

# GringásNews

Edição 04/2025



## Entrevistas

Matérias com uma mulheres  
incríveis

## Artigos

Matérias, e muito mais!

## Helenita Moraes

**A História de uma Mãe  
Brasileira nos  
Estados Unidos**

# EQUIPE DO GRINGAS NEWS

## **CURADORIA DAS INFORMAÇÕES E DADOS**

Ana Beatriz Gentil (voluntária)

## **MATÉRIAS RELACIONADAS À ALGUNS GRUPOS GRINGAS AFINIDADES NESTA EDIÇÃO DE MAIO/2025**

Ana Paula Garrido - Sob o Sol da Jamaica

Flávia Rigos - Saúde da Mulher e Bem estar Feminino

Liege Leopoldo - Chorume ou o Feed do Instagram

Melissa Barboni - “Oi?! O que é? Repete, por favor?” Afinal o que o Processamento Auditivo Central e qual a importância dele no aprendizado de um novo idioma.

## **REVISÃO**

Ana Paula Garrido

## **IMAGEM DA CAPA**

imagem de capa cedida por Helenita Moraes

## **DIAGRAMAÇÃO**

Ana Beatriz Gentil

## **COMERCIAL**

suportegringagirls@gmail.com

## **SUGESTÕES DE PAUTAS**

ana.gentil@gringas.org

*As opiniões expressas nas matérias dos Grupos Gringas Afinidades, assim como nas entrevistas, são de responsabilidade de suas autoras, e não refletem necessariamente a opinião da Gringas.org.*

**Gringas.org**



/GringaGirls



@gringagirlsofficial



# Apresentação

A Gringas é uma comunidade vibrante e acolhedora, criada por Tati Lucas em 2016, para conectar mulheres expatriadas, especialmente aquelas que deixaram o Brasil em busca de novos começos e aventuras no exterior. O grupo foi formado inicialmente para levar um pouco da essência brasileira para fora do país, mas rapidamente cresceu e se transformou em um espaço de apoio, amizade e empoderamento. Em 2019, Tati Lucas passou a dividir o comando com sua irmã, Daiane Aguiar.

Agradecemos sinceramente a todas que fazem parte desta jornada.

Cordialmete,  
*Equipe Gringas*

# ADMINISTRAÇÃO DA GRINGAS.ORG



Fundadora da Gringas.org. Tati Lucas.  
Instagram: @tati\_gringas



CEO Geral da Gringas.org. Daiane Aguiar.  
Instagram: @daiane.aguiar.gringas



# *Para você* brasileira no exterior

Quer fazer novas amizades?  
Podemos lhe ajudar! Entre no  
grupo Gringas da sua  
localidade ou nos grupos  
Gringas afinidades. Não tem  
grupo da Gringas.org na sua  
localidade? Quer abrir um  
grupo da Gringas na sua  
localidade?

Fale conosco:  
[suportegringagirls@gmail.com](mailto:suportegringagirls@gmail.com)

A participação na Gringas.org é gratuita, assim como a maioria das atividades oferecidas. No entanto, ao se tornar membro, você terá acesso a conteúdos exclusivos disponíveis somente para membros.

todas as segundas | fevereiro | 8pm eastern time

# aulas de inglês

básico

professora **DEBORA MUMMA**

apoio English in the US | realização Gringas



Acesso a conteúdos exclusivos, participar de mentorias, workshops e grupos de apoio, tudo de forma mais prática e eficiente. Tudo feito sob medida para mulheres que, assim como você, estão em busca de crescimento pessoal e profissional enquanto enfrentam os desafios da vida no exterior.

## Membership

# \$4.99 / mês

Acesse:  
<https://gringas.org/membership/>

---

Seu apoio faz toda a diferença! Este valor contribui diretamente para manter nossas atividades e criar mais oportunidades para as mulheres da comunidade.

ENTREVISTA  
COM  
HELENITA  
MORAIS

# Entrevista com a Helenita Morais

## Fale mais sobre você

Sou Helenita Morais – mulher, mãe, empreendedora, fotógrafa apaixonada pelo dom de eternizar momentos com muitos Magic Clicks, personal trainer e, acima de tudo, filha de um Deus poderoso, que está acima de tudo em minha vida. Cheguei aos Estados Unidos em 2001 com meu esposo e, desde então, seguimos construindo nossa jornada com muito trabalho e muita fé.

Aqui fui abençoada e me tornei mãe do Michael e do Kevin, dois amores incondicionais que me movem dia e noite. Hoje, além do nosso estúdio de fotografia e vídeo, também ajudo mulheres a se reconectarem com sua autoestima, sua saúde e seu propósito. A minha missão é acolher, inspirar e transformar – seja através das minhas lentes, do movimento, ou da palavra certa, na hora certa.

Em casa, sou 100% mulher e 100% mãe. Confesso: sou uma supermãe protetora, sim!

## Qual foi o maior desafio da sua vida até hoje e como você superou?

Já enfrentei muitas batalhas. A saudade da família ao chegar neste país foi muito difícil. Perder entes queridos e não poder dar o último adeus, o último abraço, deixou marcas profundas e dores que criaram raízes difíceis de arrancar.



### Crédito da imagem:

Helenita Morais  
@helenitamorais\_photography



### Crédito da imagem:

Helenita Morais  
@helenitamorais\_photography

Com isso, vieram os tempos sombrios, como o período em que vivi a depressão e, mais adiante, sofri um stroke (AVC). O medo de não estar aqui para ver meus filhos crescerem me paralisou. Senti a vida escapar por instantes e quase perdi a esperança.

Mas foi o amor da minha família, meu esposo, meus filhos e, acima de tudo, a nossa fé em Deus que me sustentou. Uma experiência muito profunda me fez levantar: numa noite, tive um sonho em que ouvi a voz da minha mãe me dizendo: “Filha, bora, bora!” Aquela frase foi um chamado forte.

