

# blogazine

uma revista de bloggers



FARMÁCIA  
VIDAL

A farmácia tem tudo.  
E nós também.

## Índice

Tema do Mes	4
Lifestyle	6
Men's	12
Moda e Beleza	14
Capa	28
Cultura	38
Variedades	42
Saúde	48
Amor & Sexualidade	52
Get Fit	54
Entrevista	58
Horóscopo	62

## Carta da Diretora



Olá leitores!

Mais um mês que está a começar, mais um mês que a Blogazine te traz o melhor conteúdo. Este é o mês do Dia da Mulher e do Dia do Pai e por isso, óbvio que temos artigos sobre a temática; trazemos ainda uma entrevista bem especial à *blogger* Cristiana Rodrigues, do blogue Salto Alto, uma entrevista aos Átoa e muito, muito mais.

Para além do Dia da Mulher e do Dia do Pai este é um mês bem feliz... COMEÇA A PRIMAVERA! Ainda bem, certo? Já estamos todos fartos do frio e da chuva. Que venha o solinho, as flores e o verde que os campos têm para nos oferecer.

Já sabem que o nosso site está no ar e que podem inscrever-se de maneira a serem os primeiros a receber a nossa revista todos os meses, para isso basta irem [www.blogazine.pt](http://www.blogazine.pt)

Até abril!

Minnie me

**PARTICIPA NA blogazine!**

**Abril é o mês da liberdade! E tu? Queres tomar a liberdade de escrever algo sobre o tema?**

Então envia-nos o teu texto acerca da temática até dia 14 de março para: [blogazine.revista@gmail.com](mailto:blogazine.revista@gmail.com)

**Blogs Portugal. A montra da blogosfera portuguesa.**

Blogs  
Portugal

# DIAS IMPORTANTES!

Por: MINNIE ME

**Este mês comemoram-se dois dias bastante importantes: o Dia da Mulher e o Dia do Pai. O que quer isto dizer? Que são duas datas importantes e que não as devemos deixar passar em branco, quer como mulheres quer como filhos.**

O Dia da Mulher (8 de março) é um dia em que é assinalada a afirmação da mulher, a emancipação por assim dizer; atualmente é um dia em que as mulheres saem para a rua com outras mulheres, vão jantar, vão beber, vão comemorar, somente com mulheres (claro que há homens pelo meio, mas isso já são outros assuntos).

O Dia do Pai (19 de março) é um dia bem mais calmo, pelo menos não inclui saídas à noite nem resacas no dia seguinte... É o dia em que os filhos devem dar (ainda mais) valor aos seus pais (figura masculina), no nosso país é um dia marcado por manifestações de amor e carinho por parte dos filhos aos seus pais.

Todos estamos certos que quer o Dia

da Mulher, quer o Dia do Pai, são comemorados todos os dias, basta nós próprios quereremos, pois todos os dias as mulheres são importantes e todos os dias os nossos pais são os melhores do Mundo. Por isso, toca a demonstrar todos os dias, mas ainda mais nos dias 8 e 19, o quanto as mulheres e os pais são importantes!



## JUNTOS SOMOS + FORTES

# ERGUE-TE!

Por: MARTA

**Se alguém te der a mão, agarra-a. Não tenhas medo de a segurar. Pode ser o passo decisivo para te ergueres. Se alguém te oferecer ajuda, aceita-a, porque ela pode mudar a tua vida!**

Se é verdade que, ao longo destes últimos dois séculos, as mulheres obtiveram grandes conquistas, e a imagem, a força e a forma como a mulher é tratada evoluiu significativamente, de forma positiva, também é verdade que haverá ainda um longo caminho a percorrer, porque as mulheres continuam, frequentemente, a ser discriminadas, oprimidas, maltratadas e injustiçadas pelo sexo oposto.

Muitas vezes temos a ideia de que a prostituição é uma opção de vida, uma "profissão" que a mulher escolheu desempenhar de entre variadas opções à sua disposição. Por vezes, é isso mesmo que acontece.

Mas também existem mulheres que se encontram no mundo da prostituição por falta de opções, por falta de escolha, por uma questão de sobrevivência, ou porque para lá foram arrastadas por conhecidos ou, até mesmo, familiares.

Ser mulher nem sempre é fácil. Pode até ser bem duro.

Independentemente da forma como lá chegaram, uma vez nesse mundo, estas "mulheres da rua", "mulheres da má vida", ou "prostitutas", como usualmente são apelidadas, passam a ser discriminadas, diminuídas no seu valor, e torna-se ainda mais difícil surgirem oportunidades de uma vida diferente.

Para ajudar e dar resposta a estas mulheres em contexto de prostituição foi criado, em 2010, na cidade de Coimbra, pelas Irmãs Adoradoras (nascidas no século XIX, em Espanha, com uma mulher que é hoje a Santa Maria Micaela, e que fundou esta congregação) o projeto "Ergue-te".

## Em que é que consiste este projeto?

**A principal missão é ajudar a reorganizar a vida toda para que a pessoa consiga ter uma existência fora do contexto da prostituição, oferecendo apoio a vários níveis, tais como:**

- Deslocação ao local onde a pessoa exerce a prostituição;
- Atendimento e acompanhamento social;
- Intervenção em situação de crise e acompanhamento psicológico;
- Encaminhamento para o Serviço Nacional de Saúde (SNS);
- Fornecimento de material de informação e prevenção de IST;
- Encaminhamento para teste de rastreio de VIH;
- Aconselhamento jurídico;
- Formação socio laboral;
- Orientação e inserção laboral;

equipa de intervenção social  
**ERGUE-TE**



## Às mulheres de todo o mundo

"Ser mulher, atualmente, pode significar desdobrar mo nos em vários papéis – mulher, mãe, esposa, dona de casa, trabalhadora – e provar que conseguimos desempenhá los a todos. Ser mulher, implica uma luta constante, até nas mais pequenas coisas da nossa vida. Ser mulher implica coragem e determinação. Ser mulher, é se lo todos os dias, e não apenas num dia específico para si criado."

## Como é feita a abordagem?

Por norma, estas irmãs saem, todas as noites em carrinhas próprias – unidades móveis comparticipadas pela Segurança Social, percorrendo as ruas, bares e pensões onde se encontram as prostitutas. É proposta uma primeira conversa dentro dessa mesma carrinha, de vidros escurecidos, gavetas para guardar os ingredientes para o lanche e o material de prevenção. É adaptada a pequena salinha, onde lhes é oferecido chá e uma fatia de bolo, de forma a criar um ambiente mais intimista e acolhedor.

Mas esta é só a primeira etapa do processo. As restantes, dependerão daquilo que estas mulheres realmente desejam para a sua vida, da mudança que querem ver realizada, e das oportunidades que lhes surgirem desse momento em diante.

## O apoio prestado

No seguimento dessas primeiras abordagens, existe o gabinete de apoio ao projeto, um gabinete de atendimento sediado na Avenida Fernão Magalhães, onde uma equipa de intervenção social presta apoio, social, psicológico, jurídico e de saúde. Em 2013, foi criada a Estrutura de Emprego Protegido, com o objetivo de promover a integração social e laboral de mulheres acompanhadas pela equipa ERGUE-TE, que apresentem maiores dificuldades, mas se mostrem motivadas para um novo projeto de vida sendo, para tal, elaborado um Plano de Acompanhamento com objetivos e etapas definidas.

O tempo médio de permanência na EEP é de um ano, devido a medidas de apoio ao emprego para as colaboradoras, aprovadas pelo IEFP.

Sem qualquer financiamento externo, esta estrutura conta com alguns voluntários para levar a bom porto a missão. A sustentabilidade vem da confeção e comercialização de produtos da marca "ergue-te", através de algumas parcerias, bem como serviços de arranjos de costura e engomadoria, entre outros.

## Casos de sucesso

As Irmãs Adoradoras já estenderem a mão a mais de mil mulheres, acompanham, neste momento, mais de cem, e já contam seis casos de sucesso, de mulheres que percorreram um moroso e complexo percurso, que se foi fazendo progressivamente, para sair do mundo em que se encontravam. Seis mulheres que hoje estão perfeitamente integradas na sociedade e no mercado laboral. No entanto, também surgem casos de mulheres que, na primeira abordagem, pedem ajuda para fugir porque se encontram em situações de risco e que, ao esperarem pelo dia seguinte, as irmãs acabam por nunca mais ver. E essa é uma parte dura do trabalho: saber que alguém precisa de ajuda, que pode estar em risco, e não poder fazer nada.

**Fica a saber mais sobre este projeto em: [erguete.pt](http://erguete.pt)**

## E o maior inimigo da mulher... é a própria mulher!

Por: RITITI



**Por muito que me custe afirmar com todas as letras... É a mais pura das verdades. Não há ser tão bonito, motivador, inteligente e cheio de força que uma mulher. Somos tão completas, tão capazes e com um defeito tão grande: a desunião entre nós.**

Sentei-me em frente ao computador para escrever este artigo e pensei em mil argumentos para justificar o comportamento de tantas mulheres face ao sucesso e felicidade de tantas outras. Mulheres infelizes e não tão bem resolvidas com a vida: não vos vou justificar, vou apenas deixar-vos um apelo. Unam-se. Ajudem-se. Lutem em conjunto. Desejar o mal alheio, deixarem-se contaminar por ciúmes ou inveja não vos leva a lado algum; assumir que existem outras mulheres com virtudes como as nossas, capazes do mesmo ou mais sucesso que nós, é algo que devia ser natural e não motivo de tirar o sono.

Criticares de boca cheia, cobardeamente atrás de um computador, alguém porque tu achas que não devia desfilas numa passerelle porque 'supostamente' tem barriga? (Jessica Athayde) Apontares o dedo, enquanto estás sentada confortavelmente no sofá, a alguém que está grávida só

porque faz desporto ativamente até perto da data do parto? (Carolina Patrocínio) Falares que é campanha política a presença, numa cerimónia pública, de uma mulher de cabeça rapada em plena fase de quimioterapia, esposa de um político? (Laura Ferreira, mulher de Pedro Passos Coelho)

Perdoem-me... É absurdo e desnecessário. Tanta coisa má que se passa no mundo, tanta coisa feia que homens e mulheres (sim, mulheres também) fazem, tanta guerra e atentados e nós vamos estar preocupadas em escolher o próximo alvo a abater só porque... Nos parecem felizes? Vá lá meninas, agora a sério. O que falta ser dito, escrito ou feito para dar a entender que a união faz a força? Felizmente vê-se cada vez mais atos de companheirismo entre nós, valorizamo-nos cada vez mais umas às outras mas ainda há muito para fazer, nomeadamente mudar mentalidades e isso começa-se em tenra idade.

*Desejar o bem sem olhar a quem é essencial para uma vida sem pesos na consciência e para uma vida mais feliz em sociedade. Não tenham dúvida de que nós somos a chave do futuro, a chave da mudança mas essa tem de ser iniciada em nós mesmas e todas, mas todas vamos a tempo de tentar. You go girl!*



# AS CORES DE MADRID

Por: T. ALMEIDA

**Quando algumas pessoas pensam em Madrid, pensam sempre em cor, alegria, animação e muita vida. É uma das cidades espanholas mais encantadoras e que merece mesmo uma visita.**

**A cidade tem recantos incríveis e dá vontade de conhecer tudo e fazer tudo. Mesmo que optes por uma escapadinha de dois ou três dias, não te vais arrepender.**



Tal como muitas cidades europeias, o melhor mesmo é optar por andar a pé ou, para destinos mais longe do centro da cidade, optar pela rede de transportes. A cidade tem uma excelente rede de transportes, o metro chega a quase todo o lado, mas para ver tudo ao pormenor, parar várias vezes e tirar várias fotos, não há nada melhor do que andar a pé. Prepara-te para fazer alguns quilómetros, pois a cidade é grande e tem muito para ver.



Escolhe um hotel ou hostel no centro da cidade. Assim será mais fácil fazer todas as deslocações a pé e estarás perto de tudo. O site Booking apresenta excelentes opções para todas as bolsas e a reserva é muito simples.



A maioria dos restaurantes não são baratos, mas servem as típicas tapas, paellas ou os simples bocadillos. Vale a pena experimentar! Para quem não pretende gastar muito, as melhores opções são mesmo as grandes superfícies ou os mercados, onde podem comprar qualquer coisa simples para levar e comer. Se escolheres visitar a cidade no verão vais adorar as esplanadas que alguns dos restaurantes oferecem.

## A NÃO PERDER:

Há tanto para ver que é fácil perderes-te na organização do roteiro ou não saber bem por onde começar. Sugiro que organizes os dias que estiveres na cidade de maneira a conseguires passar nos seguintes locais: Gran Vía – uma das artérias principais da cidade, está sempre cheia de gente e animação, de dia e de noite. Tem edifícios históricos lindíssimos, bem como algumas lojas, cafés e restaurantes que atraem os turistas; Puerta del Sol – uma das praças centrais de Madrid, tem animação a todas as horas do dia e ainda oferece espetáculos de rua durante a noite. É o ponto de encontro para todos e no centro da praça tem a famosa estátua da Ursa e do medronheiro, símbolo da cidade de Madrid; Bairro Las Letras/Calle Huertas - o Bairro de Las Letras e a rua Huertas são pontos mais escondidos da cidade e podes encontrar muitos madrilenos por lá. São bairros acolhedores, com várias lojas, espaços para comer e beber. Um bom sítio para experimentar as tapas e para encontrar um espaço onde dançar até ao nascer do dia; Museu Nacional del Prado – um dos museus mais famosos do mundo fica em Madrid. Museu del Prado é mesmo um local a não perderes. Guarda centenas de obras de arte lindíssimas, sendo que as mais famosas são de Velasquez e de Bosch; Palácio Real – é a residência oficial do rei de Espanha e, por isso mesmo, local de passagem obrigatório. O edifício é muito bonito e a visita ao museu, quando possível, também; Parque d' el Retiro – deve ser o maior espaço verde da cidade. Aqui podemos percorrer vários quilómetros a pé, de bicicleta, de skate, patins em linha... É um espaço enorme, cheio de árvores, sombras, espaços para crianças, esplanadas muito convidativas e vários pontos de interesse: como a estátua do Anjo Caído ou o Palácio de Cristal.

# CUIDADOS COM A BARBA

Por: RICARDO RODRIGUES



Cada vez mais vemos homens com barba comprida. Longe vão os tempos em que um barbear diário era algo obrigatório e o único visual "socialmente" aceite. Se, por um lado ainda há uma parte da população masculina a adotar um *look* com um barbear diário, por outro existem homens que têm a barba comprida, uma moda que tem tudo para perder ainda mais algum tempo. Mas se pensamos que para cuidar da barba basta apenas passar a lâmina ou a máquina de barbear ou se, do outro lado da moeda, deixar crescer a barba naturalmente, desenganem-se. A barba exige cuidados diários e específicos, tal como a pele ou o cabelo.

