelhecendo rapidamente.

Kátia Casimiro - Escritora



Acredito então que o futuro é em África. Mas que impacto terá para a África ser a principal fonte da Juventude num mundo cada vez mais envelhecido? Por exemplo, a Nigéria terá uma das maiores populações do mundo. As crianças de hoje são os homens de amanhã.

O peso dos números da população mundial, deve levar a uma reinvenção dos países africanos e das suas populações, se nós africanos quisermos manter a nossa sociedade dinâmica, ousada e criativa.

Devemos então enfatizar na educação, programas de capacitação profissional e políticas de criação de empregos voltadas para o futuro, bem como um melhor planeamento familiar.

Se não fizermos isso, se não apostarmos na educação, se não investirmos nas nossas crianças de hoje, poderá ser uma maldição.

Uma África sem educação e sem desenvolvimento pode levar a piores níveis de desemprego, pobreza, conflito e radicalização religiosa.

O destino das crianças de África que serão os homens de amanhã depende em grande parte daquilo que os líderes do continente farão hoje.

A literatura infanto-juvenil é fundamental para a formação das nossas crianças porque as acompanhará por toda a sua trajetória escolar e de vida.

Por isso eu defendo que a leitura pode e deve ser inserida no dia a dia da criança, como uma rotina saudável e construtiva.

Por isso escrevo livros infantojuvenis. Para que as crianças do meu país e não só, todas as crianças possam desenvolver a sua capacidade de sonhar na infância e realizar os seus sonhos na fase adulta.

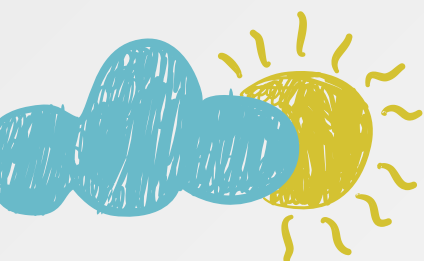
Todos sabemos que os livros são as portas para o conhecimento, e assim como outros hábitos, o gosto pela leitura deve ser desenvolvido desde muito cedo, mesmo antes do processo de alfabetização.

A covid 19 arruinou o aprendizado em todo o mundo e a África não ficou de fora. Aumentou drasticamente o número de crianças que

vivenciaram a pobreza de aprendizagem. Temos muito trabalho para fazer.

Todos juntos, podemos construir um sistema educacional mais equitativo e eficaz onde as crianças adquiram as habilidades técnicas e de ordem superior necessárias para prosperar em mercados de trabalho cada vez mais exigentes e em sociedades mais complexas.

Todas as crianças devem ter direito à educação e uma alimentação digna.



Os governos devem certificar-se que os sistemas operacionais e educacionais alcancem todas as crianças e mantenham-nas na escola. Devem se avaliar regularmente os níveis de aprendizagem e priorizar o ensino básico.

O compromisso com programas de recuperação de aprendizagem significativos é um início.

Os países que adotarem estas medidas têm uma oportunidade real, não apenas de recuperar a aprendizagem perdida devido à pandemia, mas também de avançar de maneira significativa para reduzir a pobreza de aprendizagem a longo prazo.

Devemos então insistir em políticas transformadoras que atuem sobre as múltiplas causas da crise de aprendizagem, mobilizar a comunidade Internacional e criar todas as condições para garantir que nenhuma criança seja deixada para trás.

Garantir que a criança tenha acesso à educação nos primeiros anos de vida é fundamental para que as crianças possam ter um futuro melhor do que os seus pais tiveram, mesmo quando criadas em condições de pobreza.

Quanto mais estímulos como os que ocorrem por meio da educação infantil, maiores as chances de que no futuro a criança tenha um bom desempenho acadêmico, autocontrole emocional e capacidade de solucionar problemas.

Além disso, alguns estudos apontam que esse desenvolvimento positivo, reduz as chances destas mesmas crianças no futuro envolverem-se em atividades violentas ou criminosas.

Queremos por isso crianças saudáveis, crianças fortalecidas, crianças que lêem, crianças que brincam. E como contadora de histórias que sou, termino com uma pequena história, uma história que a minha avó me contou:

*O lápis deixa sempre marca.*

Quando era criança, vi a minha avó a escrever uma carta e perguntei-lhe se escrevia sobre mim. Ela sorriu e disse que sim. Comentou que o mais importante do que as palavras, era o lápis que eu usava.

Queria que eu fosse como ele, quando crescesse. Olhei para o lápis, e não vi nada de especial. Ela disse-me logo que tudo dependia do modo como se olha para as coisas.

E disse-me assim:

*Há cinco qualidades nele que, se tu conseguires manter, serás sempre uma pessoa em paz com o mundo.*

*1- Podes fazer grandes coisas, mas não podes esquecer que existe uma mão que guia os*

*teus passos. Esta mão nós chamamos de Deus, e Ele deve sempre conduzi-lo em direção à Sua vontade.*

*2- De vez em quando terás de afiar o lápis. Isso faz com que o lápis sofra um pouco, mas no final ele está mais eficiente. Portanto deverás aprender a suportar algumas dores, porque elas te farão ser uma pessoa melhor.*

*3- O lápis sempre permite que usemos uma borracha para apagar aquilo que estava errado.*

*Corrigir uma coisa que fizemos não é necessariamente algo ruim, mas algo importante para nos manter no caminho da justiça.*

*4- O que realmente importa no lápis não é a sua forma exterior, mas o que está dentro. Portanto, cuida sempre daquilo que acontece dentro de ti.*

*5- A qualidade do lápis: ele sempre deixa uma marca.*

*Tudo que fizeres na vida, irá deixar traços, por isso procure ser consciente de cada ação.*

E é isso que eu farei enquanto viver. Deixarei sempre a minha marca positiva através dos livros infantojuvenis, para que as crianças da Guiné-Bissau, africanas e do mundo possam continuar a ter esperança e sonhar.



**KATIA CASIMIRO**  
@KATIA\_CASIMIRO\_

KATIACASIMIRO@LITERATURA2023@NOSTADJUNTO

REVISTA MULHER  
**Africana**





# EmpoderArte: Um mosaico cultural

**POR CRISTINA BERNARDINI**

Na vastidão das expressões artísticas, onde as cores da diversidade se entrelaçam e as vozes culturais ressoam, damos vida à nossa rubrica "EmpoderArte um Mosaico Cultural". Este é o espaço onde as narrativas se cruzam, as tradições se renovam e as criações ganham vida própria.

Em cada edição, embarcaremos numa viagem pela riqueza e complexidade das artes, mergulhando nas raízes profundas da cultura e emergindo com um entendimento mais aprofundado da expressão artística. Dos traços das pinturas aos ritmos pulsantes da música, dos contos transmitidos oralmente às instalações contemporâneas, "EmpoderArte" é o local onde a arte encontra a sua voz mais potente.

Este mosaico cultural é tecido pelas mãos talentosas e pelas mentes criativas de artistas que desafiam fronteiras, questionam normas e celebram a riqueza da herança cultural. Através de entrevistas cativantes, análises críticas e destaque para artistas emergentes, estamos empenhados em trazer à luz as histórias que inspiram, desafiam e, acima de tudo, empoderam.

Cristina Bernardini



"EmpoderArte um Mosaico Cultural" é mais do que uma rubrica; é um convite para explorar, aprender e celebrar a infinita tapeçaria que é a expressão artística. Juntem-se a nós enquanto desvendamos o tecido da cultura, dando voz e poder ao inigualável esplendor que é a arte em todas as suas formas.

Vamos, juntos, desvendar o extraordinário e, através disso, fortalecer os laços que conectam a humanidade.

Sejam bem-vindos a "EmpoderArte um Mosaico Cultural".

Cristina Bernardini  
Curadora de Arte e Produtora Cultural



**CRISTIANA BERNADINI**  
@BERNARDINICRISTINA



# Minimalismo: tendência ou necessidade?

POR PATRÍCIA FRAGA

O tema do minimalismo tem emergido nos últimos anos quando abordamos questões relacionadas à ambientes, arquitetura, decoração e estilo de vida.

A partir de 2020, ganhou ainda mais força. Será que é uma tendência da moda atual ou será uma real necessidade para uma vida mais plena e feliz?

Enquanto nos empenhamos em auxiliar as pessoas a viverem em ambientes mais inteligentes e felizes, surge a reflexão sobre a importância da conscientização sobre os espaços que habitamos. Olhe ao seu redor, esteja você em casa ou no escritório:

- Como você descreve esse ambiente?
- Ele reflete plenamente suas necessidades e desejos, proporcionando-lhe felicidade e paz ou lhe traz confusão e ansiedade?



Patrícia Fraga



O tema nos faz lembrar a parábola do turista e do sábio:

*O turista viajou para ir ao encontro do sábio e, ao chegar em sua casa, surpreendeu-se pela quase ausência de móveis e pela extrema simplicidade do lugar. Ao perguntar ao sábio onde estavam as suas coisas, o sábio respondeu-lhe com a mesma pergunta: "Onde estão as suas coisas?"*

*O turista disse-lhe que estava ali só de passagem e por isso não trazia bagagem além da sua mochila. E o sábio respondeu-lhe o mesmo e acrescentou: todos estamos nessa vida só de passagem!*

Assim como o sábio, devemos nos questionar sobre o que é essencial para nossa vida. Será que realmente precisamos de tudo que possuímos?

Estamos de passagem nessa vida, mas necessitamos, sim, de algumas coisas para viver com conforto e concretizar nossos objetivos. E continuamos a nossa análise do ambiente no qual vivemos:

- Será que precisamos de tudo que temos em nossa casa?
- Ou será que apenas desejamos o que temos?

### **Minimalismo: Criando Ambientes Felizes através da Simplicidade**

No mundo atual, estamos envolvidos em um turbilhão de informações e estímulos incessantes! O minimalismo se apresenta como uma filosofia de refúgio. Mais do que simplesmente reduzir objetos físicos, é um compromisso com simplicidade, funcionalidade, intencionalidade e felicidade.

O cerne do minimalismo envolve a eliminação do excesso, concentrando-se no que é essencial e valioso para nossa vida.

É uma abordagem que transcende a estética e busca o uso inteligente de ambientes e recursos disponíveis.

O nosso cérebro capta 360°, tudo o que está ao nosso redor, a todo segundo. Um dos aspectos mais impactantes do minimalismo é a desintoxicação visual e mental que proporciona.

A redução da desordem visual cria espaços esteticamente agradáveis, contribuindo para a sensação de calma e felicidade.

Cores suaves, linhas limpas e espaços abertos trabalham em harmonia para criar uma atmosfera que permite que a mente respire.

Em um mundo saturado de estímulos, a simplicidade visual torna-se um bálsamo para os olhos e a mente.

Ao adotar o minimalismo, somos incentivados a concentrar nossa atenção nas experiências e significados que nossos espaços oferecem. Ao invés de acumular objetos sem propósito, devemos optar por itens que possuem valor intrínseco e significado pessoal.

Isso cria uma conexão mais profunda com nosso ambiente e nos permite desfrutar verdadeiramente do que nos rodeia e das pessoas que convivem conosco.

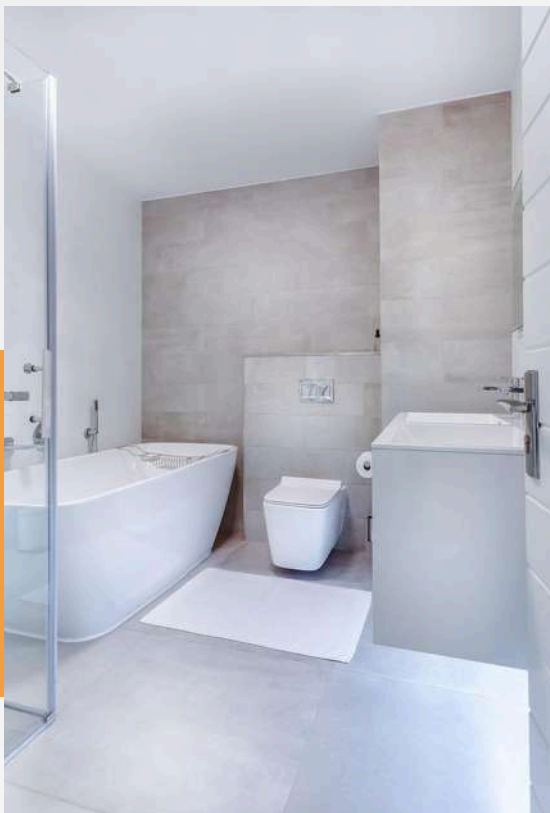
Quando nos cercamos apenas de objetos que valorizamos, nossa relação com o espaço se torna mais significativa e gratificante. E a sensação de felicidade se faz mais presente.

### **Menos é Mais para o Bem-Estar**

A neurociência indica que o excesso de estímulos visuais e a desorganização gera estresse e ansiedade. O minimalismo, ao contrário, propicia um ambiente livre de desordem, reduzindo a carga cognitiva e promovendo bem-estar mental e emocional.

Essa abordagem contribui para uma experiência descomplicada e livre de estresse, impactando positivamente no humor e na satisfação geral.

Contribui também com a gestão do tempo, pois quanto mais cheio o ambiente, mais tempo necessitamos para procurar coisas, para limpar, para nos





locomover no espaço; quanto mais livre, menos perdemos tempo.

Ao adotar o minimalismo, é vital considerar o estilo pessoal, as necessidades de cada um e permitir que a funcionalidade e o significado orientem as decisões.

Criar um espaço minimalista feliz envolve seleções cuidadosas, onde cada elemento deve ser escolhido por sua utilidade e eficiência, possibilitando uma experiência mais descomplicada, com foco na qualidade em vez da quantidade.

### Minimalismo não deve ser apenas modismo!

O minimalismo transcende a efemeridade das tendências passageiras, é uma filosofia de vida que transforma ambientes e bem-estar. Ao abraçar a simplicidade, abrimos espaço para a alegria, calma e serenidade.

Em um mundo frenético, criar ambientes minimalistas felizes é uma maneira consciente e satisfatória de reivindicar o controle sobre nosso espaço e experiência, possibilitando uma vida mais significativa.



Arquivo Abayomi Interiors - Lisseth Eskenazi - Interior Designer



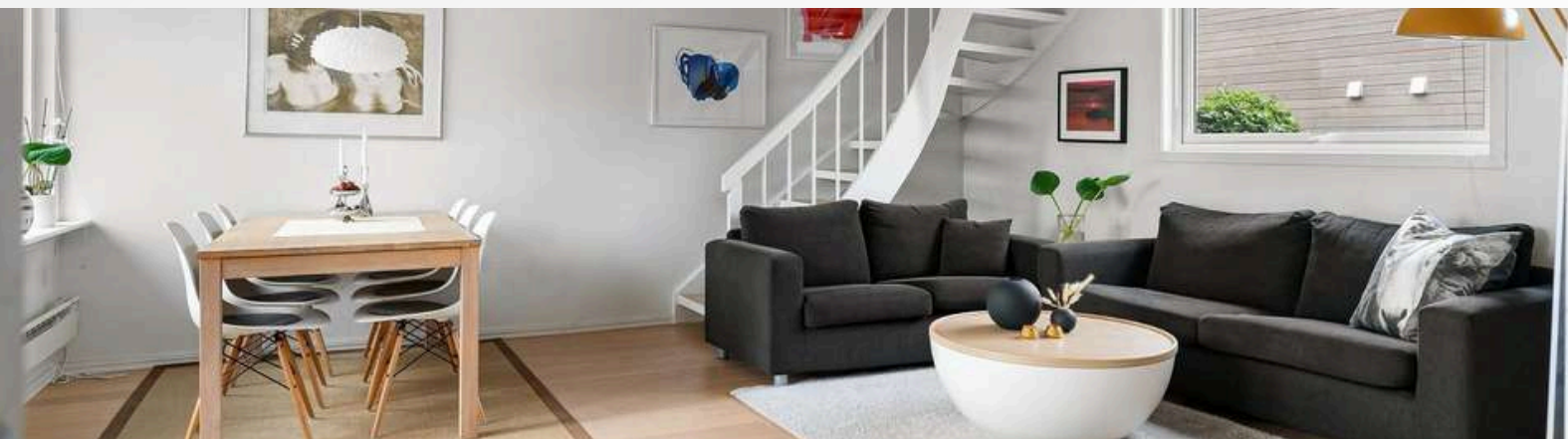
**ABAYOMI ACADEMY (PORTUGUÊS)**  
@ABAYOMIACADEMY\_PORTUGUES



**ABAYOMI ACADEMY**  
@ABAYOMIACADEMY



**/PATRICIAFRAGA**



# O consumo sustentável na moda

POR PATRÍCIA GONÇALVES

Na vibrante interseção entre moda e consciência, o consumo consciente surge como um farol na vida das empresas e das famílias, promovendo práticas sustentáveis e uma conexão mais profunda com o vestuário.

