

# blogazine

uma revista de bloggers

4ª EDIÇÃO | MÊS: OUTUBRO'15

## Saúde

- Queda de cabelo: e agora?

## Lifestyle

- O papel do professor
- Bullying? Este ano não!

# REGRESSO ÀS AULAS

Tudo o que precisas de saber sobre moda, compras e muito mais!

# ENCONTRO DE BLOGGERS

16 DE OUTUBRO ÀS 20H00

NA LIVRARIA  
DESASSOSSEGO  
FORUM TIVOLI,  
AV. LIBERDADE  
188, LISBOA



**ENTRADA  
GRATUITA**

Inscreve-te já através dos e-mails:  
lifestextures@gmail.com (T.)  
catarina.queiroz@gmail.com (Catarina)

**Mais informações:**

<https://lifestextures.wordpress.com/>

<http://www.bycatarina.com/>

Com o apoio:

*Chiado Editora*



 **Blogs Portugal**

# Índice

Moda e Beleza _____	4
Lifestyle _____	8
Cultura _____	20
Amor   Sexualidade _____	27
Variedades _____	29
Entrevista _____	34
Get Fit _____	38
Saúde _____	42
Tema do Mês _____	46
Men's _____	47
Equipa técnica _____	51

# Carta da Diretora



Querido leitor,

Bem vindo ao quarto número da Blogazine, uma revista feita por bloggers.

Como pudeste perceber, fizemos uma pausa para “arrumar a casa” e trazer-te mais temáticas e maior qualidade. A revista sofreu algumas alterações, pelo que esperamos que tenha valido a espera. A Direção da revista mudou, mas podes continuar a contar com a qualidade e excelência de sempre.

O tema desta quarta edição é “Retorno às Aulas”. Afinal as aulas acabaram de começar para alguns e outros tantos irão começar em breve, pelo que há muito para te contar.

Antes de me despedir, deixo um enorme agradecimento a toda a equipa, mas em especial às minhas queridas sub diretoras (a Margarida e a Inês). Obrigada!

Convido-te a conhecer a nova Blogazine.

Vais ficar de fora?

Um grande beijinho,  
Minnie Me

**PARTICIPA NA** blogazine!

**COMO ESTA REVISTA TAMBÉM É TUA, CONVIDAMOS-TE  
A FAZER PARTE DELA. SABE MAIS DA PÁGINA 13!**

## 5 looks a não perder!

Este mês vou mostrar-te 5 looks ZARA que não deves perder de vista. Assim começa os primeiros meses do ano letivo com muito estilo.

Como sabes, a ZARA não é uma loja relativamente acessível a todos, por isso aconselho que optes por escolhas mais económicas, já que normalmente temos os “priminhos” de cada roupa em lojas mais baratas.

**LOOK 1: Urban Girl**



T-SHIRT JACQUARD  
17,95 EUR

CALÇÕES DE GANÇA C/ RASGÕES  
22,95 EUR

BOTIM PELE RASO  
45,95 EUR

CAMISA QUADRADOS  
19,95 EUR

MOCHILA BOLSOS À FRENTE  
39,95 EUR



**Look 1 | Urban Girl:** este look é aquele mesmo adequado para o tempo dos primeiros meses de aulas, nem muito frio, nem muito quente. A camisa é perfeita porque fica muito bem na cintura, se estiver calor. As unhas não podiam estar melhores. Acho que o branco dá um toque muito simples e *clean*.

Nota: A mochila é mais para um final de dia, porque não cabe lá tudo o que é preciso para a escola/universidade.

**Look 2 | Power:** Um estilo muito confortável e sem dúvida muito poderoso. Para casaco podes optar por um em pele *bordeaux*, que completaria o look com imensa classe. As unhas podem ser tanto *bordeaux* como cor de vinho (as apresentadas na imagem têm um estilo *mate*) que ficam muito bem e estão a ser um fenómeno tanto em Portugal como no estrangeiro. Nota: O turbante é opcional.

**LOOK 2: Power**



CAMISA DE GANÇA  
29,95 EUR

CALÇAS POWERSTRETCH BIKER  
29,95 EUR

COLAR PEÇAS GEOMÉTRICAS CORES  
15,95 EUR

PADDY PAK'R® LILL' CROSS  
54 EUR (EASTPACK)

SAPATILHA REDE  
35,95 EUR

BANDOLETE TURBANTE  
7,95 EUR (OPCIONAL)





BANDOLETE TIPO TURBANTE  
MOTIVOS FLORAIS  
7,95 EUR



REALM BACKPACK -  
FROST GREY



SAPATILHA REDE  
25,95 EUR

MACACÃO CURTO  
LAÇO NA CINTURA  
25,95 EUR

**LOOK 3:**  
**Sol de Inverno**

**Look 3 | Sol de Inverno:** (Não o associes já à telenovela). O amarelo é uma cor que liga muito bem com o preto e o cinza. Claro que se estiver um dia mais triste, podes levar um quimono, um *cardigan* ou um casaco de malha, de preferência na base destas cores, mas se não tiveres, ARRISCA! Notas: Não consegui encontrar o preço da Mochila Vans. O turbante é opcional.



T-SHIRT ABERTURA ATRÁS  
7,95 EUR



PADDED PAK'R®  
HEX PINK  
54 EUR (EASTPACK)



MINI-SAIA  
25,95 EUR



SABRINA BIQUEIRA  
15,95 EUR

**LOOK 4:**  
**Chic**

**Look 4 | Chic:** Um look super feminino, porque além de ter a saia, tem também cores muito vivas e que se usaram muito este verão. Se quiseres usar um casaco podes optar por um como o do look 5. Tenho que dizer que a mochila está sem dúvida na minha *wishlist*, porque é uma mochila muito versátil. Tanto as unhas como a capa de telemóvel têm uma cor entre o salmão e o coral e conjugam muito bem uma com a outra (as unhas são *mate*).



CAMISA COMPRIMENTO  
ASSIMÉTRICO  
25,95 EUR



BLUSÃO MOTARD POLIPELE  
49,95 EUR



TACÃO PLATAFORMA  
49,95 EUR



EASTPAK PADDED  
49,99 €

CALÇAS JUSTAS FECHO  
DE CORRER NA PARTE  
INFERIOR  
29,95 EUR

**LOOK 5:**  
**Femme Fatale**

**Look 5 | Femme Fatale:** Um conjunto realmente bom para um mulher fatal :D. Optei pelo salto alto, pois para raparigas a partir dos 17/18 anos já é mais usual. As mais novas, como eu, podem usar umas sapatilhas pretas ou brancas, que também combinam bem. Nota: Neste look tanto podes usar esta mochila como a do look 2.

Nunca te esqueças que aos looks que não têm casaco debes juntar um e que o importante não é que o que vestes seja bonito, mas que te sintas bonita e confortável dentro dele. Arrasa no novo ano escolar!

## Maquiagem “*Look Natural*”

**1º Apenas vou falar da maquiagem mas há certos produtos que debes usar antes de começar:** esfoliante, hidratante, creme para o acne, sérum, etc. Cuidar da pele é o mais importante, ninguém quer chegar aos 30 com rugas, não é verdade?

**Aconselho:** Nivea, Bioderma e Garnier.

**2º Aplicar o corretor:** o meu é da Eucerin, que espalho com os dedos por me dar mais jeito. Se tiveres um líquido, considero melhor por se poder espalhar mais facilmente e aí usa uma pequena esponja.

**Aconselho:** *Fit Me* da Maybelline.



(Na imagem o tom é ligeiramente diferente por ser a minha base de Inverno)

**3º A base:** escolhe sempre uma do teu tom de pele, experimenta primeiro na palma da mão. Quando tiveres a base, espalhá-la depende do método que usas: com esponja mete-a diretamente na esponja, com pincel coloca na palma da mão e passa por lá o pincel. Eu tenho esponja, mas estou a pensar comprar um pincel, usa o que te parecer melhor.

**Aconselho:** *Affinitone* da Maybelline

**4º Sobrancelhas:** eu não necessito de as maquilhar, mas se tiveres falta, podes fazê-lo sem que pareça artificial, com a moda das sobrancelhas cheias o que não falta no mercado são produtos desses.

**Aconselho:** *Eyebrow Marker* da KIKO

**5º Pó compacto:** eu uso sempre, sei que por vezes nota-se um pouco mais mas segura bem a maquilhagem. No entanto, se achares que não necessitas, não uses, quanto menos melhor, por vezes. Muita gente retira este passo, mas para mim é essencial e até um hábito.

**Aconselho:** Make Up Factory



**6º Blush:** eu uso em pó, ponho sempre pouquíssimo ou nada no dia-a-dia. Mas sem exageros dá um tom rosa natural às bochechas. No entanto, aconselho a usarem blush em creme, que fica muito mais natural.

**Aconselho:** *Cremeland Blush – Lady Blush* da MAC



**7º O batom:** é algo dispensável, por isso, para este tipo de maquilhagem, acrescento apenas o de cílios. O meu é o tão conhecido baby lips, agora usa o que quiseres, tens imensas marcas no mercado e boas! O batom dá o toque certo aos lábios, um certo brilho, e melhor hidrata-os, queres melhor que isto?

**Aconselho:** *Baby Lips* da Maybelline

**8º As pestanas:** eu considero as minhas pestanas grandes mas, caso não o aches, usa um rímel mais suave que não dê tanto volume, mas que as aumente.

**Aconselho:** *Longeyes Plus Active Mascara* da KIKO

É importante que saibas que estes produtos são indicados para mim, não hesites em expor as tuas dúvidas às pessoas que trabalham nas lojas.

## O papel do professor



Com o início das aulas, a escola passa, novamente, a ser o local onde as crianças e jovens estudantes estão a maior parte do seu tempo.

Para alguns, o regresso às aulas significa subir mais um degrau rumo ao seu futuro, rever velhas amizades, fazer novos amigos, voltar à rotina do cumprimento de horários, do estudo, dos exames, de todo um ritual do qual só se desprendem em tempo de férias.

Para outros, a escola pode ser encarada como um refúgio, que permite a muitos jovens afastarem-se, ainda que apenas por algumas horas, do meio em que vivem, das míseras condições do seu lar, de conflitos familiares, podendo também ser a única possibilidade de obterem uma refeição decente.

No entanto, para muitas crianças e jovens, pode significar algo mais negativo. Dificuldades de adaptação, solidão, desigualdades sociais, e até mesmo episódios de violência e/ou *bullying*.

Em qualquer destes dois últimos casos, cabe, não só, mas, principalmente, aos diversos profissionais dos estabelecimentos de ensino, detetar os sinais que indiquem a existência de problemas, seja de que ordem for, e agir em conformidade.

E, neste processo, o papel do professor é fundamental. Desengane-se quem pensa que a única função do professor é ensinar a matéria. Um professor é, ou deveria ser, muito mais que isso!

Acima de tudo, o professor deve ser alguém em quem as crianças ou jovens possam confiar, e a melhor forma de ganhar essa confiança é permanecendo atento, disponível, amigo.

Sendo aquele que passa mais tempo com as crianças ou jovens, deve observar o seu comportamento, tentar detetar possíveis problemas ou dificuldades e, em conjunto com os restantes responsáveis, encontrar a melhor solução para os eliminar ou, pelo menos, atenuar.

Não são raros os casos de *bullying*, físico ou psicológico, que acontecem muitas vezes à vista de todos, sem que ninguém faça nada para o impedir, fingindo não ver, ou sequer admitir, que isso existe!

Não são raros os casos de vítimas de violência infantil e/ou abusos sexuais que passam despercebidas, se os professores não estiverem atentos a pequenos sinais ou comportamentos.

São frequentes os casos de crianças que nem sempre têm condições financeiras ou psicológicas que lhes permitam frequentar a escola nas mesmas circunstâncias que os demais.

Cada criança é única, diferente de todas as outras, com a sua própria história, personalidade, família e condições financeiras, físicas e psicológicas mas, ainda assim, não deixa de ser igual a todas as outras, com direito às mesmas oportunidades, à mesma dedicação e atenção, e à mesma segurança.



Como tal, a escola, em primeiro lugar, enquanto instituição, e os professores, em seguida, como profissionais de educação, bem como os restantes funcionários auxiliares de ação educativa, devem proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento das crianças e jovens em clima de segurança afetiva e física dentro do estabelecimento de ensino.

Mas, se for o caso, devem também averiguar junto das famílias desses jovens a existência de dificuldades ou problemas, colaborar com estas famílias na partilha de cuidados e responsabilidades no processo educativo e desenvolvimento pessoal dos jovens e, se necessário for, denunciar às entidades competentes possíveis situações de risco.

Afinal, quando um professor vai além do simples papel de ensinar, pode estar a mudar completamente o destino de uma criança ou jovem!

## Vou viajar! E agora?



O verão terminou mas muitos são os que preferem viajar noutras estações do ano. Há países onde a magia acontece no frio, com o frio. Acredita! E agora que decidiste viajar, quais os passos a seguir? Deixo-te 9 dicas essenciais.

### 1. Escolhe as datas

A primeira coisa que tens a fazer é escolher as datas em que queres viajar. Sim, sem datas não vais a lado nenhum.

### 2. Escolhe um destino

Para onde queres ir? Praia? Cidade? Campo? Calor? Frio? É importante que decidas para onde queres ir, vai facilitar-te muito a vida.