## BARBEAR FREQUENTE

Um homem passa, em média, 150 dias da sua vida, ou seja, 10 minutos por dia, a desfazer a sua barba. Mas, se não for perfeitamente controlado, este gesto, que perturba o equilíbrio da pele, pode também traumatizá-la. Gestos inadapta-dos podem levar às seguintes complicações:

**Pelos encravados** – quando os pelos são muito finos, cortados no sentido contrário do mesmo ou têm tendência a enrolar, não chegam a sair da pele. Como resultado, desenvolvem-se por baixo, provocando borbulhas. Idealmente, deves barbear-te de manhã, respeitando o sentido do pelo. De seguida, deverás aplicar um creme hidratante à base de alfa-hidroxiácidos (AHA). Estes, reconhecidos como incentivadores do processo de esfoliação natural da pele, eliminam as pequenas células mortas acumuladas na superfície da pele, facilitando a saída do pelo.

**Rubores** – o barbear agride a pele. As mousses/geles de barbear, os aftershave com álcool ou com mentol, bem como cuidados pós-barba pouco hidra-

tantes, apenas agravam a situação. Tenta usar produtos com fórmulas sem álcool e indicadas para pele sensível.

**Repuxar da pele** – o barbear empobrece a pele em lípidos, sendo que a película hidrolipídica da superfície da pele está na origem do seu conforto. Sempre que te barbeares usa os dois cuidados (creme de barbear e cuidado pós-barba) enriquecidos com agentes hidratantes para eliminar esse desconforto.

**Cortes** – habitua-te a trocar as lâminas pois quando estas estão velhas, deixam de cortar o pelo e arrastam-no.

**Como contrariar estas situações?** Simples! Idealmente, o barbear deve ser feito de manhã após o duche e em jejum. Porquê? De manhã, após o duche, o calor da água abre os poros. Em jejum pois o ato de mastigar desencadeia um fluxo de sangue ao nível da epiderme, criando um risco de cortes mais significativo.

## BARBA COMPRIDA

Ao contrário do que muitos homens pensam, manter uma barba não é apenas deixar os pelos crescerem e tudo fica certo. É preciso ter muito cuidado para não ficar com aparência desleixada. Eis alguns cuidados a seguir:

**Limpa bem a tua barba** - é importante lavares o rosto com cuidado, de preferência usando um sabonete neutro, para remover todas as sujeiras que se prendem aos pelos ou que se acumulam na tua pele ao longo do dia. A barba acumula mais impurezas que o normal, por isso é preciso teres cuidado com a higiene, principalmente se usas longos bigodes. Estes acabam por entrar em contacto com a comida e bebida durante o dia, por isso, guarda ainda mais sujidade, além de ficarem em contacto com a boca. Poderá aparecer também caspa. Neste caso, é bom cuidar da barba, usando um champô anticaspa.

**Não deixes a barba crescer de forma desmesurada** - é necessário cuidar do crescimento da barba com alguns retoques. A barba não é uniforme por isso é preciso tomar cuidado para que ela não cresça de forma desregular. Nas laterais do rosto, por exemplo, os pelos costumam crescer muito mais rápido. O ideal é aparar constantemente com uma máquina elétrica ou com tesoura e pente.

**Condicionador para teres uma barba macia** - este passo é bastante importante para a aparência saudável da tua barba. Os pelos faciais costumam ser muito mais grossos que os do cabelo. Terás que cuidar deles de forma a deixá-los com melhor aparência e mais macios. Assim, usa condicionador após o banho e deixa-o atuar durante alguns minutos. No entanto, evita usar o condicionador todos os dias. Ele pode aumentar a oleosidade da pele, prejudicando alguns problemas como borbulhas e caspa. O ideal é realizares este gesto a cada dois dias.

**Cuidado com as borbulhas** - alguns homens começam a usar o visual barbeado para tapar as borbulhas, pensando que será a melhor opção. Errado! A barba costuma deixar a pele muito mais oleosa, por isso terás que ter cuidado. Se tens muitas borbulhas, é bem provável que o número aumente quando deixares a barba crescer. Neste caso, a limpeza da barba é bastante importante. Algo que terás também de ter cuidado é ao passar a lâmina pois, se não tiveres cuidado quando a passares pelas borbulhas, estas poderão ser feridas e infeccionarem.

**Usa um creme para barbear e nunca um sabonete** - os sabonetes não deixam a lâmina deslizar facilmente e podem irritar ou até mesmo ferir a pele do teu rosto. O ideal é usares cremes para barbear com silicone. Este tipo de produto faz com que a lâmina deslize mais facilmente pelo teu rosto e elimine os pelos que não queres deixar no rosto.

**Escolhe um desenho da barba** - podes não ser muito fã das barbas desenhadas mas é preciso definires onde ela começa e termina. Não deixes a barba simplesmente crescer com algumas aparadelas de vez em quando. Em alguns casos, precisas de pegar na lâmina e limpar algumas partes da tua barba, já que nem todos os homens podem usar este visual mais desleixado.

**Não deixes o bigode a cair na boca** - esta é uma das partes mais importantes na hora de cuidar da barba. Porquê? Porque tem contacto direto com a boca e acumula muita sujidade durante o dia. O ideal será mesmo não deixar que os pelos fiquem a cair sobre os lábios. Assim, utiliza uma tesoura ou uma máquina para aparar o bigode.

# A TI, MULHER

Por: ALEXA

**O meu nome é Alexa e hoje ao contrário da nossa habitual tagarelice sobre moda e roupa vou falar-te de um tema ainda mais feminino: nós.**

**Na minha opinião, o sexo feminino é bastante inspirador, quer para nós mulheres, ou até mesmo para os homens. Infelizmente, nem todos têm a mesma opinião que eu. Para combater todos os que têm mentalidades retrógradas escrevi isto para te inspirar, para nos inspirar a todas. Nós somos sempre inspiração de algo: inspiramos obras e pinturas. O mundo teme-nos e no fim de tudo ainda somos consideradas o sexo fraco. Não há nada fraco em nós! Somos feitas de ossos, emoções e de erros. Só temos apenas as olheiras e as estrias para o comprovarem. Mas para combater isso temos os saltos altos e os batons vermelhos.**

Para quem não se sentir confortável nesse campo, não há problema: ténis e botas também são bem-vindos. Lembrou-se a sociedade de nos dedicar este dia, mas esta própria esquece-se que todos os dias são dias das mulheres, pois enfrentamos diariamente estigmas e preconceitos que nós sabemos tão bem o quão difíceis são de abolir. Estamos em pleno século XXI e só agora temos mulheres na política. Estamos tão avançados que a violência doméstica continua a ser uma das maiores causas de morte no sexo feminino. Em 365 dias, só nos dedicaram um mas nós dedicamos o resto dos dias aos outros. Mas quero dizer-te que deves lembrar-te de ti, sempre!

Cada vez que te olhares ao espelho é pela pessoa que está à tua frente que vale a pena. Se te apetece sair a uma segunda-feira à noite, sai. Se para ti sexta-feira é sinónimo de séries, enfarda todas as temporadas da tua série preferida. E se por acaso tiveres um desejo súbito de um pacote de bolachas, come-o inteiro. É para isso que ele existe. Isto para te dizer que todos os dias és livre de fazer o que quiseres. Quer estejas a crescer ou o teu B.I. comprove que já és uma adulta, dá às tuas vontades a liberdade de te guiarem. Afinal de contas, a vida é tua! Mulher é sinónimo de liberdade. E tu nasceste com este luxo. Desde o início do século que várias mulheres deram voz e corpo na luta contra uma sociedade concebida em reprimir o estatuto feminino. Não deixes que a mão de um homem, ou que as palavras de um chefe, te tirem esse luxo. Haverá sempre dias maus em que parece que o mundo vai acabar (agradece à tua habilidade natural de complicar).

Há dias em que não te sentes minimamente bonita porque o cabelo não colabora. Mas a vida é muito mais que isso. És alguém que merece e vale a pena. Mesmo que os outros não vejam isso, o mais importante é tu veres. Porque uma das variáveis para a equação da felicidade é a confiança. E essa tu não a podes encontrar nos outros se ela ainda não existir em ti. Mesmo que este texto não seja suficientemente inspirador, peço-te que olhes para as mulheres à tua volta e penses na luta de cada uma. Que um dia só não chega para nos lembrar o quão gigantescas somos e que como é bom ser mulher! Aproveita este dia e todos os outros.

Feliz Dia da Mulher.

# COMO TRANSFORMAR UM OUTFIT DO DIA PARA A NOITE

Por: O MEU PLANO B

Muitas de nós passamos o dia a correr de um lado para o outro com mil e uma coisas para fazer e o tempo nunca chega para tudo. Uma hora a mais no nosso dia era o ideal. Para muitas de nós escolher os nossos *outfits* de manhã ou no dia antes é uma dor de cabeça. Falta de tempo, paciência, pois muitas vezes chegamos ao fim do dia esgotadas. Mas depois há os dias em que recebemos um telefonema de alguém a convidar-nos para um evento ou uma saída à noite ao qual não podemos recusar. Mas uma dor de cabeça, o que vestir? O nosso *outfit* tem que ter aquele extra que não diga "vesti a primeira coisa que apareceu à minha frente". Qual é o problema? Existe solução para tudo. Pois bem, a Blogazine esta aqui para te ajudar a transformar o teu *look* do dia para a noite de forma fácil, sem teres que pensar muito. Vamos a isso?



Independentemente do teu *dress code* profissional ou *lifestyle* podes fazer magia. Os brilhos são sempre aquela opção mais assertiva na transformação do *look*, podes colocá-los nos acessórios, sapatos ou terceira peça como casacos e *blazers* sempre. Vamos iluminar a noite, mas não tudo de uma vez no mesmo *outfit*.

Se o teu *dress code* cooperativo for mais formal podes colocar uma terceira peça como um casaco em pelo, sintético claro para cortar o "sério" do *look* e deixá-lo mais divertido. Podes optar por uma maquilhagem mais clássica com olho esfumado escuro e um batom *nude*. Se o teu *look* base não tiver assim tanta cor, um batom vermelho faz as honras da casa, atreve-te! Passaste o dia todo de calças de ganga e camisa, não te estás a ver vestir outra coisa mas tens de sair.



Corta o casual da ganga com um bom *blazer* em pele ou um "perfecto" em cabedal, já deixa o *look* mais *cool*. Deixa os ténis de lado a arrasa de sandálias abertas para alongar a silhueta. Uma *clutch* super divertida e com cor transformam o *outfit* num segundo. Caso o teu *look* seja muito monocromático adiciona cor na terceira peça com vermelhos ou laranjas, não te agarres demais ao preto. Eu sei que a noite pode ser sinónimo de sensualidade, mas um pouco de cor é bem mais divertido e vai fazer com que te destaquês no meio da multidão. Ao consegues transformar o teu *outfit* do dia para a noite estás a rentabiliza-lo, vestindo-o em duas ocasiões distintas do teu dia. Espero que tenhas gostado dos exemplos, conta-nos tudo na página do Facebook da Blogazine. Ah, e não te esqueças de deixar uma foto no nosso Instagram com #blogazinept com um *outfit* transformado do dia para a noite. Fica o desafio.

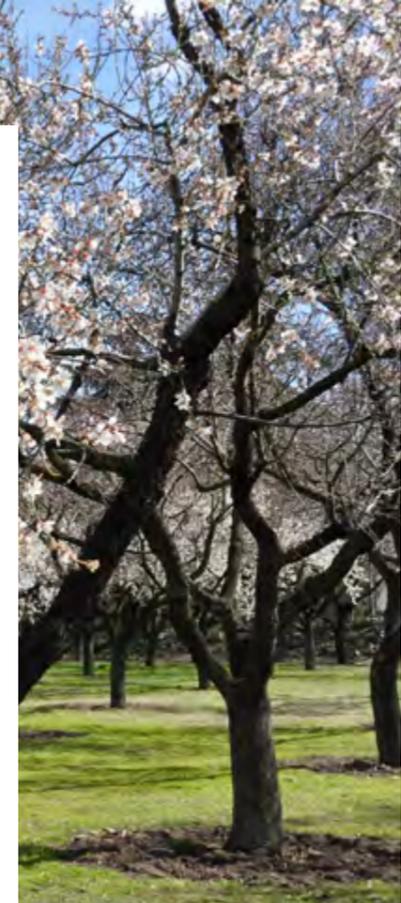




# 3 LOOKS PARA PASSEAR EM MARÇO

Por: INÉS F.

Nesta edição trazemo-vos três *looks* descontraídos e ótimos para dar um passeio pela cidade, todos da loja H&M, exceto o calçado do terceiro *look*.



## LOOK 1



14,99€



19,99€



39,99€



19,99€



No conjunto 1, optamos por um *look* mais feminino, com o vestido floreado, acompanhado por uma cor digamos que neutra, embora não o seja, o camel/castanho claro, utilizado na jaqueta, nos botins com franja e na bolsa. Para as unhas, foi utilizado um rosa escuro *matte*, da cor das flores do vestido.



## LOOK 2



23,99€



39,99€



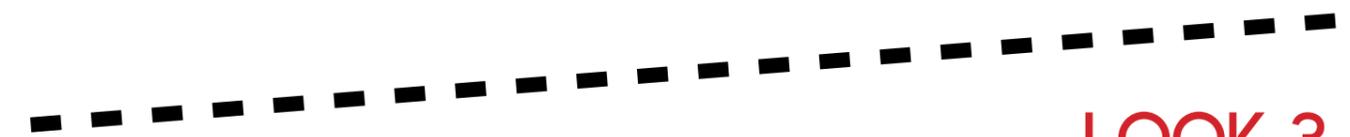
No conjunto 2, optamos por um *look* mais *classy*, já que pode ser usado facilmente no trabalho, como à noite ou num passeio. Um top *peplum* sem mangas preto, acompanhado por umas calças camel, uns botins pretos e um *cardigan* branco. Nas unhas, um preto *matte* com detalhes de *glitter* preto, estilo manicura francesa é sempre uma ótima escolha.



14,99€



19,99€



## LOOK 3



13,99€



150€



49,99€

19,99€



14,99€

No conjunto 3, foi optado por um *look* mais *teenager*, devido aos calções em pele sintética e às sapatilhas Adidas Stan Smith, com um toque dourado. Para acompanhar, uma blusa com detalhes dourados, ótima para colocar por dentro dos calções, um casaco verde-tropa com mangas em pele sintética e um chapéu preto de abas largas se o dia brilhar. A cor dourada aplicada nas unhas de forma metálica será uma das tendências para esta primavera/verão, por isso colocou-se já.



# PORTUGUESAS NO MUNDO DA MODA

Por: RITA R.

**Costuma-se dizer que o que é nacional é bom, contudo Portugal tem bastantes dificuldades em afirmar-se no mundo, apesar dos seus excelentes produtos e pessoas, seja da moda ou de outra área. Atualmente vemos grandes mulheres portuguesas a porem o nosso país no mapa. Hoje trazemo-vos apenas cinco mas a lista continuava.**



## ANA SALAZAR

Estilista conhecida dos portugueses, desde a década de 70 conhecida pelas suas criações vanguardistas. Apesar de não ser o nome mais conhecido no mundo, tem um grande currículo de desfiles quer nacional, quer internacional.