As Mulheres podem liderar este movimento, incorporando o reaproveitamento de roupas e a sabedoria de comprar menos, mas com propósito, através de:

## Reaproveitamento de Roupas:

Transformar peças antigas vai além de uma tendência é uma celebração da individualidade. Explorar técnicas de customização, incentivando a expressão pessoal e a redução do desperdício têxtil. Ao reutilizar o guarda-roupa, resgatamos memórias e contribuimos para um ciclo da moda mais sustentável.

## A Influência Cultural na Moda

**Africana:** Explorar a riqueza das tradições africanas na moda, destacando a diversidade de estilos e padrões. Devemos seleccionar estilistas locais que incorporam práticas sustentáveis, preservando a autenticidade cultural. A moda africana é um testemunho da herança única que pode ser apreciada sem comprometer o planeta.

## Comprar Menos, Escolher Melhor:

Desvendar o conceito de "menos é mais" na moda, destacando a qualidade sobre a quantidade. Ao investir em peças duradouras, não apenas economizamos, mas também aliviámos a pressão sobre o meio ambiente. A escolha consciente promove um estilo intemporal, resistente à evolução das tendências.

## Consciência na Escolha de Marcas:

Orientação para a seleção de marcas alinhadas com valores éticos e sustentáveis. Devemos dar prioridade a marcas comprometidas com a transparência nos seus processos de produção. Ao apoiar estas marcas, contribuimos para uma indústria mais responsável e inclusiva.

Patrícia Gonçalves



Numa época em que a moda e a consciência se entrelaçam, as mulheres podem estar na vanguarda do movimento de consumo consciente.

Ao abraçar o reaproveitamento, escolher com discernimento e celebrar a herança cultural dos países de origem, as Mulheres podem moldar não apenas o seu estilo, mas também o futuro sustentável da moda.

Cada uma de nós pode contribuir para a transformação da moda numa direção com objetivo de um amanhã mais consciente.

A Moda Sustentável está a redefinir o futuro e nós Mulheres podemos fazer parte dessa transformação através da implementação do consumo consciente.



**PATRÍCIA GONÇALVES**  
@PATRICIA.C.GONCALVES

REVISTA MULHER  
*Africana*®





# Tenha uma cerimónia com alma

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

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

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



# A mais votada em Portugal

POR CRISTINA BERNARDINI

## Gostaria de questionar em que momento decidiu esta área para a sua vida?

R: Acredito que a Arte e Cultura sempre estiveram na minha vida desde sempre. Sou licenciada em turismo e, para exercer o meu trabalho, sempre pesquisei sobre monumentos, museus e pontos de relevância histórica no mundo, para estar preparada para informar o cliente que nos procurasse! Daí para a frente, tudo foi acontecendo naturalmente: pós-graduação em Eventos vocacionada às Artes, Curso de Curadoria, entre outros, todos ligados às artes. Neste sentido, o momento em que decidi pelas artes na minha vida foi há mais de 25 anos.

## Qual foi a sua maior realização enquanto profissional?

R: Valorizo todas as minhas realizações profissionais, adoro 100% do que faço, mas se tiver de nomear uma, com certeza foi a Bienal Internacional de Arte Sacra Contemporânea que realizei em 2018 na cidade de Braga, no Museu Pio XII e na Torre Medieval pertencente ao Museu.

Ter a certeza de que estava a organizar a Primeira e Única Bienal de Arte Sacra do País encheu-me de orgulho, principalmente por juntar um conjunto de 23 artistas de diversos países e 65 obras que estiveram expostas durante 30 dias e visitadas por mais de 2000 pessoas

no mês de agosto, mês considerado crítico para os eventos internos. Ao ver uma escultura de 3 metros de altura ser construída na frente do museu utilizando materiais reciclados como tambores de computadores, impressoras, capas de telemóveis, arames e fios e principalmente por um artista que veio do Brasil exclusivamente para o feito,

foi incrível saber que no final da Bienal esta obra esteve durante 4 anos nos Jardins do Sameiro e foi vista por mais de meio milhão de pessoas. Nossa, com certeza é uma realização profissional brutal, ser Mentora, curadora e organizadora de um projeto como esse não dá para esquecer.

Infelizmente, com a chegada da COVID-19, em 2020, data prevista para a segunda edição, não foi possível realizá-la nos anos seguintes por falta de apoios financeiros por parte do Governo e empresas.

Mas ainda tenho esperança de poder ativar esse belíssimo projeto, onde o artista tem a possibilidade de mostrar sua arte sem o cunho pesado da Arte Sacra, pois o contemporâneo nos dá essa leveza!

## Quais foram as maiores dificuldades?

R: Nem de propósito essa pergunta!

Cristina Bernardini



MULHERES  
QUE NOS  
INSPIRAM

As maiores dificuldades de trabalhar com cultura e arte são a falta de apoio e também o descrédito que muitas vezes é dado ao artista por ele não ter condições financeiras de estar em Feiras de Arte de grande relevância como Tóquio, Dubai, Paris e Berlim, por exemplo. Mas para mim, a maior dificuldade mesmo muitas vezes é que eu acredito mais no artista do que ele próprio!

Mas tenho esperança de que isso vai mudar e um dia a cultura e as artes vão ser valorizadas não apenas nas academias de Belas-Artes e galerias que não aceitam o novo, artistas que por estarem no mercado há muito tempo se consideram melhores que os emergentes ou os autodidatas! Enfim, eu acredito que a arte é de todos e para todos!

## Como sente que impacta as próximas gerações?

R: Bem, tento impactar as gerações futuras deixando um legado de que não importa onde está hoje, sonhe com um amanhã brilhante e faça por isso, trabalhe todos os dias os seus sonhos através do conhecimento, network, experimentações enfim faça acontecer!

## Quais foram as pessoas que mais a influenciaram?

R: A pessoa que mais me influenciou foi a minha mãe, mulher de outros tempos e oportunidades negadas, não sabia ler nem escrever, mas todos os dias ela dizia-me "Cristina, o futuro está no conhecimento que poderes ter e passar para as outras pessoas".

Hoje compreendo a mensagem! Os meus filhos são jovens que me influenciam todos os dias, para que eu seja dinâmica, de mente aberta para o mundo atual com todas as suas diversidades culturais, com as tecnologias e principalmente com julgamento sem causa!

Aprendo muito com eles! Claro que também bebo na fonte de algumas mulheres extraordinárias

como Michelle Obama, Oprah Winfrey, o meu professor de História da Arte Dante Velluti, professor Leandro Karnal, professor Mário Sérgio Cortella, entre outros, mas esses fazem parte do meu dia a dia de leituras, podcasts, palestras e aulas.

### Quem não a deixou desistir?

R: Com certeza, a confiança em mim e como sou uma pessoa positiva, desistir não faz parte do meu dicionário. Uso sempre uma música da cantora brasileira Vanessa da Mata, como mantra diário de muito otimismo, "Gente Feliz Não se Incomoda com os Outros"! Para quem nunca ouviu essa música, recomendo a 100%.

### Quais são as maiores instituições de apoio à sua atividade?

R: Se existem, não me apoiam! Seria muito bom que instituições governamentais e privadas tivessem um olhar mais atento à Cultura e Arte para quem promove o novo e a diversidade artística, mas infelizmente os apoios existentes são cartas marcadas e, se não fizermos parte desse jogo, é Game Over!

### Como escolhe os projetos em que participa?

R: No fim de cada ano, faço uma reflexão sobre o ano e depois seleciono os projetos que mais se adequam aos artistas que estou representando, às suas necessidades e principalmente à situação financeira, porque às vezes o querer não é o suficiente!

### Qual é a sua mensagem de coração para as nossas leitoras?

R: Em primeiro lugar, agradecer por ter dedicado um pouco do seu tempo a ler esta entrevista! A minha mensagem é viva hoje com foco nos seus sonhos...

Mas para que se realizem, tem de ter objetivos bem claros e a certeza de que é possível!

### E a sua frase de Mulher para Mulher?

R: Se ame, acredite, se valorize!



**CRISTIANA BERNADINI**  
@BERNARDINICRISTINA

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



# A mais votada em Angola

POR MARIA TERESA

**“Eu sou uma mulher abençoada e até hoje só as mulheres me ajudaram!”**

Começou a trabalhar com 14 anos, numa altura em que deveria andar na escola e a brincar com as amigas. Mas tinha que ajudar a mãe. Em tempo de guerra, o pai foi preso no Huambo e a mãe teve que assumir a dianteira da casa, alimentar os filhos. Cozinhava bem e, no dizer da filha, era uma guerreira, sem nunca mostrar fraqueza e que não deixava faltar a comida aos filhos. Tinha uma barraca na famoso “Roque Santeiro” que estava sempre cheia. E Maria Teresa ajudava, lavando loiça, servindo os clientes.

Quando olha para trás, considera que foi um grande aprendizado, que contribuiu para a mulher que é hoje, que foi necessário passar por aquilo e passaria novamente para ter o mesmo resultado.

Quando tinha 17 anos a mãe ficou doente, já não podia trabalhar, o pai estava ausente, e ela teve que assumir a casa, trabalhar para sustentar a mãe. Tornou-se mãe da mãe e dos irmãos. Começou a trabalhar como ajudante de cabeleireira, saiu de S. Pedro da Barra até ao Mausoléu, uma distância e tanto...

depois passou por vários salões, mas naquela altura não era por paixão, era por necessidade. Aos 18 ficou grávida, sozinha, o pai da criança não assumiu a paternidade e também teve que sustentar a filha.

Amadureceu muito cedo, mas não considerava tudo isso como um sofrimento, sempre teve fé e esperança...

## Cabeleireira porque?

Desde cedo que teve essa inclinação para tranças, aos 13, 14 anos já trançava, usava tijolo com carvão aquecido e fazia o cabelo das amigas... mas não pensava que poderia tornar-se uma profissional.

Diz que foi “algo divino”, porque nunca se viu como cabeleireira. Achava pouco, almejava ser uma grande executiva, trabalhar num banco, ser aeromoça, engenheira (tinha muitos sonhos).

Ainda fez Electricidade e Electrónica em Automação, mas nunca exerceu essa função, porque só queria ser o que “é bonito na boca” engenheira, advogada, executiva de sucesso...

Apesar dos sonhos nunca parou de trabalhar. Enquanto esperava pela concretização dos sonhos trabalhava para se sustentar, mas a fazer bem e bonito. Queria fazer dinheiro para pagar a sua formação de aeromoça e universitária...

mesmo antes de terminar a formação teve um momento de reflexão em que se perguntou porque não olhava para o que estava a fazer e se focar nisso, ao invés de estar a sonhar com coisas distantes e irreais.

Maria Teresa



MULHERES  
QUE NOS  
INSPIRAM

Então um dia disse para si mesma: eu aceito ser cabeleireira. E desde aquele dia tudo mudou.

“Comecei a olhar para mim como uma excelente profissional”. E foi assim que decidiu ser uma grande executiva dentro do seu estabelecimento. Teve o seu próprio salão depois de 13 anos a trabalhar por conta doutrem.

## Reações que influenciaram essa vontade

Sempre teve clientes que a motivaram e ajudaram a impulsionar a consolidação dessa etapa, amigas e clientes que diziam para ela abrir um salão.

“Elas foram o combustível no incentivo dessa ambição”. Mas a sua ambição foi muito mais além. Começou a pensar grande, viajar, fazer formações fora. E cada vez mais as pessoas gostavam do seu trabalho. “Eu sou uma pessoa que tudo o que faço vira ouro, não sei fazer mal, mesmo que esteja cansada, não consigo fazer mal, é automático”.

“A profissão de cabeleireira para mim é uma arte, porque eu faço tudo, crio coisas diferentes, desenvolvo, faço experiências,

buscando cada vez mais inovações e desenvolvo o meu método, a minha marca Expert Maria Teresa”.

## Transformar a forma como as pessoas se vêem

“Transformar as pessoas é algo que para mim não tem uma definição. Cada cliente é uma cliente, mas aquilo que conseguem transmitir-me é alegria, gratidão, uma transformação que conseguem sentir no abraço que ela te dá, na primeira palavra que sai da sua boca e às vezes pelo olhar, só, de agradecimento, e a partir daquele momento sentem “eu mereço” terem um espírito de autoestima.

Algumas quando chegam estão tristes, cabisbaixas, quando tiram as extensões não conseguem olhar-se ao espelho, mas eu converso com elas,



porque eu digo que sou artista e psicóloga, porque elas saem renovadas de dentro para fora, e eu digo sempre: eu não vendo perucas eu elevo a autoestima das mulheres, eu deixo-as num nível que por mais que tenha, e tem muitos homens, maridos, que acabam por as pôr para baixo, dizendo: “és feia”, fazem um jogo psicológico que as acabam matando...

### Há pessoas feias?

“Não. Existem pessoas despreparadas, mas feias não, porque Deus fez-nos à sua semelhança e ninguém é feio, porque temos uma vida que é uma dádiva. E essa transformação que eu opero com o meu trabalho eu vejo no olhar, no abraço, e não tenho uma definição para dizer o que elas sentem, é algo muito profundo”.

### Perucas e extensões versus cabelos naturais

“Eu estou atenta a tudo. Eu não ponho só perucas, eu trabalho com todas as técnicas de tratamento dos cabelos. Eu faço tratamentos estéticos. E isso incluiu o aconselhamento para tratar o nosso cabelo tão bonito, o nosso cabelo tem que estar mais bonito que as extensões.

Eu uso extensões há mais de 16 anos, mas o meu cabelo natural está sempre bem tratado e quando eu tiro as extensões exibo a minha trunfa africana, linda, para estimular as minhas clientes a cuidarem do seu cabelo natural.

Eu incentivo-as a cuidados específicos para tratamento dos cabelos étnicos. Trabalhei para a L’Oréal Professionnel e conheço as gamas todas deles específicas para cabelos étnicos.

Usar o cabelo natural ou extensões e perucas depende das ocasiões e também para variar conforme as ocasiões, algum evento especial. O nosso cabelo africano não suporta duas químicas, ou pintamos ou desfrisamos, queima. Muitas mulheres não usam o seu cabelo natural por causa disso, daí as perucas”.

### O salto para o sucesso

É longa história e longo o percurso, com passagens por vários salões, por conta doutrem e apostas em salões próprios, nem sempre bem-sucedidas, mas sempre sem medos a travarem o processo de crescimento.

O reconhecimento viria a culminar com um convite para um teste: integrar a equipa que iria pentear a modelo e Miss Angola e depois Miss Universo, Leila Lopes, no dia do seu casamento, com o patrocínio da primeira-dama da República, Ana Paula dos Santos.