Desde então, tudo renasceu dentro de mim. E assim nasceu o BoraBora\_Lifestyle, símbolo da minha nova chance – um estilo de vida com mais propósito, amor próprio, saúde e fé. Entendi que precisava me colocar em primeiro lugar e virar a chave. Por amor aos meus filhos, meu esposo, minha família no Brasil, eu precisava me amar primeiro. Porque só estando bem, eu poderia cuidar de todos que amo com excelência.

## Aproveitando que maio é o mês da sensibilização sobre saúde mental, como você cuida da sua?

Hoje, cuido da minha saúde mental com o mesmo carinho que cuido dos meus filhos. Aprendi que parar, respirar, agradecer e me conectar com Deus é o melhor remédio. Faço minha oração logo ao acordar, agradecendo pela vida. Aprendi que é fundamental criar hábitos saudáveis e uma rotina leve e equilibrada.

Treino pela manhã, dou aulas na academia, cuido da casa, do estúdio, dos meus filhos e do meu marido. Organizei minha vida para ter tempo para tudo, sem sufoco e sem abrir mão do que é mais precioso: minha família.

# Entrevista com a Helenita Morais

Outro aprendizado essencial: me cerco de pessoas que me inspiram e que somam. Não tenho vergonha de pedir ajuda quando preciso e aprendi a respeitar meus limites. Minha saúde mental é sagrada — é prioridade.

## Qual mensagem você gostaria de deixar para as leitoras da nossa revista?

Nunca perca a esperança. Mesmo quando tudo parecer escuro, mesmo quando o medo ou a dor te visitarem... lembre-se: você é feita de força, fé e luz. Deus te criou para vencer.

A vida pode recomeçar a qualquer momento — e você pode renascer das cinzas com ainda mais beleza e verdade.

Cuide de você, escute sua alma, fortaleça sua fé e abraçe seu corpo com amor.

"Nunca perca sua essência para agradar alguém."

O seu "Bora Bora" pode começar hoje — basta dar o primeiro passo.

E viver a vida com muitos Magic Clicks.



### Crédito da imagem:

Helenita Morais  
@helenitamorais\_photography

ENTREVISTA  
COM  
MICHELLE  
COSTA  
OLIVEIRA

# Entrevista com a Michelle Costa

## Como foi o momento em que você recebeu o diagnóstico do seu filho?

Foi como cair em queda livre. Me vi em um lugar sem manual, tomada pelo medo do desconhecido, sem saber por onde começar. Mas, ao mesmo tempo, senti que precisava ser forte por ele.

## Quais foram os primeiros sinais que te fizeram buscar ajuda?

Notei que ele parou de falar as poucas palavras que já dizia, perdeu o contato visual, não respondia quando era chamado pelo nome, apresentava comportamentos repetitivos, ficou mais irritado e chorava muito. Como mãe, o instinto fala mais alto – a gente sente que algo não está indo bem.

## Qual foi sua maior dificuldade emocional nessa fase inicial?

Lidar com a culpa e o medo. Me perguntei se fiz algo errado. Por orientação médica, tomei fluoxetina durante a gestação, e ficou a dúvida se isso teria causado algum problema. Além disso, a insegurança em relação ao futuro e ao desenvolvimento dele era angustiante.



### Crédito da imagem:

Michelle Costa Oliveira  
(@micostaoliveira)



### **Crédito da imagem:**

Michelle Costa Oliveira  
(@micostaoliveira)

## **Como é a sua rotina hoje com seu filho? O que mudou desde o diagnóstico?**

Minha rotina é uma loucura: tenho três filhos, e meu mundo gira em torno de médicos, terapias e escola. Tudo mudou após o diagnóstico. Não consegui voltar a trabalhar em tempo integral, nem seguir uma nova oportunidade de carreira. A dinâmica da minha casa é totalmente adaptada às necessidades visuais e auditivas do Heitor.

Aprendi a celebrar e ficar extremamente feliz com pequenas conquistas – que para muitos podem passar despercebidas.

## **Você encontrou apoio na comunidade brasileira aqui nos EUA?**

Foi difícil no começo. Há seis anos, o tema ainda era tabu para muitos – inclusive para mim. Mas encontrei pessoas que me acolheram e com quem troquei experiências valiosas. Hoje, tento criar uma rede informal de apoio, por meio dos textos que escrevo para a revista, oferecendo aconselhamento e orientação sobre como navegar no sistema de saúde e educacional na comunidade em que vivo.

Também procuro me manter conectada com outras mães, seja por grupos de WhatsApp ou encontros em parques.

## **O que você diria para outros pais que estão recebendo o diagnóstico agora?**

Respirem. Vocês não estão sozinhos. O diagnóstico não define seu filho, nem define você. É apenas o início de uma nova jornada – desafiadora, sim, mas também repleta de amor e aprendizado.

O meu filho e o diagnóstico de autismo me transformaram em um ser humano melhor: uma mãe mais resiliente, paciente e carinhosa. Permita-se sentir e viver essa transformação.

# Entrevista com a Michelle Costa

## Tem algo que você gostaria que o mundo soubesse sobre o autismo?

Sim: autismo não é uma doença, é uma forma diferente de ver e sentir o mundo. Acredito que inclusão é uma via de mão dupla, e que a empatia é o melhor caminho.

## Quais são seus sonhos para o seu filho?

Que ele seja feliz, que tenha autonomia dentro do que for possível e que seja aceito exatamente como é. Que o mundo não limite seu potencial e seja capaz de enxergar que o autismo pode fazer crescer um amor tão imenso que é impossível dimensionar.

## Como você enxerga o papel da sua voz e da revista nessa luta por mais visibilidade e inclusão?

A informação transforma. Se o meu texto tocar uma mãe que está perdida, ou ajudar alguém a compreender melhor o autismo, já terá valido a pena. Ter esse espaço em uma revista voltada para brasileiros imigrantes é uma grande responsabilidade – e também uma honra.