## DANIELA HANGANU

Modelo com apenas 17 anos. Foi descoberta pela Central Models e agora encontra-se a trabalhar com a Women Management Paris. A portuguesa não é o nome mais falado do momento, mas tem grandes potenciais. Já trabalhou para a ELLE, VOGUE e para diversas outras revistas de moda. Mais importante é que foi a primeira portuguesa a desfilarem para a Chanel.



## SARA SAMPAIO

É a primeira supermodelo portuguesa, tem 1,74m e é considerada baixa na moda internacional. Apesar disso faz grandes campanhas e é um dos anjos da Victoria's Secret desde 2015. Com apenas 24 anos já trabalhou para VOGUE, ELLE, Sports Illustrated (onde foi considerada *Rookie* do ano 2014), entre outras grandes revistas. Contudo, é no verão que olhamos mais para ela pois é a cara da Calzedonia desde 2012.

## FÁTIMA LOPES

Fátima foi a primeira estilista portuguesa a desfilarem na Semana da Moda em Paris. Conhecida pelas suas criações irreverentes, mas principalmente por desfilarem com o biquíni mais caro de sempre, em ouro e diamantes, que ronda um milhão de euros. Com quase 56 anos, apresenta o nome português em Paris e Los Angeles. Conta ainda com uma agência em Portugal, a Face Models.



## EDUARDA ABBONDANZA

O nome pode não ser muito familiar, mas trata-se da cara da Moda Lisboa há mais de 20 anos. Começou como estilista, mas acabou por abandonar essa carreira. Deu aulas na Faculdade de Arquitetura de Lisboa durante bastante tempo, agora o seu objetivo é por a Moda Lisboa no roteiro das Semanas da Moda mais importantes do mundo.

# A DEPILAÇÃO

Por: ISILDA

**Este mês em modo de comemoração do Dia da Mulher, a Blogazine traz-te um tema tipicamente feminino: a depilação. Com muitas opções hoje em dia, continua a ser um tema que ainda levanta dúvidas, por isso descobre connosco qual o método que mais se adequa a ti. E para resultados ainda melhores, usa as dicas que te damos!**

Se o teu problema é tempo e imprevistos, as lâminas de barbear são a melhor solução. São as mais rápidas mas menos eficazes, pois a duração da depilação é de apenas 48 a 72 horas. Para que o resultado seja melhor, usa lâminas adequadas ao sexo feminino e faz uma esfoliação à pele 2/3 dias antes para eliminar células mortas. O creme depilatório é ideal para quem é inimigo da dor. O resultado dura 3 dias, sendo este o seu maior inconveniente. Antes de o usares, procura um creme apropriado ao teu tipo de pele e

faz um teste de sensibilidade, aplicando o produto numa pequena parte do corpo para ver se não há reação alérgica. Vamos agora às ceras...

Há dois tipos: quente e fria. A quente é adequada a pessoas mais sensíveis visto que o calor dilata os poros facilitando a retirada do pelo. No entanto a fria é a mais rápida.

Ambas devem ser aplicadas no sentido contrário ao crescimento do pelo. Caso não tenhas muita experiência ou técnica, recorre a um profissional. O resultado: 3 a 4 semanas.

Caso pretendas um resultado mais duradouro, a Blogazine aconselha-te a depilação definitiva.

Para este género, consulta um dermatologista. Ele é um profissional de saúde que saberá controlar e regular a

máquina tendo em conta as características da tua pele. Existem muitas lojas de depilação definitiva, por isso aconselhamos-te uma procura exaustiva caso uses este método.

Ainda existe a depilação elétrica e pinça depilatória. São métodos dolorosos e lentos visto que puxam o pelo pela raiz, embora o resultado se prolongue até às 5 semanas.

Estes são os métodos de depilação que existem. Lembra-te que após a depilação deves evitar qualquer hidratante corporal à base de álcool para não existirem irritações ... É que a tua pele está sensível por isso aposta em tecidos leves e naturais como o linho e o algodão.

Antes de recorrereres a qualquer método, aconselha-te e procura o que mais se adapta à tua pele, pois ela é única e especial como tu.



# Cristiana RODRIGUES

Sem descer dos saltos altos!

POR: MINNIE ME

**Cristiana Rodrigues é de Tavira mas vive em Lisboa e estuda Educação Básica. Tem 23 anos e é autora do blogue "Salto Alto", um blogue que tem como temática principal moda e beleza. Com mais de 60 mil seguidores é na atualidade uma das maiores bloggers influência no mundo da moda e beleza em Portugal.**

**Blogazine: Quem é a Cristiana para quem ainda não te conhece?**

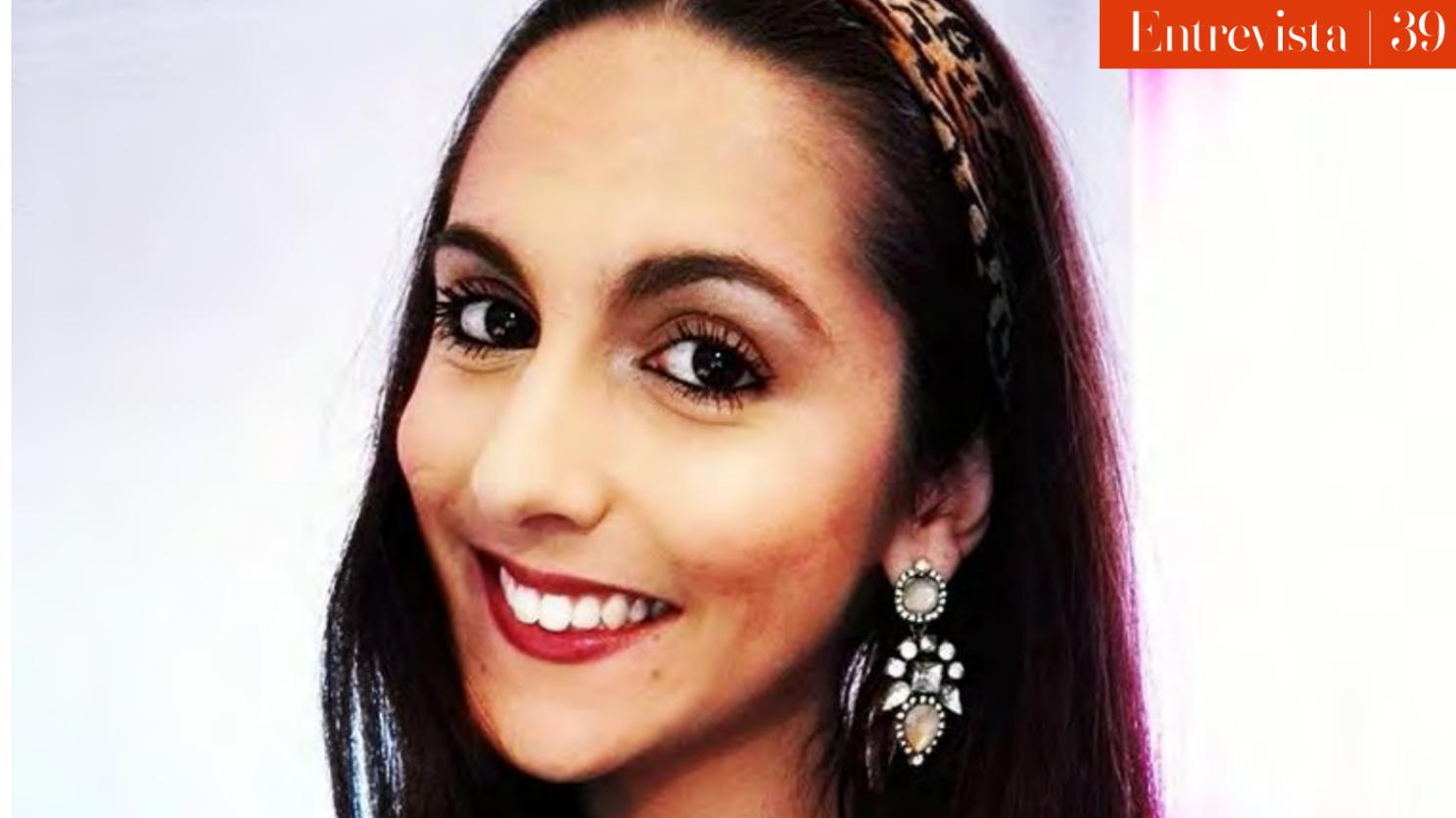
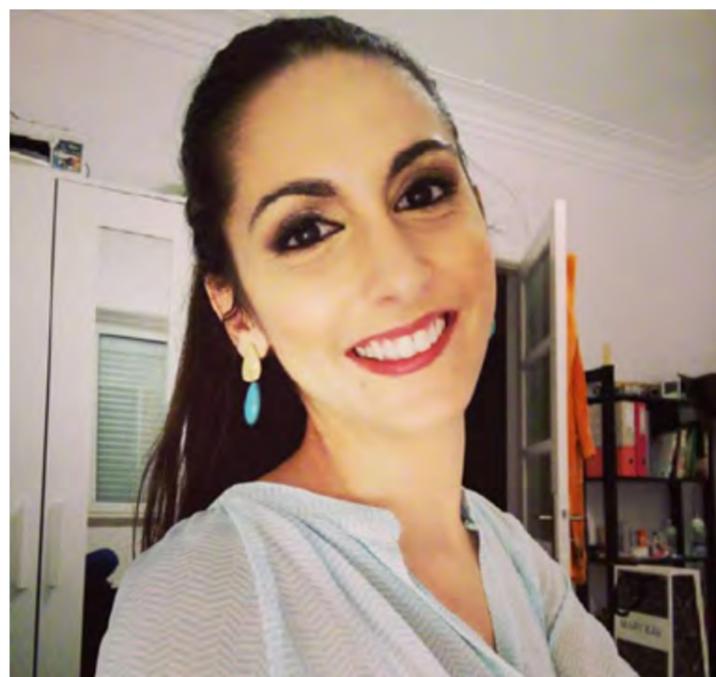
Cristiana: A Cristiana é uma menina/mulher de 23 anos, que adora a vida, que corre atrás dos sonhos, que tenta ser sempre mais feliz. Estuda para professora, mas tem uma paixão gigante por moda, beleza e maquilhagem. Adora viajar e não dispensa a companhia da família. É teimosa e, com a idade que tem, de vez em quando ainda amua por não fazerem as coisas exatamente como ela quer. Ao fim ao cabo, é uma rapariga normal que vive a sua vida da melhor forma que consegue.

**B: Criaste o "Salto Alto" em outubro de 2011; o que te levou a iniciares-te na blogosfera?**

C: É verdade, já lá vão quase 5 anos desde esse primeiro dia. O meu *blog* não nasceu de uma vontade minha. Eu nunca pensei ter um blog. Achava que não me iria adaptar. No entanto, estive um ano a estudar Comunicação Social e numa das cadeiras do curso (comunicação online), um dos trabalhos obrigatórios era criar um blog de raiz. E foi assim que nasceu o Salto Alto. Acabei a cadeira com 18 e decidi continuar neste mundo. Agora já não me imagino sem o blog. É o meu amor!

**B: Quando criaste o blogue imaginavas que algum dia terias mais de 2.000.000 visualizações, mais de 7000 subscritores e que serias um ícone para tantas pessoas?**

C: Como referi, nunca pensei ter um blog. E tendo criado o meu numa sala de aula, nunca sequer imaginei que ele saísse dessa mesma sala. Achei que só eu, a professora e os meus colegas o conheceríamos. É claro que hoje em dia sabe-me bem tudo isto, todo o carinho, todas as visitas ao blog, é sinal que as pessoas gostam de mim. Mas nunca imaginei que tal acontecesse. Eu sou e continuarei a



ser a menina de Tavira, da cidade pequena, que não sabia nada de blogs.

**B: Nas redes sociais já tens mais de 60.000 seguidores, qual a chave para tanto sucesso?**

C: Gostava de saber responder para poder ajudar quem já me perguntou isso tantas e tantas vezes. Mas nem eu própria sei a chave para tal. Acho que o facebook do blog cresceu tanto por eu ser sempre genuína e verdadeira. Nunca fingir ser algo que não sou. Por falar com as pessoas ao mesmo nível, porque afinal eu ter um blog não faz de mim mais que ninguém. Por não sugerir às pessoas produtos inalcançáveis, que nunca poderão comprar. Por mostrar às pessoas através de fotografias que a minha vida é tão igual à delas. Acho que os números refletem isso. Os nossos leitores gostam que falemos com eles.

**B: Quem te segue sabe que uma das tuas grandes inspirações é a Olívia Palermo. Em que é que ela mais te inspira e como?**

C: A Olívia Palermo é linda (mesmo sem maquilhagem), tem uma elegância brutal, está sempre impecavelmente vestida, tem um estilo que adoro (sem-

pre meio menina). Nunca a vi desleixada. Acho que todas estas razões mostram o porquê de ela ser uma inspiração para mim. Só queria ser metade do que ela é, e não me refiro ao dinheiro. Porque o dinheiro não compra elegância, nem boa educação (eu sei, é um cliché). Ahh já para não falar no marido dela. Ótima escolha (risos).

"(...)tendo criado o meu (blogue) numa sala de aula, nunca sequer imaginei que ele saísse dessa mesma sala."

**B: São inúmeros os passatempos, as reviews e as recomendações que quem segue o teu blogue pode encontrar, são as marcas que te contactam ou és tu que as contactas a elas? Como se processa no geral?**

C: Quando o blog nasceu, obviamente ninguém me conhecia. Não procurei logo parcerias, até porque nem sabia como se processava tudo isso. À medida que o tempo foi passando, primeiramente fui eu que me dirigi a marcas para patrocinarem o blog. O Salto Alto foi crescendo e hoje em dia são maioritariamente as marcas/empresas que me procuram. No entanto, se eu gostar mesmo, mesmo de uma marca não tenho problema nenhum em entrar em contacto.

**B: Em termos de oportunidades, achas que viveres no sul e não em Lisboa ou no Porto, que é onde tudo acontece, te prejudica ou consegues lidar bem com esta distância?**

C: Eu já vivi no sul, sou de Tavira e estava a estudar em Beja até junho de 2015. Neste momento vivo em Lisboa desde setembro, muito em parte devido a tudo acontecer aqui. Sentia que, ao viver em Beja e ao fim-de-semana ir a Tavira, me prejudicava um bocadinho enquanto *blogger*. Sou convidada para muitos eventos, e para fazer determinadas campanhas e morando lá nunca conseguia vir a nada. Tanto pelo tempo que gastava nas viagens, como pelo dinheiro que tinha de gastar. Para terem uma noção, para vir de Beja a um evento a Lisboa, tinha de faltar um dia inteiro às aulas, gastava cerca de 20€ só em autocarro (+ metro ou táxi) e estava uma hora no evento. Ter vindo para cá acabar o curso foi a melhor coisa que poderia ter feito. Foi uma grande mudança mas foi o que sempre quis. Agora estou a viver o sonho! Tanto o sonho de viver em Lisboa, como o de ser *blogger* cá e poder aproveitar tudo.