Aceitou o desafio que acabou por ganhar. Pentear Leila Lopes no casamento civil e depois no casamento religioso também a primeira-dama.

Foi o reconhecimento que lhe faltava. Deu-lhe visibilidade e credibilidade.

Saberem que tinha penteados a miss e a primeira-dama foi, para quem não conhecia o seu trabalho, uma confirmação de competência.

Criou uma página no Instagram, com o nome Maria Teresa Expert e essa é a sua marca conhecida a nível nacional e internacional em mais de 20 países.

### E agora Maria Teresa?

“Estou contente, mas vou muito mais longe, tenho a certeza. Quero pentear a Beyoncé. E aí o meu nome vai ser falado a nível mundial. Porquê a Beyoncé? Porque eu me identifico com ela a nível de cabelos.

Ela usa o cabelo do estilo que eu gosto e é bonito, uma mulher feminina que gosta de estar assim... um cabelo Beyoncé é tudo”.

### Olhando para si hoje como se vê?

“Vejo-me como uma mulher merecedora, forte, que sabe o que quer, preparada para a vida, vejo uma grande mulher de superação. Se tivesse que me dar um nome seria esse: SUPERAÇÃO”.



**BUSINESSCOACH MARIA TERESA**  
@EXPERT\_MARIA\_TERESA

REVISTA MULHER  
**Africana**

# A mais votada no Brasil

POR KAROLINE RIBEIRO

Conheça a trajetória marcante de Karoline Ribeiro, uma mulher de determinação e coragem que soube reinventar-se ao longo da sua jornada repleta de desafios, encapsulada pela poderosa palavra "RECOMEÇO".

Karoline Souza Ribeiro, aos 44 anos, natural de Jacobina, Bahia, é a força motriz por detrás da sua vida, como administradora e empresária. Casada desde 2006 com João Batista, e mãe de dois filhos, Rafael e Arthur, destaca-se pelo seu espírito proativo, dinâmico e alegre. Amante de viagens, desporto, cinema em família e momentos com amigos, Karoline personifica a busca pela plenitude.

Ao entrar no universo das vendas e marketing, Karoline ascendeu na empresa familiar, o Posto de Molas Secomol, fundado pelo seu pai em 1990. Num setor automotivo predominantemente masculino, quebrou barreiras, tornando-se a primeira mulher em Jacobina a atuar nesse ramo. Assumindo a liderança após a saída do irmão, enfrentou desafios técnicos, mas com dedicação e estudo, conquistou a sua expertise.

Karoline Ribeiro



A sua gestão destaca-se pelo atendimento humano, visitando clientes pessoalmente. Contando agora com seis colaboradores, Karoline investiu em inovação, graças ao suporte do Sebrae, enfrentando com resiliência as crises. A sua abordagem inclui consultores especializados, consolidando a empresa como referência no mercado.

## Infância:

Criada por pais divorciados, Karoline carrega a bagagem de uma infância marcada por perdas. Com um pai empreendedor e uma mãe que vendia produtos de beleza para complementar a renda, Karoline perdeu uma irmã precocemente, moldando-a na difícil arte de resignificar a dor do luto.

## Vida Pessoal:

A vida pessoal de Karoline foi uma jornada de superação. Enfrentou abusos, batalhou contra a obesidade, eliminando 38 kg, e lidou com a ansiedade. Superando desafios na fase adulta, a sua resiliência guiou-a rumo à cura. Hoje, reflete sobre as suas conquistas com gratidão a Deus, definindo-se pela palavra "Recomeço".

Apesar das tempestades, Karoline trilha um caminho abençoado, consolidando não apenas uma carreira promissora, mas também uma família sólida. O seu lema "Se o sol brilha para todos, todos podem ter a mesma oportunidade" ressoa como um convite para acreditar no poder transformador do recomeço.

### **Empoderando Mulheres e Fortalecendo Vínculos Empresariais: a contribuição de Karoline Ribeiro**

Além da sua notável trajetória profissional, Karoline Ribeiro destaca-se pelo seu compromisso com o associativismo, evidenciando uma visão além do seu próprio sucesso. Engajada em grupos de mulheres empresárias, Karoline acredita na força da colaboração e na importância de se apoiarem mutuamente.

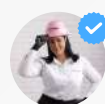
Karoline foi a primeira coordenadora da Câmara da Mulher Empresária (CME) de Jacobina e região, uma posição conquistada com o apoio do Sindipat e da Fecomércio. Nesse papel, liderou iniciativas que promoveram a integração, a troca de experiências e o crescimento coletivo das mulheres no mundo dos negócios.

A sua dedicação e visão estratégica contribuíram para consolidar a CME como uma referência na promoção da igualdade de oportunidades no empreendedorismo local. Recentemente, Karoline assumiu o cargo de conselheira noutra associação empresarial, demonstrando o seu contínuo compromisso com o desenvolvimento económico e social da comunidade. Infelizmente, por motivos pessoais, teve de renunciar a essa posição, mas a sua breve passagem deixou uma marca de liderança inspiradora.

O talento de Karoline não se limita apenas à gestão do seu negócio, estendendo-se ao domínio habilidoso da arte do networking e das conexões. A sua habilidade em estabelecer laços sólidos e significativos na comunidade empresarial é prova da sua visão holística e da importância que atribui às relações interpessoais.

O legado de Karoline Ribeiro vai além das fronteiras da sua empresa; é uma inspiração para mulheres empreendedoras que almejam não apenas o sucesso individual, mas também a construção de uma rede sólida de apoio e colaboração. O seu compromisso com o associativismo não apenas fortalece os vínculos empresariais, mas também abre caminhos para um futuro mais inclusivo e próspero.

Desbravando caminhos além dos negócios, a minha jornada é um tributo à força do associativismo, à resiliência feminina e ao poder transformador das conexões que construí. Empreender vai além do individual; é um convite à construção coletiva de sucesso e apoio mútuo.



**KAROLINE RIBEIRO**  
@KAROLSECOMOL



**POSTO DE MOLAS SECOMOL**  
@POSTODEMOLASSECOMOL

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





## "Eu acredito numa sociedade que está a aprender"

conclui Angela Alves, advogada e empresária social. Atuando tanto no mercado corporativo quanto no terceiro setor, ela diz acreditar que a inclusão social resulta do aprendizado constante e diário de toda a sociedade.

A advogada e empresária Angela Alves trabalha pela inclusão social em ambientes diversos e, tendo no seu currículo a passagem pelo BNI Campo Belo, na qualidade de presidente, onde ainda há poucos empresários com perfil diverso, ela entende que o processo de diversidade, inclusão e representatividade está num momento de construção.

Ela ressalta que, embora seja a única mulher negra, não sofreu resistências na presidência

da instituição. Nascida numa família com poucas condições financeiras, este facto não a impediu de estudar e buscar especializar-se na sua área de atuação: o Direito e Administração Empresarial.

No entanto, quando questionada, reconhece que o capital social, a não estruturação do negócio e a falta de sentimento de pertencimento são limitadores para que empresários negros estejam em certos espaços.

Angela acredita que a diversidade e a inclusão, dois aspetos latentes na sociedade atual, resultam do aprendizado constante de todas as pessoas. Sobre isto, argumenta:

*"Acredito que todos nós, independentemente da posição que ocupamos na sociedade, estamos em constante aprendizado."*

*Isso significa que diariamente vivemos situações que nos levam a trabalhar pela inclusão social tanto nas empresas quanto nas nossas casas. Este é um dever de todos nós"*

"Eu acredito numa sociedade que está a aprender, em seres que estão a aprender em todos os níveis, estamos em processo de amadurecimento da diversidade.

Temas como ESG, por exemplo, ainda estão em fase de implantação. O número de não negros ainda é expressivo.

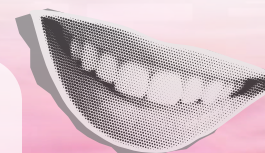
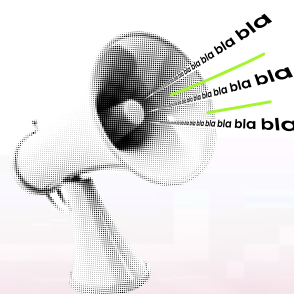
No entanto, em momento algum houve uma recusa à minha presidência por eu ser mulher negra, pelo contrário, houve muito acolhimento", finaliza.

Ressalte-se que, além de atuar no mercado corporativo, nas áreas de direito empresarial e contratual, exercendo diversas posições ao longo dos anos, Angela também fundou e

preside a ONG Aprender e Sonhar, que tem como objetivo estimular o empreendedorismo entre pessoas de baixa renda.

O facto de ter nascido numa família de classe baixa fez com que Angela enfrentasse vários obstáculos até conseguir formar-se e trabalhar na sua área. Filha de uma faxineira e de um lavador de carros, ela é a primeira da família a ter formação superior.

Contudo, apesar de ter vivido factos tristes, como a perda de três irmãos que foram vítimas da violência policial, Angela buscou a graduação superior, realizou cursos de especialização na sua área e hoje é especialista em Direito Empresarial, com formação também em administração de empresas.



**Mulher**  
*fala-me de ti*



# O papel das mulheres na preservação do ambiente

**POR LILHAN FERRO**

Lilhan Ferro



A educação ambiental propõe transformações em busca de sociedades sustentáveis. Ou seja, queremos contribuir para que as interações humanas sejam pautadas na igualdade, justiça, ética, valorização da diversidade e dos diferentes saberes, na colaboração do diálogo.

A luta das mulheres por igualdade nos diferentes espaços tem relação direta com esses temas. Portanto, não é possível trabalharmos por sociedades sustentáveis se a desigualdade de gênero não for combatida.

Na educação ambiental podemos trabalhar a partir do diálogo sobre a interação das mulheres com a natureza, da valorização de seus conhecimentos ancestrais, da participação política das mulheres nos diferentes espaços de decisão sobre o meio ambiente e a sustentabilidade, do uso da linguagem inclusiva e não sexista.

A preocupação com os problemas ecológicos e ambientais aumenta diariamente. A relação mulher e natureza são antigas, ao longo da história da humanidade, a simbologia está muito presente nas reflexões que instituem no feminino uma proximidade com a natureza, tornando sua relação íntima, e

duma importância para o futuro do meio ambiente.

As mulheres estão a viver em uma economia de subsistência, são grandes vítimas desta crise ambiental que atinge o mundo e as pessoas em sua máxima potencialidade.

O tratamento da temática Ambiental é uma atividade bastante complexa, tanto do ponto de vista prático, quanto do ponto de vista teórico, sendo então necessário ser discutida nos debates as questões de política, conservação do ambiente natural e a preservação da vida do planeta (BACINELLO E CARVALHO, 2013).

A Mulher tem um papel fundamental na redução dos padrões insustentáveis de consumo, produção e também estimulação de investimentos em atividades produtivas ambientalmente saudáveis e sustentáveis.

Em geral a mulher tem mostrado ter talento, quanto ao que diz respeito a ser sustentável, tem demonstrado amor e respeito por uma vida de qualidade, esforçando-se para preservar os recursos naturais que a natureza oferece, um exemplo disso são as mulheres de hoje que se dedicam a agricultura e também a pescaria.



No município de Belas, em Luanda-Angola, observa-se uma agricultura urbana em hortaliças nos espaços ainda não construídos, onde a mão-de-obra é 75% de mulheres. Muitas vezes elas têm sido as grandes provedoras e responsáveis pelo sustento da de sua própria família.

O que se observa que o tema sustentabilidade implica na necessidade de multiplicação de práticas sociais pautadas pela ampliação do direito à informação e de educação ambiental numa perspectiva integradora.

Sendo assim, a educação ambiental e gênero estão de uma forma ou de outra entrelaçados e ambos dependendo um do outro.

Pois através de ações, movimentos, congressos, conferências, que essa realidade pode tomar um rumo diferente, no qual a mulher assume o seu papel de peça fundamental na transformação e preservação do meio ambiente.



atelia  
Celebrar  
COM ALMA

Neste cantinho especial cuidamos do corpo e da alma

Psicoterapia  
Constelações  
Naturopatia  
Nutrição  
Terapia de Bowen  
Reflexologia

Yoga  
Pilates Clínico  
Massagem  
Reiki  
Workshops  
Maquilhagem

Para mais informações:  
**FILIPA TAVARES**  
geral@celebrarcomalma  
+351 967 491 360  
Chamada para rede móvel nacional  
MORADA: Rua das Portelas N.º3B 2740-142 Porto Salvo  
www.celebrarcomalma.com



**LILHAN FERRO**  
@LILHAN\_FERRO\_BARBOSA

LILHAN.F.BARBOSA@GMAIL.COM

REVISTA MULHER  
**Africana**



# Luisa Diogo

**POR SOLANGE PINTO**

Solange Pinto



Foi a primeira mulher à frente de um governo em Moçambique.

Filha do enfermeiro João Dias Diogo e de Laura Diogo doméstica, Luisa Diogo veio ao mundo a 11 de abril de 1958 na zona rural em Mágoé na planície de Nhalutцена, na província de Tete.

Tendo nascido no meio rural, Luisa desde cedo aprendeu a realizar os trabalhos de casa, pois a mãe incutiu nela uma educação assente em valores como trabalho, dedicação e persistência.

Ensinou-a a lutar pelos seus sonhos e a trabalhar o dobro para vingar num país machista.

Depois de ter terminado os seus estudos primários, Luisa fez o curso de contabilidade na Escola Comercial de Maputo.

Ingressou na Universidade Eduardo Mondlane - UEM e obteve o grau de Bacharel em 1983 e em 1992 concluiu a sua licenciatura na mesma Universidade.

Fez o seu mestrado em Economia Financeira na Universidade de Londres.

É mãe de 4 filhos e descreve a maternidade como "uma sensação indescritível, sensação de

realização plena, "olhar para aquele milagre da natureza".

Enfileirou-se na FRELIMO e como economista que era foi chamada a participar nas negociações com os organismos internacionais uma vez que o país saía do cenário de guerra e era preciso uma pessoa com capacidades e coragem para fazer reformas de fundo.

**A sua capacidade de organização, a sua firmeza, acutilância e assertividade fizeram dela uma das mulheres mais poderosas da política moçambicana.**

Luisa Diogo inovou e trouxe uma nova forma de vestir das executivas.

Fugindo da "ocidentalização" da indumentária que consistia no uso de saias, calças e casaco, Luisa usava sempre roupas feitas com tecido africano muito colorido e vivos.



O seu penteado de eleição eram as tranças típicas que hoje são a sua marca. Luisa Diogo já foi a PCA- Presidente do Conselho de Administração do banco Barclays Moçambique.

Em 2014 é candidata na eleição do Comité Central para as presidenciais em Moçambique e perde na segunda volta para Filipe Nyissi fiel do ex-PR Armando Guebuza.4

Atualmente é PCA de um banco e continua a ser uma cidadã atenta e comprometida com as causas da igualdade e do empoderamento feminino. Tem um editado " A Sombra da Madrugada" onde relata as suas vivências e experiência de governação entre 1994 e 2009.

Uma curiosidade, todos os anos o marido oferece-lhe uma pulseira de ouro para comemorar o aniversário de casamento.



**SOLANGE SALVATERRA PINTO**  
@SOLANGEMALISA

REVISTA MULHER  
*Africana*



# In fidelidade no casamento pode gerar indenização?

**POR NÚBIA ALVES**

Núbia Alves



Do ponto de vista jurídico, casamento é um contrato que tem por finalidade constituir uma família. Este contrato, naturalmente, é fonte de direitos e deveres específicos. Assim, pelo casamento os cônjuges estão reciprocamente vinculados pelos deveres de respeito, fidelidade, coabitação, cooperação e assistência, que implicam em correspondentes direitos. Os deveres conjugais são considerados verdadeiros deveres jurídicos, inclusive, oponíveis a terceiros.