### Crédito da imagem:

Michelle Costa Oliveira  
(@micostaoliveira)

## Sob o Sol da Jamaica



Foto de Ana Garrido

A Jamaica é um destino caribenho vibrante, com música contagiante, praias paradisíacas e paisagens deslumbrantes. Com atrações para todos os gostos, a ilha proporciona uma experiência única para os viajantes que buscam aventura e relaxamento ao som do reggae, que ecoa por todos os cantos.

### **Montego Bay: O Paraíso dos Resorts e do Mar Azul-Turquesa**

Montego Bay, um dos destinos mais populares da Jamaica, encanta com suas águas cristalinas e hotéis luxuosos à beira-mar. Para os amantes do mergulho, o Montego Bay Marine Park é uma excelente opção para explorar corais e peixes tropicais. Já quem aprecia história pode visitar a Rose Hall Great House, uma mansão assombrada repleta de lendas locais e um belo exemplar das antigas fazendas jamaicanas, com móveis de época. O famoso Hip Strip é o coração pulsante do destino, repleto de lojas, bares e restaurantes típicos.

### **Ocho Rios: Aventuras Entre Cachoeiras e Montanhas**

Ocho Rios, uma antiga vila de pescadores, é conhecida por sua natureza exuberante e atrações icônicas, como as Dunn's River Falls, uma impressionante cachoeira onde os visitantes podem subir pelas rochas e se refrescar nas piscinas naturais. Outra experiência imperdível é o Blue Hole, um conjunto de lagoas de água azul-turquesa cercadas por vegetação tropical. Hoje, a cidade abriga belos resorts e um importante porto, que recebe grandes navios de cruzeiro.

# Grupo Gringás Viajantes

## Kingston: A Alma da Jamaica

A capital Kingston é o coração da cultura jamaicana e a cidade mais populosa e cosmopolita da ilha. O Bob Marley Museum, localizado na antiga casa do cantor, é um passeio obrigatório para os fãs de reggae. Kingston também abriga a Devon House, uma bela mansão do século XIX onde é possível provar o famoso sorvete Devon House I-Scream.

## Negril: O Mais Lindo Pôr do Sol da Jamaica

Negril é um lugar mágico, perfeito para relaxar e aproveitar o clima praiano. A famosa Seven Mile Beach encanta com sua areia fina e mar cristalino, enquanto o Rick's Café é o ponto ideal para apreciar o pôr do sol – e, para os mais aventureiros, saltar dos penhascos diretamente no mar.

## Café nas Montanhas

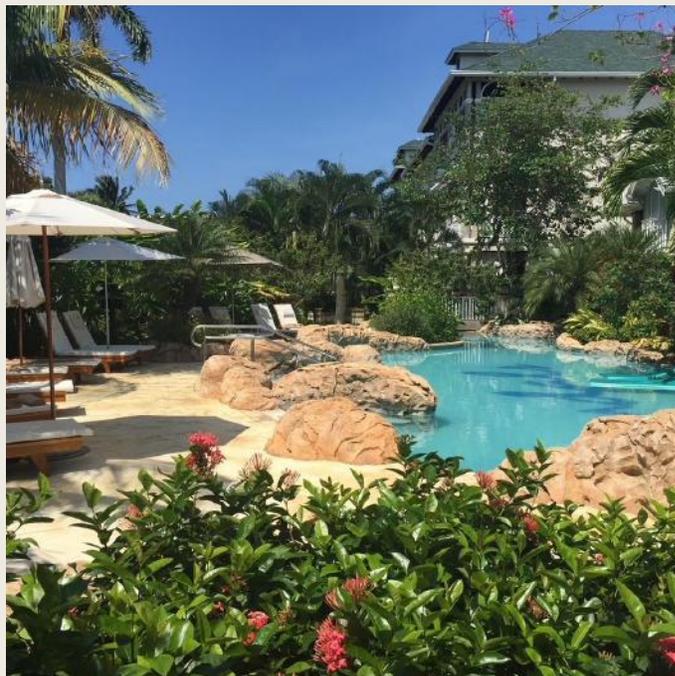
As Blue Mountains oferecem trilhas que levam a vistas panorâmicas deslumbrantes, em meio a florestas tropicais e plantações de café. O solo vulcânico, rico em nutrientes, confere ao café da região um sabor extraordinário! Vale a visita para conhecer uma típica fazenda jamaicana e experimentar essa iguaria, considerada uma das melhores do mundo.

## Pronto para Descobrir a Jamaica?

Seja para relaxar em praias paradisíacas, explorar cachoeiras escondidas ou mergulhar na cultura local ao som do reggae, a Jamaica oferece experiências inesquecíveis. Combinando natureza exuberante, história fascinante e um povo acolhedor, a ilha é um destino perfeito para quem busca aventura e diversão no Caribe.



## Grupo Gringás Viajantes



Fotos de Ana Garrido



Ana Paula Garrido

@omelhordaviagemblog

Editora e jornalista do blog O melhor da viagem e  
colaboradora do:

Catraca Livre, UOL, Universa, Jornal Brasilturis, Jornal

North News, Revistas Viagens

SA, Melhor Viagem ,Via G, Let's Go Bahia, etc.

## Grupo Gringás Mães

Oi? O quê? O que é? Repete, por favor? O Processamento Auditivo e qual a importância dele no aprendizado de um novo idioma.

Afinal, o que é Processamento Auditivo Central?



Frequentemente ouvimos relatos de pessoas que tentam aprender um novo idioma, mas se frustram, pois, mesmo após anos estudando, não conseguem chegar à tão sonhada fluência. No entanto, o que muitos não sabem é que nosso sistema auditivo pode apresentar alterações que podem dificultar essa aprendizagem.