**B: Qual foi a melhor coisa que o teu blogue te trouxe?**

C: Não vou estar com rodeios. O blog já me trouxe muitas coisas boas. Pessoas, viagens, eventos, oportunidades. Mas nestes 5 anos a melhor coisa foi a Bárbara. A Bárbara também é *blogger* e conhecemo-nos em novembro de 2014, no 3º ano de vida do Salto Alto. E desde aí nunca mais nos largámos. A Bárbara tornou-se uma amiga. E desde que vim para Lisboa, estamos muito mais vezes juntas. Começámos a fazer imensas iniciativas juntas nos blogs e tem corrido muito bem. No mundo dos blogs é difícil encontrar amizades assim puras como a nossa, pois há muita inveja. Nós não temos ciúmes dos sucessos da outra, pelo contrário, ficamos felizes. Ajudamo-nos a crescer mutuamente. Não há medo de partilhar contactos. De ensinar a fazer determinada coisa. Posso dizer que a Bárbara já me ensinou muito e tenho a certeza que aprendeu alguma coisa comigo. A melhor coisa que o blog me trouxe.

**B: E a pior?**

C: Posso considerar duas como as piores. A primeira, a falta de tempo com que fiquei. Desde há 2 anos para cá, que o blog começou a crescer mais, fiquei sem tempo para mim. Gerir e manter um blog não é fácil como muitas pessoas pensam. E sendo eu a fazer tudo sozinha ainda se torna mais difícil. Ir aos correios, tirar fotografias aos produtos, editar fotografias, escrever artigos, responder às centenas de e-mails que recebo, ir aos eventos, tirar fotografias aos *looks*, responder a mensagens na página de Facebook. Passo dias a fazer isto, e ainda tenho de conciliar com a faculdade. Deixei de aceitar tantos convites de amigos para ir aqui ou ali, porque penso sempre que depois o trabalho do blog se acumula. Não me queixo porque gosto realmente do que



“Deixei de aceitar tantos convites de amigos para ir aqui ou ali, porque penso sempre que depois o trabalho do blog se acumula.”



 saltoaltoblog  
 @saltoaltoblog  
 www.blogsaltoalto.com

faço, mas acredito que quem não goste mesmo se acabe por cansar e desistir do blog.

A outra parte menos boa são os comentários anônimos que neste momento estão bloqueados no meu blogue porque fiquei sem paciência. As pessoas pensam que, por termos um blogue, podem vir anonimamente comentar tudo aquilo que lhes passa pela cabeça. E na verdade até podem, nós é que não temos de 'ouvir', neste caso ler coisas estapafúrdias. A mim costumavam dizer-me que estava mais gorda. A verdade é que tenho o mesmo peso há anos e anos. Sei que não é nada de mal, mas se quiserem comentá-lo, façam-no com nome, é mais adulto e mais educado.

**B: Como te imaginas daqui a 5 anos?**

C: Imaginar, imagino-me com um blog ainda melhor, com outra imagem, mais adulta, mais eu, com conteúdos diferentes, afinal daqui a 5 anos já estou praticamente nos 30 (nem quero pensar nisso!). Imagino o blog com o quádruplo dos números que tem agora. E gostava muito (sei que é difícil), poder vir a ganhar bom dinheiro com o Salto Alto.

**B: Para ti, o que precisa de ter um blogue para tu gostares e seguires?**

C: Eu não peço muito. Para eu gostar de um blog, basta que seja clean, branco e outra cor chega. Que tenha boas fotografias (fundamental) e que não tenha erros (odeio encontrar erros). E, preferencialmente, que seja de moda/beleza/maquilhagem.

**B: Para quem está no início ou quer criar um blogue, que conselhos tens a dar?**

C: O conselho essencial é que não criem um blog apenas porque poderão vir a receber presentes com ele. Isso nunca dá certo. E acabarão por desistir se não conseguirem esse objetivo rapidamente. Criem um blog se acham que têm algo de diferente para mostrar às pessoas. Um estilo diferente, uma maneira de pensar diferente, se amam tirar fotografias e acham que as vossas fotografias serão uma mais-valia para quem as vir. Apaixonem-se pelo vosso blog e façam tudo com muita dedicação e carinho.

**B: Uma última pergunta... O blogue mudou a tua vida ou tu é que mudaste com o blogue?**

C: Ambas fazem sentido para mim. O blog mudou a minha vida sem dúvida alguma. E eu mudei MUITO com o blog. Sinto que, com o blog, cresci, amadureci, tornei-me muito mais responsável, muito mais trabalhadora. Passei a ter alguns horários e a ter de programar/agendar tudinho para conseguir aproveitar melhor o meu tempo. Costumo dizer que o blog é o meu namorado/meu melhor amigo. A seguir à família é o que de mais importante tenho na minha vida. 

***"Espero que tenham gostado das minhas respostas e que caso visitem o Salto Alto, gostem! Continuem a ler a Blogazine porque é uma revista online genuína e feita com muito amor com assuntos da actualidade e de enorme interesse. É leitura que já não dispenseo."***



## ROMANCE POLICIAL: um mundo de mistério

Por: BRIANA



Um policial é um gênero literário que se caracteriza pela sua narrativa, pela presença de crime, da investigação e da revelação do culpado. Neste tipo de literatura, o foco está na resolução do mistério, que é geralmente feita pelo detetive (profissional ou amador). O universo do romance policial é caracterizado pelo medo, mistério, investigação, curiosidade, espanto e inquietação, que são doseados de acordo com os autores e as épocas.

Num policial, as pistas devem estar presentes no livro, de forma a surpreender o leitor no momento da revelação do assassino, e assim, na segunda leitura, o leitor conseguir identificar as diferentes provas ao longo do livro. Acredita-se que este gênero literário tenha começado em 1841, nas colunas de um periódico em Filadélfia, o Gra-

ham's Magazine, com a publicação de The Murders in the Rue Morgue (Assassinatos na Rua Morgue), de Edgar Allan Poe. Continuou-se a fazer publicações de mais histórias do mesmo autor. Esse processo continuou até o século XIX, quando os romances policiais eram publicados em jornais ou em revistas semanais.

### ESTILOS DE ROMANCE POLICIAL

**Whodunnit:** Abreviação de Who Done it? (quem fez isso?), é o tipo de policial onde existem vários suspeitos para um crime, seja roubo, assassinato ou sequestro, e a identidade do culpado só é revelada nas últimas páginas. Escritores conhecidos: Agatha Christie, Arthur Conan Doyle, Edgar Allan Poe

**Thriller Jurídico:** romances policiais protagonizados por advogados, promotores de justiça, polícias, entre outros, envolvidos não só a investigar, como também a provar a inocência ou a culpa das personagens que contratam os seus serviços. É mantido o mistério em todo o seu enredo e a solução só é revelada perante o juiz. Escritores conhecidos: Erle Stanley Gardner

**Noir:** tipo de policial onde as personagens são mais humanas, os detetives destas histórias bebem, brigam, envolvem-se em romances e sexo. Também existem outras tramas paralelas, portanto a história gira em volta de vários factos, e não só um. Escritores conhecidos: Raymond Chandler

**Thriller Médico:** romances policiais em que os protagonistas são médicos. Eles usam os seus conhecimentos para combater doenças e epidemias, erros médicos, entre outros. Além de descobrir as circunstâncias da morte através de análises médicas. Escritores conhecidos: Patricia Cornwell

### AUTORES FAMOSOS E AS SUAS PERSONAGENS



**Agatha Christie:** detetives Hercule Poirot, Miss Marple, Tommy e Tuppence, Beresford e Mr Quin.



**Erle Stanley Gardner:** detetive Donald Lam e advogado Perry Mason



**Arthur Conan Doyle:** detetive Sherlock Holmes



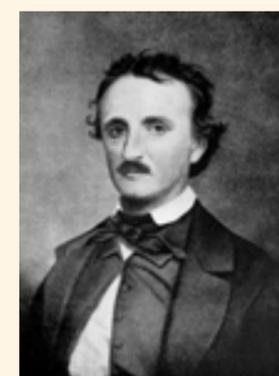
**Fernando Pessoa:** detective Abilio Quaresma



**E. W. Hornung:** detetive Arthur J. Raffles, o ladrão cavalheiro



**Patricia Cornwell:** médica-legista Kay Scarpetta



**Edgar Allan Poe:** detetive C. Auguste Dupin



**Raymond Chandler:** detetive Philip Marlowe

# O GATO NEGRO de tão preto que era

POR: CARINA PEREIRA

O livro, da autoria de Vírgilio Marques que, nesta obra, se assina debaixo do pseudónimo Lobo Mata, traz-nos uma série de contos curiosos. Ao lê-lo, é como se um avô ou parente mais velho nos estivesse a contar histórias do seu tempo, cheias de traquinices e coisas típicas de uma outra era. Muitas das palavras são antigas, pertencem ao vocabulário ancião, e também as vivências retratadas se assentam numa vida de aldeia.

Ao entrarmos-nos nos vários contos, quase conseguimos sentir o viver que ali se exprime. Brincadeiras de rapazes em tempos onde as horas se marcavam pelo sol, estratégias

que hoje em dia pouco lucro dariam, e vidas pacatas de que todos nós já ouvimos falar, contadas com saudade por quem, na sua meninice, as experienciou. Há aqui espaço para (des)gostos de amor, para fugas à polícia, e para a honestidade e simplicidade dos tempos antigos.

A embelezar cada um destes dezasseis contos, constam ilustrações de Maria Freitas. Desenhos que, a cada capítulo, se apresentam como uma janela aberta para a história que se desvenda de seguida.

Uma boa recomendação para quem ainda busca a magia das histórias contadas oralmente.



  
**CHIADO**  
EDITORA

b

# MIGUEL ARAÚJO CIDADE GRANDE NO COLISEU DO PORTO AO VIVO

POR: CARINA PEREIRA

Um ano após o fabuloso concerto com que Miguel Araújo nos agraciou no Coliseu do Porto, surge para venda, numa edição limitada e numerada, todo o registo dessa noite memorável.

O álbum é composto por dois discos e um DVD, dando oportunidade a quem lá não esteve de observar o talento do cantautor e, a quem teve a sorte de fazer parte deste público, a possibilidade de viver este espetáculo novamente no conforto das suas casas. Vinte e uma faixas em pouco mais de duas horas, para nos entretermos e nos deliciarmos.

A base do concerto foi o disco homónimo, Cidade Grande, e, para além de canções como Contamina-me, Dona Laura, ou a tão popular Os Maridos das Outras, houve ainda muitos momentos dignos de referência nessa noite, e várias participações especiais. Inês Viterbo acompanhou Miguel Araújo em Balada Astral, António Zambujo emprestou a sua voz a Romaria Das Festas De Santa Eufémia e Pica do Sete, e Ana Moura partilhou com Miguel a canção que este compôs para o seu álbum Desfado, E Tu Gostavas De Mim.

Estes convidados abrilhantaram ainda mais um palco já repleto de talento musical.

O ponto alto da noite, no entanto, foi o mais improvável de todos: a banda que inspirou Miguel Araújo para a música, composta pelos tios do cantor e denominada de Os Kappas, entrou em cena com timidez e deixou toda a gente em êxtase. Não se esperava, por certo, o espetáculo que se seguiu, numa cover de Bob Dylan, Like A Rolling Stone. O coliseu cantou de pé, e Os Kappas mereceram os aplausos efusivos com que a audiência em esteria os brindou.

É um álbum que, acredito, se tornará um pedaço importante de história na música portuguesa, de um artista que já prestou provas sólidas daquilo de que é feito e de quem, tenho a certeza, um dia ouviremos falar com a mesma reverência que se guarda para, por exemplo, Rui Veloso. Pelo talento, pelo trabalho, pelo amor que entrega à música.

Este Cidade Grande Ao Vivo no Coliseu do Porto é um gosto para os sentidos.

b

# Heidi volta aos cinemas

Por: INÊS F.

**Infância que é infância teve algo relacionado com a menina dos Alpes Suíços, que enchia as nossas feições de felicidade. Neste ano, a estreia de Heidi, num filme não animado mas de história real, vem dar-nos um motivo para irmos ao cinema, sendo um filme adequado para todo o tipo de idades, desde crianças até idosos, além de se transformar num relembrar de memórias em câmara lenta.**

Lembras-te de quererem colecionar todas as cassetes da Heidi? Chegavas a ter algumas mas querias sempre mais e, quando recebias, tinhas um brilho instantâneo nos olhos. Mas... queres saber mais sobre este novo filme que estreou já em Fevereiro? Vem comigo...



"Com realização de Alain Gsponer, é a adaptação cinematográfica do célebre romance que inspirou gerações, escrito em 1880 pela escritora suíça de expressão alemã Johanna Spyri (1827-1901). Anuk Steffen, Bruno Ganz, Katharina Schüttler, Jella Haase e Isabelle Ottmann dão vida às personagens." – Cinecartaz, público.

O romance já conta com mais de 4 filmes (de 1937, 1995, 2005 e 2016) e 2 séries animadas (uma em modo de anime, japonesa, lançada em 1974 e outra em modo 3D, Franco-Australiana, lançada em 2015).

*"Um filme que nos leva à nossa criança interior e à vida. Um mundo de fantasia para as crianças, real para os adultos que acreditam. Uma história intemporal cheia de emoção que enche a alma de sonhos e de esperança de qualquer ser humano, porque o bem e a alegria existem."* – Crítica de Rosa Rocha.

Se já foste ver o novo filme, aposto que saíste da sala de cinema com um sorriso no rosto, se não foste, faz como nós e arranja um tempinho para ir ver!



## AS MULHERES TAMBÉM ESCREVEM BESTSELLERS

Por: RITA R.

Apesar de estarmos no século XXI, as mulheres ainda têm muito que batalhar pelos seus direitos e pela sua vida, tanto nos países subdesenvolvidos, como nos desenvolvidos. Nem sempre somos bem tratadas, quer seja na rua ou no trabalho, no entanto não deixamos de ter sucesso. Nesta edição, trago-te 3 exemplos de mulheres que pela sua escrita conseguiram saborear o sucesso.



### J.K. Rowling

Escritora britânica de Harry Potter, não podia pedir melhor exemplo para todas nós. Afinal os livros dela tiveram êxito, mas a editora temia que não, tinham medo que pequenos rapazes não lessem livros de mulheres, por isso assinou apenas com as suas iniciais e não com o primeiro nome, Joanne. Os seus livros foram traduzidos para mais de 60 línguas e venderam mais de 450 milhões de cópias. As suas diversas tentativas de escrever um grande livro ficaram completas com a saga do feiticeiro, que esgotou livrarias e, mais tarde, salas de cinema.