Mas é possível que os cônjuges combinem entre si regras próprias para o seu relacionamento matrimonial? Por exemplo: o casal pode optar livremente por uma relação aberta ou poliamorosa e nem por isso desrespeitosa ou adúltera, já que do conhecimento de todos os envolvidos?

Há quem responda de forma positiva, porque entende se tratar da vida privada e pessoal de cada indivíduo, bem como do projeto de felicidade a dois que obriga a uma leitura atual do próprio casamento, não sujeitas à indesejável intromissão do Estado. Outros, ao contrário, afirmam que são deveres/direitos indisponíveis, pois o seu incumprimento poderá causar repercussões jurídicas importantes, como na

determinação da filiação, sucessão e outras questões de natureza patrimonial. Ressaltam que o casamento também objetiva criar estabilidade e cumprir uma função social.

Atenta a maior importância prática, entre nós, de analisar o tema pela ótica privada e pessoal, a questão que trago é quando a quebra desses deveres conjugais – especificamente do dever de fidelidade – acontece sem o conhecimento e consentimento do outro cônjuge.

Ou seja, provando-se que um dos cônjuges violou, de forma grave e especialmente censurável, deveres conjugais e com isto causou danos ao outro, justifica-se a atribuição de uma compensação indenizatória?

O legislador civil português prevê essa situação e consagra a possibilidade do cônjuge lesado pedir reparação dos danos causados pelo cônjuge infrator (e, eventualmente, pelo terceiro co-perpetrador da violação), tendo como causa genérica a violação de deveres conjugais. Os danos podem ser patrimoniais (p. ex: prejuízo económico proveniente do divórcio) ou não patrimoniais (p. ex: abalos psíquicos como ansiedade e depressão), devendo atender-se, na



determinação do valor, ao grau de culpa do infrator, à situação económica das partes e às demais circunstâncias do caso.

Contudo, isto não quer dizer que toda e qualquer violação de um dever conjugal seja motivo suficiente para um pedido de indemnização.

Os tribunais são cautelosos nessa matéria, não se contentando com a mera extinção do afeto de um cônjuge pelo outro, ainda que causador de profundo sofrimento ou mesmo de uma consequente situação de adultério sem qualquer projeção pública e que, por isso, não afetou negativamente a honra, a imagem e a consideração social do outro cônjuge.

Em suma, há que ter em atenção se, no caso, a infidelidade no casamento já não seria consequência ou efeito do divórcio, cabendo ao direito de família regular de forma equilibrada as situações que podem acontecer em decorrência do fim do casamento e que, por isso, não podem ser encaradas propriamente como culpa por violação dos deveres conjugais, passível de responsabilização civil.



**NÚBIA ALVES**  
@NNA\_ADVOGADA

NNA

Rua dos Troviscais, n.º 4-A, 2620-202 Ramada | Odivelas | Distrito de Lisboa  
Tlm: (+351) 967 533 867 | Tlf: (+351) 211 378 753  
E-mail: nubiaalves@nna.com.pt  
www.nna.com.pt

**NÚBIA NASCIMENTO ALVES**  
ADVOGADA | OA 45.400L  
Responsabilidade Limitada

# EVENTOS

eventos



Em outubro de 2023 a Camila Trivino e a Reinvent África organizaram a 1ª Edição do Evento Conexão & Prosa: um jantar em Lisboa regado a aromas, sabores, experiências, conhecimento e muita evolução.

Dezenas de pessoas se reuniram com um objetivo comum: criar conexões, partilhar experiências e aprender juntas. Mulheres, homens e até crianças, de todas as idades, profissões e culturas.

Foi um momento muito especial com diversas atividades e com a participação de convidados especiais, como o Dr. Renato Lisboa, que veio do Brasil para conectar conosco e partilhou o seu conhecimento com conteúdo poderoso e uma dinâmica que foi só gargalhadas.

Tivemos também um momento muito mágico com as Cartas Points of You dinamizado pela Camila Trivino, além de muita prosa, muita conexão e aprendizado.

Veja o depoimento da Juliana Brás, que esteve conosco nessa edição:

*“Conexão e prosa. Mais que um evento, uma janela para o novo!”*

*Ouso dizer que as pessoas que participam, não saem da mesma maneira que chegaram. Falo em pessoas porque este movimento é de todos, sem distinção.*

*Uma experiência que te leva a enxergar por uma janela antes trancada, digo até ignorada... Como o desejo de realizar o sonho guardado na gaveta.*





*Um movimento de alicerce feminino, bem como tantas áreas da nossa vida, sustentados, fincados, por mulheres fortes, autênticas, donas de si, capazes, bem instruídas e independentes.*

*Foi uma dose de despertar, dividir a mesa com mulheres empreendedoras, gestoras dos seus próprios sonhos e negócios.*

*Um movimento convidativo a me despir de tudo que a sociedade me impõe e a me trajar, com glamour, com convicção, com autonomia, dos meus sonhos e de quem eu sou, A Juliana.*

*Sem deixar de exercer nenhuma das minhas funções diárias, a qual eu escolho todos os dias regida pelo amor que tenho, pela minha família, pelos meus filhos. Fui apresentada a possibilidade de ser além, de idealizar e poder REALIZAR, essas mulheres me mostraram que é possível sermos autoras da nossa vida, sem pedir autorização a ninguém. Tenho o sonho pronto para sair da gaveta!*

*Gratidão às mulheres que me antecederam, gratidão pela oportunidade de dizer que eu sou fruto do Conexão e Prosa”*

Mila Ferreira, jurista e fundadora do Clube de Direitos & Negócios também esteve presente. Veja o seu depoimento:

*“Gosto de me definir da seguinte forma: Faço conexões com o coração no mundo inteiro ao mais alto nível.*

*O que eu posso dizer do primeiro jantar Conexão & Prosa?*

*Amei as dinâmicas realizadas pela Camila Trivino, pois foram extraordinárias, envolvendo os presentes de uma forma muito interessante.*

*Mas o mais importante foi o que aconteceu com a nossa conexão, pois impactou especialmente a vida de duas pessoas que me são muito queridas.*

*E nós 4 teremos uma linda história para contar. Assim compriu-se a minha frase:*

*“Estou sempre no sítio certo à hora certa.” E nesse dia o lugar certo, foi o evento Conexão & Prosa. Porque nós nunca sabemos quando um minuto a mais ou a menos, ou a nossa decisão, impacta vidas. Por isso acredito que tudo bate certo no final.*

*Sou grata à vida sempre.”*





O evento foi um sucesso e ficou um gostinho de quero mais, então já saímos de lá com a data da próxima edição.

Sendo assim iniciamos 2024 com a 2ª Edição do Conexão & Prosa, que aconteceu no dia 31 de janeiro no Restaurante Chão de Pedra em Lisboa.

Diversas mulheres saíram impactadas com a dinâmica realizada assim como com o depoimento de Yulanda Fumane, a convidada especial da noite que partilhou a sua história e falou sobre seu livro "O poder da dificuldade".

**Risos, emoção, boas energias e claro muita Conexão & Prosa não faltaram nessa noite.**

**Veja o depoimento da Carina Amuedo, Vice Presidente da Câmara de Comércio Angola Suíça que esteve no evento:**





*“Tive o prazer de participar no Evento Conexões e Prosa no passado dia 31 de janeiro, a convite da minha amiga Hélia Diaz. Já participei de muitos eventos em diferentes países, mas este foi muito inspirador, cheio de histórias de vida.*

*O convívio com mulheres de nacionalidades e culturas diferentes é enriquecedor, acrescentaram muito valor a minha vida. As sinergias começam a ser criadas entre pessoas desconhecidas, que sem saber descobrem que têm o mesmo propósito.*

*Este evento obrigou-me a partilhar minha experiência e conhecimento e ouvir e socializar com outras mulheres, e tudo aconteceu de forma natural e descontraída. Foi uma experiência marcante ter participado de um evento tão bem idealizado, desde os detalhes da decoração com muito sentido, o menu, as dinâmicas e sobretudo a companhia.”*

Foi uma honra estar com todas estas mulheres e agradeço de coração pela forma que fui recebida e acarinhada por todas! Parabéns e muito obrigada!

**Se você ficou de fora, então venha participar da próxima edição pois as vagas são limitadas! Será no dia 30/04 em Lisboa.**

Em breve anunciaremos o local e o menu, mas os ingressos já estão à venda!

Corre lá e garanta o seu porque Conexão & Prosa é tudo que precisamos!



**Conexão & PROSA**

Venha participar do evento Conexão & Prosa: um jantar em Lisboa regado a aromas, sabores, experiências, conhecimento e muita evolução.

Pessoas que se reúnem com um objetivo comum: criar conexões, partilhar experiências e aprender juntas.

Porque **Conexão & Prosa** é tudo que precisamos!

Com a presença de convidados especiais!

**Garanta o seu lugar!**



QR CODE GARANTA A SUA PARTICIPAÇÃO NA 3ª EDIÇÃO

Saiba mais em:  
[www.camilatrivino.com](http://www.camilatrivino.com)  
 ou pelo Whatsapp:  
 +351 932 192 969



EVENTOS

EXECUTIVE NAILS

EXECUTIVE NAILS

By Anna Sousa

Anna Sousa



## Inauguração

No dia 02 de Março de 2024 aconteceu a inauguração do Executive Nails by Anna Sousa, mais do que um espaço para cuidar de si: uma experiência única!

Com um atendimento diferenciado e exclusivo esse espaço têm serviço de motorista personalizado, refeições rápidas, oferta de Welcome Drink e muito mais. Tudo para que você tenha o cuidado que merece ao escolher cuidar de si.

Rua Conde Redondo 2A, no Saldanha.



**EXECUTIVE NAILS**  
@EXECUTIVENAILS.PT

REVISTA MULHER  
**Africana**  
DELUXE EDITION



Anuncie Aqui

### *Descobrimo a diversidade mágica da Tailândia: uma viagem para conhecer cidades, montanhas e praias*

**POR TANIA TREVISAN**

Viajar é uma oportunidade para se conectar com diversos aspectos do mundo e, por vezes, redescobrir partes de nós mesmas.

A Tailândia, com suas belas paisagens, oferece uma experiência de viagem verdadeiramente única, onde cidades pulsantes, montanhas majestosas e praias deslumbrantes se entrelaçam para formar um genuíno exemplo de diversidade que cativa os corações das viajantes.

O significado de Tailândia é TERRA DA LIBERDADE. Lindo não é? Templos budistas são cerca de 40.000 em todo país e as imagens vão desde o Buda em pedra, em ouro, esmeralda e deitados, em pé e deitados com os diferentes significados.

A Arquitetura dos templos nos impacta pelo nível de detalhes.

#### **Bangkok: o coração pulsante da modernidade Tailandesa**

Ao desembarcar em Bangkok, você é imediatamente envolvida pela agitação e energia vibrante da cidade. Arranha céus modernos e templos antigos coexistem

Tania Trevisan



harmoniosamente, refletindo a fusão perfeita entre o antigo e o contemporâneo. Explore os mercados movimentados, saboreie a gastronomia de rua e maravilhe-se com os templos dourados.



A capital tailandesa é um testemunho da diversidade cultural e arquitetônica, um ponto de partida emocionante para uma jornada que promete surpresas a cada esquina.

Inclusive as casas de massagens pelas ruas são imensamente populares. Algo imperdível que nós recomendamos é o passeio noturno de barco em Bangkok.



## Chiang Mai: a serenidade das montanhas e tradições antigas

Da agitada Bangkok, embarque em uma jornada para as montanhas de Chiang Mai. A beleza serena das paisagens montanhosas é um contraste refrescante com a agitação urbana. Aqui, as viajantes podem explorar templos antigos, participar de retiros de ioga nas montanhas e mergulhar nas tradições culturais das tribos locais.

Chiang Mai oferece um refúgio tranquilo para a alma, proporcionando uma conexão profunda com a natureza e as raízes espirituais da Tailândia.

Uma das curiosidades é visitar a Comunidade das Mulheres Girafas que são acolhedoras e criativas com os artesanatos que produzem.

## Praias paradisíacas: refúgio para a alma

Para uma transformação completa, dirija-se às deslumbrantes praias que adornam as costas da Tailândia. De Phuket a Krabi, as praias de areias douradas e águas cristalinas oferecem um cenário de tirar o fôlego. Relaxe à beira-mar, explore ilhas exóticas, participe de atividades aquáticas emocionantes ou simplesmente desfrute de um pôr do sol espetacular.

As praias tailandesas são um convite para recarregar as energias e celebrar a beleza da vida em sua forma mais simples.

A Ilha Phi Phi traz recantos com massagens, passeios de barco por diversas praias e a noite as famosas baladas. Música eletrônica e espetáculos com os artistas do fogo dão o charme e tudo à beira mar.

## Culinária Tailandesa: comer e celebrar a cultura

A diversidade da Tailândia também se manifesta em sua rica tradição culinária. De pratos de rua a banquetes elaborados, a comida tailandesa é uma explosão de sabores, cores e aromas. Experimente a sopa picante Tom Yum, delicie-se com o Pad Thai autêntico e mergulhe em uma variedade de curries que refletem a diversidade de influências culturais. A culinária tailandesa não é apenas uma experiência para o paladar, mas também uma expressão viva da rica herança multicultural do país.

Ao viajar pela Tailândia, as mulheres têm a oportunidade de experimentar a diversidade em sua forma mais pura, com segurança e amorosidade. Cada cidade, montanha e praia conta uma história única, oferecendo um panorama da riqueza cultural, espiritual e natural do país.

Para além de um destino de férias, a Tailândia é uma jornada de autodescoberta que celebra e capacita as viajantes a abraçar a pluralidade da vida. Em Outubro de 2024, embarque com a IW Tour nessa jornada extraordinária e descubra os encantos da Tailândia!



**TÂNIA TREVISAN**  
@INTEGRALWOMANGLOBAL



# Uma Viagem à volta ao mundo

**POR PAULA GABRIEL MOUTA**

No meu último artigo desta revista, prometi levar cada leitor comigo para desbravarem a história de um tesouro milenar que fez uma viagem pelo mundo. Esta jornada teve início no famoso "Olimpo" dos deuses gregos, passou pelos tempos bíblicos, foi resgatado pelo jovem italiano Marco Polo e, pelas mãos das mulheres portuguesas, entrou no Guinness Book durante o séc. XX.

Falar ou escrever sobre renda de bilros deve observar o fenómeno universal das rendas, uma arte que é vida, cultura e identidade profunda, uma constante reconstrução do património que ultrapassou o pequeno reduto de um saber popular.

Tradicionalmente são apenas as mulheres os artífices que traçam as rendas, mas são os homens, aquando do aparecimento das rendas, que quase maioritariamente as usavam, embora hoje sejam ainda e apenas, praticamente atributo ornamental de, por exemplo, dignitários religiosos e cavaleiros tauromáquicos, sobretudo na Europa.

Este resgate histórico e cultural, configura-se no contexto de uma investigação e consequente aprofundamento de informação sobre um património que, de características especiais, moldou o comportamento de gentes de todo o mundo; Itália, França, Bélgica, Portugal, Espanha, Holanda,

Alemanha, Áustria, Austrália, Canadá, Eslovénia, Croácia, Finlândia, Grécia, Hungria, Inglaterra, Noruega, Polónia, República Checa, Sri-Lanka, Suécia, Suíça, USA, África do Sul, Dinamarca, Índia, Malta, Rússia e Brasil assumindo significados muito próprios quer comerciais, quer da identidade social de cada região.