O Processamento Auditivo Central, conhecido também como PAC, é um conjunto de habilidades auditivas que permite ao cérebro dar significado aos sons que escutamos. Essas habilidades começam a se desenvolver assim que nascemos e vão sendo aprimoradas até a adolescência.

O processamento dessas habilidades envolve duas etapas: a primeira é a captação do som pelo ouvido (que é avaliada por um exame chamado audiometria); já a segunda ocorre no cérebro e envolve a análise e interpretação dos estímulos sonoros (essa etapa é avaliada pelo exame do Processamento Auditivo Central).

A bateria de testes aplicadas nesse exame avalia a nossa capacidade de discriminação (distinguir palavras parecidas) e localização sonora (identificar de onde o som vem), memória auditiva (lembrar informações ouvidas), figura-fundo auditiva (focar em uma voz específica em meio a outros sons), compreensão da fala rápida ou distorcida e a capacidade de separar os sons recebidos nas orelhas e de integrar essas informações.

A avaliação do PAC é realizada por um fonoaudiólogo especialista e envolve testes auditivos específicos que analisam como o cérebro processa os sons. O diagnóstico só pode ser feito após a exclusão de problemas auditivos periféricos (como perda auditiva) e é baseado na análise dos resultados dos testes.

As alterações podem acometer crianças e adultos e as queixas mais comuns são:

- Dificuldade em entender a fala em ambientes barulhentos
- Problemas para seguir instruções verbais simples e complexas
- Dificuldade em aprender novas palavras ou lembrar informações auditivas
- Trocas de sons na fala e na escrita
- Desatenção e distração frequentes, especialmente em atividades auditivas
- Problemas na aprendizagem da leitura e escrita
- Dificuldade para aprender um novo idioma

### Quais os impactos no dia a dia?

A aquisição de um novo idioma exige habilidades como discriminação de sons, memória auditiva e percepção de diferenças sutis na pronúncia. Pessoas com dificuldades no PAC podem ter mais dificuldade em identificar e reproduzir sons que não existem em sua língua materna, entender falantes nativos em conversas rápidas ou em ambientes ruidosos, memorizar o vocabulário e regras gramaticais baseadas na oralidade. Isso pode tornar o aprendizado mais lento e desafiador, impactando a fluência e a confiança ao se comunicar no novo idioma.

Essa é a queixa mais comum nos adultos. Já em crianças e adolescentes, as alterações no Processamento Auditivo Central podem, além da dificuldade em aprender outro idioma, impactar diretamente no desenvolvimento da fala, pois a criança pode ter dificuldade em discriminar e interpretar corretamente os sons e, conseqüentemente, levar às trocas de fonemas, dificuldades na organização das palavras e na construção de frases. Como a fala se baseia na percepção auditiva, qualquer falha nesse processo pode comprometer a clareza da comunicação e a aquisição do vocabulário — tanto na língua materna quanto na nova língua.

Em relação à aprendizagem em si, podem comprometer a alfabetização, pois a criança pode ter dificuldade em associar os sons às letras, reconhecer rimas, identificar sílabas e compreender instruções verbais. Isso pode levar a dificuldades na aquisição da leitura, além de problemas na escrita e na compreensão e elaboração de textos. Como a aprendizagem depende da capacidade de captar e processar informações auditivas com precisão, essas dificuldades podem afetar o desempenho escolar, a memorização de conteúdos e a participação em atividades em sala de aula.

Mas e agora? Será que tem tratamento?

Sim, existe tratamento! No treinamento auditivo são usados exercícios específicos para melhorar a discriminação de sons, memória auditiva, atenção, entre outras habilidades. Esse tratamento envolve não só a estimulação auditiva como também cognitiva, através de atividades que envolvem raciocínio, linguagem e memória, para fortalecer as habilidades auditivas.

O acompanhamento fonoaudiológico (único profissional habilitado para avaliar e tratar as alterações no PAC) é essencial para garantir avanços no desenvolvimento auditivo e minimizar os impactos nas habilidades de comunicação e aprendizagem.

Se você tem dúvidas sobre sua audição e compreensão auditiva, não espere! Procure por atendimento especializado! Quanto antes tratar, menor o impacto na vida - tanto das crianças quanto dos adultos.



Melissa Barboni  
Fonoaudióloga. Especialista em Desenvolvimento  
Infantil.

@fono.melissa\_barboni  
[www.melissabarboni.com](http://www.melissabarboni.com)

# Chorume ou o Feed do Instagram

Eu tenho um sério problema com cheiros. Meu estômago embrulha facilmente e, sinceramente, não fico nada confortável quando entro em lugares como Mercados Públicos, onde o cheiro de pescados e açougues se entrelaça com a fritura do pastel e tudo mais que estiver no ar. Sim, você pode achar que sou “fresca” — e até devo ser mesmo —, mas posso garantir que a experiência sensorial que sinto é horrível. E sempre tem alguém na família para me lembrar dos momentos vergonhosos que já passei por causa disso.

O excesso de estímulos me enjoa. Seja o cheiro de peixe misturado à fritura do pastel ou o turbilhão de conteúdos conflitantes que invadem o feed do Instagram. Assim como um ambiente carregado de cheiros conflitantes pode me causar náusea, o feed pode ser um verdadeiro chorume sensorial, uma enxurrada caótica de informações indigestas.

Mas, olhando muito além do rótulo de “frescura” pura e simples, a grande verdade é que nossos sentidos experimentam uma overdose de estímulos, e nosso corpo reage negativamente, mesmo quando se trata de algo que essencialmente pode ser muito bom. É como aquela notícia de que alguém morreu por beber 5 litros de água em poucos minutos. Algo que é essencialmente bom pode nos fazer mal — e tudo se resume à quantidade.