### Stephanie Meyer

A famosa escritora que deu a vida a Edward Cullen, a Bella Swan e à saga Twilight. A saga já vendeu mais de 120 milhões de cópias no mundo inteiro e, com a adaptação cinematográfica, as vendas aumentaram bastante. Meyer diz que a ideia de vampiros apareceu devido a um sonho, em 2003. Não tinha grande experiência na escrita mas, em 2005, o livro estava a ser lançado. Nem imaginava ela a quantidade de pessoas que ficariam apaixonadas pela saga.



### Nora Roberts

Pseudónimo de Eleanor Marie Robertson, escritora de romances bem conhecidos das tuas prateleiras como Reencontro com o Passado ou Por Amor. Tem, para além destes, mais 198 bestsellers. Vendeu, só em 2005, 12 milhões de cópias ... imagina o total de vendas desta grande escritora. A história curiosa é que Eleanor começou a escrever durante um nevão, quando não conseguia sair de casa e simplesmente não tinha mais nada para fazer.



# ÁTOA

Por: MARTA

**Composta por Guilherme Alfafe (voz, guitarra e piano), João Direitinho (guitarra, voz), Rodrigo Liaça (bateria, percussão, voz) e Mário Monginho (baixo, guitarra), esta banda, formada em 2014, e cujo lançamento do primeiro single - Falar a Dois - ocorreu a 30/03/2015, caracteriza-se por um género pop cantado em português.**

**Naturais de Évora, estes quatro amigos juntaram-se, e nasceu o seu primeiro álbum, Idade dos Inquietos, gravado nos Groove Wood Studios, no Porto. É composto por 11 canções originais, escritas e compostas pelos próprios, e produzidas, na sua maioria, por João Bessa (responsável por algumas produções de artistas como Pedro Abrunhosa, Azeitonas ou Miguel Araújo).**

**Os seus primeiros singles, Falar a Dois e Distância, já passam nas rádios e fazem sucesso entre nós. A primeira música faz, inclusive, parte da banda sonora de uma telenovela de horário nobre.**

**Os membros da banda consideram-se, mais do que amigos, uma grande família! O Guilherme e o João conhecem-se desde os 6 anos, e andaram juntos quase sempre na mesma escola. Desde essa altura que o gosto pela música os acompanha. O Rodrigo conheceram mais tarde, no Conservatório Eborae Música, em Évora.**



“Temos tido um feedback bastante positivo e para nós tem sido espetacular!”

**Blogazine: Começo por perguntar o porquê do nome Átoa para a banda?**

Átoa: O nome ÁTOA surgiu precisamente porque o projeto teve uma formação um bocadinho “à toa”. Começou comigo e com o João e mais tarde entrou o Rodrigo. Entretanto precisávamos de um baixista e surgiu o Mário Monginho, numa conversa de balcão. Daí o nome ÁTOA.

**Blogazine: O vosso trabalho de estreia “Idade dos Inquietos”, com músicas como Nerd da Faculdade, Miúda do Terceiro Andar, Viver Á Toa, ou o single homónimo Idade dos Inquietos, reflete, de alguma forma, as vossas experiências pessoais, as vossas vivências e aventuras? Consideram-se, de alguma forma, jovens inquietos?**

Átoa: Sim, essas músicas, bem como as restantes, identificam bastante o espírito da banda e as nossas vivências. Talvez a música que mais reflete a nossa maneira de ser seja mesmo o “Viver à toa”, apesar de a “Idade dos Inquietos” ser uma ode nostálgica à nossa infância! E sim, consideramo-nos bastante inquietos e enérgicos para malta de 19 anos!

**Blogazine: Um dos vossos objetivos é “fazer boa música cantada em português”. Consideram que se deveria apostar mais em música cantada em português?**

Átoa: Como eu costumo dizer, foi em português que fui ensinado desde miúdo e essa é a minha língua mãe. Se a música é uma forma de transmitir sentimentos, mensagens, acho que não há forma melhor do que ser transmitida em português, a língua em que nos conseguimos expressar e fazer passar a mensagem a 100%.

**Blogazine: A música Falar a Dois faz parte da banda sonora da telenovela da SIC Coração d’Ouro e, tanto esta como Distância, já passam há algum tempo nas principais rádios do país. Estavam à espera deste sucesso ou**

**foi uma boa surpresa?**

Átoa: Nenhum de nós, e acho que nem mesmo a nossa editora, estava à espera de uma evolução tão rápida, e tudo isso, ao início, nos deixou um bocadinho assustados, mas é claro que agarrámos a oportunidade com unhas e dentes, pela responsabilidade que tivemos de assumir também. Por isso sim, foi uma ótima surpresa toda esta aventura!

**Blogazine: Têm feito vários showcases e sessões de autógrafos. Como é que o público tem reagido às vossas atuações? Têm tido uma boa aceitação?**

Átoa: Temos tido um feedback bastante positivo e para nós tem sido espetacular! Um showcase é um momento mais íntimo do que os outros concertos que temos feito e isso dá-nos a possibilidade de estarmos mais próximos das pessoas que nos ouvem. É bom ter um bocadinho para falar com cada pessoa que nos segue e que se identifica com a nossa música. Afinal de contas, todo o nosso trabalho é para eles!

**Blogazine: O álbum Idade dos Inquietos chegou a todas as plataformas digitais e, fisicamente, a todas as lojas do país, no passado dia 20 de Novembro. Foi o realizar de um sonho?**

Átoa: Foi o realizar de um sonho, claro! Termos o nosso primeiro álbum lançado é reflexo de um ano de trabalho e o começo de uma jornada que esperamos que continue por muitos anos!

**Blogazine: Todas as músicas foram escritas e compostas por vocês. Como foi todo esse processo?**

Átoa: As nossas músicas surgem muito do momento, de algo que nos rodeia ou de estados de espírito! Não há um processo para fazer uma música, simplesmente surge! Por muito que queiramos falar de uma paixão, de um momento nostálgico ou até mesmo transmitir uma mensagem de força através da canção, a inspiração é sempre necessária!

**Blogazine: Como é que a Universal Music vos descobriu?**

Átoa: Através de uma plataforma, a Tradiio. Nós inscrevemo-nos nessa plataforma para termos outro meio de divulgar a nossa música que não apenas o YouTube. Ganhámos o desafio da semana Pop em Outubro de 2014, ficámos no Top 50 e foi através disso que tivemos o contacto da Universal Music Portugal.

**Blogazine: Já têm alguns concertos agendados para 2016?**

Átoa: Já temos sim! Todas as datas de concertos vão sendo disponibilizadas nas nossas redes sociais, à medida que podem ser anunciadas: página Facebook (ÁTOA), Instagram/ Snapchat (atoa. oficial) e Twitter (ÁTOAOficial).

**Blogazine: Quais são os vossos planos ou desejos para o futuro?**

Átoa: Continuar a fazer música em português, sonhamos em ter cada vez mais pessoas a identificarem-se com as nossas canções e continuar o nosso caminho! É claro que surpresas virão, por isso é ficarem atentos!

Desejo-vos muito sucesso na vossa carreira! E que continuem a fazer música de qualidade, como a que encontramos neste vosso primeiro álbum que, tenho a certeza, já conquistou todos nós! 🎧

Podem saber mais sobre os Átoa através do Facebook (ÁTOA) ou do canal de YouTube (ÁTOA OFICIAL),



# ▶▶▶ O NOSSO TOP

**MÚSICA**

#

- 1. HEARTBEAT SONG**  
Kelly Ckarkson
- 2. LET IT GO**  
James bay
- 3. IN LOVE**  
David Carreira
- 4. DIZER QUE NÃO**  
Dengaz
- 5. COMO ELA É BELA**  
Agir

**LIVROS**

#

- 1. O ESPIÃO INGLÊS**  
Daniel Silva
- 2. O NOME DE DEUS É MISERICÓRDIA**  
Papa Francisco
- 3. O FIM DO HOMEM SOVIÉTICO**  
Sventlana Alexijevich
- 4. A HISTORIA DE UMA GAIVOTA E DEO GATO QUE A ENSINOU A VOAR**  
Luís Sepúlveda
- 5. A FILHA DO PAPA**  
Luís Miguel Rocha

**FILMES**

#

- 1. THE REVENANT: O RENASCIDO**  
Drama/Thriller
- 2. A PONTE DOS ESPIÕES**  
Drama/Biografia
- 3. O QUARTO DE JACK**  
Drama
- 4. O CASO SPOTLIGHT**  
Drama/Biografia
- 5. MAD MAX: ESTRADA DA FÚRIA**  
Acção/Aventura

**SÉRIES**

#

- 1. ANATOMIA DE GREY**  
Drama/Romance
- 2. FICHEIROS SECRETOS**  
Sci-Fi/Mistério
- 3. GILMORE GIRLS**  
Comédia/Drama
- 4. HOUSE OF CARDS**  
Drama
- 5. THE GOOD WIFE**  
Crime/Drama



# Um lado comercial com significado

POR: ANABELA NEVES

**Há determinadas datas criadas com o propósito de estabelecer ou fortalecer laços entre as pessoas. É na idade pré-escolar e no primeiro ciclo que as datas se reforçam e ficam associadas a presentinhos.**

Estes presentes são mais especiais pelo facto de terem sido feitos pelas mãos das crianças e também porque os educadores e professores, neste âmbito, proporcionam sempre uma pequena receção aos progenitores.

No entanto, do lado onde costumo ficar (na caixa registadora), observo também o lado comercial destas datas! Tanto assim é que os presentes são comprados quase sempre em cima na hora. E o dia do pai, celebrado a 19 de março, é um bom exemplo disso. E não penses que um supermercado não tem presentes bons para o dia do pai. Tem sim, tem é de haver tempo para procurar, para comparar, para pensar... Não pode ser um presente escolhido à pressa!

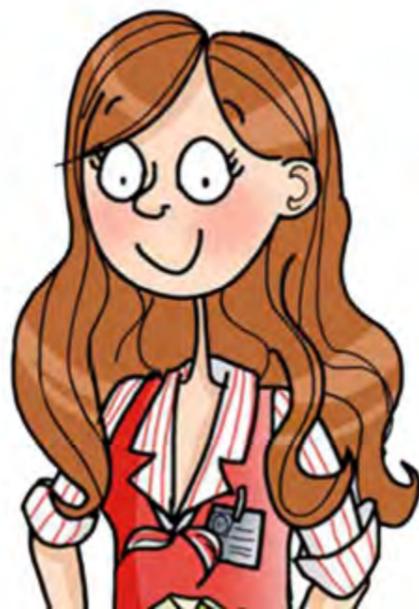
As escolhas dependem da idade do filho ou filha, da idade do pai, do dinheiro de que dispõem, dos gostos.

Recordo-me de atender duas meninas (irmãs gémeas), aí com os seus 10/11 anos. Estavam a comprar uma prendinha para o pai. Era um bolo que tinha escrito, em letras açucaradas, super pai. E elas estavam muito felizes, com risinhos e cada uma a dar a sua parte das moedinhas, e olhavam para a mãe que as esperava do outro lado! Neste caso, era algo muito simples, mas com um grande significado, tanto para elas,

como certamente para aquele pai, que ficou com certeza todo babado! Dei por mim a imaginar aquela família reunida à mesa, a jantar, o bolo a chegar, colocado ao centro da mesa pelas mãos das meninas, as partilhas, os beijinhos...

É assim que tem de ser. A comemoração de uma data não pode ser feita só de compras, mas também do significado a que as mesmas estão associadas!

Feliz dia do Pai!



b



## TRABALHA COM A Blogazine!

**Estás sempre em casa a pensar que podias fazer algo realmente fantástico em vez de passar a vida de volta do computador a ver vídeos de gatinhos?**

**Então vem trabalhar connosco na tua revista de *bloggers* favorita!**

Nós somos uma equipa jovem e dinâmica e blábláblá, por isso se gostas de fazer entrevistas, és o guru do design, interessas-te pelos gostos masculinos ou simplesmente gostas de corrigir os textos dos teus colegas para que esta revista seja perfeita e não tenha gralhas, envia-nos a tua candidatura para o nosso e-mail e refere a área à qual te candidatas e sê feliz!

E-mail:  
blogazine.revista@gmail.com

(portfólio obrigatório para candidaturas ao departamento de design.)





# MULHERES DE hoje VS

# MULHERES DO passado

POR: GI

**Março é o mês de todas as mulheres. E se há alguns anos éramos vistas apenas como uma ajuda doméstica e nos tínhamos de subjugar à vontade do sexo masculino, hoje, finalmente, somos vistas verdadeiramente como pessoas com os mesmos direitos e deveres que os homens.**

Já não estamos confinadas dia e noite à nossa casa, mas temos direito a estudar, a ter a carreira que quisermos e a seguir os nossos sonhos livremente.

A família já não é a nossa única prioridade e, na minha opinião, esta mudança foi para melhor. Temos direito a ter outras distrações, a ocuparmo-nos com outras coisas e, enquanto antigamente a maternidade era quase vista como obrigatória, atualmente há uma maior liberdade por parte de cada uma de nós na escolha de ser ou não mãe. Acho que faz todo o sentido que tal escolha exista.

Deixando algumas tradições machistas para trás, as mulheres abrem um novo caminho também no mundo do trabalho (algumas assumindo cargos bastante importantes, que anteriormente eram apenas reservados para os homens) e mudando algumas mentalidades completamente absurdas para a época em que vivemos.

“A família já não é a nossa única prioridade e, na minha opinião, esta mudança foi para melhor. Temos direito a ter outras distrações, a ocuparmo-nos com outras coisas e, enquanto antigamente a maternidade era quase vista como obrigatória...”



# 6 Dicas para PREPARAR O TEU QUARTO PARA A PRIMAVERA

POR: MARINA

**Com a chegada da primavera, mudamos várias coisas no nosso dia-a-dia. Mudamos os nossos outfits, a nossa maquiagem e também a nossa própria mentalidade. Sabemos que a primavera traz um mundo mais colorido e divertido do que o inverno.**

**Portanto, troquemos as mantas por velas e o ambiente pesado pelo alegre e leve.**

## 1: Usar cores leves.

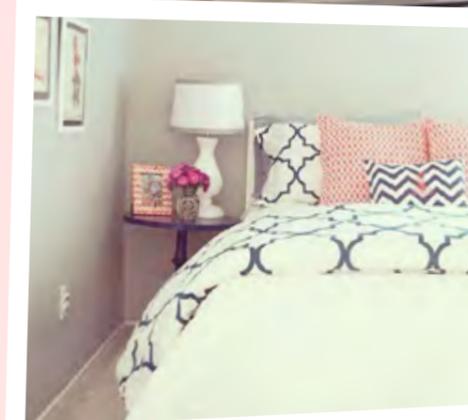
Um toque de cor dá sempre um ar muito acolhedor ao quarto. No entanto, na primavera, devemos usar cores suaves e subtis. O rosa bebê, conjugado com o branco e dourado, dá sempre uma dinâmica e elegância ao quarto maravilhosa. Se não forem muitos fãs do rosa, podem sempre optar pelos tons alaranjados, verdes, turquesa, entre outros. O importante é ter cor ao nosso redor.