É ao mesmo tempo, um apelo à preservação desse património, não como culto de qualquer um passado, mas como estímulo a eventuais mecanismos de, a par com outras indústrias, permitam a sobrevivência e a identidade das comunidades locais, que se dinamizam em movimentos associativos, e que tentam de alguma forma garantir que esse património não se perca.

No Brasil, a imagem do Ceará sempre estará ligada à mulher rendeira. A renda, também conhecida como renda-de-bilro ou renda da terra, é uma atividade exercida por mulheres nas comunidades do interior e a sua produção está distribuída principalmente na faixa do litoral.

"Conhecer o Passado", as rendas brasileiras destacam-se por reunirem talento, técnica e criatividade. A renda viajou da Europa para o Brasil e "ganhou jeito próprio". Presa no bilro (peça de madeira que tem na ponta o caroço de uma fruta regional, o buri), a linha é enrolada e vai de um lado ao outro, formando nós. A renda brasileira é bastante artesanal e autêntica.

Paula Gabriel Mouta



"Preparar o Futuro", ao transitarmos esta tradição para o presente, não se aposta só numa atividade económica, mas também é possível manter um simbolismo que atualiza e renova em objetos de pura arte.

## A HISTÓRIA

Admite-se a possibilidade de, com a passagem dos fenícios e das naves gregas pelo ocidente ibérico, da Grécia para Veneza, terem chegado alguns testemunhos de labores femininos e daí, terem-se espalhado por toda a Europa;

ou de, durante a Idade Média, terem sido importadas do Oriente, através dos árabes, ou dos cruzados regressados da Terra Santa.

A história da origem da renda de bilros é um fenómeno extremamente interessante e ainda algo confuso; em Itália faz-se a referência a um documento, datado de Setembro de 1493, que diz respeito a um inventário de partilhas entre as irmãs Ângela e Ippolita Sforza-Visconti, no qual se menciona uma tira feita com doze bilros para guarnecer um lençol.

São várias as teses sobre a origem das rendas de bilros, desde a Flandres, ou a França, ou Itália ou o Oriente. Relatam os investigadores e historiadores que a sua origem deve ter sido, sim, italiana.

O Investigador Joseph Seguin, argumenta que, os únicos livros de padrões publicados na Bélgica, que são os de Wilhelm Costermans, falecido em Antuérpia em 1542

e o de Jean de Glen, falecido em Liège em 1597, não apresentam um só desenho para renda de Bilros, acrescentando que, antes do fim do século XVI, nenhum retrato de pintores flamengos mostra o emprego da renda no vestuário da época.

Contam ainda que Marco Polo, terá trazido na sua viagem de regresso da China (1271), uma mulher chinesa com uma almofada e que durante a viagem terá tecido rendas que foram aplicadas em túnicas da época as quais Marco Pólo exibiu com vaidade.

Com o reforço da tese de Joseph Séguin de a renda ser mais antiga em Itália, surge o fato de ter sido publicado em Veneza, em 1558, o livro Le Pompe cujo, conteúdo tem a virtude de apresentar apenas padrões de rendas de bilros e, por outro lado o fato de, na Biblioteca Real de Munique, existir um livro impresso em Zurique, em 1560,

por Christophe Froschauer, intitulado Nuw modeluch aller gattungen pendelschnur, que história os trabalhos de renda produzidos e em uso na Alemanha, com instruções para a sua aprendizagem onde se vê uma gravura com duas

mulheres fazendo renda de bilros. Lê-se ainda, em muitos artigos de registo histórico, que a renda foi introduzida na Alemanha no ano de 1536, através de mercadores vindos de Veneza e de outros pontos de Itália.

No folclore histórico, existem lendas sobre as rendas, entre as deusas do "Olimpo".

Fala-se de rendas e rendeiras, exímias, como Aracné e Minerva. Diz-nos a mitologia, que Minerva, era a mais suprema no domínio das artes da renda e Aracné,

vaidosa, teimou em desafiá-la, propondo-lhe, qual das duas executaria em menos tempo e com mais perfeição a mesma renda. Ao ver-se derrotada por Aracné,

Minerva cheia de fúria, bateu com a naveta na cabeça da imprudente Aracné e a transformou em aranha.

Outra conta-nos também que, Penélope, uma das mais consideradas deusas do mundo mitológico, entretinha o seu tempo a tecer rendas.

E no cultivo da sua arte preferida encontrou recurso para protelar a resposta impaciente e solicitada pelos seus inúmeros pretendentes que, ao julgá-la viúva de Ulisses,

lhe sitiaram o coração. Para adiar a resposta, Penélope dizia que não casaria com ninguém enquanto não terminasse a sua renda. Desta forma, ela esperava o esposo Ulisses que estava na guerra de Tróia. Para fazer render o tempo a arduosa Penélope desmanchava de noite o trabalho feito durante o dia.

A propósito de lendas, já na antiguidade, as mulheres utilizavam nos véus tecidos leves e transparentes, como gaze, musselina e tule e que os Egípcios usaram uma malha de fios, bordada com contas de vidro, de cuja classe deveria ser a sua "scutulata vestis", toga dos aristocratas romanos, que nas antiguidades de Portici se encontra em estátua, em mármore, de Diana, com uma guarnição semelhante à renda.

- Na Bíblia há referências à bordadura do tabernáculo e a Bezalel e Ooliab como talentosos bordadores

São também conhecidos os vasos gregos onde se vêem figuras femininas diante de almofadas, a entrelaçar fios de onde pendem pesos e também redes feitas com fios entrelaçados, achadas em escavações feitas no Alto Egípto,

com múmias datando do séc. IV, V e VI da era cristã, com vestes bem conservadas, tendo como acessórios bolsas de rede, junto das quais pousavam uns carrinhos de osso, que seriam os bilros do tempo de onde pendiam os fios.

As rendas, que têm sido feitas de variados géneros de fios, algodão, linho, lã, seda, pita, estopa, ouro, prata, pelo de cabra, e até cabelo humano,

foram-se desenvolvendo duas técnicas paralelas, as rendas de agulha (lacê, file, croché)

e as rendas de bilros. As segundas são trabalhadas com a ajuda de um desenho feito sobre tela de papel, linho ou pergaminho, tendo por base o ponto de recorte,

executadas com um número indeterminado de fios enrolados em bilros e trabalhadas, sobre almofada, seguindo o desenho riscado num cartão previamente perfurado (o chamado pique ou papelão).

A renda de bilro é leve, transparente, maleável e a de agulha é pesada, consistente e rígida. A renda de bilros é, sem dúvida, uma das mais antigas e mais ricas manifestações da arte de um povo.

É feita quase sempre por mulheres que aplicam sua habilidade, destreza e criatividade

numa arte a que são levadas por verdadeira devoção. As primeiras almofadas entraram no Brasil no século 17 pelas mãos de mulheres portuguesas que, com suas famílias, deixaram sua terra

natal em busca de uma vida melhor no novo continente, somente as pessoas de alto

poder aquisitivo tinham meios de adquirir uma peça bem confeccionada.

Entrava com elas toda uma herança cultural acumulada em séculos de trabalho. Foram rendeiras de regiões do litoral de Portugal;

Estremadura, Minho, Algarve e Alentejo, onde tradicionalmente os homens são pescadores e as mulheres têm o poder de tecer renda.

Em terras de 'Vera Cruz', podem-se encontrar atualmente, o artesanato de rendas na Região Norte (Pará); no Nordeste (Alagoas, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Sergipe e Bahia);

no Sudeste (Rio de Janeiro) e no Sul (Santa Catarina). A presença das rendas no mundo está intimamente ligada ao mar e à atividade da pesca.

Os homens iam em busca de sustento na pesca

e as mulheres complementavam o ganha pão e o tempo sem homens com a entrega à almofadada sua arte.

O tilintar dos bilros e das rendas alvas em crescimento na almofada, emitem uma cadência rítmica, que depressa se tornou numa jornada coletiva, onde as mulheres cantavam, riam e afugentavam a solidão.

Diz-se até que "Onde tem Rede tem Renda", coincidência ou não, é na região do litoral de qualquer país que se encontra renda em todo o mundo.

- No Brasil, o Ceará conta com o maior número de rendeiras registradas em todo o Brasil,

desde Camocim, Prainha, Trairi, Paracuru, Acuiraz, Cascavel, Aracati e Acaraú.

- Em Portugal, é ainda uma das formas de exibição da expressão artesanal das mulheres de Peniche e de Vila do Conde, onde existem as escolas de rendas, para transmissão às novas gerações, além de eventos anuais de celebração desta arte do mundo.

"A maior atração de Renda de Bilros do Mundo é de Vila do Conde, em Portugal"

Foi confirmado pelo júri do Guinness World Records, Fortuna Burke, que mediu e confirmou a autenticidade do trabalho, no dia 2 de agosto de 2015.

Ao todo, a peça, que foi apresentada junto à Nau Quinhentista, perante o olhar de milhares de pessoas, mede 53,262 metros quadrados e foi feita com 8 quilos de fio de algodão.

Exibe um total de 437 quadrados de 30x30 centímetros, todos com cores e formas diferentes, feitos por 150 rendilheiras de todas as idades.."

Seguir o sonho de uma tradição tão rica de histórias, como é o percurso mundial das rendas, é poder beber da evolução dos povos e compreender a matriz das suas raízes.

Há muito para contar nesta viagem pelos cantos do mundo, mas será preciso uma nova imersão pela vida e história dos povos que teimam em fazer desta tradição um modo de contar as suas vivências, a sua cultura e a sua essência.



**PAULA GABRIEL MOUTA**  
@PAULAGABRIELMOUTA

# A magia do coração humano

**POR MYRINHA VASCONCELLOS**

Myrinha Vasconcellos



Você já se perguntou o que faz o seu coração bater? O que faz você sentir alegria, amor, esperança, fé? O que faz você sonhar com um mundo melhor, mais justo, mais bonito? A resposta é simples: a magia.

Sim, a magia existe e ela está dentro de cada um de nós, desde o momento em que nascemos. É o dom que o Ser Divino nos deu, para que pudéssemos viver nesta maravilhosa criação chamada Terra. É a essência da nossa alma, a fonte da nossa luz, a força da nossa vontade. Mas convenhamos, às vezes, nos esquecemos da magia e nos deixamos levar pelos problemas, por decepções, dificuldades.

O ser humano tem o hábito de se fechar nas rotinas, rotinas, em preocupações, medos, etc e isso acaba nos afastando da beleza, da bondade e da verdade. Em alguns momentos, chegamos ao ponto de perdermos o contato com a magia do nosso coração. Por isso, é preciso despertar a magia, abrir os olhos e ver as maravilhas que nos cercam.

É importante parar, e sentir o pulsar da vida, admirar, agradecer cada flor, cada sorriso, cada carinho, cada amor. É preciso reconhecer, e

valorizar a magia que se manifesta em cada gesto, em cada palavra, em cada ação.

Entramos no Ano de 2024, com o coração transbordando de esperança, desafios e oportunidades. Estamos diante de um ano que nos convida a sonhar, a acreditar, a realizar, que nos desafia a sermos melhores, mais felizes, mais saudáveis, mais prósperos, mais amorosos.

Mas, para isso, é importante que a magia seja a luz que ilumina nosso caminho, ou seja: precisamos da magia do nosso coração, que nos inspira, nos motiva, nos guia. E porque não dizer que, também, precisamos da magia da nossa fé, que nos sustenta, nos fortalece, nos ilumina. Precisamos, ainda, da magia da nossa esperança, que nos anima, que nos renova, que nos alegra.

Lembre-se do que disse Jesus: "Tudo é possível àquele que crê" (Marcos 9:23). Crer na magia é crer em si mesmo, é crer no outro, é crer no bem. Crer na magia é crer na vida, é crer no amor, é crer em Deus.

Por isso, não deixe a magia morrer. Não deixe a magia se apagar. Não deixe a magia se perder. Mantenha viva a magia do seu coração.



## EXPERIÊNCIAS

Mantenha viva a criança livre que existe em você, que brinca, que ri, que se encanta. Mantenha viva a magia que faz você ser quem você é, e que faz você ser feliz.

A Disney produziu um filme muito interessante: "Telefone Mágico da Disney". Interessante, ver como os pequenos compartilham seus sonhos, planos, etc. Perceba, que eles querem um mundo melhor. Sem dúvida que, juntos, há condições de fazermos da magia uma realidade, transformando todos os nossos sonhos em realidade, afinal, o futuro depende de nós!

Você já se perguntou o que faz o seu coração bater? O que faz você sentir alegria, amor, esperança, fé? O que faz você sonhar com um mundo melhor, mais justo, mais bonito? A resposta é simples: a magia.

Sim, a magia existe e ela está dentro de cada um de nós, desde o momento em que nascemos. É o dom que o Ser Divino nos deu, para que pudéssemos viver nesta maravilhosa criação chamada Terra. É a essência da nossa alma, a fonte da nossa luz, a força da nossa vontade.

Convenhamos, às vezes, nos esquecemos da magia. Nos deixamos levar pelos problemas, pelas dificuldades, por decepções, calamos a ponto de, até nos fecharmos em nossas rotinas, em nossas preocupações, em nossos medos. Nos afastamos da beleza, da bondade, da verdade. E, assim, perdemos o contato com a magia do nosso coração.

Ela precisa ser vivida, sentida, expressa. Pois só assim, a magia pode florescer em todo o seu esplendor, e iluminar o mundo com a sua graça. Por isso, eu lhe convido a fazer uma reflexão: como você tem usado a sua magia?

Por isso, é preciso despertar a magia, abrir os olhos e ver as maravilhas que nos cercam. É preciso parar, e sentir o pulsar da vida, admirar, agradecer cada flor, cada sorriso, cada carinho,

cada amor. É preciso reconhecer, e valorizar a magia que se manifesta em cada gesto, em cada palavra, em cada ação.

A magia é o que nos faz humanos, o que nos diferencia dos outros seres, o que nos permite transcender as limitações do mundo material. A magia é o que nos conecta com o Ser Divino, com os nossos semelhantes, com a natureza; é o que nos inspira, o que nos motiva, o que nos dá sentido à vida.

Mas a magia também é frágil, delicada, preciosa. Ela precisa ser cuidada, protegida, cultivada. Ela precisa ser compartilhada, espalhada, multiplicada.

Você tem dado espaço para ela brilhar em sua vida? Você tem reconhecido a magia nos outros, e nos ajudado a despertá-la? Você tem contribuído para a magia do planeta, e para a harmonia da vida?

Se a sua resposta for sim, parabéns! Você é um agente da magia, um mensageiro da luz, um transformador do mundo. Você é um exemplo, uma inspiração, uma bênção. Você é um milagre, uma maravilha, uma obra de arte.

Se a sua resposta for não, não se preocupe! Você ainda tem tempo de mudar, de se abrir, de se renovar. Você ainda tem a chance de descobrir, de aprender, de crescer. Você ainda tem a oportunidade de experimentar, de criar, de realizar.

Pois a magia nunca se acaba, nunca se perde, nunca se esgota. Ela está sempre à sua espera, sempre à sua disposição, sempre à sua escolha. Ela é o seu maior tesouro, o seu maior poder, o seu maior dom.

Ela é a sua essência, a sua verdade, o seu amor.

Ela é você!



**MYRINHA VASCONCELLOS**  
@MYRINHA.VASCONCELLOS

REVISTA MULHER  
**Africana**



# SIZA KARAPATI

FORÇA E RESISTÊNCIA DA MULHER CABO-VERDIANA



TRADIÇÃO  
CULTURA  
NÓS RAIZ

FOTOGRAFIA DÉBORA MELICIO



UM STORIA NOBU  
PA CONTA

CONTACTO: 00238 9968296  
FACEBOOK MIZE ACESSÓRIOS  
INSTAGRAM MIZEACESSORIOS  
E-MAIL: VARELAM851@GMAIL.COM



# Exclusivo: Dicas da Tia Isa

**POR ISABEL FONTES**

Isabel Fontes



2024... Mais um ano começou e mais uma vez a esperança se renova, de novo fazemos um calendário de acções e promessas, algumas vamos cumprir e outras ficam apenas no papel, mas a esperança, o esforço, o amor, esse, é inabalável e vamos continuando a “cumprir” o que estiver ao nosso alcance, com esforço, trabalho, compromisso, dedicação, competência e Amor.

