

PÁGINA VIP[®]

EDIÇÃO ESPECIAL
produzida pela
colunista Anna
Flávia Macedo

ENTRETENIMENTO
+ DICAS DO
CIRCUITO MOGI
DAS CRUZES /
SUZANO

A maquiadora e
produtora Amanda
Carmo fala sobre
sua nova exposição
que exalta a beleza
da mulher negra

EXPOSIÇÃO AGRACIADA

EXPOSIÇÃO AGRACIADA

PROJETO: A mogiana, maquiadora e produtora cultural **Amanda Carmo** lançou em setembro, mês que homenageia o dia da mulher negra, latino americana e caribenha, sua nova exposição intitulada "Agraciada", seguindo o sucesso do projeto "Florescer" que produziu em 2022.

Ambas foram criadas para levantar e fortalecer a autoestima da mulher preta e vale destacar que já ficaram em exposição pela Câmara Municipal de Mogi das Cruzes, Ciranda Popular e Terminal Central de Mogi das Cruzes.

AGRACIADA: Mulher criada e desenhada pelas mãos de Deus Pai o Criador. Aquele que a formou e viu sua dor.

Em tempos de guerra nunca esteve só, muitos tiveram dó. As lutas não a venceram, seus sonhos viveram.

No lugar da vergonha, honra. Nunca perdeu sua coroa.

Empoderada através do seu poder e grandeza. Somente Ele para trazer tamanha beleza. Por muitos um dia discriminada e por Deus agraciada.

AMANDA CARMO: "Como mulher preta vi e vivi muitas coisas ao longo dos anos e isso me gerou muitas experiências, passei por muitas provações e adversidades, por muitas vezes pensei em desistir, me senti fraca, mas Deus me fortaleceu, me inspirou a prosseguir e me fez ver e viver o quanto sou agraciada.

Diante de tantas lutas passadas por mulheres pretas, quero através das telas enaltecer sua beleza e mostrar que ela é capaz de ocupar o lugar que deseja ocupar na sociedade. Que sua cor, seu cabelo e sua raça são motivos de orgulho, isso a dignifica, não a desqualifica.

Não há motivos para se calar ou se esconder, essa beleza precisa ser vista e contemplada, fazendo a mulher preta ser mais valorizada. Nosso lema é e será: Agraciadas somos e nas-

cemos para brilhar. Qual lugar você deseja ocupar?"

REPRESENTATIVIDADE: "O desejo das exposições surgiram em fases diferentes da minha vida. Momentos de perdas que eu via como irreparáveis, onde não via mais cor, sentido para continuar, mas através de uma das coisas que mais gosto de fazer que é maquiar pele preta, o quanto isso me inspira e me representa, veio a ideia de engrandecer o poder da beleza das mulheres pretas, mostrando a pluralidade e diversidade do nosso povo e que podemos passar por dias ruins, mas a tempestade é passageira e podemos seguir firmes na fé, com a certeza que somos todos os dias fortalecidas, nos fazendo grandes guerreiras."

@AmandaPsCarmo





NATAÇÃO TERAPÊUTICA



Atividades físicas podem trazer muitos benefícios para o nosso corpo como: trabalhar o sistema cardi-respiratório, fortalecimento muscular, melhoramento de postura corporal e muitos outros. Mas como associar a atividade física e a natação com a ansiedade e a depressão? Leonardo Vieira, professor do Instituto @AcquaFittOficial, fala sobre:

"A água tem suas características terapêuticas, reduzindo quadro de dores, aumentando e melhorando a circulação sanguínea em nosso corpo, regulando a pressão arterial e trazendo uma sensação de relaxamento para os alunos praticantes das modalidades aquáticas, diminuindo os quadros de ansiedade.

O exercício também aumenta a produção de hormônios que ajudam no bem estar, auto confiança, autoestima e outras milhares de sensações que serão importantes no tratamento para depressão."

A aluna Laura Vieira conta: "A natação era uma terapia para mim, o único momento em que eu conseguia me desligar de tudo e me cuidar, principalmente da minha mente. Faz alguns meses que comecei na Hidroginástica e a socialização com outros alunos me ajudou bastante com a depressão. Hoje eu viajo, passeio e vou em todas as confraternizações do grupo, não perco as aulas por nada! Sou muito grata a tudo que o Instituto me proporcionou."



FORRÓ

Raíssa Barros, atual Miss Nordeste, começou seu reinado com tudo e vai organizar seu primeiro evento temático, o **Quintal Nordestino** que contará com a presença das Misses Nordeste 2022 e 2023 e uma programação incrível de muita dança e música ao vivo com Workshop de Forró com os professores Elton Ferrer, Cristiano Silva e Luiz Fernando a partir das 21h e balada de Forró a partir das 22h com a Banda Caqui Doce.