### 3. Agência de viagens sim ou não?

É a dúvida mais frequente. Afinal escolho viajar com agência ou não? É simples: Faz uma simulação de voos + alojamento (+ carro + alimentação, depende do que queres incluir) e pede um orçamento à agência. Na maior parte das vezes é mais barato seres tu a organizar tudo, mas pode acontecer as agências de viagens terem pacotes exclusivos por preços muito apelativos.

### 4. Voos

Se queres ser tu a organizar, a primeira coisa a fazer é ver o preço dos voos. E não, não debes ir só ao site de determinada companhia aérea, debes consultar todos e mais alguns e comparar preços. Mas atenção: tens de ter em conta o que cada preço inclui. Se um voo na companhia X custa 50€ sem mala de porão incluída e na companhia Y custa 70€ com mala de porão incluída, convém perceber o que te compensa mais e se realmente vale a pena gastar mais algum dinheiro para ter mala de porão.

## 5. Alojamento

Hotel, *hostel*, pensão, apartamento, quarto... São imensas as opções. Procurar, procurar, procurar. É a palavra de ordem. Caso tenhas possibilidade reserva com alimentação incluída - pelo menos pequeno almoço e uma das refeições principais. Na altura vai sair-te um pouco mais caro, mas durante a viagem vais poupar algum dinheiro, visto que comer fora de casa é caro e durante vários dias ainda mais caro é. Alguns sites que te poderão ajudar:

[www.airbnb.pt](http://www.airbnb.pt) | <http://www.booking.com> | <http://www.trivago.pt>  
<http://www.logitravel.pt> | <http://www.budgetplaces.com>

## 6. Dinheiro

Durante a viagem qual é o teu *budget*? É importante que depois de teres voo e alojamento te possas divertir, mas não gastes mais do que aquilo que tens. Define o valor máximo que podes gastar para te divertires sem preocupações.



## 7. Diversão

Depois de tudo tratado, está na altura que mais prazer te vai dar: fazer um roteiro. É muito giro ir à descoberta de novos locais, mas quando tens pouco tempo/dinheiro torna-se bastante complicado e pode até fazer com que não faças aquilo que ambicionavas fazer! Um mês antes da viagem começa a pesquisar sobre o teu destino: coisas interessantes para ver e fazer, locais a não perder, tempo, etc.

## 8. Malas

Chegou a altura da viagem e a mala não se faz sozinha. Antes, é importante que verifiques o tempo do destino, para não leares coisas desnecessárias. Dica importante: mesmo que esteja calor leva sempre um casaco e mesmo que esteja frio leva uma *t-shirt*. Muito importante: tem atenção ao limite de kg imposto pela companhia aérea com que vais viajar, sobretudo na mala de cabine e cuidado para não leares coisas proibidas na mala.

## 9. Não te esqueças...

Antes de ires para o aeroporto verifica o peso da tua mala para não teres surpresas no check-in. Verifica se tens as passagens contigo e se não te esqueces do Cartão de Cidadão (e do passaporte, caso seja necessário).

## *Bullying?* Este ano não!

O mês de setembro divide pensamentos para quem volta aos corredores de uma escola:

- Que bom estar de volta, livros novos, cadernos novos, novas matérias!
- Oh não, quando é que são férias outra vez?

E a verdade é essa, nem sempre regressar é fácil. Nem sempre a escola, onde é suposto termos boas recordações, nos traz as melhores memórias. Quem, de nós, nunca viu algum amigo, algum colega a um canto a ser ameaçado ou gozado? Quem, de nós, nunca foi essa mesma pessoa a um canto, a ser ameaçado ou gozado?

Esqueçam isso este ano! Já chega de sentir angústia ao pensar que temos de ir para as aulas ou que nos vamos cruzar com aquela pessoa que tanto nos incomoda.



Este ano o único peso nos ombros que terás será o da mochila.

**STOP BULLYING!**

**Primeiro:**

Encara este regresso às aulas como uma boa novidade. Estás num novo ano, com um sem fim de expectativas, por isso, este ano, foca-te apenas nas expectativas boas. Não interessa se a tua roupa é diferente ou se não ouves a música que toda a gente ouve – nunca ninguém gostou de andar igual a ninguém e a curto prazo perceberão que É BOM ser diferente.

**Segundo:**

Esquece as provocações, os gritos ou insultos nos corredores. Não te deixes provocar, isto é só um momento da tua vida, aquelas pessoas não te dizem nada, não são da tua família, não são teus amigos e não vão ficar no teu futuro. E quando for mais difícil ignorar as coisas más que dizem, lembra-te: Acima de tudo, não sabem genuinamente quem és tu, os teus gostos, os teus sonhos. A tua personalidade. Por isso, deixa-os falar. Ignorar é mesmo a melhor arma!

**Terceiro:**

Olha verdadeiramente para ti. Vê que realmente tens virtudes, tens valor! Não queiras parecer algo que não és, não te tentes integrar num grupo onde não te revês. Defende as tuas próprias ideias, defende os teus valores e não fiques triste por usares um livro usado ou pelo teu material escolar não ser o mais caro (é só pões a tua imaginação à solta e personalizares as tuas coisas que ficarão únicas e mais ninguém terá). Vê o que há de melhor em ti (o interior) e valoriza aquilo que os teus pais te ensinam e te dão.

**Quarto e último:**

Se sentires que não aguentas a pressão, presta atenção a isto: Não tem mal! É justo, é normal! Mas não fiques sozinho a sofrer, existem opções, existem alternativas. Fala com os teus pais, conta exactamente o que se passa e ouve-os. Fala com o director de turma, não tenhas ideias de que ele vai espalhar pela escola; eles não ganham nada com isso e a função deles é mesmo ajudar os seus alunos, acredita! Se te ameaçarem de forma mais violenta, não hesites em ir com os teus pais a um posto da GNR ou a uma esquadra da PSP. Eles têm patrulhamento da Escola Segura e poderão dar-te algumas dicas e conselhos.

Por isso, meus amigos, este ano é para curtir ao máximo o ano lectivo! Vivam as vossas idades (eu sei que é muito mais fácil falar e é próprio de algumas idades dizerem que nós, adultos não sabemos, mas acreditem que sabemos!), não queiram crescer depressa demais. Sorriam muito, estudem muito porque têm um futuro enorme e risonho à vossa espera!

Façam o bem, denunciem o mal e acima de tudo divirtam-se e sejam felizes!

Rititi | <http://www.rititidecidiuescrever.blogspot.com>

---

## Participa na nossa revista!

Direitos das crianças, adoção, *bullying*...  
O próximo mês será dedicado às crianças...

**Gostavas de participar na nossa revista?**  
**Gostavas de ver o teu texto nas nossas páginas?**

Envia-nos o teu texto sobre a temática para [blogazine.revista@gmail.com](mailto:blogazine.revista@gmail.com).

Prazo: 15 de Outubro

## Horóscopo



**Aquário** – É possível que te sintas mais solitário(a) este mês. É uma fase passageira. Por vezes é bom passarmos tempo sozinhos, quando precisamos de compreender e entender certas coisas. Encontrarás algum equilíbrio e paz dessa forma.



**Peixes** – Este mês, coloca os teus talentos em prática! Não deixes para amanhã, o que podes fazer hoje! Observa, de forma astuta, antes de falares, para não tirares conclusões precipitadas.



**Carneiro** – Passarás este mês muito empenhado(a) no trabalho/estudos. A nível mental, a tua capacidade de aprendizagem está favorecida. Beneficias de uma protecção extra para tudo o que fizeres.



**Touro** – Poderás vir a realizar grandes desejos, mas terás de te esforçar só mais um bocadinho! Serás recompensado(a) pelo esforço! Não deixes que as intrigas e os falsos amigos te distraiam dos teus objetivos.



**Gémeos** – Um mês particularmente delicado para os nativos de Gémeos. Alguns imprevistos podem acontecer. Tem cuidado com os teus atos, porque podes arrependerte. Errar é humano. Perdoar é divino.



**Caranguejo** – Poderás vir a receber os frutos do trabalho árduo que andaste a desenvolver nos últimos meses. Aplica as lições que aprendeste, de forma positiva. Não tenhas medo de começar uma nova fase de vida.



**Leão** – Os leoninos são fortes por natureza. Saberás enfrentar as dificuldades e tirar delas o proveito. Se sentires/perceberes que algo está errado e já não dá mais, o melhor é mudares. Podes seguir em frente, sem medo!



**Virgem** – Este mês sentes-te uma “diva”! Tudo te correrá bem! No entanto, mantém os pés assentes na terra! A Felicidade, o bem estar físico e o sucesso são melhor aproveitados quando partilhados com as pessoas de quem mais gostamos. Não sejas insensível aos problemas de terceiros.



**Balança** – Este mês é o mês de Balança. Os nativos deste signo estarão naquilo que a se chama de “Paraíso Astral”. Se estavas desanimado(a), conta com o regresso da tua alegria. Haverá mais harmonia na tua vida, sorte e renovação. Aproveita a boa fase!



**Escorpião** – Este mês andarás a ser muito requisitado(a)! Tens muitas actividades e o teu entusiasmo é contagiante! Aproveita a boa onda para resolveres os problemas que tens vindo a adiar!



**Sagitário** – Alguns sagitarianos(as) poderão ser vítimas do Cupido! No entanto, nem tudo o que parece é! Poderá existir simpatia e laços fortes, mas tem cuidado com os amores não correspondidos e com as relações falsas.



**Capricórnio** – O regresso ao trabalho/escola não estará a ser muito fácil para ti. Sentes saudades das férias e andas mais melancólico(a). Não desanimes! Poderás ter ideias brilhantes para um novo projeto!

## Refugiados: como ajudar?

És sensível ao flagelo humanitário que está a acontecer neste momento? Gostavas de saber o que está a ser feito em Portugal e de fazer algo mais do que assistir na televisão à chegada dos Refugiados? Nesta edição da Blogazine ajudamos-te a encontrar pequenas formas de agir e ajudar.

Esta é a maior crise migratória desde a Segunda Guerra Mundial e figura uma situação de grande complexidade, sendo que não existe ainda uma resposta ou solução que possamos catalogar, simples e livre de riscos ou efeitos negativos. Ainda assim, há uma clara perceção de que é urgente uma ação, uma intervenção social e humanitária que corra no sentido da chegada a respostas imediatas de – numa primeira fase – acolhimento, sem nunca perder de vista os objetivos a longo prazo de estabilização económica, social e política das zonas em conflito.



Ao longo dos últimos meses temos assistido quase diariamente - e ultimamente de forma bastante assídua - a notícias, nos mais variados meios de comunicação social, que nos dão conta dos milhares de homens, mulheres e crianças que atravessam o Mediterrâneo em busca de segurança e estabilidade na Europa. Estas pessoas estão a fugir da guerra, da morte e têm arriscado as suas vidas e as vidas dos seus filhos em viagens perigosas, instáveis, desumanas e com destino incerto. Procuram esperança, procuram paz, procuram proteção para as suas crianças e a nós, cidadãos europeus e, neste caso, Portugueses, resta-nos tomar uma atitude: ou apoiamos a sua vinda para o Continente Europeu ou não. No caso de apoiarmos podemos ajudar o nosso Governo e Sociedade Civil a desempenharem os mecanismos necessários para o seu acolhimento, ou simplesmente ficar sentados assistir às notícias, desejando que mais mortes sejam evitadas. Se estás mais inclinado para a primeira opção, se queres ter uma posição activa no que diz respeito a toda esta situação, nós dizemos-te o que podes fazer.

As organizações da sociedade civil portuguesa uniram-se e criaram a **PAR – Plataforma de Apoio aos Refugiados**, que pretende, como frente activa, apoiar a chegada de refugiados ao nosso país e proporcionar um acolhimento adequado, trabalhando tendo em vista a sua autonomia e integração e claro, nunca esquecendo que é importante agir simultaneamente nos territórios em crise, para que a menor quantidade possível de cidadãos sejam obrigados a deixar os seus países e a embarcar nesta viagem de rumo desconhecido. Desta forma, existem dois campos de atuação da PAR: O Projeto PAR Famílias e o Projeto PAR Linha da Frente.

O **Projeto PAR Famílias** consiste na criação de um projeto de acolhimento/integração de crianças e famílias no nosso país, que pretende que famílias de acolhimento portuguesas trabalhem nesse sentido articuladamente com instituições legais, em contexto comunitário.

O **Projeto PAR Linha da Frente** pretende prestar apoio aos refugiados nos seus países de origem, ou países vizinhos, pela mão da Cáritas e do Serviço Jesuíta aos Refugiados, recolhendo fundos para o apoio à intervenção local, junto da população em risco, tentando assegurar-lhes uma vida com maior dignidade e segurança. Tendo em conta esta informação podes inscrever-te na PAR como voluntário e subscrever a *newsletter* que te vai permitir receber toda a informação útil sobre a ação deste movimento social. Podes ainda saber o que é necessário para se ser uma família/instituição de acolhimento ou como podes apoiar a sua ação nos territórios em crise. Podes também preencher um formulário de voluntário e receberás um e-mail que confirmará a tua inscrição descreverá todas as formas de ajuda que podes prestar. Enquanto isso, não te esqueças que a primeira forma de apoiar é divulgar. Divulga a PAR e os seus objetivos nas tuas redes familiares e sociais, ajuda a promover a sua ação e, mais importante que tudo, informa-te sobre todas as questões relativas à migração de refugiados antes de teceres ou manifestares qualquer opinião.