O debate sobre redes sociais é extenso. Mas o feed do Instagram (ou de qualquer rede) é algo perturbador para o cérebro. São tantos microconteúdos passando diante dos nossos olhos em frações de segundos que não conseguimos digerir a informação. E o que não é digerido é indigesto. Estou no Instagram com minha conta de escritora, tentando desenvolver e promover meu trabalho, que considero relevante para a sociedade. Procuo seguir bons conteúdos, mas, ainda assim, o algoritmo insiste em entregar coisas inconvenientes. Tenho tentado selecionar cada vez mais o que aparece, porque percebi que tudo aquilo me gera uma ansiedade que minha vida não precisa.

Receita de bolo fitness, alguém que saiu com o Neymar, conselho jurídico, como criar galinhas, estilo e moda, introdução alimentar, comentário político, diário do dia da “esposa troféu”, opinião sobre o acontecimento do dia, meme, point of view, piada — e assim por diante. Coisas boas e ruins, tudo misturado naquele lamacento feed. Aí, nós, mulheres, não queremos nos comparar, mas acabamos sabotando nossa sanidade.

E a pergunta que fica é: estamos escolhendo o que vemos ou sendo devorados pelo feed?

O velho e bom livro está aí para resgatar nosso sistema nervoso do bombardeio de informações, para nos levar a contemplar cenas em amplos aspectos — e não em mutilações da realidade. O bom livro nos nutre com ideias e revigora com o poder do conhecimento. Porque conhecimento bem digerido é o néctar do vigor mental.

## Grupo Gringas Mídia

O feed nos esgota; o livro nos abastece. O primeiro suga nossa atenção, o segundo devolve nossa clareza.  
O que você escolhe?



Liege Leopoldo é pedagoga, historiadora, homeschooler e escritora. Escreve histórias e artigos enquanto prepara a próxima refeição para sua família.  
@liegeleopoldo  
Liege.leopoldo@gmail.com

# Saúde da Mulher e Bem estar Feminino

## O Ciclo Menstrual Como Reflexo da Saúde Feminina I

Como uma conversa de mulher para mulher, quero te convidar para um espaço onde unimos ciência e sabedoria ancestral para entender melhor o nosso corpo. Eu sou Flávia Rigos, farmacêutica & Registered Acupuncturist (RAc) em Ontário, Canadá, além de membra do Gringa Girls há mais de 4 anos. Hoje, quero falar sobre um tema que nos acompanha ao longo da vida e que vai muito além da menstruação em si: nosso ciclo menstrual e como ele reflete nossa saúde como um todo.

A saúde da mulher é um tema amplo e multifacetado, abrangendo aspectos físicos, emocionais e energéticos. Ao longo da vida, o corpo feminino passa por diversas transformações, desde a primeira menstruação até a menopausa, e cada fase traz desafios e necessidades específicas. Essa é a primeira matéria de uma série, em que farei uma avaliação de todo o ciclo feminino na visão da medicina Oriental e Ocidental.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) oferece uma visão holística da saúde, integrando corpo e mente, enquanto a Medicina Ocidental fornece ferramentas diagnósticas e terapêuticas precisas. A união dessas abordagens pode trazer benefícios significativos para o bem-estar feminino. A MTC enxerga a saúde da mulher como um equilíbrio dinâmico entre Yin e Yang, Qi (energia vital) e Xue (sangue). Distúrbios menstruais, por exemplo, podem estar relacionados à estagnação do Qi do Fígado, deficiência de Xue ou excesso de umidade no corpo. Enquanto a Medicina Ocidental investiga fatores hormonais e anatômicos, a MTC busca harmonizar os fluxos energéticos, utilizando técnicas como acupuntura, fitoterapia e ajustes na alimentação.

Além dos tratamentos convencionais, a incorporação de práticas complementares, como a meditação e o Qi Gong, pode fortalecer a conexão entre corpo e mente, auxiliando na regulação hormonal e na redução do estresse.

Essa abordagem integrativa possibilita que cada mulher encontre o que funciona melhor para seu corpo e suas necessidades individuais. Afinal, saúde não é apenas a ausência de doenças, mas um estado de harmonia entre os aspectos físicos, emocionais e espirituais.



## Importante! Medicina Chinesa x Medicina Moderna

### Importante! Medicina Chinesa x Medicina Moderna

Quando falamos de órgãos na Medicina Chinesa, como Fígado, Rim, Baço, não estamos nos referindo exatamente ao órgão físico como na Medicina Moderna. Na verdade, estamos falando dos meridianos — canais de energia que percorrem o corpo e têm funções específicas. Por exemplo, o Fígado na Medicina Chinesa não é apenas responsável pela desintoxicação do corpo (como na visão ocidental), mas também pelo fluxo livre do Qi (energia) e das emoções.

O Rim não está apenas ligado à filtração do sangue, mas sim à reserva de energia vital e à fertilidade. Ou seja, quando dizemos que “o Rim está fraco”, não significa que há uma doença renal, mas sim que pode haver um desequilíbrio energético naquele sistema.

Essa forma de enxergar o corpo nos permite tratar não apenas os sintomas, mas as causas profundas dos desequilíbrios, muitas vezes antes mesmo de se tornarem doenças.

### Tudo começa aqui – Papo de Mãe para Filha

A menarca é a primeira menstruação de uma menina e marca o início da sua fase reprodutiva. Geralmente ocorre entre 9 e 15 anos, dependendo de fatores genéticos, nutricionais e hormonais. Esse evento faz parte da puberdade e pode ser acompanhado por mudanças físicas e emocionais, como desenvolvimento das mamas, aumento da oleosidade da pele e variações de humor. Na Medicina Tradicional Chinesa, a menarca está relacionada à energia do Rim e do Fígado, sendo um indicador do equilíbrio do sangue (Xue) e da energia vital (Qi). Um ciclo regular e sem dor indica um bom funcionamento do organismo, enquanto irregularidades podem sinalizar desequilíbrios que merecem atenção.