Fundamental acreditarmos no Nosso Poder Natural, na nossa essência e fazermos todo o possível para saber quem somos, a cada dia e qual o Nosso Propósito neste caminhar pela estrada da vida... Claro que a vida, ou seja, o viver em sociedade é uma luta diária, pelas mais variadas razões, dependemos das leis de actuação de quem está à frente dos Países, dos quais dependemos, mas o principal na vida é acreditar, caminhar e fazermos o Nosso Melhor... Bom Ano Gente Linda e Muito Especial.

## **Caminho para uma Qualidade de Vida**

Ao acordar começa por respirar muito lentamente. Tenha consciência de si, deixe que o ar inspirado faça um reconhecimento pelo seu interior.

Estique as pernas e os braços, devagar, com deleite, quase voluptuosamente, encha bem o seu espaço interior como se fosse um balão, enquanto pensa positivamente, por muito difícil que a vida esteja ou lhe pareça, para que o sangue, que é a nossa identidade e a vida, depois de oxigenado, faça o percurso correcto e a mente se prepare. Logo a seguir junte os pés, dedos com dedos, calcanhar com calcanhar e as mãos, dedos com dedos, palma com palma.

Aperte com alguma pressão, com a cabeça na almofada ou sentada, erecta, mas respirando fundo e relaxada, deixe a energia fluir, aos poucos sentirá os fluidos percorrem todo o seu corpo. Bastam dez minutos para praticar este ritual, dez minutos que a beneficiarão para o dia todo. Imediatamente a seguir, tome um copo de água com cinco pingos de limão, um alho ou um comprimido de alho envelhecido.

Depois da sua higiene pessoal beba uma chávena de chá preventivo, fazer um litro por dia, com folhas de moringa, mangueira, sape-sape, cajueiro, cidreira ou caxinde, camomila, salsa, hortelã e santa Maria. Vá mudando de oito em oito dias, numa semana faça o chá com quatro ou cinco destas folhas e na outra semana as



outras e lembrem que as folhas só fervem dois minutos e o chá descansa vinte minutos.

Tenha um pequeno-almoço saudável; batido de boas frutas, como mamão, banana, ou manga e melancia e leite vegetal, pode acompanhar com pão integral, uma compota caseira e genguba (amendoim) ou uma papa de milho com leite vegetal, como o de leite de coco e coco ralado, leite de soja ou de mandioca, sem açúcar, regado com mel, depois de já estar no prato e polvilhe com canela.

## Dicas da Tisa Isa

### Eu Sou o Universo

A essência do seu ser é uma realidade imutável que cria um padrão energético que vai e vem. Este padrão, que nasce e morre e está constantemente a mudar de nome e de forma, é a pessoa com quem se confunde.

Pode pensar que um “Eu sou” pessoal é a causa e a origem de tudo que lhe acontece, mas isso é um engano, uma alucinação criada por uma percepção distorcida.

Tem de abandonar a ideia de que é uma personalidade definida e fixa no espaço e no tempo. A personalidade é apenas uma ilusão. O que aparenta ser o “Eu Sou” pessoal é o “Eu Sou” universal, o Ser que existe em todos os seres.

O verdadeiro “Eu sou” é o processo infindável de potencialidade pura exprimindo-se sob diferentes disfarces.

Eu sou potencialidade pura; Eu sou o Universo; Eu sou o que quer que esteja a acontecer. Se olhar lá para fora e vir as estrelas e as galáxias, isso é o que está e isso sou eu (e isso é você).

Eu sou a luz, eu sou os olhos que a vêem. Eu sou a música e os ouvidos que a ouvem. Eu sou o vento e as asas dos pássaros que voam levados por ele. Não há outro “Eu sou” senão o Ser único, o Universo inteiro. (Deepak Chopra)

### Que é a meditação

A meditação é o processo de aprendizagem que permite trabalhar habilmente com a mente de uma forma que conduzirá, através de sucessivas fases, à tranquilidade, ao critério, à purificação espontânea e à total libertação dos estados negativos. (Rob Nair)

### Receitas

**Creme de Alho Francês:** Cozer batata rana e batata-doce, alhos, cebola, sal e alho francês. Depois de cozido passar tudo com a varinha mágica e juntar um copo de leite de coco ou de soja e um ramo de coentros, uma colher de pó de sementes de abóbora e um pouco de gengibre (adultos), bater de novo e servir frio com pão integral ou de sementes, torrado.





**Compota de Banana:** 10 bananas nanicas, maduras, descascadas e cortadas grossas, 7 cravos-da-índia, canela a gosto, pitada de sal, uma chávena de ameixas pretas, sumo de cinco laranjas e um cálice de conhaque. Coloque tudo numa panela, menos o conhaque. Tape e deixe cozinhar, até que fiquem macias. Adicione o conhaque e deixe ferver mais um pouco. Deixe arrefecer e ponha num recipiente de vidro e guarde na geleira. Saboreie com prazer.

## Poema

O que é que eu faço  
Contigo  
O que é que eu faço contigo  
O que é que eu faço com este tumulto  
Com esta onda que se move dentro de mim?  
Rugindo, parecendo gentes  
Altercando-se em motim...

**ISAPMFONTES@GMAIL.COM**





## TheBridgeGlobal

A TheBridgeGlobal é uma organização especializada em acções de Transformação Social que se concentra na implementação de Projectos de Responsabilidade Social e Cidadania, Consultoria estratégica em RSC e facilitação de colaboração entre organizações, instituições e líderes de diversos sectores. A nossa abordagem é orientada para a criação de impacto positivo, buscando soluções inovadoras e colaborativas para desafios globais.

A empresa actua como uma ponte, conectando pessoas, organizações e ideias para promover mudanças significativas. O nosso foco principal está na construção de lideranças transformacionais, na capacitação de líderes e instituições, impulsionando a inovação e a facilitação de parcerias estratégicas para enfrentar desafios complexos, sejam eles sociais, econômicos ou ambientais.

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







O SMASHED, que utiliza o teatro educativo para combater o consumo de álcool dos jovens entre os 10 e os 17 anos e tantos outros projectos que trabalham com entusiasmo a educação para a cidadania através da sensibilização cívica.

Através de programas de RSC e Cidadania, Consultoria Estratégica e iniciativas de colaboração, a TheBridgeGlobal busca promover o diálogo construtivo e acções concretas que resultem em impactos positivos e sustentáveis em comunidades e organizações a nível Nacional.

Alguns dos nossos projectos principais têm impactado a população de uma forma muito positiva. É o caso do projecto Cidadão Digital, apoiado pela EMIS, que promove a sensibilização para a segurança online da população, ensinando a utilizar os meios de pagamento digitais de forma segura; Também o Programa CRIAR que faz a inclusão de jovens no mercado de trabalho, tem aberto portas para os jovens recém licenciados iniciarem a sua formação profissional;



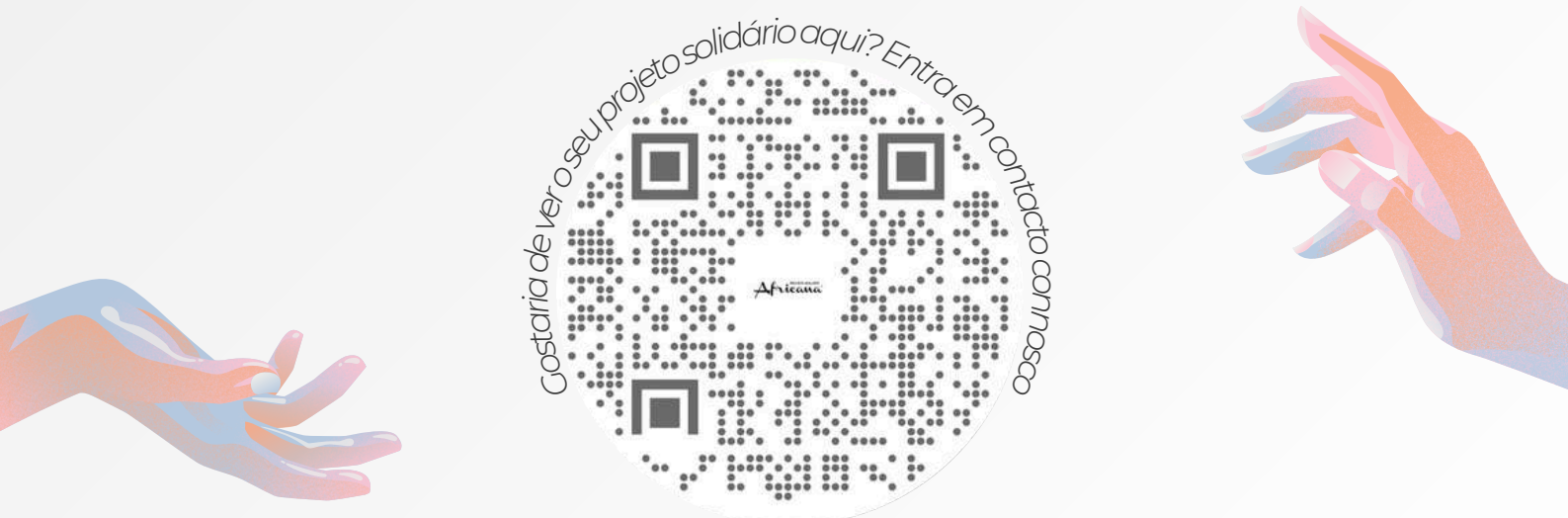
JUNTA MON  
MÃOS UNIDAS



Através dessas iniciativas, a TheBridgeGlobal demonstra o seu compromisso com Angola, visando a construção de uma sociedade mais informada, inovadora e inclusiva.

Para mais informações

**WWW.THEBRIDGE.GLOBAL**







# Escrito por eles.



# Equilíbrio familiar

**POR JULIO APONTO**

Revista Mulher Africana teve o prazer de ter uma conversa sobre o mundo feminino na visão masculina onde foi perguntado ao senhor Júlio António Aponto Té, sobre a sua opinião a respeito do empoderamento feminino em 2024.

Júlio agradeceu a oportunidade da Revista Mulher Africana o ter escolhido para partilhar a sua visão a respeito do empoderamento feminino no ano de 2024. Seguem alguns trechos da sua fala:

“Eu gostaria de agradecer esta oportunidade da Revista Mulher Africana para dar aqui a minha opinião sobre aspectos da vida real, peço sempre que seja analisado com a devida relação com a minha experiência, não sendo baseada em nenhum estudo ou estatística.

Nós precisamos de começar a falar de um mundo equilibrado, e temos de ter em consideração a postura ética de um SER HUMANO, seja na forma feminina ou masculina.

Julio Aponto



O equilíbrio no relacionamento do dia a dia, seja profissional, como amigos, negócios, em acções e organizações de saúde;

eu digo que devemos trabalhar a questão do EQUILÍBRIO e IGUALDADE do género nos nossos ambientes de trabalho e sempre caminhando lado a lado um do outro, tanto homem assim como mulher.

Este panorama tem de ser trabalhado, esta igualdade. Sabemos que no mundo dos negócios há poucas mulheres liderando, mas já existem algumas delas que comandam grandes negócios. Isso falo pela experiência que eu já vi, em vários países, as mulheres a liderarem empresas grandes, tanto como donas de empresas ou líderes da diretoria de altos Cargos Administrativos.

É fundamental que o homem seja parceiro, tanto nos negócios como nas relações. A OMS traça vários panoramas até 2030, pautas que vão falar sobre o transtorno, a depressão e a saúde mental, que são resultado deste desequilíbrio social que se tem visto nos últimos anos.

Em 2024 vai haver uma maior reflexão sobre temas sensíveis, incluindo o empoderamento da mulher.

O homem tem de saber reconhecer a capacidade, a importância e a potência que a mulher tem. Tratar a mulher como parceira. A mulher em geral, no plano familiar e negócios. Respeitar ela como parceira em todos os planos.

Se o homem entender isto vamos conseguir ser parceiros, sair da hegemonia, do pensamento masculino de que a mulher “serve” apenas para estar em alguns ambientes, para certas áreas de trabalho. Isto já não se fala nos dias de hoje.

Este ano é o início desta reflexão, um trabalho fundamental e necessário para o equilíbrio do mundo em geral.

Os negócios precisam de energia vital, positiva. Energia comum para efeitos de longevidade. Um ambiente confortável, pois a questão da saúde mental é a base para termos mais controle, mais trabalho e paz para podermos refletir e trabalhar melhor.

Há uma questão que é a autonomia. A sociedade reflete que o homem tem que estar acima da mulher, mas já não se coloca nos dias de hoje. A cada dia este pensamento vai mudar e aposto na igualdade de género na sua integridade para a sociedade.

Os homens têm que estar cientes de que a mulher tem um enorme potencial.

Em termos de família tem que haver parceria, o marido tem que apoiar a mulher para que tudo possa fluir, quando falamos de família falamos da base, da sobrevivência.

A energia familiar, e a questão da paternidade deve ter uma observação maior, tem de se implementar uma forma colaborativa de

caminhar, de se trabalhar em conjunto, ajudar um ao outro.

Existem casos em que pode haver distância mas o pai pode continuar a apoiar os filhos. Independentemente de estarem juntos ou não, devem poder pensar nas tarefas do dia a dia, pois estar separados não define que não possa haver uma ligação energética e resolução de problemas em colectividade.

No mundo de hoje temos uma vantagem que é a tecnologia, permite várias formas de comunicarmos com nossa família. Um exemplo: esta entrevista é a prova deste mundo que permite inúmeras possibilidades. Pois, estamos realizando isso a distância por meios da tecnologia.

Na paternidade há factores culturais que têm que ser analisados de uma forma específica e de como podemos relacionar com a sociedade, equilibrando a realidade dos nossos costumes tradicionais da nossa origem africana ou não, tendo sempre em consideração a relação das ações da modernidade.

Eu concordo que equilíbrio é fundamental, em tudo. Mas quando penso na realidade Africana tem de haver racionalidade e respeito de alguns princípios da tradição e rituais. Mas, também tem de haver uma adaptação a dinâmica a modernidade, as influências culturais da globalização, factores migratórios e a dinâmica da gestão do tempo diário.

Nós temos de conseguir separar quando é o momento religioso, quando é o momento tradicional, culturalmente para um certo grupo étnico ou clã, pois para além da cultura existe ainda diferença cultural entre grupos étnicos, e dentro destes grupos étnicos ainda tem Clãs.

São realidades diferentes mesmo entre os vários países de África. Esta análise/observação exige uma dinâmica muito forte, um jogo de cintura e de reflexão com base no equilíbrio para poder comparar tudo, o que por vezes a tradição nos vai falar pode não estar compatível com a velocidade e dinamismo do mundo moderno defendido nas novas formas de vivência, em que a mulher trabalha.

Há que saber respeitar, fazer jogo de cintura, saber respeitar e ser PARCEIRO, falar sempre e ter sempre a sua mulher como parceira DO LADO, não por traz e ter o homem na frente, nem o homem atrás, SER MESMO PARCEIRO, e separar também dos filhos. Equilíbrio e harmonia.

Com base na harmonia, podemos equilibrar as ondas, entre a mulher que trabalha como empresária e quando chega a casa consegue fazer tarefas para manter o lar, a harmonia.