**Visita a página de facebook:** <https://www.facebook.com/Plataformadeapoioaosrefugiados>

**Consulta o site:** <http://www.refugiados.pt/>

## Gerir o tempo não é problema

Muitas pessoas se queixam sobre a sua falta de tempo durante a época das aulas, que fazem as coisas a correr e que parece que tudo lhes corre das mãos. Mas não tem de ser assim! Este artigo vai ensinar-te a gerir o teu tempo, por isso presta atenção:

- ◆ Está atento(a) nas aulas - Sim, provavelmente já deves ter ouvido isto milhares de vezes, mas a verdade é que se prestares atenção às aulas não "perderás" tanto tempo a estudar quando não é necessário!
- ◆ Faz um plano diário - estás a ver aquele tempinho entre aulas em que não tens nada para fazer? Ou então quando chegas ao bar e o empregado demora mais tempo a ir buscar o que pediste? Utiliza esse tempo para planeares o teu dia. Fá-lo com listas (existem várias aplicações com isso) e acaba mesmo tudo o que planeaste, assim tornas-te mais eficiente pois já sabes exatamente o que tens de fazer e não terás de puxar pela cabeça para te lembrares.
- ◆ Vai estudando - Não deixes o teu estudo para o fim-de-semana ou o dia em que tiveres mais tempo. Vai estudando ao longo da semana e assim vais ter mais tempo em cada dia em vez de teres muito tempo no dia X e muito pouco no dia Y.
- ◆ Não te distraias - Muitas vezes estás a fazer os trabalhos ou a estudar e demoras muito tempo, não é verdade? Isso só acontece porque não estás focado. Afasta-te de tudo o que te desconcentra como a televisão, telemóvel, rádio etc. e assim conseguirás acabar tudo muito mais rápido.
- ◆ Não és o super-homem ou a super-mulher - Não te iludas! Lá por organizares muito bem o teu tempo não penses que és capaz de fazer tudo e mais alguma coisa. Às vezes tens de perceber que é demais para ti e tens de decidir quais são as tuas prioridades.



## Sobreviver ao ano letivo



Esta altura do ano tem um gostinho especial: o gosto do regresso às aulas. É altura de comprar material novo e enchermo-nos de esperança e entusiasmo para enfrentar mais um ano letivo.

Nesta época do ano fala-se muito dos alunos, das dificuldades dos alunos, das preocupações dos pais, do bolso dos pais que fica mais vazio com a compra dos livros escolares, das situações preocupantes de *bullying* dentro da escola, etc. A maioria de nós esquece outro elemento fundamental da escola: os professores.

Para os professores é também hora de regressar à escola. Depois de longas semanas de espera para saber se têm trabalho este ano, é hora dos sortudos - aqueles que conseguiram ficar numa escola, mesmo que a muitos kms da sua área de residência - regressarem ao seu trabalho e enfrentarem o universo escolar. Universo esse que nem sempre é fácil, nem simpático, mas que acaba por ser gratificante para a maioria.

Já todos devemos ter ouvido a conversa de que “ser professor não é fácil”, “a indisciplina é cada vez mais preocupante”, “as condições de trabalho dos professores são cada vez piores”, mas a verdade é que quem gosta de ensinar e vê nisso a sua vocação acaba por tentar enfrentar todas essas adversidades de uma forma positiva e guardar todos os bons momentos num lugar especial.

Os papéis do aluno e do professor, e a relação entre ambos, são centrais para o bom funcionamento da escola e para o sucesso dos alunos (bem como o de todos os funcionários das escolas) e existem várias regras que facilitam o bom relacionamento entre todos e aumentam as possibilidades de uma aprendizagem bem sucedida.

### **5 dicas para alunos de todas as idades, que os professores agradecem que sejam postas em prática:**

**1- Telemóveis não, por favor:** Há coisa mais irritante do que estarmos a tentar apresentar um tema (seja o professor ou os alunos) e sermos distraídos por conversas paralelas ou burburinho na sala? Há pois! Ser interrompido por um telemóvel a tocar ou ter pessoas completamente distraídas a jogar ou enviar SMS. Por favor, também adoro utilizar as novas tecnologias, mas não durante a aula. Combinado?

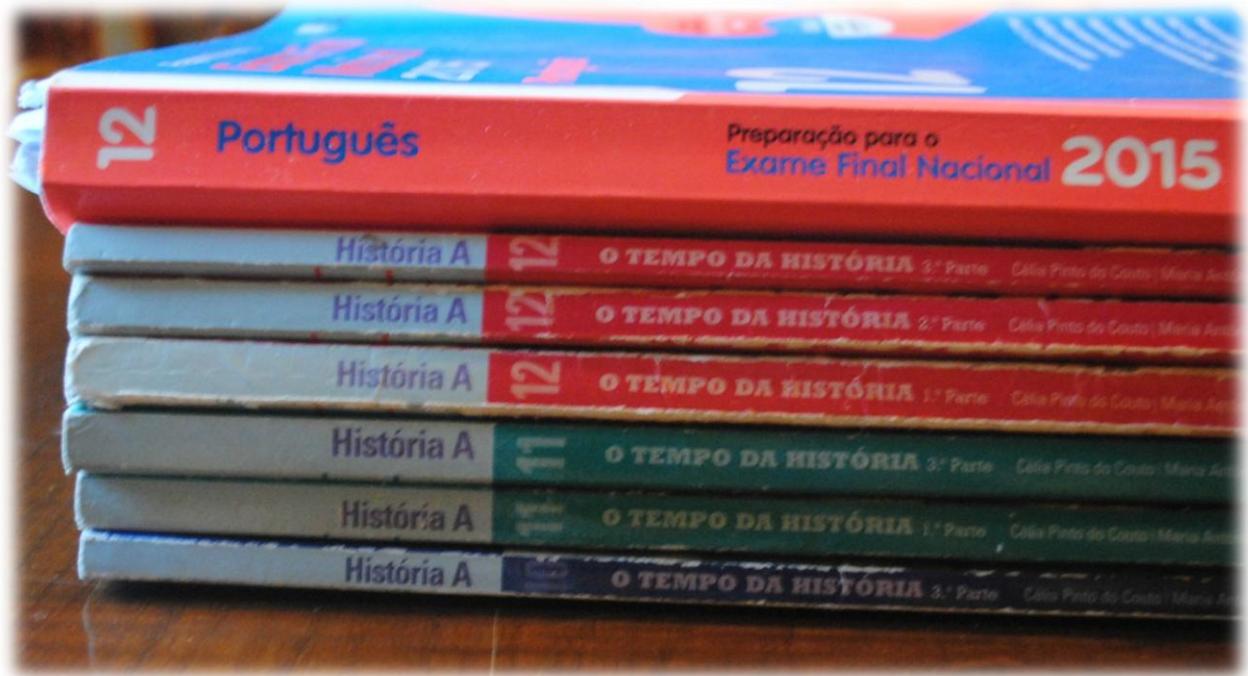
**2- Participar nas aulas/actividades:** quem nunca passou pela situação constrangedora de alguém perguntar: “quem quer participar?” e ouvir-se silêncio por toda a sala?! Pois é, estar aberto a participar nas aulas e nas actividades propostas pela escola é meio caminho andado para uma melhor aprendizagem e para notas mais elevadas.

**3- Respeitar horários:** ninguém gosta de atrasos e interrupções constantes. Cumprir horários poupa-nos a chatices e faltas desnecessárias. Claro que há dias em que não conseguimos mesmo evitar, o despertador não tocou, o autocarro não parou, ficámos presos no elevador, mas às vezes basta acordar um pouco mais cedo e já ajuda.

**4- Os professores também são humanos:** também têm dias em que estão cansados, distraídos, sem energia ou de mau humor. Não vale a pena esperar perfeição de ninguém e pensar que os erros são imperdoáveis.

**5- Respeitar para ser respeitado:** se queremos que nos respeitem e que não nos neguem acesso a tudo a que temos direito, então devemos cumprir regras e respeitar aqueles com quem lidamos diariamente. A escola não é exceção a esta máxima: respeitar para ser respeitado.

## Reação da carteira aos livros



Com o regresso às aulas, vêm muitas coisas atrás: a tristeza dos mais “velhos”, a alegria dos mais novos por verem os amigos, os anúncios, as compras, as reportagens na televisão e os livros.

Os livros escolares, aqueles que levam a tua carteira ou dos teus pais/educadores à falência. Aqueles livros que tu nem podes ver à frente porque sabes o que aí vem, embora, vamos admitir, eu adoro o cheiro a livro novo, o folhear as páginas, e aposto que tu também. Mas não são esses pequenos momentos de prazer que compensam os preços. A compra de livros pode ser feita de várias formas: livro ao preço normal, livro ao preço com cartão da loja, livro com descontos, livro em plataformas de revenda ou livro sem compra (em bancos de livros).

O Estado tenta investir na educação, tenta ... e pode errar muito, mas aqui a culpa não é dele. É das editoras que colocam preços exorbitantes nos livros, livros que mudam uma ou duas palavras de edição para edição e aumentam para lá de dois euros.

Imagina uma família com mais do que um filho - talvez seja o teu caso - já somaste o dinheiro que gasta em livros escolares, fora o material necessário? É muito. Talvez nunca tenhas pensado nisto dessa maneira, eu não pensava muito, para ser sincera. Mas aqui estamos, em plena época escolar, os livros aumentam os preços, os ordenados descem. As escolas não mantêm os livros, algumas não permitem edições anteriores (como de irmãos mais velhos), o que leva a mais gastos.

Não devia continuar assim, não pode. Queres fazer algo por isto? Faz como eu no meu último ano de escolaridade obrigatória: não comprei um único livro em loja, foram todos em plataformas de revenda, mas podes ir mais longe e ir a bancos ou pedindo emprestados. Não dês dinheiro às editoras pela tua educação, quem a comanda és tu!

## Do teu pai, com amor



Hoje em dia, poucos são os estudantes que ainda levam lanche para a escola. Seja porque fazem as suas refeições na própria escola, porque têm a possibilidade de o fazer nas suas casas ou em casa de familiares, ou ainda porque preferem dar um saltinho à pastelaria ou restaurante mais próximo com os amigos.

Além disso, a maioria dos pais destes estudantes trabalha, passa os dias fora de casa, pelo que não tem tempo para preparar almoços e lanches para os filhos.

Não foi o caso de *Emma Claire Callaghan*.

Depois de observar o que a sua filha comia na cantina da escola, *Garth Callaghan* decidiu começar a preparar, ele próprio, o almoço para a filha levar para a escola, juntando pequenos bilhetes com mensagens simples.

Foi uma forma de proporcionar refeições mais saudáveis à sua filha e, ao mesmo tempo, estar mais próximo dela, uma vez que o tempo que passava com ela, devido à entrada para a escola, era cada vez menor.

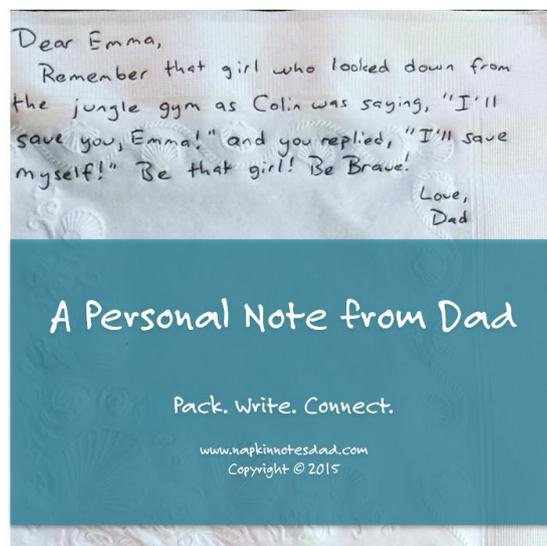
Foi assim que começaram as mensagens em guardanapos, que mais tarde deram origem ao livro que hoje te sugiro – *Do Teu Pai, Com Amor!*

Uma história real de um pai que descobre que tem cancro e, não sabendo quanto tempo mais lhe resta, estabelece como objetivo tentar escrever todos os dias uma mensagem num guardanapo para a filha, até ela concluir o ensino secundário.

O livro vai intercalando a história da família *Callaghan*, desde o nascimento da *Emma* até à atualidade, com as mensagens nos guardanapos e pequenos ensinamentos que *Garth* quer transmitir a *Emma*, para melhor a preparar para o futuro. É um bom exemplo de relacionamento entre pais e filhos, de cumplicidade e de como aproveitar o tempo da melhor forma, estando perto, mesmo quando se está longe.

É, certamente, um livro que puxa para o sentimentalismo, como tantos outros sobre o mesmo tema mas, ainda assim, diferente!

E, como surpresa, traz de oferta guardanapos para escrevermos, nós mesmos, mensagens e oferecermos a quem mais desejarmos!