## 2: Usar flores.

Flores no quarto para mim é um toque arrebatador. Adoro a elegância e a paz que trazem ao ambiente. Seja a flor que for e a cor que escolherem, ficam sempre bem. Aconselho a escolherem flores de acordo com a decoração que têm no quarto, pois quando as cores combinam, a aparência fica sempre mais bonita! O interessante é que as flores, sendo naturais, dão também um perfume primaveril ao quarto, que é muito agradável.

## 3: Usar quadros

Quadros também são uma ótima opção decorativa. Podemos utilizar molduras de todas as cores e feitios. Os padrões e textos dos quadros também podem ser à escolha de cada um. Devemos deixar a nossa originalidade falar mais alto e ser criativos. Uma parede revestida de quadros é sempre uma boa forma de apresentar um quarto mais preenchido. É uma opção bastante acessível e que fica maravilhosa.



## 4: Edredons com padrão

Usar padrões na nossa cama é também uma boa opção para dar um up ao nosso quarto. Sejam florais ou geométricos, ficam bastante lindos. Quando entramos no quarto e damos de caras com um mundo mais dinâmico, temos vontade de lá ficar. Uma vez que o nosso quarto é o nosso cantinho especial, devemos torná-lo o mais dinâmico possível. Assim, quando acordamos, sentimos a onda de energia positiva que encontramos à nossa volta.

## 5: Ter Organização

Manter o quarto limpo e organizado também muda por completo o ambiente que nos rodeia. Desde o nosso toucador à estante que temos no quarto, devemos ter sempre tudo organizado e no sítio certo. Um quarto desorganizado é um quarto em que não dá gosto permanecer. E nós queremos exatamente o contrário!

## 6: Livros e Revistas

Embora muita gente não se lembre, os livros também podem ser um excelente elemento decorativo. Apresentar os livros organizados também dá um toque bastante sofisticado ao nosso cantinho. Basta ver o que temos por casa e usar a imaginação. O essencial na primavera é então dar um toque leve ao ambiente. Pequenos objetos podem fazer toda a diferença. Deem asas à vossa imaginação, tornando o vosso quarto num sítio maravilhoso para acordar todos os dias com energias positivas.



# ORTOREXIA NERVOSA: SABES O QUE É?

POR: RICARDO RODRIGUES



## Mas, afinal, o que é a Ortorexia Nervosa?

A Ortorexia Nervosa é um transtorno alimentar, recentemente diagnosticado, que surge quando a pessoa se torna obsessiva quanto aos padrões daquilo que come. Ao contrário da anorexia ou bulimia, a pessoa permite-se comer, mas fica tão obcecada com o que come que todos os seus pensamentos ficam ocupados com a dieta. Permitem-se apenas alimentos saudáveis e escrutinam o conteúdo nutricional de cada alimento que pensam ingerir. Calorias, vitaminas e nutrientes tornam-se o ponto focal da comida e, qualquer coisa que contenha o mínimo vestígio do que está na lista do "não é permitido", não é consumido.

Embora todos possamos beneficiar ao adotar esta atitude de forma mais habitual, estes "mártires" levam a obsessão com o conteúdo dos seus alimentos ao extremo, e não se permitem, em circunstância alguma, um desvio do seu programa de tipos de alimentos autorizados.

Quando a maioria das pessoas pensa em transtornos alimentares, imaginam raparigas esqueléticas que se matam à fome ou que assumem comportamentos purgativos (vómitos). Estas são imagens típicas dos hábitos-tipo de transtornos alimentares, mas um novo tipo de desordem alimentar tem vindo a emergir, em que as pessoas ficam com uma obsessão com a comida de forma a melhorar a sua saúde. De acordo com a Associação Suíça para a Alimentação, esta nova onda de obsessão nutricional, conhecida como Ortorexia Nervosa, tem ganho proporções preocupantes.



## Como é que te apercebes que uma pessoa possa estar a sofrer deste transtorno?

Poderás suspeitar que um familiar ou amigo teu poderá estar a passar por esta situação quando encontras algum dos seguintes sintomas:

- Examina cada pormenor do que se encontra em cada alimento;
- Só se permite alimentos saudáveis;
- Não consegue comer uma refeição preparada por outra pessoa;
- Observa e comenta a maneira como as outras pessoas preparam as refeições;
- Dá consigo a pensar no conteúdo nutricional durante o dia;
- Preocupa-se ao comer qualquer coisa que possa não ser "boa" para si;
- Perdeu muito peso recentemente sem seguir conscientemente uma dieta.

## Quais os efeitos?

Os ortoréxicos podem ficar seriamente afetados e a comunicação em casa pode sofrer com isso. A pessoa pode começar a isolar-se dos seus semelhantes e tornar-se distante à medida que se vai focando cada vez mais nas suas regras dietéticas.

Para alguns, a capacidade de desem-

penhar trabalhos ou de estudar pode começar a declinar, à medida que a sua mente se ocupa cada vez mais com a sua dieta e com os alimentos que são permitidos, como articulá-los no seu dia-a-dia, quantas vezes se devem mastigar, entre outros. Há tantos fatores que envolvem estes transtornos alimentares que os pensamentos podem ficar totalmente ocupados por eles, deixando pouco espaço para outros rumos de ideias e a concentração e a motivação acabam por ficar para trás.

## Obter ajuda e tratamento

Como muitos transtornos alimentares, a ajuda de um profissional devidamente qualificado é normalmente necessária, assim como os tópicos envolvendo o desenvolvimento da desordem que precisarão, tanto de tratamentos, como do bem-estar nutricional da pessoa. Embora a doença não seja conhecida como outros tipos de transtorno alimentar, pode ter o potencial de ser igualmente séria para a saúde e está envolta de problemas semelhantes de controlo de comportamento em relação aos outros transtornos alimentares e a pessoa irá precisar, indubitavelmente, de alguma intervenção profissional para ultrapassar o problema.



# Quando comer fora e saudável é uma aventura!

(Parte I) POR: RUTE MILENE

**A maioria de nós faz as suas refeições fora de casa, fora do ambiente que controla e, se tivermos sorte, temos uma copa no nosso local de trabalho para comer ou então para confeccionar ou aquecer a nossa refeição.**

Na realidade, muitos de nós não tem condições para fazer as refeições no trabalho, então temos que nos aventurar no mundo da restauração “económica” e prática. O ideal seria termos tempo e disponibilidade “económica” para comer iguarias de “fusão” e glamour gastronómico mas isso não é acessível à maioria das pessoas que trabalham fora de casa. A obrigação de termos que fazer as nossas refeições fora de casa, não ajuda na hora de sermos saudáveis: a oferta de ementa que a maioria dos estabelecimentos de restauração apresenta é rica em refeições consideradas “pesadas” em termos calóricos, com molhos, à base de fritos, carnes vermelhas, inclusive a sopa (normalmente, é um preparado de batata com alguns legumes) ou a típica refeição snack tal como sandes, hambúrgueres ricos em molhos (maionese, ketchup).

Face a esta problemática impõem-se a questão: Como podemos ser saudáveis? Quais as melhores opções quando comemos fora de casa? Como podemos melhorar a nossa refeição? Efetivamente, a melhor opção seria levar a nossa marmitta, com alimentos confeccionados no conforto do nosso lar e com ingredientes que controlamos. No entanto, em alguns casos, o local onde trabalhamos ou o tipo de trabalho que temos não nos permite levar a marmitta,

ora porque não temos onde comer, ora porque não temos como a aquecer, ora porque estamos sempre a viajar, entre outras razões, que impossibilitam levar para o local de trabalho a nossa própria refeição. Pois bem, não se preocupem, nós queremos ajudá-los a serem mais saudáveis nas refeições fora de casa. Assim, eis as nossas dicas para comerem bem “outdoor in work”.

## Comer em estabelecimentos de restauração:

- Optem pelo estabelecimento que apresente maior variedade de ementa e pratos mais saudáveis. Poderá ser uma tarefa difícil mas não desanimem;
- Nas várias opções de refeições da ementa procurem sempre as que apresentam legumes (saladas, cozidos, salteados);
- Evitem a ingestão das típicas entradas (pão, azeitonas, salgados, enchidos, patés, queijos etc.) pois adicionam calorias que não são propriamente necessárias à refeição;
- Evitem ir para o restaurante com fome, pois fará com que seja mais difícil resistir às entradas e aumenta o risco de “devorarem” a refeição;
- Se estiverem com fome no caminho do restaurante optem por ingerir uma peça de fruta ou um punhado de frutos oleaginosos, de forma a controlar a fome;
- Averiguem junto dos empregados ou responsável do estabelecimento se é possível substituir acompanhamentos (imaginemos o típico prato “prego”/bitoque – que se caracteriza como arroz e batata frita, ovo e bife – substituir a batata frita por salada e o bife frito por grelhado);
- Procurem sempre as refeições com os acompanhamentos mais equilibrados, como arroz, batata cozida, massa cozida, e de preferência tentem negociar de forma a comporem o prato com salada ou legumes (cozidos ou salteados);
- Quando estiverem com muita fome, optem por iniciar a refeição com uma sopa. Já sabemos que a sopa pode ser um preparado de batata com legumes mas ajuda a saciar;

- Podem sempre iniciar a refeição com uma salada de modo a controlar a fome;
- Optem por água como bebida de eleição. Evidentemente, se houver uma refeição de foro social permitam-se a beber um copo de vinho, preferencialmente o vinho tinto;
- Evitem consumir qualquer tipo de bebida refrigerante. São pequenas “latas” de calorias vazias;
- Evitem a sobremesa, pois acrescenta calorias e um extra de açúcares à refeição que não é necessário. No entanto, se estiver incluída no menu, opte, sabiamente, pela doçura de uma peça de fruta;
- Sempre que as opções alimentares forem mais “pesadas” (fritos, assados, feijoadas e cozidos com enchidos), averiguem se há a possibilidade de confeccionarem um peixe ou carne grelhada, omelete ou salada mais completa de atum ou frango;
- Prefiram sempre os grelhados, cozidos e estufados da ementa;
- Em regime de self-service, limitem-se ao importante e não abusem: “construam” o vosso prato em consciência;
- Se quiserem beber café, façam-no mas, preferencialmente, sem açúcar;
- Sempre, e em qualquer contexto de refeição, comam devagar e mastiguem muito bem os alimentos;
- Se vos apetecer um doce no final da refeição, e não estiverem com vontade de comer fruta, que tal mascar uma chiclete (sabor hortelã)?

## Snacks

Optem pelo pão escuro (integral, cereais) na hora de escolher a sandes; Evitem as sandes compostas por pastas. Prefiram as que apresentam carne assada, atum, frango, queijo fresco, entre outras; Não adicionem manteiga na constituição da sandes; Prefiram uma sopa para compor o menu em vez do minipacote de batata frita; Evitem snacks como francesinha, cachorro com molho especial, entre outras iguarias “inimigas” do saudável; Procurem variar o tipo de sandes e, sempre que tiverem a possibilidade, optem por refeição completa (sopa e prato composto).

Na realidade, o ideal seria encontrar um restaurante ou café na vossa área de trabalho que confeccionasse refeições equilibradas e variadas, evitando a sensação de refeições rotineiras e repetitivas. Podem sempre arriscar, falar ou negociar com o restaurante que vos é familiar, de forma a estruturarem um menu para vocês ou outros colegas que tenham o mesmo interesse (por exemplo, ter sempre uma opção de pescada ou carnes brancas grelhadas com legumes ou salada, sopa e salada de atum ou frango ou ovo). O pior que pode acontecer é dizerem que não. Por muito complicado que vos pareça ser saudável quando comem fora de casa, o importante é fazerem um esforço por controlarem as vossas escolhas alimentares.



**Em suma, escolhas alimentares inteligentes, fazem de nós adultos saudáveis.**

# VIOLÊNCIA NO NAMORO UM TEMA CADA VEZ MAIS ATUAL!

POR: MINNIE ME

Foi dado a conhecer no passado mês de fevereiro um pequeno estudo sobre violência no namoro que a UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta, desenvolveu junto de jovens, no âmbito do seu trabalho de prevenção primária da Violência de Género em contextos educativos.

## VIOLÊNCIA É CRIME!

### DADOS DO ESTUDO:

#### AMOSTRA:

2500 jovens entre os 12 e os 18 anos

#### SEXO:

51% raparigas, 46% rapazes e 3% não respondeu

#### LOCAL:

Porto, Braga e Coimbra

#### DURAÇÃO:

4 meses

## CHOQUE!

Comportamentos de controlo e agressão – 22% ...  
 Pressionar para beijar ou ter relações sexuais – 23% ...  
 Violência física – 9% ...  
 Proibição de sair – 33% ...  
 Mexer no telemóvel sem autorização – 34% ...  
 Proibir de estar ou falar com alguém – 32% ...  
 Proibir de vestir alguma roupa – 37% ...  
 Pressionar para beijar – 30% ...  
 Pressionar para ter relações sexuais – 16% ...

... não consideram que  
é violência no namoro!

Apenas 59% dos inquiridos já tinham tido algum tipo de relação, sendo que os dados relativos à vitimização apenas consideram esta amostra.

18% já foram vítimas de violência no namoro:

-8,5% vítimas de violência psicológica

-5% vítimas de violência física

-4,5% vítimas de violência sexual

16% já mexeu no telemóvel do parceiro sem autorização

5% já foi agredido fisicamente

13% já foi proibido de estar ou falar com alguém

6% já foi pressionado a beijar em público

3% já foi pressionado a ter relações sexuais

### A CONCLUIR...

A UMAR considera um aumento nas questões de vitimização (comparando com outros estudos realizados anteriormente).

A associação defende ainda que a prevenção primária da violência de género deve chegar a todos os jovens nos mesmos moldes por forma a erradicar os comportamentos violentos.

Podes encontrar este estudo em: [umarfeminismos.org](http://umarfeminismos.org)



# Já zumbaste hoje?

POR ANDRÉ FERREIRA

**Para aquelas pessoas que até nem gostam muito de fazer exercício físico mas adoram música e dança, a Zumba pode ser a solução ideal! E a verdade é que tem vindo a conquistar cada vez mais adeptos, principalmente mulheres, embora possa ser praticada por qualquer pessoa, independentemente do sexo, idade ou condição física.**

**Mas o que é, afinal, a Zumba?**  
 A Zumba é uma atividade física tradicional aeróbica, com movimentos de dança e coreografias que misturam uma série de ritmos latinos e internacionais, como hip hop, pop, rap, salsa, samba, rumba, flamenco, dança do ventre, dança africana, merengue, reggaeton, entre outros. Alternando movimentos rápidos e lentos, as coreografias não exigem que os alunos saibam dançar, podendo ser executadas por qualquer pessoa, sem um condicionamento específico ou habilidade especial.  
 Por norma, a música muda de 4 em 4 minutos e os passos dados pelos instrutores são fáceis.  
 Este programa de exercícios *fitness* foi criado pelo colombiano Beto Perez, na década de 1990, na sua cidade natal.