Não é correto determinar a mulher por ações que devem ser feitas em casa, e já não é a realidade de hoje, o homem deve ajudar em todas as tarefas, na casa ou fora.

A presença masculina e feminina é fundamental para a saúde mental de uma criança, a criança deve ter a nossa referência paterna, assim como a mãe.

Os nossos filhos espelham-nos!

Como conciliar o trabalho da mãe com a ausência ou do pai. Há situações de casados que não vivem juntos, ou que estão separados, mas isso não pode significar que esteja ausente.

Há várias situações em que os pais podem não estar presentes, como a morte dos pais ou a vivência com outros familiares por várias questões de emigração e oportunidades de vida o que nos faz ter que abrir o sentido de responsabilidade mas de igual modo a capacidade de poder usar a moderna tecnologia para este fim e manter a comunicação independentemente do caso.

A presença da masculinidade é determinante para a, vida, crescimento, saúde mental de uma criança.

5 PALAVRAS PARA 2024:

AMOR  
PERDÃO  
HUMILDADE  
RESILIÊNCIA  
FRATERNIDADE



APONTO TÉ  
@APONTO\_TE\_



# Por trás de um grande homem está uma grande mulher?

**POR KWENDA LIMA**

Kwenda Lima



Eu sempre me perguntei o porquê desta afirmação! Porque eu experienciei o contrário, aliás experienciei as duas coisas e eu acho que as duas coisas são importantes por nos complementamos uns aos outros. Nós temos vindo a ser preparados há muito tempo para chegar a este momento, por isso que estamos a passar por momentos de revelação incríveis, momentos de observar sujeiras que estiveram sempre aqui mas que nós não víamos porque não havia luz.

Eu acho que a partir daqui...vamos ter muita beleza, muita consciência que advém desta nova ERA de LUZ, mesmo com tudo o que o mundo está a passar, e eu não me deixo cegar por essas coisas, pois são coisas que sempre estiveram lá, eu vejo muita beleza, há coisas graves mas que sempre estiveram aqui, e que nós vamos, agora, ter acesso para limpar, limpar a casa, para ver o guarda fato cheio de roupas que não usamos a imenso tempo, tira! limpa! para depois a gente viver a beleza que nos espera.

Cabe a cada um dizer assim: realmente eu já não preciso disto! isto já fez o seu trabalho mas agora vou deixar para trás, e se formos nessa

simplicidade, cada um de nós vai ver a beleza que existe, eu acredito que O SER HUMANO tem um potencial que ele ignorou e desprezou durante muito tempo. Apoiamos nos muito nas religiões, na educação, em certas artes, na política, muito em leis, apoiamos-nos muito em coisas, no que está fora, no OUTRO.

Não houve um momento em que o ser humano dissesse: e se eu for buscar cá dentro?, e eu acho que esta beleza vem daí. desse EMPODERAMENTO DO SER HUMANO, eu sinto como um ano em que o ser humano começa a perceber que ele é importante, que envolve o Homem e a Mulher, que cada um possa valorizar o seu SER. e não seja só a forma superficial, só do coração do corpo, ou o coração da mente.

E indo ao coração profundo para trabalhar, nós dizemos que a terra e a nossa casa, não! não é a nossa casa.

Nós viemos de algum sítio para trabalhar e para regressar a casa, e este ano nós vamos aprender que o Amor e a Paz que a gente tinha em casa nós podemos vivenciar aqui neste espaço de trabalho que é a terra.

Mas para isso nós temos que consciencializar desse potencial que nós somos, de todo o potencial, de saber o que é o ESPÍRITO, de investigar para dentro, de separar o espírito da religião ou a espiritualidade.

Desmistificar tudo isto, desconstruir para podermos receber um novo, novas formas de pensar, novas formas de educar, uma nova forma de relacionar, e eu até substituiria a palavra educar por treinar. Precisamos treinar os nossos filhos. Eles vão educar-se sozinhos. Treiná-los para saber como vão agir em determinada situação.

**Revista:** Treinar para receber? Porque a Educação surge como uma caixa, um presente fechado. Se aprendes inglês não precisa de japonês, porque não ensinamos o processo. Será?

Sim porque nós ensinamos e aprendemos que nós somos nada e temos de ser algo é mentira: NÓS SOMOS, e consoante este trabalho que vamos fazer vais descobrir quem és.

Relacionando com este, trabalhando aqui, ali, vivendo aqui, ali, vais descobrir cada vez mais o seu potencial, quem és tu, chegando a um ponto em que vais dizer ...WOW, AFINAL EU CONSIGO CAMINHAR SOZINHA TAMBÉM.

Mas não é um caminhar sozinho separado, muito sinceramente eu acredito que este ano e daqui para a frente só surgirão grandes oportunidades para todos.

Depende apenas do teu trabalho de casa, depende da tua abertura, daquilo que tu queres realmente da vida, então tudo o que acontece para te descobrires (que pode ser positivo ou negativo - que será sempre para treinar a tua

reacção) será recebido como uma beleza ou um sofrimento.

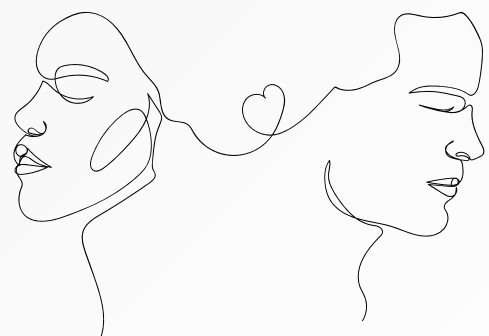
A Natureza vai fazer seleções. Pessoas que vão continuar a sua jornada e outras que vão partir, para desencarnar e regressar dentro de uma nova estrutura. Este ano vai ser um ano de valorizar o NOSSO SER. De olhar para o espelho e amarmo-nos, e poder pensar só mesmo em ti.

Peço a todos que deixem de usar palavras como narcisista ou egoísta porque até aqui estamos a criar expressões para não deixar o ser SER. Tu até ficas com receio de ser porque vais ser um narcisista, vais ouvir que deixaste de ser humilde, estás armado.

Nós não sabemos, não somos treinados para receber um ser humano com convicção, que sabe o que quer, com segurança, é logo rotulado de armado. Esta nova era tem a ver com esta desconstrução.

Nós temos de começar a perceber as coisas como elas são. E receber esse amor, essa abundância, essa prosperidade que existe em nós, mas recebê-lo com autenticidade.

Pois esta autenticidade é que define realmente a humildade, permite a cada um a absorção do sentimento de que vai conseguir. Deste modo deixamos de lutar, não temos de competir, porque se competimos é porque ainda não encontramos o nosso lugar. Seja feminino ou masculino.



Desde que a Mulher respeite ela própria, e o homem respeite a ele próprio dificilmente a relação não vai funcionar, mas basta teres um que não respeita a si mesmo, que haverá uma reação ao desrespeito e a química do amor começa a entrar em competição, em tentar parar o outro.

Na natureza, tudo o que estiver a contaminar será preciso afastar para poder perpetuar a verdadeira natureza.

**Revista:** A decisão das pessoas empoderadas, homem ou mulher acabam por ver nos filhos um desequilíbrio. A mulher CEO ou o Homem CEO acaba por perceber que os filhos são impactados, e não estão em equilíbrio, muitas vezes precisam de ambos os lados. Mas esse empoderamento acaba por levar as pessoas a estarem sozinhas, ou a olharem para o lugar de materno como um espaço onde não se é mais independente. O que pensas sobre esta realidade?

*Pois é aí que começa o empoderamento*

Eu acho que o nosso conceito de empoderamento é baseado no sucesso individual, que não tem nada a ver com o colectivo. e há uma diferença muito importante que deve ser feita: o acordo homem mulher, difere do acordo parental, do acordo pais. Esta diferença deve estar bem definida, bem integrada antes da relação homem-mulher.

Mas se antes da relação o meu acordo como filho (relação com os meus pais) não está em harmonia, como é que o meu acordo como mulher ou como homem vai estar equilibrado ou em harmonia?!

Temos que conseguir fazer esta separação, a minha relação com o meu marido é anterior a do meu filho, eis uma gaveta que faz parte deste armário mas ao abrir uma não quer dizer que tenha que abrir a outra.

O empoderamento chega quando consegues fazer esta separação. Por isso o que nós chamamos hoje, de empoderamento refere-se ao empoderamento pessoal e não tem nada a ver com aquilo para o qual nós estamos a caminhar, o sucesso individual não vai ter tanta força, porque é provar e não faz mais sentido.

Quando a Mulher ou o Homem deixar bem claro os seus motivos na separação dificilmente tu vaister uma mãe ou um pai ausente.

Depois chega-nos um outro conceito, o que é a ausência? Nós temos casos em que o pai esteve sempre presente fisicamente mas ausente. Ou a mãe, tantas famílias que temos em que os pais estavam juntos mas os filhos não sentem essa energia, por trabalho ou vários motivos. Enquanto há pais separados em que os filhos sentem muito mais a presença. O apoio. Unidos. Acolhidos.

A presença nestes casos deve ser tida em conta não só a física mas a presença energética também.

Quando o filho nasce e corta se o cordão há uma ligação física cortada, mas não a energética. Esta ligação há que ter respeito a ela. Se existe uma semente e a terra, (mulher e homem) existe uma presença que é anterior a nós e é para além de nós, então se eu for contra esse fluir de vida, estou a ir contra a natureza da própria vida.

**Revista:** Esta consciência espiritual é que vai chegar até nós em 2024?



Sim! Porque é um plano que está para além de nós, a pessoa pode estar magoada com a separação, decepcionada. Mas passados dez anos, tu dizes: olha este SER que eu trouxe para a terra? e se fosse diferente?

Há um plano para além de nós. Se nós já sabemos que as crianças escolhem os seus pais e mães, temos que respeitar que já existe um acordo, para semear, depois há um outro acordo que é continuar o fruto, como vou cuidar, cultivar.

Se conseguíssemos fazer esta diferença, unirmo-nos e colocarmos de lado, pondo de lado os nossos interesses, as nossas ambições pessoais para entrar no colectivo e Colectivo envolve o pai, a mãe, envolve as duas famílias.

Aquela criança escolheu aquele terreno e na verdade não se pensa na criança, pensa se só neles (pais).

Dentro do casal existe desacordo, errei? erraste! mas este SER está para além de nós, e as crianças teriam outra forma de ver a vida.

Eu estive nas Filipinas num local onde tinha 3800 crianças órfãs, mas no entanto fazes um trabalho com estas crianças e vêes como elas se ajudam e encontram nelas o pai e a mãe.

O empoderamento tem muito a ver com essa consciência da vida que é muito além das nossas necessidades. Pois agora ter filhos está muito superficializado em uma base de controle, manipulação, e não é justo porque aquele SER está a sentir.

Aquele SER é pequenino, pode nem ver, mas não nos podemos esquecer que tem um espírito, tem uma energia que não tem tamanho. Ele tem um código, ele tem uma informação, é essa consciência que os pais tem que ter. A presença, tem de ser muito mais do que só o físico.

E muitas vezes o físico PERTURBA, E traz mais traumas a presença física, do que a ausência e às vezes mais vale separar. E Aquela separação faz com que todo o problema que é físico e não se consegue resolver no plano físico possa ser apaziguado e “congelado” para que o plano energético/espiritual possa funcionar.

A mulher tem mais esta consciência. No entanto, o homem deve ter a consciência de que o espiritual é importante. Há momentos em que o físico também importa (voltamos ao equilíbrio) mas, o Homem tem de ter definido que pode estar extremamente presente de forma energética.

Porque o SER HUMANO comunica de forma energética! Não falamos da intuição por acaso. A energia tem de ser vista de uma maneira diferente e experimentada.

**Revista:** como fazer esta comunicação?

Pois se tu fazes uma oração a Deus nos teus momentos mais difíceis e Deus não está, presente fisicamente, e falas com os teus ancestrais, se tu choras e falas para a vida, porque que não podes fazer isso para os teus filhos, para ti?

No fundo tu sabes como! porque tens atitudes que mostram isso. Mas na prática estás desconectado, e isso é importantíssimo trazer tanto para o homem como para a mulher. Mesmo em casos de dificuldade da mulher falar com o homem ou o homem com a mulher,

falem-se espiritualmente, entrem em conversa espiritual, mandem informação.

Era o que fazíamos na África durante muito tempo, e falávamos com a natureza, com os ancestrais, porque deixamos de o fazer?

Quando vais fazer uma conferência e pedes um tempo para te preparares estás a fazer o que? Tu podes chegar a casa depois de um dia de trabalho e desejar uma boa noite aos teus filhos, estando longe e isso é muito forte.

E de repente tu vais ver que toda a vossa relação vai apaziguando porque existe um contacto espiritual. E o que quer dizer internet, Wi-fi. Comunicação à distância.

**Revista:** Em termos práticos, o que aconselhas para este empoderamento do espírito? Porque hoje em dia há muitas dúvidas em relação ao caminho a seguir, para trabalhar esta questão homem/mulher/pai e filho?

O primeiro passo é de facto a pessoa olhar para dentro de si, cuidar da sua auto estima. O primeiro passo que tens de dar é a valorização de ti própria. e pensar na leveza, pensar nas coisas que me trazem peso.

Uma das coisas que pesa é o rancor, o apego... Pensa em coisas leves, em coisas e pessoas que te expandem, que amem a vida, pessoas com quem estás e que quando saís sentem que foi único, wau, da vontade de fazer coisas, sinto-me bem.

Abrir caminho para as coisas acontecerem. Sentirmo-nos, este trabalho está a dar-me satisfação? o que eu tenho como objectivo de vida? Eu termino o dia a dia e o que sinto? Fiz algo útil? O meu tempo foi bem empregado?

Via a vida com olhos de nostalgia, angústia? raiva?

Quando se começa a auto avaliar nesse sentido, começam a limpar a casa, começam a descarregar, e ficando leve a tua energia fica disponível para atrair algo mais. Mas o principal é que nós temos de ter coragem de entender que seja homem ou mulher a vida é importante e ela é bela.

Importante porque começamos a sair do nosso umbigo e do sucesso, muitas vezes tóxico, pois quando o sucesso para mim é quando tudo à tua volta tem sucesso, quando nós começamos a ver a vida em vários ângulos. Quando começamos a perceber que somos seres multidimensionais, temos como maior exemplo casos em que uma ausência é uma presença ainda mais forte.

E quando os pais (homens) percebem o seu papel e deixam a mãe ficar com a criança no tempo certo para depois receber as regras do pai acabam por realizar a sua missão de forma correcta.

E quando aprendemos que tu és a única pessoa a ser mãe/pai daquele ser, e tens uma relação com aquele filho e existe qualquer coisa que só tu podes dar.

E aí sim, será o empoderamento do nosso ser, empoderar em direção a nossa própria essência.

Mas quando o sucesso/empoderamento vem para apoiar a nossa criança ferida mimada, caminhamos em direção a nossa satisfação, para cobrir os nossos traumas, „porque eu quero mostrar ao meu pai, a minha mãe, ao meu marido ou esposa que eu posso, e consigo, NÃO ESTAMOS no empoderamento! isso e satisfação.

Quantas mulheres e homens estão com sucesso mas sentem-se sozinhos?

Aquela/é que se sente em liberdade e livre, esta Empoderou. Ela pode conseguir todos os degraus sociais e sentir-se empoderada, enquanto que outra pode subir todos os degraus sociais e sentir-se só.

Trabalhar a leveza da vida, e trabalhar a consciência de que esta terra que tanto nos é bondosa, uma dádiva- não é a nossa casa.

A nossa casa é de onde viemos. E toda aquela paz que trabalhamos para alcançar aqui neste momento, aquele amor, aquele sentimento de segurança que procuramos toda a vida é porque nós temos uma memória de casa, e essa memória tem de ser valorizada. Isto é o que nós chamamos de DEUS em nós.