Podem ainda saber mais sobre a história e o fenómeno das mensagens em guardanapos em:

[www.napkinnotesdad.com](http://www.napkinnotesdad.com) | <http://www.facebook.com/napkinnotes> | [www.twitter.com/napkinnotesdad](http://www.twitter.com/napkinnotesdad)

## Séries de Outubro



Em outubro recomeçam várias séries que são muito esperadas pelos seus seguidores assíduos. Aqui irei falar das quatro séries que mais gosto.

### **Bones**

Esta série americana é sobre a investigação de casos de homicídio pelo FBI, através de restos mortais das vítimas, principalmente os ossos, que são analisados pelo Instituto *Jeffersonian*, comandado pela Dra *Saroyan*. *Temperance "Bones" Brennan* é antropóloga e tem como braço direito o agente especial *Seeley Booth*.

Estreou em 2005 e no dia 1 de outubro vai iniciar a 11ª temporada.

### **The walking dead**

Um mundo dominado por zombies em que, aqueles que se mantêm humanos, tentam sobreviver. O grupo sobrevivente principal é chefiado pelo vice-xerife *Rick Grimes*. Com estreia em 2010, vai iniciar a 11 de outubro a 6ª temporada.

### **Da Vinci Demons**

É uma fantasia histórica sobre a vida de *Da Vinci* aos 25 anos, preso num mundo onde o pensamento e a fé estão controlados pela Igreja Católica. A série revela um jovem torturado pela inteligência sobre-humana, herege, que quer expor as mentiras do catolicismo, um rebelde e um filho bastardo.

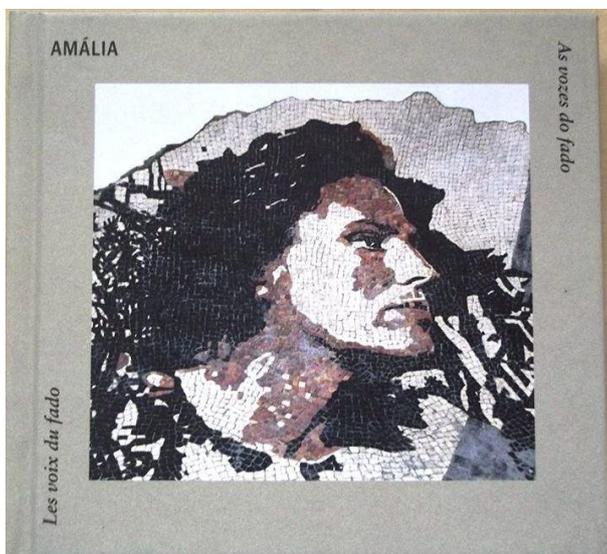
A primeira temporada foi lançada em 2013 e dia 24 de outubro inicia a 3ª temporada.

### **Grimm**

Conta a história de *Nick Burkhardt*, um detetive de homicídios que viu a sua vida transformada quando descobriu que é descendente de uma sociedade secreta de caçadores conhecidos como *Grimm*. A sua missão é manter o equilíbrio entre o mundo real e o sobrenatural.

Iniciou em 2011 e dia 30 outubro sai a 5ª temporada.

## Amália, as vozes do fado



o chão de Alfama ganhou para si o rosto de Amália. A imagem que podemos ver na capa do disco é a mesma que nos fita da calçada Lisboeta.

Mas falemos do álbum; editado a 17 de julho deste ano, nele se espraiam treze temas, originalmente cantados por Amália Rodrigues e resgatados por onze artistas, entre os quais Celeste Rodrigues, que acedeu dar voz a *Faz-me Pena*; aceitou porque, nunca tendo ouvido a irmã a interpretá-lo, sentiu-se assim capaz de lhe dar um toque pessoal, sem qualquer influência desta. De resto, há temas tão conhecidos como *Maldição*, – numa avassaladora interpretação de Ana Moura - *Estranha Forma De Vida* na voz de António Zambujo e pontuada apenas pelo contrabaixo, ou *Com Que Voz*, que Carminho vai desfiando com os seus trémulos tão peculiares.

Existem também duetos: Camané e Gisela João trazem-nos *Meu Limão De Amargura*, Ana Moura e Bonga - numa parceria pouco óbvia mas preciosa - cantam *Valentim*. Para não esquecer que Amália engrandeceu com a sua voz a música e a arte de outros países, Carminho divide *Naufrágio* com Caetano

Veloso, António Zambujo junta-se à cantora Cabo-Verdiana Mayra Andrade para pedir *Lisboa Não Sejas Francesa*, e a mestria do flamenco de Javier Limón apegam-se à grande voz de Ricardo Ribeiro em *Maria La Portuguesa*.

De admirar também o instrumental de guitarras portuguesas pelos dedos hábeis de José Manuel Neto, Luís Guerreiro e Ângelo Freire, trinando *Amália*.

É uma clara homenagem - porque nunca são demais - a Amália Rodrigues. É a prova de que o fado pode ser reinventado, as pedras da calçada podem precisar de renovação, mas o legado de Amália perdura para além de tudo isto.

“*Amália, não sei quem é*” não faz qualquer sentido fora do fado onde esta poesia assenta. O nome é sobejamente conhecido e, entoadado numa canção ou não, oferece a quem quer que o ouça uma memória qualquer.

Amália, a voz que é um epíteto do fado, um timbre com uma tristeza tão inerente que passou fronteiras e colocou o nosso país e esta nossa herança no coração de muita gente. Não é preciso entender o que Amália canta para o sentir bem de perto.

Pelas mãos do realizador lusodescendente Ruben Alves, criador do filme “*A Gaiola Dourada*”, - uma sátira ao percurso dos emigrantes portugueses em França - nasceu este projeto que junta alguns dos intérpretes mais conhecidos da esfera fadista, mas que não se faz apenas de música. Com criação de Alexandre Farto, que assina a sua arte como *Vhils*, e com o trabalho e dedicação da escola de calceteiros de Lisboa, também



## 5 dicas + *playlist* para as aulas

As aulas já começaram... Por isso vou trazer-vos 5 dicas de estudo bastante simples e uma *playlist* com música muito boa para estudares (e não, não são aquelas chatas e calmas, mas sim aquelas que te vão impedir de adormecer para a prova do dia seguinte)



### Dicas:

**1º:** Se gostas de ouvir música enquanto estudas (que é o meu caso), aconselho-te a fazer uma *playlist* de 20 músicas e, quando acabar, podes parar de estudar... Porquê? Embora não esteja a querer trazer matemática para aqui, uma música costuma ter entre 3 a 4 minutos, e 3 multiplicado por 20 dá 60 minutos, ou seja, estudas 1 hora, o que costuma ser bom e paras um pouco (embora às vezes 1 hora não chegue).

**2º:** Pessoalmente, não gosto de sublinhar os livros mas, se te dá jeito, habitua-te a ter um marcador à mão (ou um lápis, como no meu caso), e quando o professor referir mais do que uma vez esse parágrafo já sabes que o deves ter em conta no estudo.

**3º:** Para qualquer estudante, torna-se maçador estudar demais, por isso, para te motivares (e se fores gulosa/o), coloca uma goma, rebuçado ou algo que te agrada no fim de cada parágrafo ou página; assim, quando lá chegares, é só comer.

**4º:** Não sei se és fã da leitura (eu sou e tenho sempre aquele livro que prefiro colocar à frente dos estudos), mas se fores, aconselho-te a estudares meia hora e, após o fim desta, leres um capítulo do teu livro (não vale fazer batota) e assim já tens motivação para estudares mais meia hora.

**5º:** Esta dica parece estranha, mas vai-te dar muito jeito... Deves mascar uma chiclete de um determinado sabor enquanto estudas e, no teste, volta a mascar uma com o mesmo sabor, porque irá despertar a tua memória, especialmente a fotográfica. Já agora, aconselho-te a beber muita água durante o teste e a comeres chocolate enquanto estudas e nos momentos antes da prova, à medida que vais revendo a matéria.

→ **ATENÇÃO:** São dicas que fui encontrando e adaptando às minhas necessidades. Cada um deve experimentar para saber o que melhor se adapta a si.



### **Playlist:**

- 1º. Fight Song | Rachel Platten
- 2º. Ghost Town | Adam Lambert
- 3º. Don't Worry | Madcon ft. Ray Dalton
- 4º. Good for You | Selena Gomez
- 5º. Marvin Gaye | Charlie Puth ft. Megan Trainor
- 6º. Can't feel my face | The Weeknd
- 7º. Dança Joana | Filipe Gonçalves
- 8º. Distância | Átoa
- 9º. Shut up and Dance | Walk the Moon
- 10º. I need your Love | Shaggy
- 11º. Never be Alone | Shawn Mendes
- 12º. Éi Perdón | Nicky Jam ft. Enrique Inglésias
- 13º. How deep is your Love | Calvin Harris ft. Disciples
- 14º. Wort It | Fifth Harmony
- 15º. Black Magic | Little Mix
- 16º. Real Life | Jake Owen
- 17º. Cheerlander | Omi (Felix Jaehn remix)
- 18º. Best Friend | Richie Campbell
- 19º. Lição | Expensive Soul
- 20º. Photograph | Ed Sheeran

# ▶▶▶ O A NOSSO F

## MÚSICA

#

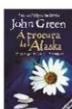
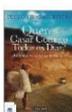
- 1. BAD BLOOD**  
Taylor Swift ft. Kendrick Lamar
- 2. EL PERDÓN**  
Nicky Jam & Enrique Iglesias
- 3. CHEERLEADER**  
OMI (Felix Jaehn Remix)
- 4. PHOTOGRAPH**  
Ed Sheeran
- 5. CHAINS**  
Nick Jonas



## LIVROS

#

- 1. A RAPARIGA NO COMBOIO**  
Paula Hawkins
- 2. QUERES CASAR COMIGO TODOS OS DIAS, BÁRBARA?**  
Pedro Chagas Freitas
- 3. PEQUENAS GRANDES MENTIRAS**  
Liane Moriarty
- 4. À PROCURA DE ALASKA**  
John Green
- 5. CIDADES DE PAPEL**  
John Green



## FILMES

#

- 1. HOMEM-FORMIGA**  
Ação/Aventura
- 2. O PÁTIO DAS CANTIGAS**  
Comédia
- 3. VONTADE DE VENCER**  
Documentário
- 4. THE DIARY OF A TEENAGE GIRL**  
Drama/Romance
- 5. NÓS SOMOS OS TEUS AMIGOS**  
Drama/Música/Romance



## SÉRIES

#

- 1. ANATOMIA DE GREY**  
Drama/Romance
- 2. PRETTY LITTLE LIARS**  
Drama/Mistério
- 3. AGENTS OF S.H.I.E.L.D.**  
Ação/Ficção Científica
- 4. SHERLOCK**  
Crime/Mistério
- 5. OUTLANDER**  
Drama/Romance



## Sexualidade: o quê/para quê?

Quando falamos em sexualidade, a mente da maior parte das pessoas pensa logo em SEXO! Pura verdade... Mas será que sabes realmente o que é a sexualidade?

Quando pensas o que é a sexualidade, quais são as palavras que associas?



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é uma "(...)energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade(...)", "(...)integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual(...)" e é algo que "(...)influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental".

É um pouco confusa esta definição de sexualidade, mas é a mais científica possível, ainda que haja autores que defendam que, por sexualidade ter tantas definições, é complicado haver um só conceito, um só significado.

Se perguntares a 10 pessoas que te rodeiam o que é a sexualidade, vais perceber que todas têm um conceito diferente.

Mas estás tu a perguntar-te: porque raio é que devo conhecer bem a sexualidade humana e toda esta lengalenga?

É simples! Primeiro, é importante para teres um autoconceito positivo sobre a sexualidade; em segundo lugar, só podes transmitir uma atitude sexual positiva aos mais jovens (irmãos, primos, etc.), se conheceres bem a sexualidade humana; terceiro, é importante este conhecimento para que tenhas uma maior satisfação e controlo sobre a tua vida sexual; depois, só podes evitar Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's) se realmente conheceres a sexualidade e, por fim, é muito importante conheceres a sexualidade por questões de valor e ética sexual e para que possas tomar decisões muito mais informadas do que se não conhecesses a sexualidade.

## Consultório sentimental

### Posso engravidar mesmo tomando a pílula?

A pílula anticoncepcional não é 100% eficaz na prevenção de uma gravidez. Tem uma eficácia comprovada de 98%. Para além disso, se tomares a pílula com outros medicamentos, como por exemplo, antibióticos e/ou anti-alérgicos, a sua eficácia pode não se verificar. Convém aconselhares-te com o teu médico. Mesmo tomando a pílula, é importante que uses sempre o preservativo, não só para prevenir uma possível gravidez, mas também para te prevenires contra doenças sexualmente transmissíveis.



### Como sei que estou preparada para perder a virgindade?

A primeira vez, seja para uma rapariga ou para um rapaz, é muito especial. Não te deves sentir pressionada a perder a tua virgindade. Muitas raparigas, quando começam a namorar acabam por ceder aos desejos e caprichos dos namorados, arrependendo-se mais tarde. Para evitares isso, deves fazer-te algumas perguntas:

Gostas mesmo do teu namorado? Se sim, imaginas-te com ele daqui a meio ano? Ele respeita-te? Entre vocês, existe diálogo? Se sim, existe à-vontade para falarem sobre os teus medos, as tuas inseguranças, as tuas expetativas? Sentes-te atraída sexualmente por ele, a ponto de te entregares? Ele aceita o uso

do preservativo, não só para a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, mas também para evitar uma possível gravidez? Tu já foste a um ginecologista e decidiste com ele qual o melhor método anticoncepcional para ti?