### Alerta para as mães!

Apesar de todas nós já termos passado por isso, não custa lembrar: a menarca pode ser um momento de insegurança e dúvidas para muitas adolescentes, e o apoio materno faz toda a diferença. Aqui estão algumas dicas para orientar e acolher sua filha nessa fase:

**Crie um ambiente aberto e acolhedor** – Converse sobre a menstruação de forma natural, sem tabus ou vergonha, para que sua filha se sinta confortável em tirar dúvidas.

**Explique o funcionamento do ciclo menstrual** – Ensine sobre as fases do ciclo, duração média, variações normais e sinais de alerta, como cólicas muito intensas ou fluxo excessivo.

**Apresente as opções de absorventes** – Mostre as diferentes alternativas (absorventes descartáveis, reutilizáveis, coletores menstruais) e ajude-a a escolher a mais confortável.

**Fale sobre higiene íntima** – Oriente sobre a importância da troca regular do absorvente e da limpeza adequada para evitar infecções.

**Aborde as emoções e mudanças no corpo** – Explique que variações de humor, cólicas leves e sensibilidade mamária podem acontecer, mas que hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e atividades físicas, ajudam no bem-estar.

**Inclua a visão da Medicina Chinesa** – Se houver interesse, explique como a alimentação e hábitos diários podem influenciar o ciclo, e incentive práticas que harmonizem o fluxo de energia (Qi) e do sangue (Xue), como chás e massagens leves na região abdominal.

Reforce que a menstruação é algo positivo – Muitas meninas crescem com a ideia de que menstruar é um fardo. Mostre que é um sinal de saúde e uma fase natural do desenvolvimento.

Cada menina vive essa transição de forma única, então o mais importante é oferecer apoio, respeito e informação para que ela encare esse momento com segurança e autoconfiança. ❤️

## Mulher de Fases – Como calcular o período fértil?

Se tem uma coisa que toda mulher percebe ao longo da vida, é que nosso ciclo menstrual não se resume só àqueles dias do mês. Ele influencia nossa energia, humor, pele, sono e até o apetite.

O ciclo menstrual dura, em média, 28 dias e é dividido em três fases:

**Fase Follicular:** Começa no primeiro dia da menstruação e vai até a ovulação. Aqui, o corpo se prepara para uma possível gravidez, aumentando a produção de estrogênio. É um período de mais energia e disposição.

**Fase Ovulatória:** Ocorre por volta do 14º dia (em um ciclo regular de 28 dias) e é quando o óvulo é liberado. Se você já sentiu um leve incômodo ou cólica nesse período, pode ser um sinal da ovulação acontecendo — esse fenômeno é conhecido como cólica ovulatória, mas nem todas as mulheres sentem.

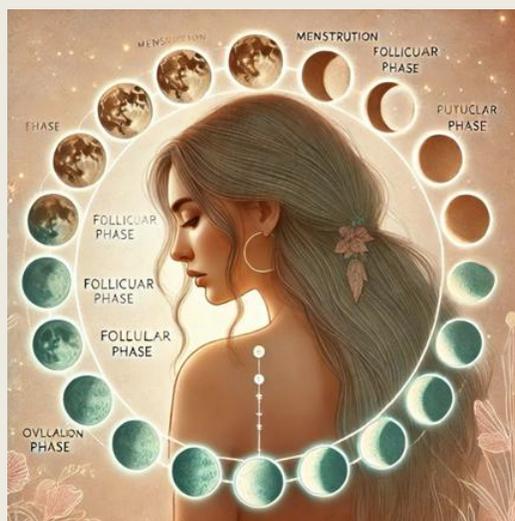
**Fase Lútea:** Após a ovulação, a progesterona aumenta, preparando o corpo para uma possível gestação. Se não houver fecundação, os hormônios caem e a menstruação acontece. É nessa fase que muitas mulheres sentem sintomas da TPM.

Para calcular o período fértil, dividimos a duração do ciclo ao meio, pois a ovulação ocorre aproximadamente no meio do ciclo. No caso de um ciclo de 28 dias, a ovulação tende a acontecer por volta do 14º dia.

Exemplo prático:

- Se a menstruação começou no dia 1, então a ovulação ocorrerá em torno do dia 14.
- Seu período mais fértil será entre os dias 11 e 17 — o seu corpo estará mais propenso à gravidez nesses dias.

Importante: Esse cálculo é uma média e pode variar de acordo com cada mulher. Ciclos mais curtos ou mais longos mudam a data da ovulação. Aplicativos de controle menstrual e testes de ovulação podem ajudar a identificar esse período com mais precisão, caso você tenha dificuldades em calcular ou saber qual a frequência do seu ciclo. Isso não quer dizer que fora desses dias não corremos risco de engravidar, porém, quanto mais afastado do dia fértil (tanto antes quanto depois), as chances diminuem percentualmente.



## Dicas de Apps Para Acompanhar o Ciclo Menstrual

Se você quer um jeito mais prático de monitorar seu ciclo, esses apps podem ser muito úteis:

**Clue** – Um dos mais completos, permite acompanhar humor, sintomas e até padrões de fertilidade.

**Flo** – Popular entre quem busca informações sobre saúde feminina, ovulação e bem-estar.

**Period Tracker (P Tracker)** – Simples e intuitivo, ótimo para lembrar a data da próxima menstruação.

**OvuView** – Excelente para quem quer monitorar o ciclo de forma detalhada e prever a ovulação.

**Natural Cycles** – Usa algoritmos avançados para prever a fertilidade; recomendado para quem busca métodos naturais.

Alguns desses apps permitem ativar notificações para lembrar quando a menstruação está próxima ou quando você está no período fértil.

"Este artigo tem o objetivo de ajudar você a compreender melhor seu corpo e buscar um equilíbrio no seu bem-estar. No entanto, ele não substitui a orientação de um profissional de saúde. Se sentir sintomas persistentes ou algo fora do comum, procure seu médico para uma avaliação adequada. Cuidar de si mesma é um ato de amor e respeito ao seu corpo!"