As aulas podem ter uma duração de 45 minutos a 1 hora e pode-se queimar até 1000 calorias por aula. É o programa ideal para quem gosta de dançar, divertir-se e, ao mesmo tempo, perder peso!

**Quais são os benefícios?**  
 O objetivo principal deste programa é o trabalho cardiovascular, pelo que se combinam coreografias de dança com exercícios específicos de treino cardiovascular. Pode-se ainda dizer que a Zumba é eficaz:  
 para combater o stress  
 queimar calorias, sem sentir um grande esforço  
 treinar a resistência aeróbica, benéfica para o coração  
 tonificar os músculos



**Aspetos a ter em conta**  
 A quantidade de calorias queimadas numa aula de Zumba depende de fatores como a idade, o peso, a altura e as pulsações atingidas durante a atividade. Geralmente, podem queimar-se aproximadamente entre 300 a 700 calorias numa hora.  
 Pessoas que tenham uma vida sedentária podem perder peso se incorporarem aulas de Zumba no seu quotidiano.

És tu que defines os teus limites, realizando os movimentos com mais ou menos intensidade, mais ou menos amplitude, saltando mais alto ou mais baixo ou, pura e simplesmente, não saltando de forma a eliminar o impacto caso seja necessário no teu caso.

Qualquer aula de Zumba tem uma primeira fase, denominada "Warm Up", que consiste no aquecimento e tem a duração de 5 a 8 minutos, com exercícios básicos de *fitness* e aeróbica. E uma fase final de relaxamento, denominada de "Cool Down", que inclui exercícios de alongamentos.  
 Para quem pretenda iniciar-se na atividade física com esta modalidade é recomendado que se comece com 2 ou 3 aulas por semana, com um dia de descanso entre elas.  
 Se, pelo contrário, a pessoa está acostumada a treinar, pode praticar Zumba as vezes que quiser, juntamente com outros tipos de treino, desde que respeitando os tempos de descanso recomendados para cada caso.



# DIZ ADEUS AO *pneuzinho*

POR: ELA



**Agachamento ( 3 séries | 15 repetições)**



**Prancha ( 3 séries | 60 segundos)**



**Abdominal Bicicleta ( 3 séries | 40 repetições/20 de cada lado)**



**Prancha com braços alternados ( 3 séries | 24 repetições/12 de cada lado )**



**Abdominais ( 3 séries | 30 repetições/15 de cada lado)**

Para dizer adeus a esta gordura é preciso, para além de uma alimentação saudável e equilibrada, fazer exercício de forma regular. No entanto, podemos contar com a ajuda de alguns alimentos, tratam-se de alimentos com ação termogénica, que limpam o organismo e que transmitem a sensação de saciedade. São eles:

**O Chá verde.** É um poderoso diurético natural, contribuindo para a eliminação de líquidos e de toxinas. O chá verde acelera o metabolismo, aumentando a queima de calorias, tanto em repouso quanto em exercício.

**O Gengibre.** O gengibre tem ação termogénica e um efeito diurético, elimina toxinas e reforça o nosso sistema imunológico protegendo-nos de gripes e constipações.

**As Sementes de Chia.** Quando hidratada, a semente de chia aumenta de tamanho e forma uma substância viscosa que ajuda a metabolizar as gorduras e aumenta a sensação de saciedade.

**E o Limão.** O limão ajuda a eliminar gorduras e limpar o organismo. Experimente aromatizar a sua água com algumas rodela de limão.

Agora basta adicionares estes alimentos à tua rotina e dispensar uns minutinhos por dia para uns exercícios que te vão ajudar a conquistar uma barriga lisinha. O melhor? Estes exercícios podem ser feitos em casa, por isso, não há desculpas!

Estes exercícios fortalecem os músculos abdominais, melhorando a postura, contribuindo para um melhor contorno corporal e são óptimos para perder barriga. Devem ser realizados após uma corrida de 15 minutos ou uma caminhada de 45 minutos. Depois disso não se esqueça de fazer os devidos alongamentos.

\*Nota: Uma postura correta na execução dos exercícios é a garantia do sucesso do treino. A coluna deve estar alinhada e o abdômen contraído.

# Previne as constipações

POR: MARGARIDA MELO



Chuva e frio são estados do tempo que normalmente ninguém aprecia, sobretudo quando se tem de sair à rua e ficar todo molhado e enregelado. Mas o pior vem depois. O que ninguém gosta mesmo nada é de andar três quinze dias de lenços de papel atrás sempre a espirrar, a tossir e a limpar o nariz.. No entanto, podes sempre tentar prevenir a constipação!

Para além das camisolas quentinhas e dos agasalhos, há certos alimentos que podes ingerir para que o risco diminua, mas claro, não há promessas.

**Iogurte** – devido à fermentação a que são sujeitos, os iogurtes ajudam a reforçar o sistema imunitário.

**Alho** – estimula a resposta imunológica. Citrinos e quivis – laranjas, tangerinas, tanjas, limão... são alimentos ricos em vitamina C que reforçam as defesas imunitárias.

**Chá verde** – rico em antioxidantes.

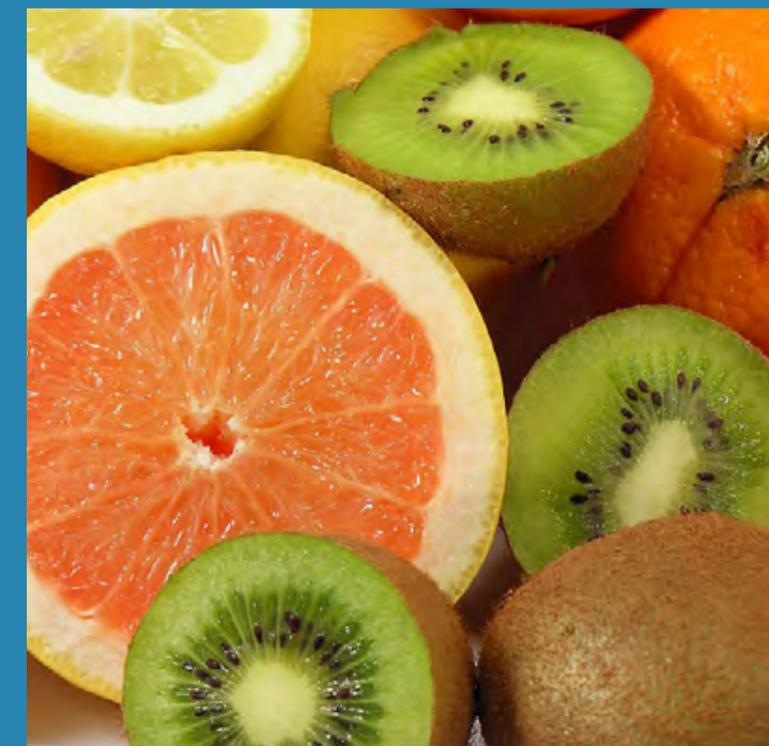
**Cogumelos** – contêm substâncias que aumentam a produção de células de defesa do organismo.

**Tomate e cenoura** – ricos em betacarotenos, atuam contra as infeções.

**Couve** – as folhas verde-escuro têm antioxidantes que ajudam a manter a boa saúde.

**Mel** – é bastante eficaz no tratamento de sintomas de gripe e constipações pois contém substâncias que agem como antibiótico.

Outro truque que também podes aplicar, apesar de não ser para ingerir, é colocares uma cebola cortada ao meio num alguidar com água no teu quarto durante a noite. A cebola "atrai" as bactérias e impede que estas vão para ti.



## 6 razões PARA BEBERES MAIS água

POR: SARA

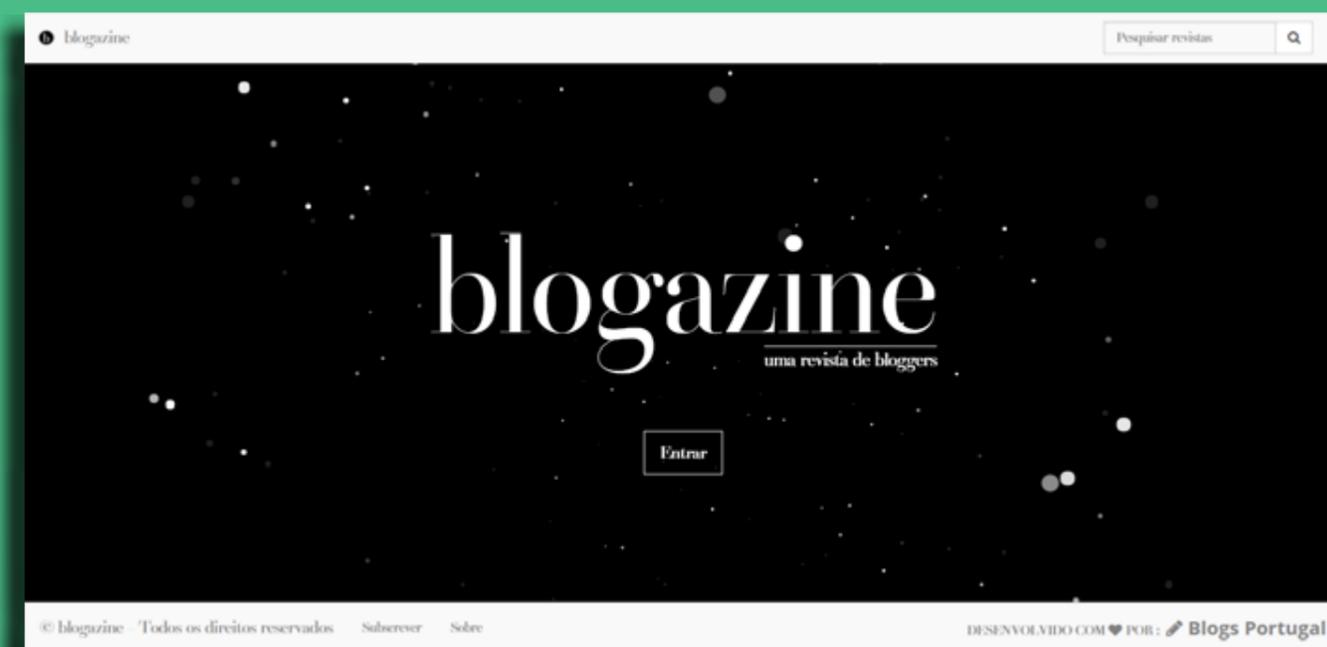
Todos nós já ouvimos falar de como é importante beber água (devem beber-se cerca de 2 litros por dia). Sabias que beber água é tão ou mais importante que ter uma alimentação saudável? No entanto, apesar de todas as recomendações, são-nos desconhecidos vários dos motivos que levam a água a ser um bem tão essencial.

Aqui ficam alguns dos benefícios de beber água:

1.  
Facilita a digestão;
2.  
Ajuda a perder peso, pois melhora o metabolismo;
3.  
Diminui o inchaço na barriga, porque melhora o funcionamento do intestino;
4.  
Previne doenças renais, pois melhora o funcionamento dos rins;
5.  
Melhora o aspeto da pele, devido à fácil eliminação de toxinas do organismo;
6.  
Hidrata principalmente a pele, as unhas e o cabelo, dando um aspeto mais saudável.

Apesar de para alguns de nós ser difícil beber muita água, existem vários modos diferentes de o fazer. Por exemplo, as famosas águas detox, que são águas com frutos misturados. Deste modo, adicionas um pouco de sabor e vitaminas à tua água. Além disso, tens também os chás, que custam menos a beber nesta época fria. No entanto, tem em atenção que não deves substituir água por refrigerantes ou outras bebidas açucaradas. A água, como já foi dito, é um bem essencial à vida e que pode ajudar em muito a tua saúde e bem-estar. Por isso lembra-te: para onde quer que vás, leva uma garrafa de água contigo.

# NUNCA FOI TÃO FÁCIL ACEDER À TUA REVISTA!



## ENCONTRA-NOS EM: blogazine.PT

# Os 6 trends de 2016

Das *passerelles* para as ruas, conhece as tendências que vão marcar 2016. Um guia rápido com os seis grandes destaques das próximas estações.

Por **Daniela Gandra**  
ballerinabird.com



BRANCO

Este ano, o branco não se fica pelo *réveillon* e surge dos pés à cabeça, em acessórios e até num *look* total.



TIJOLO

Uma das outras cores destaque é o laranja tijolo, indicado para as mais ousadas e sem medo de usar uma cor chamativa e vibrante como esta – capaz de ser a protagonista de qualquer conjunto.



CAMURÇA

Depois de alguns anos adormecida, a camurça voltou em força. Seja no calçado, em saias ou casacos é um material que veio para ficar.



FRANJAS

Aliadas à camurça, estão as franjas. É impossível não reparar nelas! Saias, casacos, malas... Estão em todo o lado e habitualmente, em peças de camurça.



GANGA

O outro material renascido das cinzas foi a ganga, presente em todo o tipo de peça e para os mais arriscados, num *look* completo dos pés à cabeça.



MIDI

As minissaias ganharam um novo comprimento, descendo até o joelho e abraçando as *culottes*. A peça ideal para um *look* mais clássico e ideal.

## GANHA! GANHA! GANHA!

A BLOGAZINE TEM 4 BILHETES (INDIVIDUAIS E DIÁRIOS) PARA OFERECER PARA IRES À EXPOCOSMÉTICA! PARA TE HABILITARES A GANHAR UM DELES SÓ TENS DE:

- 1.** Tirar uma fotografia original
- 2.** Postar a fotografia no instagram
- 3.** Escreveres na legenda porque é que deves ganhar o bilhete
- 4.** Identificares 3 amigos teus e a blogazine.

Nota: é obrigatório seguires a Blogazine no instagram! Participa até dia 15 de março às 23h59. Os vencedores serão divulgados e contactados no dia 16 de março.



@blogazine\_

Entrevista a:

**T.** POR: MARGARIDA

**Este mês damos-te a conhecer a T. Ela que colabora connosco na área de *lifestyle* e conhece a blogosfera há bastante tempo, provavelmente mais tempo do que imaginas possível. Vais perder?**

**Blogazine: Olá T. conta-nos quando e porquê surgiu a blogosfera na tua vida.**

T.: A blogosfera começou a fazer parte da minha vida no ano de 2000. Desde essa altura que vou mantendo vários blogs, especialmente pela necessidade que tenho de criar e comunicar com os outros. Muitos desses blogs foram deixando de fazer sentido (pelo tema geral ou pelo tipo de conteúdos que tinha de criar) e foram sendo substituídos por outros.