Se respondeste de forma afirmativa a todas estas questões, o mais provável é que seja uma questão de tempo. Podes e deves falar com alguém sobre o tema. As raparigas, por vezes, têm medo/vergonha da reação das mães quando abordam o tema. No entanto, as mães são, na maioria dos casos, um grande apoio, uma vez que elas também já passaram pelo mesmo! Tu saberás quando chegar o momento! Não o apresses e tudo correrá bem.

## Regresso às aulas no supermercado



Sou operadora de caixa num supermercado Continente Modelo. E, como é habitual, todos os anos acompanho esta azáfama das compras, onde pais, encarregados de educação e filhos estão envolvidos. Quando chega o folheto ao supermercado, alguns estudantes e os pais costumam levar um para casa para verem os preços, escolherem o que mais gostam de acordo, claro, com o orçamento que têm disponível...

É engraçado, porque os meninos e as meninas têm escolhas muito diferentes. Este ano, as meninas estão quase todas voltadas para as mochilas, cadernos e estojos da *Violetta*, enquanto nos rapazes os gostos são mais diversificados, mais voltados para os super-heróis, como o Homem Aranha ou as Tartarugas Ninja. Mas o que é bom de ver é o interesse que tanto as meninas como os meninos têm nesta escolha! Noto que lhes apetece ter coisas novas! Acho que estão já cansados das férias e querem mais é regressar às aulas, aos amigos, às brincadeiras e até mesmo ao estudo! Nestes dias até os pais me confessam que querem que as aulas recomecem, porque já não sabem como os entreter em casa!

Para além disso, este ano há a preocupação dos pais quanto ao pedido de fatura. Há várias teorias: alguns pais têm a informação de que só conta como despesa de educação o material escolar taxado a 6%, como é o caso dos manuais, e tudo o resto fica de fora, podendo apenas entrar nas despesas gerais (aquelas que, a esta hora, já estarão preenchidas com o valor estipulado de 250 euros por cada membro). O que eu costumo dizer aos clientes é que, independentemente disso, peçam na mesma a fatura e, depois, quando chegar a hora, logo decidem o que fazer. Informem-se bem junto de alguém mais habilitado para os aconselhar, porque, este ano, as coisas estão diferentes.

Tenham um feliz regresso às aulas, trabalhem para as boas notas, divirtam-se muito e sejam muito felizes!

## A primeira vez

Não, não vou falar de sexo. Para esse efeito já existe uma secção nesta revista. E o canal do 'Correio da Manhã'. À noite. Não é grande cena, mas já dá para um rebarbado se auto satisfazer.

Esta é a primeira vez que escrevo para uma revista e a primeira vez que esta revista tem algo dedicado ao humor. Neste momento apetece-me dizer que esta revista já precisava de algo que realmente alegrasse o dia ao leitor e para o efeito referia uma coluna qualquer e mandava uma *punchline*, mas isso seria parvo. Como aqui na redação somos todos uns bons camaradas, não entro por aí. Até porque esta última frase aumentou exponencialmente o nível *comuna* da revista.

Tenho consciência de que o meu tipo de humor não é muito agradável para a maioria dos leitores e que podemos perder cerca de 20% do nosso público com a brincadeira. Mas antes que a próxima edição tenha cerca de 80% dos leitores desta (o que se traduz em 16 gatos pingados, mais ou menos), vou tentar usar aqui uma fórmula de sucesso e que resultou bastante bem com a revista da Cristina Ferreira. Para tal, vou fazer-lhe uma homenagem: vou falar de mim. De maneira egocêntrica.

Eu sou de Coimbra. Não, não sou estudante universitário (já fui). Sou mesmo de Coimbra. Pertença assim a cerca de 10% da população da cidade, a percentagem de pessoas que são mesmo de Coimbra. E isto é verdade! Em termos demográficos, Coimbra é como a conta bancária de um emigrante português: começa a recheiar-se a partir de Setembro (e durante os meses seguintes, até finais de Junho), mas quando chega ao Verão fica vazia. Tão vazia quanto o cérebro da Margarida (sim, essa que tem a mania que é escritora). É que não se passa lá rigorosamente nada!



Mas nem tudo é mau. Coimbra é rica em cultura. Ou melhor, é multicultural. Ouve-se *kizomba* na noite e faz-se compras na sua *Chinatown*, a.k.a. baixa da cidade. E, dito isto, por favor deixem de fazer piadas xenófobas sobre o Martim Moniz em Lisboa. A baixa de Coimbra é pior.

Felizmente essa multiculturalidade é benéfica para a cidade, tornando-a bastante tolerante. Mais depressa és discriminado por não teres ido à Universidade ou não seres Doutor(a) do que por seres originário do leste da Europa. O problema desta cidade não é ser elitista. É ser manienta.

Para acabar: não tenho religião. E antes que esperem aqui uma piada sobre pedofilia, acabo já aqui com o *suspense*: vou guardar esse assunto para outro dia. Sim, eu sei que acabei por falar pouco ou nada acerca da minha pessoa. Mas no final de contas, o que é que isso interessa?

## Que bom foi agosto



Quem concorda comigo que agosto foi um ótimo mês? Eu sei... Todos a recordarem as férias, aquela estadia no hotel com *SPA*, ou as idas à praia e *sunsets* com amigos, aquelas petiscadas que colam o almoço ao jantar... Eu sei que é nisso que estão a pensar. Mas – há sempre um ‘mas’ – há pessoas como eu, que tiveram de trabalhar todo o agosto e os meses de verão... No início também senti alguma pena, mas, por favor, não sintam pena, e, se estão na mesma situação que eu, tentem pensar no lado positivo.

Transportes públicos sem cheiro a sovaco: todos sabemos que transportes públicos e verão é algo que não combina.

O belo do trânsito: se têm de conduzir, sabem que os meses de verão são os ideais para se andar na estrada. Raramente há “hora de ponta” e raramente há acidentes que entopem o trânsito (exceto quando aquele bêbedo se lembra de conduzir quando sai às 8h da noite).

O escritório é um paraíso: a maioria das pessoas vai de férias, portanto o escritório parece o céu. Na empresa onde trabalho há uma regra que diz “Quando voltas ao escritório (porque tiveste um tempo presencialmente no cliente, ou ausente devido a férias) tens de trazer petisco para os colegas!”. Quem gosta desta regra? Eu, principalmente porque quando trazem bolinho e há menos colegas no verão, sobra mais para os que estão.

Passamos dois meses nisto e ficamos mal habituados. Até que chega setembro e já nos esquecemos como é o trânsito. Em vez de sairmos de casa uma hora antes, temos de sair uma hora e meia antes. Os transportes públicos voltam a ter aquele cheiro a suor e os passageiros voltam a parecer “sardinha em lata”. E, claro, quem regressa de férias e está a usar o metro ou autocarro, vem mal-humorado, porque, coitado, voltou de férias e tem de trabalhar, e então nem se mexe para dar espaço para sair ou entrar no transporte. A única coisa boa é o escritório que volta a estar cheio, volta a reunir-se a malta das conversas à hora de almoço, com histórias do que se passou no verão. Por vezes temos até a versão ‘verão’ daquelas histórias do tipo “o que acontece em Vegas fica em Vegas”!

Portanto, nem tudo é mau e a conclusão é sempre esta: “Que bom foi agosto”!

## Essenciais para a escola

O regresso às aulas já chegou e, infelizmente, não há como mudar isso. Vamos é encarar isto como uma coisa positiva: voltar a ver os amigos, fazer as compras dos materiais escolares e alguma roupa para o início do ano letivo, entre mais algumas coisas boas, como a chegada do outono.

De facto, ir para a escola é uma coisa difícil para qualquer estudante, não apenas pelas horas a que temos de acordar, mas também porque sabemos que temos de estar totalmente atentos, o que nem sempre é possível, não acham?

Apesar disso, há ainda outras coisas que podem acontecer na escola e é por isso que temos de estar preparados para qualquer improbabilidade, levando na nossa *necessaire* tudo aquilo que possamos vir a precisar.

Para além dos livros, manuais e todo o material escolar que precisam para as aulas são necessários mais alguns objetos dos quais nunca nos devemos esquecer.

Esses essenciais são coisas simples, mas que fazem a diferença ao longo do dia.



Então vamos lá começar: um **batom de cieiro** é indispensável para manter os lábios hidratados, quer esteja calor ou frio; os **lenços de papel** também são algo de que viremos a precisar, em especial nos dias mais frios; os **toalhetes** para quando estamos um pouco suadas ou para depois de uma aula de educação física; os **pensos higiénicos**, dos mais importantes para ter sempre na nossa bolsinha; alguns **totós** para apanhar o cabelo durante as aulas para não nos sentirmos incomodadas e, por fim, um **protetor solar facial** que deve ser usado diariamente para prevenir as rugas.

Para mim estes são os essenciais mais importantes que devemos levar para a escola todos os dias, mas claro que podem e devem acrescentar mais coisinhas que vos dêem jeito.

Espero que tenha ajudado e boas aulas a todos.

## Pronto para o regresso às aulas?

As aulas já começaram, mas ainda não te adaptaste à rotina escolar? Se estás nesta situação, deixo-te umas dicas para começares o novo ano letivo com o pé direito.



**Dica n.º 1 – Fica atento às aulas.** Sei que parece um pouco difícil fazê-lo quando as memórias do verão estão ainda bastante presentes. Porém, deves tentar concentrar-te ao máximo na escola/faculdade. Não te esqueças de que as notas que tiveres vão influenciar mais tarde o teu futuro e que se não te esforçares logo no início por acompanhar a matéria, depois será muito mais difícil.

**Dica n.º 2 – Deita-te e acorda cedo** porque, como diz o antigo ditado “**Deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer**”. Deves dormir entre sete a oito horas por noite, caso contrário não conseguirás manter-te de pé no dia seguinte. Não te esqueças também de programar o teu despertador para uma hora (no mínimo) antes das tuas aulas começarem, para

teres tempo de te vestires e tomares um bom pequeno-almoço, essencial para aguentares o longo dia que tens pela frente.

**Dica n.º 3 – Deves estudar todos os dias**, para conseguires lembrar-te mais facilmente daquilo que aprendeste durante o dia e para não acumulares toda a matéria que deste para a semana antes do teste. Seria interessante elaborares o teu próprio calendário de estudos, adaptado aos teus horários, de forma a reservares um momento específico do dia para o teu estudo.

**Dica n.º 4 – Não deixes para amanhã o que podes fazer hoje.** Faz os trabalhos de casa o mais depressa possível. Quanto mais rápido os fizeres, mais rápido poderás descansar e fazer coisas de que realmente gostas. Para além disso, se os deixares para o dia seguinte, lembra-te que pode acontecer algum imprevisto que te impeça de realizar o trabalho. Deves também procurar preparar a mochila no dia anterior, para, assim, não precisares de te preocupar com isso no dia seguinte.

**Dica n.º 5 – Tira também uma parte do teu dia para fazeres qualquer coisa de que gostes realmente.** A tua vida não pode girar só à volta dos estudos e da escola. Dedicar uma hora para assistires ao teu programa preferido, para ler, escrever ou praticar um desporto.

**Dica n.º 6 – Não fiques demasiado preocupado com as avaliações.** Elas não são bichos de sete cabeças e acredita que, se te tiveres preparado previamente, tudo irá correr pelo melhor. Na noite anterior aos testes faz apenas uma revisão rápida para te certificares que sabes a matéria toda e acredita que, se tiveres seguido a **dica n.º 3**, estás preparado. Se, mesmo assim, não conseguires logo no primeiro teste o resultado de que estavas à espera, não desespere. Verás que o próximo vai correr melhor.

# Entrevista

A entrevistada deste mês é a Minnie Me, autora do blogue Minnie me ([www.minniemeblog.pt](http://www.minniemeblog.pt)) e recém diretora da nossa revista. Convidamos-te a conhecer um pouco mais sobre ela!

Minnie me 

## **Como é que entraste no universo da blogosfera?**

Quando entrei para a Faculdade tinha uma série de emoções à flor da pele... Queria poder contar tudo a alguém mas pensava, não, não vou contar... As pessoas podem pensar “que chata” e acabei por criar um blogue para poder “desabafar”... Esse foi o meu primeiro blogue mas, depois, fui obrigada a abandonar esse e a criar o Minnie Me. Por isso, apesar do Minnie Me só estar no ar há cerca de 2 anos, já estou na blogosfera há 6.

## **Atualmente és a diretora da Blogazine. É fácil liderar uma revista feita por tantas pessoas diferentes?**

Sim, é relativamente fácil. Quando me envolvo em alguma coisa, envolvo-me a 100%, dou tudo de mim e, no caso da Blogazine, isso significa estar no e-mail mais de 12 horas por dia, responder o mais rápido possível aos e-mails, estar a par de tudo no facebook e saber o que se passa com cada grupo de trabalho. Mas claro que tenho um grande suporte das sub diretoras, a Margarida e a Inês, elas ajudam-me muito. Basicamente nunca tomo decisões sem as consultar e isso ajuda bastante.