Flavia Rigos  
Toronto – Canada  
flaviarigos@gmail.com  
coordenadora.west@gringas.org  
@flaviarigosacupuncture  
@flaviars

# Moda 50 e mais Elegância não tem idade — e seu estilo também não

Olá!

A moda nunca foi apenas sobre roupas. Ela é uma extensão da nossa identidade, uma forma silenciosa (e poderosa) de contar ao mundo quem somos. E, quando atravessamos os 50, algo lindo acontece: deixamos de nos vestir para agradar os outros e começamos a nos vestir para agradar a nós mesmas.

Os anos trazem mudanças — no corpo, na rotina, nos desejos. Mas nada disso precisa significar o fim do estilo. Pelo contrário. É nessa fase que a elegância encontra sua forma mais autêntica, porque vem acompanhada de liberdade, confiança e escolhas conscientes.

Já notou como certas roupas fazem você se sentir mais presente? Mais dona de si? Esse é o poder de um estilo bem construído. Não falo aqui de seguir regras ou tendências passageiras, mas de se olhar com generosidade, aceitar as mudanças do corpo e escolher peças que abracem quem você é hoje.

Esqueça a ideia de que "certas roupas não combinam mais com a sua idade". O que precisa combinar é com a sua verdade. Tecidos que vestem bem, cortes que respeitam suas proporções, cores que iluminam sua pele... tudo isso compõe um visual que comunica força sem esforço.

E por falar em cores, elas são grandes aliadas da sua imagem. Descobrir os tons que valorizam seu rosto e expressam sua energia é uma das formas mais simples de transformar o look — e o humor. Combine isso com acessórios estratégicos e você verá como até o jeans e a camiseta ganham um novo impacto.

Mas não é só o que se veste no corpo que constrói estilo. Sua postura, seu sorriso, o modo como caminha... tudo isso faz parte da imagem que você transmite. E, quando sua aparência externa reflete quem você é por dentro, o resultado é pura elegância — daquelas que não precisam de explicação.

A moda, nessa fase da vida, deve ser leve, prazerosa e cheia de sentido. Um convite para se reinventar, se cuidar e se celebrar.

Quer começar a construir (ou reforçar) uma imagem mais confiante e estilosa? Aqui vão 4 dicas práticas:

### 1. Vista o que te representa

Nada mais elegante do que vestir-se com verdade. Escolha roupas que reflitam sua personalidade e sua fase de vida. Liberdade é estilo.

### 2. Conforto com charme é essencial

Tecidos de qualidade e cortes que respeitam seu corpo garantem bem-estar e presença. Quando você se sente bem, isso aparece.

### 3. Acessórios fazem milagres

Um lenço colorido, um brinco marcante, um sapato com personalidade — pequenos detalhes que transformam qualquer produção.

#### 4. Postura é parte do look

Caminhe com firmeza, sorria com leveza, olhe nos olhos. Sua atitude completa qualquer look com elegância natural.

Lembre-se: estilo não é sobre idade, é sobre se conhecer e se expressar com confiança. Vista-se para você — e o resto acompanha.

“A maturidade nos ensina a olhar para o futuro com coragem e a receber as críticas com indiferença. E elas virão — e podem ser cruéis. Proteja-se!”

Prazer,



Mirilene Coelho – Criando elegância com simplicidade.

54 anos, brasileira, publicitária e consultora de imagem e estilo.

@mirilenecoelho

Mirilene.coelho@gmail.com

## Mulheres Gringas VIDA

O objetivo da nossa campanha é fornecer apoio e recursos abrangentes para mulheres imigrantes da América do Sul, especificamente latinas brasileiras, que são vítimas de violência doméstica nos Estados Unidos.

"Quebrando o silêncio, empoderando vidas."

Na Gringas V.I.D.A., temos uma equipe de Embaixadores Gringas voluntários ajudando mulheres de todos os EUA por meio de nosso site Gringas.org, reuniões online para pequenos grupos, plataformas de mídia social, grupos de bate-papo WhatsApp e organizações locais sem fins lucrativos em todos os estados.



## Nossos serviços de suporte incluem:



### Linha direta de crise:

Estabelecendo uma linha direta de crise dedicada, com voluntários bilíngues que possam fornecer suporte, informações e referências imediatas.



### Assistência jurídica:

Fazendo parceria com organizações de assistência jurídica para fornecer representação legal gratuita ou de baixo custo para vítimas que buscam ordens de restrição, divórcio ou assistência de imigração.



### Aconselhamento e Terapia:

Oferecendo serviços de aconselhamento e terapia para ajudar as vítimas a processar suas experiências, construir resiliência e desenvolver mecanismos de enfrentamento.



### Abrigos e moradias seguras:

Colaborando com abrigos locais e organizações habitacionais para fornecer moradia segura e temporária para as vítimas e seus filhos.

# MULHERES GRINGAS V.I.D.A.

gofundme™



Scan to donate to Gringas's fundraiser  
**“Break the Silence: Help Immigrant Woman  
Gringas V.I.D.A.”**



# Grupos Gringas Localidades

Você sabia que muitas localidades tem seus próprios grupos que se encontram presencialmente? Quer fazer parte de algum? Ainda não tem um grupo perto de você? Que tal formar um? Entre em contato conosco e vamos viabilizar isto!