**B: Consideras-te apaixonada pela blogosfera? Porquê?**

T: Acho que sim. A blogosfera é um mundo que faz parte do “meu mundo” e não consigo ficar muito tempo afastada. Leio vários *blogues* diariamente, mantenho relações próximas com vários *bloggers* e aprendo muito com esta troca de ideias e experiências.

**B: O que é que achas que a tua experiência enquanto *blogger* acrescenta ao teu dia a dia?**

T: Como disse anteriormente, a troca de experiências com outras pessoas, que podem estar na casa ao lado ou noutra parte do planeta, enriquece-me muito enquanto pessoa.

“A mulher tem um papel central no mundo em que vivemos e podemos ver isso em todas as áreas da nossa sociedade (...).”

**B: Como descreverias o teu *blog* em três palavras?**

T: Ui! Estas descrições assim em poucas palavras são sempre complicadas para mim... Leve, partilha, des preocupado.

**B: Dizes que gostas de “explorar as diferentes texturas da vida”. De que maneira é que isso se reflete no teu *blog*?**

T: No nosso dia a dia vamos sempre encontrando texturas diferentes, cores, sabores, cheiros, pessoas e ideias. Tento pegar em tudo isso que absorvo do mundo que me rodeia e partilhá-lo com os outros, através do meu *blog*.

**B: Este mês celebramos o Dia da Mulher. O que significa para ti ser mulher?**

T: A mulher tem um papel central no mundo em que vivemos e podemos ver isso em todas as áreas da nossa sociedade. Não gosto de ver a mulher reduzida apenas às suas funções enquanto esposa ou mãe. Acho que damos cartas em todas as áreas. Na minha opinião, ainda estamos longe de ter os mesmos direitos e de sermos vistas e tratadas da mesma forma dentro da nossa sociedade, mas para lá caminhamos.

**B: Quais foram para ti os teus momentos mais felizes enquanto mulher?**

T: Enquanto mulher não sei, mas enquanto ser humano foram, talvez, os momentos de maior realização pessoal e, claro, o momento em que trouxe outro ser ao mundo. Coisa única na vida de qualquer pessoa, seja homem ou mulher. **1**



COSMÉTICA ESTÉTICA UNHAS CABELO

EXPONOR

ufi  
MemberEXPO  
COSMÉTICA

2 A 4 — ABRIL — 2016

WWW.EXPOCOSMETICA.EXPONOR.PT

EXPONOR  
FEIRA INTERNACIONAL DO PORTO

Av. Dr. António Macedo 4450-617 Leça da Palmeira – Portugal | info@exponor.pt | www.exponor.pt

AEP



# Ser Mulher

**Ao pensar no que significa ser mulher, uma imagem saltou imediatamente da minha memória! O retrato da minha avó materna! Juntamente com a minha mãe, a minha avó desde muito cedo mostrou-me do que são feitas as mulheres!**

Apesar ter nome de flor frágil, Rosa, tinha uma força inabalável e uma capacidade extraordinária de movimentar todos os que lhe eram próximos! Com ela aprendi que uma mulher de verdade não tem qualquer problema em arregaçar as mangas e sujar as mãos quando é preciso! Que o trabalho e a luta concretiza-nos! Mas também me ensinou que uma mulher, tem de se cuidar, de se saber valorizar e gostar de si! Das recordações mais doces que tenho, é de vê-la de volta do seu jardim repleto de outras rosas e da sua horta mas sempre com o seu carrapito imaculado e o seu colar de pérolas!

Somos uma família de mulheres! Todas influenciadas por ela! Pela sua genuinidade e pelo amor incondicional à família! Defendia os seus com unhas e dentes e coitado do que se atrevesse a fazer ou dizer alguma coisa de negativo! Mas derretia-se quando alguém lhe fazia um maminho ou um gesto de carinho!

A minha avó era a verdadeira matriarca que ficando sozinha demasiado cedo, conseguiu manter unida uma família na sua resistência às dificuldades.

Ela revelou-me que o verdadeiro amor existe mesmo quando o destino leva um dos dois numa altura em que ainda havia tanto para viver e partilhar! Permitiu-me conhecer o avô pelas suas palavras mas principalmente pelo olhar repleto de amor e pelas lágrimas que lhe caíam cada vez que falava nele! Descobri que mesmo no meio de uma vida dura na rudez transmontana e numa altura em que as mulheres não tinham vez, muito menos voz. A minha avó foi tratada como uma rainha e que histórias de amor como esta valem muito mais do que qualquer fortuna!

Com a minha avó Rosa aprendi que uma mulher deve ser forte, frágil, doce, assertiva, lutadora, elegante, maternal, independente! E que o facto de sermos mulheres nos torna especiais para que possamos saber ser cada uma destas "mulheres" no momento certo!

Com a minha Rosa descobri que o meu mundo de mulher só depende de mim e irá até onde eu quiser!



# O MEU HERÓI!

Foram duros os teus dias.  
Foram pesadas as tuas horas.  
Ofereceste-me para lá do que tinhas recebido.  
E não permitiste que nada me fosse vedado.  
Tantas vezes não compreendi e não aceitei o motivo do teu "não",  
mas sempre que te pedia algo,  
mesmo não compreendendo, aceitavas.  
Fui tantas vezes injusto para contigo e mesmo assim nunca deixaste  
de me amar desse teu jeito.  
E hoje, quando olho para ti,  
apenas um pensamento me ocorre: "foste ENORME!".  
Saiba eu um dia ser o pai que foste e és!  
Porque nunca te o disse, mas tu és!



# Horóscopo

POR MIKEL SHIRAHA

## Aquário

Este mês é o mês em que finalmente poderão começar a colocar os vossos projetos em andamento! Com o início da primavera, também vocês sentir-se-ão mais motivados para o concretizar de ideias e sonhos que tinham na gaveta. Podem contar com um período favorável, ao longo de todo o mês. Não receiem ser sinceros. Isso trará paz, alegria de viver e poderão ver algumas questões que estavam pendentes, ficarem completamente clarificadas.

## Peixes

Os astros sorriem para vocês! Este mês podem contar com muita abundância, satisfação e alegria. É o momento certo para assistirem ao nascimento de novas ideias, sonhos ou projetos, mas também ao recolher dos frutos que andaram a semear nos últimos meses. Apenas tenham em atenção que com tanta energia no ar, vocês devem descansar regularmente, caso contrário, podem sentir-se instáveis e serem acusados de alguma inconstância.

## Touro

Com a chegada do bom tempo e da primavera, vocês poderão sair mais, caminhar pela natureza. São atividades que fazem bem ao corpo e ao espírito. O contacto com a natureza traz consigo um encontro com o vosso lado mais profundo e far-vos-á bem. Esta energia toda poderá fazer despertar alguma impulsividade, que se traduzirá em riscos desnecessários, tanto no amor como na raiva. Procurem ter atenção ao que dizem e como o dizem. Sejam espontâneos, mas com cuidado para não magoarem as pessoas com quem lidam.

## Gêmeos

Vocês serão dos signos mais beneficiados durante o mês de março. Se têm andado adoentados, contem com uma rápida recuperação. Se têm andado desanimados e/ou desmotivados, finalmente essa “nuvem negra” desaparecerá! Esta energia positiva traz consigo força e ânimo para viver, bem como criatividade. Aproveitem a boa fase e deixem-se levar! O céu é o limite!

## Caranguejo

Terão de saber lidar com as situações que vão ocorrer ao longo deste mês com algum humor. Não levem as coisas demasiado a peito. Evitem a intolerância. Hoje podem ser vocês a julgar alguém e amanhã são vocês a serem julgados. Basicamente, não façam aos outros, aquilo que não querem que vos façam. Sejam amistosos e românticos. Ponham os orgulhos e quezílias de parte.

## Leão

Este mês vocês sentir-se-ão um bocado aquém das expectativas. Depois de dois meses bastante movimentados, março traz consigo alguma estagnação. E isto porquê? Porque mudanças estão a chegar ao vosso caminho. Para as enfrentarem, os astros “decidiram” que devem parar no caminho, a fim de planearem o rumo a seguir e a forma como hão de vencer os obstáculos. Esta paragem, embora um pouco aborrecida, traduzir-se-á em paz de espírito e num maior conhecimento sobre vocês mesmos.

## Virgem

O amor andará no ar! Vocês terão oportunidade de amar e de esse amor ser retribuído! Haverá uma grande harmonia entre vocês e as outras pessoas. É uma ótima fase para colocarem os pontos nos iis, terem uma conversa com aquela pessoa especial. Poderão esclarecer dúvidas e até conseguirem entender-se com pessoas que habitualmente não se dão com vocês, por terem feitios opostos!

## Balança

Vocês serão o signo mais favorecido este mês! Tudo vos correrá favoravelmente. O sucesso e a estabilidade dão as mãos e entram pela porta, no tempo certo! Sejam generosos e amáveis. Podem sentir-se alvos de inveja e de ciúmes, mas reajam com indiferença. Se forem muito fortes, retribuam com amor. Mais tarde, compreenderão o porquê.

## Escorpião

Como já devem ter compreendido, estes primeiros meses parecem ter sido “treinos”. Só agora é que realmente as coisas vão avançar, com passo firme, rumo aos vossos sonhos e projetos. Sentir-se-ão realizados, tanto pessoalmente como profissionalmente. Se andaram a adiar alguma conversa, saibam que agora é o momento certo para a terem. Deem asas à vossa criatividade.

## Sagitário

O ano de 2016 não começou lá muito bem. Tudo tem andado um pouco mais lento do que é habitual na vossa natureza. Felizmente, essa fase finalmente terminou e agora, vocês terão de ligar o turbo! Este mês contem com mudanças constantes e muito movimento! Podem começar uma nova página das vossas vidas! Se for o caso, foquem-se nos vossos sonhos e tal como o arqueiro, vocês apontem as flechas para o mais alto que puderem!

## Capricórnio

Durante este mês, vocês podem contar com a preciosa ajuda de uma mulher mais velha e experiente. Ela pode ser uma mãe, avó, tia, amiga, conselheira... Esta pessoa ajudar-vos-á a resolver algum problema ou conflito que tenham entre mãos. De um ponto de vista prático, março será um mês energético, mas vocês devem abrandar a vossa impaciência. Tenham cuidado também com as arrogâncias e as vinganças, que não vos levarão a lado nenhum.

## Carneiro

Embora março seja o mês em que vocês entram no vosso paraíso astral, este mês vocês vão andar um bocadinho mais “murchos” do que é habitual. Andaram a gastar muitas energias ultimamente e agora sentirão uma necessidade de se recolherem e até de se isolarem das outras pessoas. Aproveitem esses momentos de recolhimento para se conhecerem melhor. Sabermos quais os nossos limites é sempre importante. Usem de disciplina e autocontrolo. É fundamental que o façam, para superarem este momento. A fase não é negativa, de todo. Apenas precisam de ter mais paciência e saber esperar. Tudo ocorre no momento certo. Se sentirem-se muito desmotivados ou desanimados, não tenham receio de procurarem alguém com quem possam conversar.

Sabias que agora já podes seguir os teus blogues preferidos através da nossa plataforma?

Blogs Portugal

Os utilizadores mais atentos devem ter notado que a plataforma Blogs Portugal tem andado em mudanças nas últimas semanas. Desde o seu início, tivemos em vista criar uma plataforma que conseguisse centralizar a relação dos blogues com as marcas para facilitar a mesma. Sabíamos porém, que havia uma terceira parte que merecia também ter o seu lugar no seio da plataforma, talvez o mais importante de todos, os leitores!

Na blogosfera existe uma grande interdependência entre *bloggers*, marcas e leitores. Todos eles fazem falta para que haja cada vez mais e melhor conteúdo.

Para albergar os leitores, criamos uma nova forma de registo no Blogs Portugal. Agora estes podem seguir os seus *blogs* favoritos e estar sempre a par de todos os posts mais recentes na novíssima área "Minha Feed". Os *bloggers* e as marcas também podem seguir blogues.

Para facilitar a vida dos leitores, os *bloggers* têm agora disponíveis mini aplicações que podem adicionar aos seus blogues, por via de um pequeno "*script*" que encontram no perfil do seu blogue, no Blogs Portugal.

Para além desta mini aplicação para seguimento de blogues, desenvolvemos também mais três que podes adicionar ao teu blogue. A saber:  
\* *Media kit*: esta mini aplicação, permite às agências/marcas saberem as esta-

tísticas recolhidas pelo Blogs Portugal relativas ao teu blogue.

\* *Pedir parceria*: esta mini aplicação permite às agências/marcas terem uma forma simples de fazerem um pedido de parceria ao teu blogue.

\* *Fale comigo*: com esta mini aplicação as agências/marcas podem falar contigo via *chat* do Blogs Portugal e, por exemplo, saber junto de ti as condições para poderem anunciar no teu blogue.

Resumindo, e destacando o mais importante, agora podes construir uma comunidade de leitores que segue o teu blogue via Blogs Portugal e tens também novas formas, que se pretendem facilitadoras para as marcas trabalharem contigo.



A farmácia tem tudo.  
E nós também.

## Créditos

A blogazine não possui os direitos de autor sobre todas as fotos e gráficos presentes nesta edição. Estes pertencem às seguintes entidades:

Stockvault;  
Sxc.hu;  
Picjumbo;

Freepik;  
Tumblr;  
Paulo Sousa;

Chiado Editora;  
Pixabay;  
Blogs Portugal;

Moschino;  
Universal Music;  
Adidas;

Blogs Portugal. A montra da blogosfera portuguesa.

Blogs Portugal

# Equipa Técnica

Alexa • alexandrasedqueira.blogspot.pt  
Anabela Neves • a-lupa-de-alguem.blogs.sapo.pt  
André Ferreira • palavras\_aovento.blogs.sapo.pt  
Andreia C. • nerdychillout.blogspot.pt  
Briana • mudodeumaprincesa.blogspot.pt  
Carina Pereira • contadordestorias.wordpress.com  
Ela • elecozinhaelalava.pt  
Gi • agridoceblog.blogs.sapo.pt  
Ines F. • crystal-lips-blog.blogspot.pt  
Isilda • negraelinda.com  
Leonor • diabom-diamau.blogspot.pt  
Margarida Melo • blog-flor-mar.blogspot.pt  
Marina Silva • myway-of-thinking.blogspot.pt  
Marta • marta-omeucanto.blogs.sapo.pt  
Mikel Shiraha • myphantanilus.blogspot.pt  
Minnie Me • minniemeblog.pt  
O Meu Plano B • omeuplanob.com  
Pedro Daniel • omeucaomorreu.blogspot.pt  
Ricardo Rodrigues • opinguimsemasas.blogspot.pt  
Rita R. • palavraslibertadas.blogspot.pt  
Rititi • rititidecidiuescrever.blogspot.pt  
Rute Milene • officinanutricao.pt  
Sara • raparigadecaracois.blogspot.pt  
T. • lifestextures.wordpress.com  
Vecors • ostretasdocostume.blogspot.pt

•  
EQUIP  
ZINE  
BLOG  
SOP

Com especial agradecimento a Tiago Aryan