## **Com o que podem contar os leitores a partir desta edição?**

Qualidade, excelência e conteúdos novos! Nesta edição inaugurámos o consultório sentimental, temos uma página dedicada a humor (um humor diferente do que estamos habituados), vamos ter também um texto na vertente do operador de caixa que é muito curioso... Só coisas boas! Quem não nos seguia, não nos vai querer perder!

## **Qual é o teu livro favorito?**

É estranho fazerem-me esta pergunta... Até ao final do ano 2014 não lia, pura e simplesmente. Achava chato, muito chato. Em 2015 comprometi-me a começar a ler e comprometi-me também a ler, pelo menos, 12 livros durante o ano, uma média de 1 por mês. Acontece que o bichinho pegou e já li 9 livros e ainda agora terminámos Agosto. O meu livro favorito não é um, são vários, de uma saga da autora Kiera Cass: A seleção. É a típica história da menina pobre que chega a princesa, pelo menos acho que chega, porque faz sentido, mas ainda só li os dois livros disponíveis em Portugal, falta o resto.

## **Diz-nos uma frase que defina a tua filosofia de vida.**

Vive o dia a dia como se fosse o último! Tenho muito medo de morrer, não sei porquê, é estúpido mas tenho. E isso faz-me viver a vida ao máximo, aproveitar ao máximo.



### **Não podes sair de casa sem...?**

Sem maquilhagem, sem o meu telemóvel e, sobretudo, sem o carregador do meu telemóvel.

### **Qual a pessoa mais importante de sua vida?**

Não tenho uma pessoa mais importante, tenho várias. As minhas mães, o meu irmão, os meus sobrinhos e o meu namorado são OS mais importantes.

### **O que é que ainda não fizeste, mas gostarias de fazer?**

Gostava muito de ir a Cancun. É uma das viagens que mais quero fazer com o namorado. Mas não me posso queixar porque até tenho viajado com frequência e ainda há relativamente pouco tempo concretizei o sonho de ir à Disneyland Paris.

### **Qual é o teu maior “E se...?”**

E se não consigo dar uma educação aos meus filhos como a minha mãe me conseguiu dar a mim? É um grande e se... Penso muitas vezes nisto. Felizmente a minha mãe, apesar de me ter criado sozinha (sou adotada), conseguiu dar-me uma excelente educação e tenho receio de não ser tão boa quanto ela.

### **Podes reviver qualquer momento da tua vida. Esta viagem no tempo só pode ser de meia hora. Que meia hora da tua vida é que tu gostarias de voltar a experienciar?**

Esta é muito difícil... Um momento da minha vida... Um daqueles fins de tarde de frio em casa da minha avó a comer castanhas cozidas... Tenho muitas saudades dela... Infelizmente já partiu há 15 anos, tinha eu 9 anos. Fizeste-me chorar.

### **Por fim, o que dizem os teus olhos?**

Que sou muito sonhadora, com muitos objetivos traçados, com muitas prioridades definidas, mas ao mesmo tempo muito sensível e com muito medo de não conseguir alcançar tudo aquilo que sonho.



O projeto Mulher XL, já conhecido publicamente, conta com a parceria entre Leilane Ferreira e Cláudia Silva, que desde 2009 o mantêm e desenvolvem.

É um projeto pioneiro em Portugal, já que fomos as primeiras a abordar este tema publicamente, sendo que, antes disso, nada ou muito pouco existia nesta área.

As nossas missões fundamentais (e algumas ideias basilares que defendemos) passam por:

- Dar a conhecer e expandir a indústria da moda *plus-size* em Portugal;
- Contrariar a ideia de que tem de existir um padrão pré-definido de beleza, divulgando a ideia de que esta pode surgir em várias formas e tamanhos e, simultaneamente, ajudar a aumentar a autoestima de mulheres acima do peso considerado “ideal” para os padrões vigentes;
- Defender que é fundamental que a pessoa deve aceitar-se tal como é e que eventuais mudanças (perda de peso, por exemplo) devem partir dessa aceitação e não de pressões externas. Ou seja, queremos trabalhar a nível da autoestima e autoaceitação das pessoas, porque uma pessoa só muda se gostar de si mesma e uma mudança baseada em expectativas alheias ou pressões externas (por exemplo, a sociedade considerar que ser magro é melhor, mais bonito e mais saudável) raramente é levada a bom porto;
- Incentivar as mulheres a amarem-se mais, mesmo com os milhares de defeitos que todas têm, e a não se deixarem abater por críticas alheias;
- Contrariar a ideia de que uma mulher voluptuosa é desleixada, sedentária, triste e/ou que não quer cuidar de si, nem tem autoestima. Na nossa opinião, esta é uma ideia extremamente errada, pois excesso de peso não é necessariamente sinónimo de baixa autoestima. Até costumamos dizer que as outras pessoas têm mais problemas com o nosso tamanho, do que nós próprias!;
- Contrariar a ideia de que o saudável é automaticamente associado ao magro e de que ter excesso de peso é sinónimo de desleixo e sedentarismo: nem sempre sucede. Por exemplo, uma pessoa pode estar acima do peso “ideal”, mas praticar exercício físico, o que é sempre mais saudável que uma pessoa magra que não o faça; no fundo, a manutenção de um estilo saudável é transversal à forma corporal;
- Defender a ideia de que a manutenção de um estilo de vida saudável é transversal à figura corporal e ao número que aparece na balança.



Decidimos criar o Mulher XL pois já tínhamos algum conhecimento da expansão das manequins XL um pouco por todo mundo, enquanto que em Portugal era um assunto que passava completamente ao lado. Uma vez que ambas sentimos uma discriminação bastante acentuada, mas ao mesmo tempo dissimulada (por exemplo, “tens uma cara tão bonita, mas tens de emagrecer”) por parte de colegas, amigos, família e sociedade em geral, a necessidade de criar um projeto desta índole surgiu de uma questão puramente pessoal. No entanto, com o passar do tempo, sentimos que nos tornamos, de certa forma, num exemplo a seguir (as pessoas começaram a acompanhar-nos, apoiar-nos e até a enviar testemunhos e pedidos de ajuda), promovendo, por isso, diversas iniciativas a nível nacional.

Definimos o nosso projeto/blogue como um projeto para as mulheres reais, com o intuito de provar que qualquer uma, independentemente da sua figura corporal (que tem ou que escolhe ter), pode ter o dito “corpo de praia”; queremos também contrariar a ideia da existência de um “corpo ideal” que novamente nos redireciona para a ideia de haver um padrão a ser preenchido, que acaba sempre por castrar a grande maioria das mulheres que nele não se inserem. Estas são as mulheres que vão às lojas de roupas de marcas conhecidas, para concluírem que não existe um lugar para elas.

Apesar do nosso foco ser claramente no segmento *plus-size*, apoiamos de uma forma geral a diversidade de belezas.

Ficamos muito felizes por poder ajudar milhares de mulheres em Portugal e por poder dar a conhecer ao país, a moda *plus-size*, projeto que pretendemos expandir e que podem acompanhar através do nosso blogue, [bigbeautifulgirls4.blogspot.pt](http://bigbeautifulgirls4.blogspot.pt).



## A alta competição



Nem todos estamos vocacionados para o desporto de alta competição mas, independentemente disso, e como é óbvio, todos podemos praticar desporto, se não houver nenhuma limitação que nos condicione.

No entanto, é preciso saber diferenciar o atleta de alta competição do atleta amador. Uma das maiores diferenças que podemos referenciar, é que os atletas de alta competição têm que ter uma maior disciplina a cumprir com os treinos, que são em maior quantidade, e com um grau de dificuldade maior do que os atletas do desporto amador.

E existem alguns fatores a ter em conta:

### ➤ **Idade**

A idade mínima estabelecida ao regime de alta competição está definida nos 14 anos. Depois, da fase adolescente até à fase adulta, há todo um trabalho para se poder tirar o melhor proveito destes atletas, e estes poderem tirar melhor rendimento.

### ➤ **Dieta alimentar**

A alimentação deve ser rica sobretudo em frutas e Legumes. Deve ser rica também em hidratos de carbono, como por exemplo: massas, arroz, batata. A batata-doce é um dos melhores alimentos para ter ótimos resultados. Isto porque ajuda a controlar a diabetes, é rica em fibra, ajuda a emagrecer, ou seja, é excelente para quem treina ao mais alto nível. O ovo, a carne e o peixe são alimentos ricos em proteína, que também é muito importante. A fruta, como a banana, ajuda a evitar as câibras. Nunca esquecer de beber água em abundância. A alimentação varia consoante a variação do treino.

### ➤ **Descanso**

No dia a seguir a esforço elevado no treino, o atleta nota fadiga, está muito mais lento e com menos rendimentos. O atleta para recuperar a 100%, entre treinos, poderá ter que ter um descanso entre dois dias a duas semanas.

## Exercício em casa

Com o regresso às aulas, o tempo para fazer exercício físico diminui e muitas vezes deixamos completamente de o praticar, porque temos prioridades a cumprir. Não pode haver erro maior do que deixar de exercitar o corpo, tanto para o mantermos saudável, como para descontrair do stress do dia a dia, portanto, o treino em casa é a solução indicada para juntar o desporto com o tempo disponível que vamos tendo.

Para pessoas que não têm tempo para se inscrever num ginásio ou em qualquer outro desporto específico, o exercício em casa deve estar sempre presente na sua rotina diária.

Uma solução seria criar uma **rotina a cumprir** ou procurar uma na internet com os exercícios mais adequados para cada pessoa, pois cada um define que parte do corpo mais quer trabalhar ou com que intensidade faz cada exercício.

Em baixo estão duas rotinas que trabalham todo o corpo e, se cumpridas diariamente, vão habituando o corpo a um determinado ritmo. Em algumas semanas já notarás resultados, portanto, devem ajustar consoante a prática.

Isto são apenas sugestões, podem ser ou não o mais indicado para ti; aconselho-te a avaliares o teu estado físico e desafiáres-te a cumprir uma rotina e só depois estarás preparado para começar a treinar a rotina ideal para ti.



Apesar de em casa haver mais distrações do que num ginásio, podemos sempre estar mais à vontade e escolher a hora que nos dá mais jeito para o fazer.

Por vezes, se juntares um grupo de amigas e também as desafiáres a fazer a tua rotina, todas ficam mais motivadas e praticar exercício em grupo é sempre mais divertido do que sozinha.

Existem também imensas aplicações para *smartphones* com rotinas para todos os gostos, entre elas o **7 minutos** que consiste em 12 exercícios para se fazerem em 30 segundos cada com uma pausa de 10 segundos entre eles. Isto ajuda a que cada pessoa faça a quantidade de exercícios que conseguir naquele tempo, sem pressões, e caso continue a praticar vai conseguir fazer mais em cada dia.

Está na hora de começar! 10 minutos por dia ou até menos vão fazer toda a diferença, vão ver!

## Ideias de pequeno almoço

Agora que voltamos às aulas, regressamos também à rotina matinal de acordar cedo. Acordar cedo e tomar o pequeno-almoço! Sim, porque nunca devemos sair de casa sem comer. Mas, à medida que vamos entrando na rotina, quem não se farta de comer sempre as mesmas torradas com manteiga e um copo de leite? Sabe sempre bem variar de vez em quando, por isso deixamos-te aqui algumas dicas para variáres no teu pequeno-almoço.

### Batido (5 minutos)

Esta é a solução ideal para aqueles que acordam sem grande vontade de comer (e que muitas vezes acabam por sair de casa de estômago vazio). Podes fazê-lo com quaisquer alimentos que queiras, mas deixamos-te aqui uma sugestão:



#### Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 1 banana
- 5 morangos
- 1 colher (de sopa) de água

Coloca tudo na liquidificadora e depois é só pões num copo e beberes, onde e quando quiseres, podes até levar para beber no caminho, se não estiveres com muito apetite.

### Fatias douradas rápidas (15 minutos)

Uma alternativa muito mais rápida e saudável às fatias douradas tradicionais fritas em óleo.

#### Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 ou 2 fatias de pão (duro)
- 2 colheres (de chá) de leite

Num prato fundo bate um ovo e junta-lhe o leite. Depois coloca o teu pão lá dentro até ter absorvido o ovo e leite e estar macio. Coloca uma frigideira ao lume e unta-a com um pouco de óleo ou margarina e quando a frigideira estiver quente coloca a tua fatia de pão lá em cima. Vai virando as tuas fatias até ficarem bem douradinhas.



No fim podes comê-las, por exemplo, com mel, rodela de banana e nozes. Que te parece? Eu digo que é delicioso!

## **logurte com cereais e fruta (5 minutos)**



Para fugir um pouco aos cereais com leite, sugerimos-te que a um iogurte juntes alguma fruta, cereais, frutos secos, compota... junta-lhe o que quiseres, a gosto. Ora confere a nossa sugestão:

### **Ingredientes:**

- 1 iogurte natural
- 3 colheres (de sobremesa) de muesli
- 1 ameixa
- 2 colheres (de sobremesa) de mel

Também o podes fazer com um iogurte líquido, e, se os teus cereais de pequeno-almoço já tiverem fruta seca misturada, podes excluir a fruta fresca.

## **Panquecas de banana (20 minutos)**

Esta é a receita de pancakes mais fácil e rápida que podes encontrar. Além disso, é também a mais saudável.