Eu cresci a humanizar o DEUS, a ter uma imagem mas não é o correcto. O ser humano tem de descobrir o deus em si e perceber o seu potencial.

E quando este momento acontece as notícias passam a ser canalizadas, e acabamos por receber a informação interna, de temas importantes, já não vamos a televisão para receber notícias, vai se receber uma canalização de um ser humano que tem um ângulo de visão mais amplo mais humanizado, mais alargado e útil, para nos conduzir nessa jornada.

As pessoas ao conectarem-se com elas próprias, iriam ver DEUS de uma outra forma, não ver DEUS como o punidor. ELE não é e nunca foi.

Eu tenho direito de ter esta abundância, e essa leveza é um factor importante.

E não vamos mais ouvir homens ou mulheres a dizer que precisam de se empoderar, pois nós vamos ser tão amorosos, tão leais, tão respeitosos

connosco que nós não vamos conseguir dizer mais aos outros que não podem fazer isto ou aquilo.

Não vamos ter como, nós os homens, dizer a uma mulher que não pode fazer determinada ação. Só em sociedades em que DEUS não entrou, matriarcas, patriarcas é que o homem ou a mulher não pode fazer isto ou aquilo.

Nós fazemos parte de uma galáxia, nós estamos aqui a graduar, e a seres que nos querem ajudar, anjos, Espíritos de Luz, mas a nossa falta de humildade e a nossa resistência faz com que digamos que esta mulher ou aquele homem não podem fazer isso.

Uma mulher pode dizer eu não estou bem aqui e o HOMEM tem de dizer ELA pode ficar ou não se quiser.

Nós vamos caminhar para pessoas, partidos que promovem uma base familiar, em que se respeita a natureza de cada um. Não podemos empoderar o que já é empoderado. Este conhecimento traria muita harmonia e desenvolvimento humano.

Conseguindo ter grupos que se apoiam, grupos de líderes que dizem ensina-me, ajuda-me, gosto do que fizeste no ano passado.

Então percebendo o contrato relacional pais e filhos, conseguimos perceber o contrato marido e mulher conseguimos trabalhar para uma paz de longo prazo.

Pois muitos dos líderes que temos hoje, diretores de empresas e influenciadores são crianças feridas, as suas mães disseram-lhes que és o melhor e agora eles regem se por este ensinamento, sem respeitar o outro.

Tudo vem do respeito que o homem tem pela mulher. O respeito deveria NATURAL



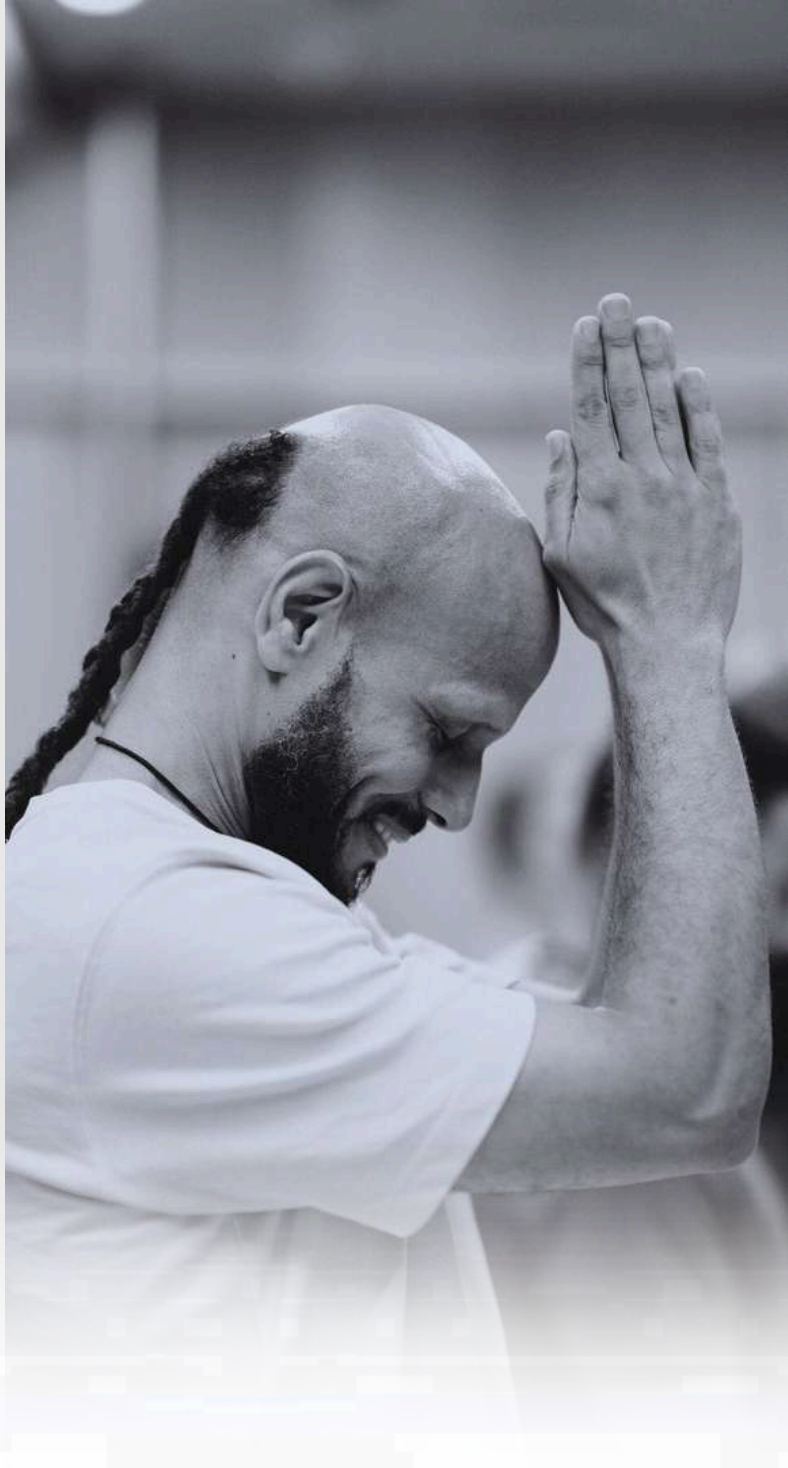
Nenhum dos dois tinha que exigir respeito. Uma separação pode ser tão bonita como a união, houve amor do princípio ao fim.

Era belo tudo correr bem, mas não é real então às vezes a separação é uma dádiva, e não acontece em paz porque alguns dos elementos ficam com vergonha, com vergonha social. O que impacta diretamente os filhos.

Quando olhamos para os filhos devemos olhar para os pais. E nós em África ainda educamos em comunidade e espero que não se perca. Vamos eliminar o patriarcal, ou matriarcal vamos para o SER HUMANO.

Como posso maltratar aquele homem? aquela mulher? ele não tem mãe? não tem pai? Eu gostaria que me fizessem isso? Um preconceito antigo que devemos eliminar. Se tu mereces respeito, o outro também merece.

Temos de parar de ter controle de tudo. Deixar fluir.



**KWENDA LIMA**  
@KWENDALIMA

# Género, Família e Mudança Social: Rumo a uma Sociedade mais Igualitária

**POR MARCO VICTOR**

marco victor



Eu não creio que seja necessário empoderar aquele que é o género mais poderoso que existe na face da terra. Como homem que sou, há uma realidade que nós vivemos mas temos dificuldade em assumir. Nós passamos mal com uma gripe.

Mas passamos mal na cama, a ficar a tremer, febre e não nos conseguirmos mexer.

Uma mulher, ela tem o seu período menstrual, cólicas menstruais, cuida da casa, cuida dos filhos, cuida do marido, é CEO, vai trabalhar e volta para casa e retoma as operações em casa. E volta às suas responsabilidades em casa.

Na minha visão, não precisamos de empoderar um ser já muito poderoso em termos de perspicácia, instinto e força física, que é algo que muito poucas vezes não se atribui de um modo claro à mulher. Nós achamos que ser feminino significa ser frágil, algo com o qual eu de um modo muito claro e específico discordo completamente.

Quanto ao masculino equilibrado, eu não sinto, em Angola, uma sociedade patriarcal na maior parte dos homens a necessidade de equilibrar o que quer que seja, até porque nós não fomos

educados para realizar equilíbrios, esta é uma função das mulheres.

Desde pequeninos, nós fomos ensinados para ser provedores, e o provedor que nos foi ensinado não é o protetor resultante da etimologia da palavra "proveder", aquele que vê mais adiante, aquele que protege espiritualmente e mentalmente.

Não fomos educados para dar segurança, mas para prover o que, não generalizando, muitas vezes se traduz em comprar para fazermos o que bem nos apetece.

E quando digo isso, há situações que ultrapassam limites. Ou seja, no nosso meio ainda não há esta necessidade do homem evoluir para o ser que busca equilíbrio e conseguir permitir - e mesmo esta é a palavra - a permitir, repito, que a mulher se sinta num ambiente em que a igualdade do género é sentida.

Eu penso muitas vezes neste aspeto e verifico que ninguém que está num lugar de privilégio sai desse lugar de privilégio sem ser forçado a sair ou sem ele ter evoluído como ser humano.

E, infelizmente, eu sinto que o gênero masculino demora um bocadinho mais tempo a evoluir, mais ainda em zona de conforto.

2024 poderá ser um ano de mudança, sim. Mas essa mudança vai ter de partir da própria mulher, que não se compare ao homem, mas que compare a sua evolução como ser humano e que trabalhe no sentido de evoluir em grupo, ao invés de estarem a competir uma mulher contra a outra, pois, na sua maioria, quando uma mulher não evolui e outra mulher a barra na sua evolução - UNIREM-SE.

Eu sou pai de três meninas e três rapazes, e eu tenho tudo muito claro sobre o papel que tenho como pai. Os pais têm a missão de confirmar o valor que os filhos e filhas têm como seres humanos e lançá-los para a sociedade.

Já o papel das mulheres é protegê-los de tudo aquilo que é mau, ensinar-lhes o que são os melhores ou piores comportamentos, dizer: "Tu não faças isso, não faças aquilo!". Ou seja, a mãe tem o papel de proteger, manter o cristal debaixo da sua asa, e o pai fazê-los voar.

Mas as filhas têm uma ligação muito maior com o pai. Daquilo que eu observo, as meninas são muito mais próximas ao pai, têm ali uma admiração muito grande pelo pai, o comportamento do pai acaba por ser aquele que é o parâmetro do que é aceitável para elas após adultas de um parceiro.

E quero aqui dizer que, para nós, pais, é extremamente importante sabermos e termos atenção a esse que é o nosso comportamento e a influência perante as nossas filhas.

Num outro momento, falar aqui da questão da VALIDAÇÃO do MARIDO, eu sinto que MARIDOS, PARCEIROS NÃO deviam ter o papel, na minha visão, de validar, no sentido de dizer à sua mulher:

TU TENS VALOR! O marido e a mulher devem saber qual o seu valor como ser humano, mas o marido deve servir de APOIO para o crescimento da sua mulher.

Ou seja, o homem deve estar aí para garantir que a sua mulher está em ambiente seguro, saudável e que pode então ir para a rua competir de igual com qualquer outro ser humano, sem precisar de estar a gladiar a partir de casa já.

Isto para falarmos profundamente daqueles homens que, quando a mulher está a crescer profissionalmente, ele torna-se um entrave. Ainda hoje, existem homens, em 2024, que dizem: "Ou a carreira ou eu!" ou "O trabalho ou eu!"

Então, este tipo de posicionamento é, numa sociedade como a nossa, eu devo assumir que gera o fim de muitos relacionamentos ou o fim de carreiras que poderiam ser brilhantes.

E no que diz respeito à parte financeira, voltamos aos pais. Pais e mães muitas vezes, nos processos de educação, as meninas são ensinadas a ter um teto financeiro baixo, no sentido em que o discurso de pais para filhas é:

"Tu não precisas de fazer tanto assim, tu precisas é de juntar-te a um homem que tenha a capacidade de fazer contigo, agregar ou fazer mais do que tu."

E, infelizmente, isso é uma prática que ainda se sente presente em alguns extratos da nossa sociedade.



Uma prática que eu, Marco, discordo e quero aqui dizer que nós, como pais, temos de dizer às nossas filhas que elas são capazes de tomar conta do mundo! De serem as primeiras presidentes de Angola, se assim for o desejo dessas meninas.

Quanto à história das religiões e ao seu impacto na sociedade, é notória a incidência de um trabalho em torno das mulheres em relação à lide da casa, tão determinante que eu já tive situações. Por ter estudado fora e ter aprendido a partir de casa mesmo a cozinhar, a engomar e a fazer tudo, muitas vezes exposto a mulheres da cultura angolana, senti-me exposto, observado a fazer as coisas de modo independente, e os comentários comuns eram: "Você dá trabalho, hein!". "A tua mulher deve sofrer!"

Pois há o entendimento de que os homens que sabem fazer as lides da casa tendem a ser mais exigentes, mas aquilo que é a minha forma de estar é que tanto o homem quanto a mulher fazem as tarefas de casa. Em Angola, existem os ajudadores do lar, mas ainda assim, nós, como PARES, temos de ter a capacidade de dividir tarefas: seja o cuidar das crianças, seja o cozinhar, engomar. Há que não deixar de fazer determinadas coisas até porque ficam mais ao nosso gosto.

No entanto, sim, por força do hábito, a casa tornou-se um lugar da mulher e a comida, alimentação, nutrição, sendo uma das formas de reunião das famílias, acaba por ser uma das maiores responsabilidades da mulher. O ser humano é físico e espírito, logo tem uma ligação espiritual e energética, e esse lado é feminino, pelo que todo o envolvente pode ter mais a ver com a mulher.



Mas a força do hábito, a casa tornou-se a da mulher, da Sra. FULANA, e a comida, sendo a nutrição a base que une as famílias à volta de uma mesa e um ritual familiar, acaba por ser uma responsabilidade atribuída à mulher.

Existe sim, se tivermos em conta as religiões, uma série de textos que dão a importância em haver a proteção do homem em relação à mulher, uma submissão. Mas eu gostava de colocar aqui uma nota de esclarecimento que, na verdade, quando (por exemplo na Bíblia), se fala na parte em que a mulher deve ser submissa, há que ter em consideração, ter-se atenção que a condição para a mulher ser submissa ao homem é:

O Homem estar disposto a morrer por ela. Uma ligação espiritual muito grande e referência que o corpo da esposa ser do marido assim como o corpo do marido não ser da esposa. Então há uma ligação profunda energética e que vai muito além de alimentação e nutrição por via do corpo.

Sou defensor acérrimo da presença de um pai na vida de um filho, e já aqui mencionei o papel do pai em atribuir o valor, o sentido de valor aos filhos. Eu tenho uma rubrica minha "Tal Pai, tal filho", onde eu defendo a presença do pai na vida do filho.

Não como eu costumo dizer: fazendo missa de corpo presente, em que o indivíduo está na casa mas não está ativamente envolvido na educação dos filhos. Os filhos precisam de ser criados com pai e mãe. Os filhos precisam de ser criados em uma família. E às vezes nós confundimos fim de casamento com o fim da família.

O ser humano pode ter na sua experiência o fim de um relacionamento, mas a partir do momento em que decidiram ter filhos em conjunto, ou mesmo sem decidirem de modo bilateralmente ou de modo consciente a concepção de uma criança, é necessário que essa criança venha ao mundo tenha sim a presença do seu pai na sua vida a tempo inteiro.

Palavras para o ano:

Saúde  
Família  
Trabalho  
Intencionalidade  
Influência.



# Africana<sup>®</sup> REVISTA MULHER