### **Ingredientes (15 pancakes pequenas):**

- 2 ovos
- 1 banana

Mistura os ovos com a banana cortada em pedaços pequeninos, até formar uma pasta líquida e uniforme (podes pô-la na liquidificadora para que fique mais homogénea). De seguida, coloca a frigideira no fogão, em calor médio. Depois de aquecida, põe um pouco de margarina na mesma. Finalmente, faz pequenos círculos com a pasta de ovos e banana na frigideira e vira-os quando aparecerem pequenas bolhas na parte virada para cima. No final, terás um prato cheio de pancakes que podes comer, por exemplo, com frutos vermelhos ou outra fruta de que gostes.



Esperamos que a partir de agora não saias nunca de casa de estômago vazio. E bom regresso às aulas!

## Queda de cabelo: e agora?

Não te preocupes: nós ajudamos!

Já deves ter reparado que, em certas alturas do ano, o teu cabelo cai mais do que noutras ou que, devido a alguns eventos mais stressantes da tua vida (regresso às aulas, variações bruscas de peso, doenças,...), o cabelo também fica mais fraco e eventualmente cai. **Já alguma vez te perguntaste o porquê disso acontecer?** Pois bem, a queda de cabelo é influenciada por diversos fatores, nomeadamente genéticos, hormonais; eventos traumáticos na nossa vida e alterações climáticas. Muito resumidamente, podemos classificar a queda de cabelo em eflúvios e alopecias, sendo o eflúvio telogénico o tipo de queda mais frequente nesta época do ano (Outono) e também na Primavera.

**A queda de cabelo sazonal não é um mito.** O cabelo, efetivamente, cai mais no Outono. Isto acontece porque a estação que a antecede é o Verão, que acelera a fase de desprendimento e queda dos cabelos. O calor desnatura, então, as proteínas do cabelo. O excesso de radiação UVA, UVB e IV fica a atuar no ADN do núcleo celular e altera as células, o que implica cabelo agredido e promoção da queda.

O nosso cabelo (organizado em folículos pilossebáceos) encontra-se dividido em duas partes: a **raiz** (parte viva do cabelo, com atividade celular e que se encontra inserida no bulbo piloso); e a **haste capilar** (parte morta do nosso cabelo, queratinizada, que corresponde à parte visível do nosso cabelo).

### Como é que cresce o nosso cabelo?

O cabelo tem um ciclo de vida próprio e é constituído, essencialmente, por **três** partes:

- **Anagénesse:** fase de crescimento do cabelo. Dura entre 2 a 5 anos e é onde há uma maior atividade celular.
- **Catagénesse:** fase de repouso do cabelo, que pode durar 2 a 3 semanas.
- **Telogénese:** fase de queda do cabelo, que pode durar até 3 meses e é nesta fase que os tratamentos anti-queda irão atuar.

O cabelo de uma pessoa tem aproximadamente **25 ciclos de vida**, por isso, algumas pessoas começam a ficar sem cabelo mais prematuramente que outras. Para teres uma ideia, se a fase de crescimento do cabelo de uma pessoa só durar 2 anos, aos 50 anos, essa pessoa deixará de ter cabelo a crescer. Por outro lado, se durar 5 anos, terá cabelo durante toda a sua vida.

E agora perguntas: **os meus cabelos estão todos na mesma fase do seu ciclo de vida?** Não! Existem cabelos em anagénesse, outros em catagénesse e outros em telogénese. Caso contrário, todos nós, durante algum tempo teríamos o cabelo sempre a crescer, depois parava e a seguir caía todo.

### Afinal, o que determina um cabelo saudável ou não?

Não há uma resposta absoluta a esta pergunta. Aquilo que é bastante importante é cuidar bem do nosso cabelo. Convém lavar e hidratar o nosso cabelo, protege-lo dos raios solares (algo bastante descurado pela maior parte das pessoas) e ter uma alimentação o mais saudável possível, algo bastante importante para o crescimento de um cabelo saudável. Por exemplo, as pessoas que se encontram numa **dieta alimentar restritiva** têm um cabelo mais fraco, pois o aporte nutritivo não é satisfatório para as suas necessidades. Cabelos **com algum tipo de tratamento estético** (quer seja madeixas, tintas, alisamentos) requerem cuidados extra; caso contrário, serão cabelos secos, estragados, com pontas duplas e muito danificados. **Durante e depois da exposição solar**, convém utilizar uma máscara hidratante, pelo menos uma vez por semana, com uma ação anti-sal e regeneradora para reparar os danos causados pelo sol. Faz sentido, certo?

### Mas o meu cabelo está a cair. O que é que eu posso fazer?

Atualmente, existem imensos tratamentos no mercado, mas uma coisa bastante importante que deves saber é que a queda é um problema que não tem cura. Os cabelos que já tenham “esgotado” os seus ciclos de vida não voltam a

crescer. Simplesmente, os cabelos que ainda não tenham terminado a sua vida, voltam à fase de crescimento, fazendo com que a telogénese (fase de queda) seja **reduzida** e a anagénese (fase de crescimento) **aumentada**, levando a um aumento do número de folículos pilosos em fase de crescimento, ou seja, os tratamentos que existem no mercado travam a queda mas não a curam.

Durante o Outono e a Primavera, é natural haver uma maior incidência de queda de cabelo, devido a fatores essencialmente ambientais. Nestes casos, **o que é que podes fazer para combater este problema?** Simples, para além de hidratares muito bem o teu cabelo, podes utilizar um champô anti-queda diariamente (tens de ter o cuidado de no rótulo procurares a indicação de que o champô pode ser utilizado todos os dias). Ao champô, podes associar um tratamento tópico, ou seja, ampolas ou loções que podem ser aplicadas no couro cabeludo de duas a três vezes por semana a todos os dias, e também suplementos alimentares (em comprimidos ou em pó) que normalmente possuem cistina, proteínas do complexo B, espirulina, extrato de *Serenoarepens*, zinco, ferro, entre outros. **Durante quanto tempo?** Normalmente, um mínimo de 3 meses para serem eficazes, mas podes fazer durante todo o ano, se assim o achares necessário.

**Então, qual o esquema de tratamento a adotar?**

- **Champô:** todos os dias ou alternar as lavagens com um champô neutro;
- **Suplemento alimentar:** todos os dias, preferencialmente, ao pequeno-almoço;
- **Ampolas/loções:** ou todos os dias (caso da loções) ou duas a três vezes por semana (no caso das ampolas).

## MITOS SOBRE QUEDA DO CABELO

### **Cortar o cabelo fortalece-o e estimula o crescimento**

A haste do cabelo está morta. Por esse motivo, cortamos o cabelo e não sentimos qualquer tipo de dor. A formação do cabelo dá-se no bulbo piloso, na raiz. Desta forma, tudo o que fazemos na haste, **não vai influenciar** o crescimento do cabelo.

### **Dormir com o cabelo molhado provoca queda do cabelo**

A única coisa que pode acontecer é **partirmos mais facilmente o cabelo** pois, quando molhado, o cabelo fica distendido a 100% e, por isso, com os movimentos que fazemos durante o sono e que não controlamos, podemos, por tração, puxar e partir o cabelo, principalmente se ele se encontrar danificado ou quebradiço.

### **Lavar o cabelo todos os dias apodrece a raiz.**

A raiz não é molhada, a água **não penetra** na pele, logo nada apodrece.

### CHAMPÔS



ECOPHANE Champô 200 ml - €14  
PHYTO Phytolium Champô 125 ml - €13  
PHYTO Phytocyane 200 ml - €13  
ISDIN Lambdapil Champô 200 ml - €12

### SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ECOPHANE Pó 318g - €39  
ECOPHANE Comprimidos - €49  
(tratamento para 3 meses)  
PHYTO Phytophanère - €47  
(tratamento para 2 meses)  
ISDIN Lambdapil 60 comprimidos -  
€24 (tratamento para 1 mês)

### LOÇÕES / AMPOLAS



PHYTO Phytologist 15 x 12 ampolas - €98  
(tratamento para 1 mês)  
ISDIN Lambdapil loção x 20 monodoses - €41  
(tratamento para 1 mês)

## Vamos conhecer a Acne?

Sabias que a acne é um transtorno cutâneo que afeta **cerca de 85%** dos adolescentes e que alguns mantêm esse problema na sua vida adulta? Pois bem, para ficares um pouco mais a par do que é a acne, muito resumidamente, esta é uma patologia caracterizada por uma hiperatividade das glândulas sebáceas, o que leva a um estado de **hiper-seborreia**; **hiper-queratinização** da epiderme (camada mais superficial da nossa pele), levando ao seu espessamento; **proliferação microbiana**, maioritariamente *Propionibacterium acnes* que, por sua vez, poderá levar ao desencadeamento de um **processo inflamatório**.

A acne apresenta as suas lesões mais a nível do rosto, mas também podem estar localizadas no peito e nas costas, sendo os casos mais graves no sexo masculino.

Tal como todas as patologias que afetam a nossa pele ou o nosso cabelo, a acne tem um forte impacto psicossocial. Diminui a autoestima das pessoas, levando ao seu isolamento, uma vez que não gostam de não estarem no seu melhor estado e não quererem mostrar as suas lesões. Quem é que gosta?

### Mas porque é que a acne surge?

As alterações do sistema hormonal, e dependendo da sensibilidade do organismo de cada um de nós, levam ao aparecimento da acne, daí ser mais frequente verificar casos de acne em jovens adolescentes (durante a puberdade) ou, em menor escala, em certos momentos da menstruação da mulher. No entanto, parece haver uma tendência genética que é influenciada por fatores hormonais, ambientais, cosméticos e emocionais.

### Como se manifesta?

Sob vários tipos de lesões, como por exemplo:

- **Pústulas / Espinhas** – lesões de acne que contêm pus e são vermelhas na base
- **Máculas** – manchas na cor da pele
- **Nódulos** – lesões endurecidas e mais profundas
- **Cistos inflamados** – grande lesão inflamada que contém pus
- **Cravos brancos e/ou pretos** – apenas cravos, não contêm lesão inflamatória

Independentemente do tipo de lesão que uma pessoa possa apresentar, estas **NUNCA, mas mesmo NUNCA**, devem ser espremidas, uma vez que vão piorar o estado da pele, o que pode levar ao aparecimento de marcas e cicatrizes que não desaparecem com o tempo!

### Existem vários tipos de acne?

Sim! Existem vários tipos de acne, havendo diferentes razões para cada um deles aparecer. Para além da acne propriamente dita, poderão haver situações em que, apesar das pessoas não se encontrarem na “idade” de desenvolverem este problema, apresentam sintomatologia da mesma. Quais? **Acne cosmética** (devido ao mau uso dos cuidados de beleza, ou uso de produtos demasiado oclusivos, não permitindo uma correta respiração por parte da pele); **Acne gravítica** (variações hormonais durante a gravidez); **Acne pré-natal** (casos muito raros de acne em que o bebé possui lesões de acne mas normalmente desaparecem ao fim de pouco tempo); entre outros.

## Como combater o problema?

Os tratamentos podem variar entre cuidados de limpeza e hidratação da pele (acne ligeira) a tratamentos com antibióticos e anti-inflamatórios. Neste último caso, o tratamento é **SEMPRE** indicado por um médico dermatologista. Uma coisa que tens de ter em atenção é que este tratamento leva o seu tempo. Não esperes que a acne desapareça da noite para o dia. Estes tratamentos podem durar anos, dependendo do caso de acne que uma pessoa possa apresentar e de como a pele está a reagir aos tratamentos. Assim, os tratamentos são os seguintes:

**Acne ligeira:** limpeza com produtos específicos para uma pele oleosa com tendência acneica, desde que não sejam demasiado deslipidantes, ou seja, desde que limpem sem remover em demasia o sebo da nossa pele. Caso contrário, a pele encara a limpeza como uma agressão e as glândulas sebáceas irão produzir uma maior quantidade de sebo – o chamado “efeito *rebound*”. Para além disso, deverão ser utilizados produtos hidratantes mas com uma componente matificante, para reduzir o brilho e absorver o excesso de oleosidade da pele.

**Acne moderada a severa:** é sempre indicado por um médico dermatologista: passa por usar cremes e/ou pomadas com antibiótico, bem como anti-inflamatórios ou retinoides. Nestes casos, e uma vez que estes produtos podem provocar secura da pele, é importante utilizar um creme hidratante compensador, para repor a componente lipídica da pele que é removida durante este tratamento.

Independentemente do tipo de acne que uma pessoa possa apresentar, um cuidado muito importante e **IMPRESINDÍVEL** é o uso de um protetor solar, de preferência com um fator de proteção solar elevado (FPS 50+), pois o sol exacerba as lesões da acne. Por isso é que em Setembro, as peles com acne costumam ficar mais “feias”!

## E quanto à alimentação? Posso comer e beber de tudo?

Sim e não. O importante é ingerir uma correta quantidade água. No entanto, existem alguns estudos que relacionam o consumo de chocolate e de leite de proteína animal com uma maior incidência da acne.

### LIMPEZA



BIODERMA Sébium Gel Moussant 200 ml - €15  
LA ROCHE-POSAY Effaclar Gel Moussant 200 ml - €14  
URIAGE Hyséac Gel Moussant 150 ml - €15

### HIDRATAÇÃO



BIODERMA Sébium MAT 40 ml - €16  
URIAGE Hyséac Mat 40 ml - €15

### CUIDADOS ESPECÍFICOS



LA ROCHE-POSAY Effaclar H 40 ml - €14  
URIAGE Hyséac Reestruturante 40 ml - €15  
LA ROCHE-POSAY Effaclar 40 ml - €15

### PROTEÇÃO SOLAR



LA ROCHE-POSAY Anthelios Anti-brilho Fluido SPF50+ - €17

## Cancro

Uma epidemia.

Quem, nos dias que correm, não tem “alguém” com cancro? Um familiar, um amigo, um conhecido. Todos temos. Esta verdade gelada não merece discussão, é um dado adquirido. O cancro é parte integrante das nossas vidas. Hoje, por exemplo, o mundo inteiro sabe do que se trata a expressão “está a fazer tratamento”. Isso é mau sinal. Tão mau sinal. Esse sinónimo de banalidade é assustador. Essa linguagem faz parte do nosso quotidiano. E nós nem conta damos. Esse mal entrou nas nossas vidas em bicos dos pés, para não nos acordar, e anda de olhos vendados para não encontrar a porta de saída.

Não escolhe sexos, nem idades, nem carteiras. Pode acontecer a todos. Mentalizem-se disso, mesmo os fiéis seguidores do “só acontece aos outros”. Infelizmente todos nós estamos sujeitos a carregar esta cruz. Outra coisa, podem apontar: esta luta não se resume ao doente, espalha-se por todos os que o amam. Nunca duvidem disso. É uma bomba que cai numa casa, que destrói uma família, que arrasta pelas ruas da dor todos os que partilham sentimentos nobres, para além do doente, que esse, coitado, anda puxado pelos cabelos em paralelos afiados pelo pior dos sofrimentos, físico e psicológico. Sim, nem todo o sofrimento do doente cancerígeno se vê. A maior parte das vezes é silencioso, vive na cabeça do portador do mal.



Aos doentes fica a esperança, que tem que ser sublinhada, de sucesso. São cada vez mais os que vencem esta batalha. O cancro não é imbatível. A medicina, os seus praticantes, o doente e os seus familiares, todos juntos, são capazes de verdadeiros milagres. Acreditem. O querer viver é a base do sucesso. Falar é fácil, eu sei, mas nunca desistam, nem mesmo nos momentos em que tudo à volta é escuro como breu. Não é fácil, é verdade, mas não ser fácil é bem diferente de ser impossível.

Aos que sofrem tanto como o doente, não no corpo, mas na mente, pede-se uma presença constante, uma mão dada com todos os minutos de amargura. Sozinho o doente é presa fácil, com os que o amam

por perto a luta fica meia ganha. Apontem nas vossas notas mentais que nunca uma guerra foi vencida por um homem só. Sejam o exército do general acamado. Lutem, tanto ou mais que ele. Lutem até tocarem no peito da vitória, aí parem, abracem-se e desfrutem do sabor da conquista.

O cancro é assustador, tem uma força indescritível, mas há coisa que nunca terá. O brilho da vida! Por muito grande que seja a doença, nunca será do tamanho da vida. Lembrem-se sempre.

## O ensino superior

Lembro-me como se fosse hoje – e já tantos anos passaram por cima daquele primeiro dia assustado. Não conhecia nada nem ninguém. Sozinho numa cidade que não era a minha. Longe do conforto da minha casa. Distante, tão distante, dos cuidados dos meus pais. Comigo só tinha uma certeza, o curso. Era aquele. Sempre foi. Direito!

Eu, ao contrário de muitos, queria ter ficado na minha terrinha, mesmo sabendo que isso não era sequer opção. Sempre fui pouco aventureiro. Não queria ruas, nem gentes que eu não conhecia. Obrigado a isso, lá fui, temeroso e de malas feitas para a Cidade Invicta.

O caloiro atravessou os portões da universidade de olhos postos em tudo, tendo como principal objetivo passar despercebido. Coisa difícil para quem é novato. Devia sentir-se ao longe o cheiro de estrepante, mesmo que este fosse de jornal dobrado, metido por baixo do braço, a dar um ar de homem adulto e batido. O sossego durou trinta minutos. Os “doutores” interpelaram-me e deram início à minha praxe. Bastante tranquila por sinal. Aceitei-a de braços abertos, usei-a para conhecer colegas e amigos, alguns deles que ainda hoje guardo comigo. Gente para a vida! Tenho comigo que a praxe parte dos “doutores”, mas deve ser definida pelos caloiros. O caloiro não tem, não deve, nem pode aceitar tudo. Deve, isso sim, aproveitar o que de melhor ela tem para oferecer, estabelecendo-lhe sempre limites. Se assim for é perfeito e essencial para todos os que estão a começar a sua vida académica.



O equilíbrio que a vida estudantil exige nem sempre está ao alcance de um adolescente com dezassete, dezoito ou dezanove anos. Por mim falo. Faltou-me o equilíbrio. As noites pareciam-me mais fáceis que os dias. Os bares suportavam-se bem melhor que as aulas. As discotecas eram sítios bem mais agradáveis que a biblioteca. Tudo era melhor quando o sol se punha. Era melhor porque eu me desequilibrei.

Sozinho numa cidade grande, que tanto tinha para me oferecer e eu sem capacidade para lhe dizer não. O tempo passou e eu nem conta dei. Esqueci-me dos livros e das aulas. Perdi a noção da realidade, do que era importante e,

isso é o mais importante, perdi a noção de que há tempo para tudo.

Esta é uma nota que merece um parágrafo. Há tempo para tudo. Há tempo para as aulas, há tempo para estudar, há tempo para os amigos, há tempo para as jantaradas, há tempo para os copos e há tempo para as noitadas. Só de pensar que em maio estava de férias e só voltava em setembro ou outubro. Três ou quatro meses de férias. É muito tempo de boa vida! E para estudar são apenas duas alturas do ano, três no máximo, vá, se a coisa correr mal.

Ser universitário é atingir o ponto alto de uma carreira: a de estudante. É ir mais além nos estudos. É tocar na ponta da pirâmide académica. É um tempo que deve ser sentido e vivido, que passa num instante e deixa saudades, acreditem. Aproveitem a praxe, selecionem os amigos, cresçam enquanto seres “independentes” (porque nas universidades os encarregados de educação não assinam folhas) e organizem o vosso tempo. Formem-se enquanto alunos, mas não se esqueçam de se formarem enquanto seres humanos.

## Moda e escola. Podem combinar?

Quantos de nós já não nos sentimos pressionados com o que vestir no primeiro dia de aulas? Em conjunto com o *blogger Miguel Gouveia* do blogue *PIECES OF ME*, decidimos criar três *looks* para os rapazes mais arrojados e de todas as idades.



### *First look - High School*

Optamos por um estilo mais simples e fácil. As calças rasgadas dão um ar mais descontraído, juntamente com o padrão da camisola. Para um maior conforto, uns ténis, um casaco quente e uma mochila básica. Básico, mas bonito.

**Basic  
Education**  
PIECES OF ME  
*Miguel Gouveia*

### *Second Look - Basic Education*

Neste *look* escolhemos algo mais casual, daí a mudança de ténis para sapato. A camisola dá um ar jovem a todo o conjunto, tal como o padrão do casaco. Para algo mais moderno e simples.



*University*  
PIECES OF ME  
*Miguel Gouveia*



### ***Third Look - University***

Um *look* para os meninos mais velhos que querem começar o último tempo de escola que lhes resta. *University* é um *look* mais arrojado e sério. Os sapatos estão em voga este outono/inverno e a mala torna tudo mais arranjado. A junção da camisa com calças de ganga dá um toque mais adulto e maduro.

Em nome de toda a equipa Blogazine agradecemos ao Miguel Gouveia pela disponibilidade e simpatia e visamos também que o blogue do Miguel é o *Pieces of Me*. Visitem!

## O carro que ninguém quer

É quase universal: qualquer um de nós gostava de conduzir um *Lamborghini* ou um *Ferrari*. Eram os carros com que sonhávamos quando éramos miúdos: velocidade, linhas desportivas, o epíteto do estilo. É provável que pouco conseguíssemos entender do palavreado técnico em que se envolviam os fantásticos ícones destes automóveis altamente cobiçados. Mas é certo que os queríamos, apaixonadamente. Mais tarde, para os que continuaram a desenvolver a paixão automobilística, surgiram marcas menos comuns como a *Koenigsegg* ou sofisticadas, como a *Lexus*.

Pouco importa. O que nós temos é o carro que ninguém quer. A dada altura, olhamos para o nosso carro e não podemos deixar de sentir que acabamos por não comprar aquele desportivo dos nossos sonhos e nos contentamos com uma lata velha. Alguns acabaram por comprar carros novos, outros optaram por usados. Passado um mês são todos farinha do mesmo saco. Não somos milionários, afinal. Mas esse monte de problemas a que chamamos transporte é o que nos leva de um lado para o outro, é o nosso luxo.

Um carro velho é, indubitavelmente, uma preocupação constante. Não vem provido dos melhores confortos que a tecnologia tem para oferecer, não se conduz quase sozinho, não estaciona por nós. Tem aquele problema, na maioria das vezes, de gastar aos 100km o que queríamos que gastasse aos 50km. E as avarias? Ora lá vai uma embraiagem, ora lá vai uma coluna de direção. E no entanto, o orgulhoso dono(a) de uma lata velha é isso mesmo: um orgulhoso dono. Pessoalmente, o meu maior desejo seria não ter mandado o meu *Renault 11 GTL 1.4* para a sucata. Porque a dada altura, o carro que verdadeiramente nos acompanha é aquele que se torna uma extensão de nós.

Há orgulhosos donos de *Fiat Puntos* (esquece lá o GT) que não os trocavam por nada. Donos de *Renaults 5* (era bom se fossem super 5), que adoram o seu carro para lá do saudável. Já para não falar dos *Hondas*, (quaisquer deles, sejamos honestos) que juram a pés juntos que não eram capazes de conduzir outra coisa qualquer. E é assim que, ao crescermos, se vão os *Ferraris*, os *Porsches*, os *Lamborghini*, ou os *Aston Martin*.

Agora sonhamos com *Skylines*, os *Supras* e os *Acura*, provavelmente tão longe dos nossos bolsos quanto os super carros dos posters dos nossos quartos de infância. Se calhar é um pouco do nosso saudosismo a vir ao de cima, com os anos 70 um pouco mais presentes no nosso imaginário do que certamente gostamos de admitir. Nunca deixamos de sonhar e é possível que até só venhamos a ter um *Civic*, com o qual vamos andar bem devagarinho, senão lá vai a gota.

E o carro que ninguém quer? É como quem vai na rua a reparar num par de pernas que poderá ou não estar na mesma linha que uma mulher interessante. Amar, amar, amamos o que temos em casa. Amamos aquelas coisas que inconscientemente, fazem de um carro velho, o nosso velho carro. Apreciamos os detalhes que fazem de um carro que saiu em série um objeto único que transmite um pouco da nossa personalidade. A verdade é que se escondessem o meu carro no meio de 50 iguais, de matrícula tapada, eu saberia qual deles era o meu.

O carro que ninguém quer é o meu carro. E do *Ferrari*, na verdade, só queria o dinheiro. E umas voltas, confesso.

# Equipa técnica



**André Ferreira**

*palavras\_aevento.blogs.sapo.pt*



**Briana**

*mudodeumaprincesa.blogspot.pt*



**BYCM**

*bycm.blogs.sapo.pt*



**Caetana (Anabela Neves)**

*a-lupa-de-alguem.blogs.sapo.pt*



**Carina Pereira**

*contadordestorias.wordpress.com*



**Catarina**

*luaaa07.blogspot.pt*



**Cristiano Moreira**

*oolhovivo.blogspot.pt*



**Cristina Barrocas**

*Sem Blogue*



**Gi**

*agridoceblog.blogs.sapo.pt*



**Helena Velez**

*girlyworld4girls.blogspot.pt*



**Inês Freitas**

*crystal-lips-blog.blogspot.pt*



**Inês Santos**

*sweetart97.blogspot.pt*



**Leonor**

*diabom-diamau.blogspot.pt*



**Margarida Melo**

*cheiroa-maresia.blogspot.pt*



**Mariana Dezolt**

*messyhairdontcareblog.blogspot.pt*



**Marta**

*marta-omeucanto.blogs.sapo.pt*



**Marta Mouro**

*mourissima.blogspot.pt*



**Mia**

*agridoceblog.blogs.sapo.pt*



**Mikel Shiraha**

*myphantanilus.blogspot.pt*



**Minnie Me**

*minniemeblog.pt*



**Nerdy Chill Out**

*nerdychillout.blogspot.pt*



**Pedro Daniel**

*omeucaomorreu.blogspot.pt*



**Ricardo Rodrigues**

*perfectskin.pt*



**Rita Rosa**

*palavraslibertadas.blogspot.pt*



**Rititi**

*rititidecidiuescrever.blogspot.pt*



**Sara**

*raparigadecaracois.blogspot.pt*



**T**

*lifestextures.wordpress.com*



**T.**

*metroemeioacimadoceu.blogspot.pt*

**B**

blogazine