# GRUPOS GRINGAS LOCALIDADES NOS ESTADOS UNIDOS

## Gringos Alabama

## Gringos Arizona

## Gringos Califórnia

- Los Angeles
- San Diego
- San Francisco
- Sacramento

## Gringos Colorado

- Denver e Região
- Tri-State Área

## Gringos New York

## Gringos Connecticut

## Gringos New Jersey

## Gringos Flórida

- Jacksonville
- Orlando
- South Flórida
- Tampa
- Palm Beach
- Fort Lauderdale
- Fort Myers

## Gringos Georgia

- Atlanta e Região

## Gringos Illinois

- Chicago e Região

## Gringos Indiana

## Gringos Maryland

## Gringos Massachusetts

- Boston e Região

## Gringos Missouri

## Gringos Michigan

## Gringos Nebraska

## Gringos Nevada

- Las Vegas
- Reno

## Gringos North Carolina

- North Carolina
- Charlotte

## Gringos North Dakota

## Gringos Ohio

- Cleveland
- Cincinnati
- Columbus
- Dayton

## Gringos Oregon

- Portland e Região

## Gringos Tennessee

## Gringos Texas

- Austin
- Dallas
- Houston
- San Antonio

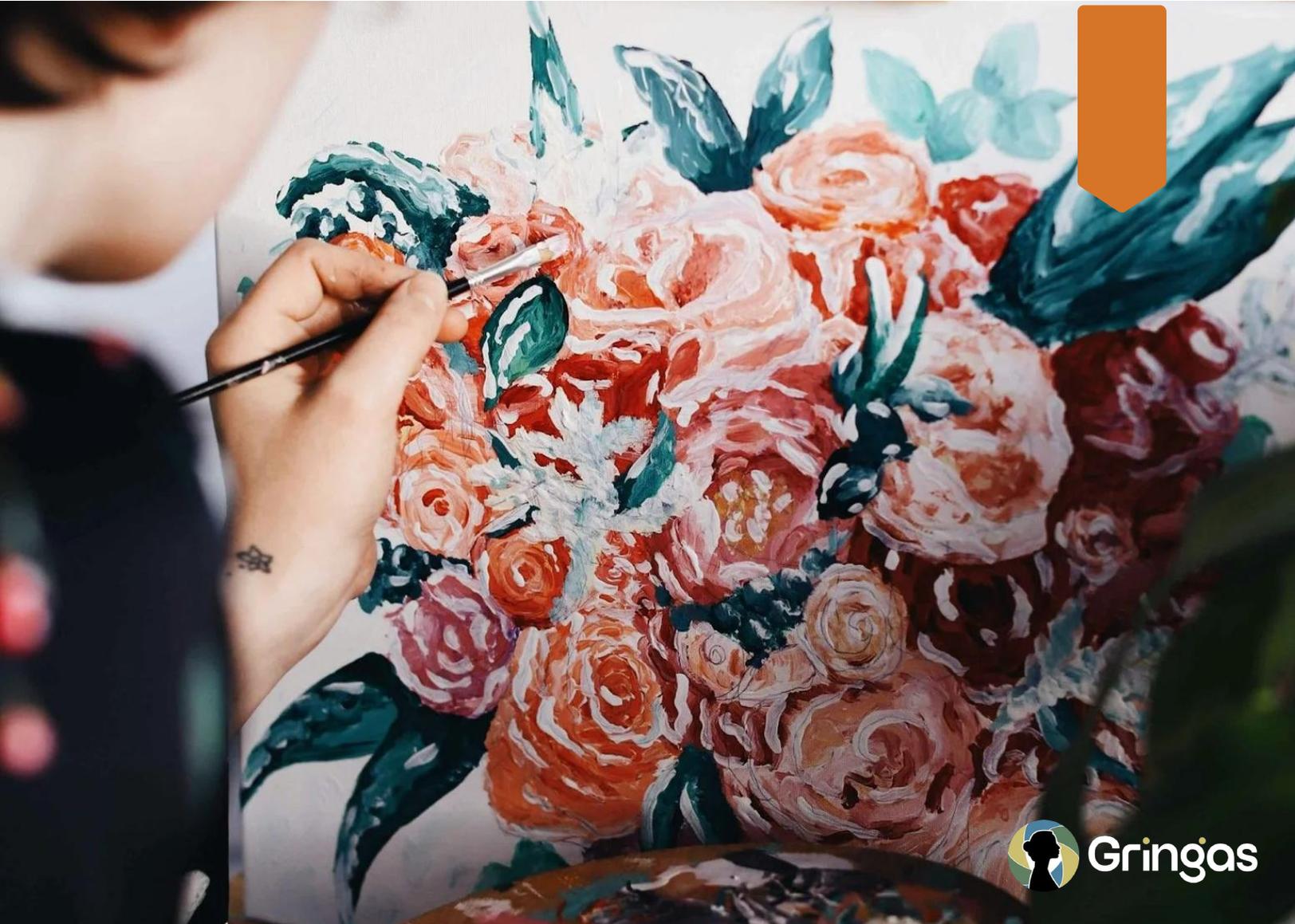
## Gringos Utah

## Gringos Virginia

## Gringos Washigton

- Seattle e Região





## Grupos Gringas Afinidades

Você tem algum hobby? Adora conversar sobre um assunto específico ou precisa de apoio em algum desafio? Estamos aqui com nossos grupos de afinidades e causas para te receber. Sempre tem um grupo se formando, então confira sempre nosso site para saber as novidades.



## GRUPOS GRINGAS AFINIDADES



### ALGUNS GRUPOS DO GRINGAS.ORG

- Gringás Divas
- Gringás Artesanato
- Gringás Au Pairs
- Gringás Adotivas
- Gringás Cancer Warriors
- Gringás Cristãs
- Gringás Clube do Livro
- Gringás Desapegos
- Gringás Empreendedoras
- Gringás English Only
- Gringás Fótografas
- Gringás Fitness
- Gringás Grávidas
- Gringás Gourmet
- Gringás Hot Talk
- Gringás Investidoras
- Gringás Imobiliário
- Gringás Job
- Gringás Lobas
- Gringás Mães
- Gringás Mães Especiais
- Gringás Mães de Pet
- Gringás Mídia
- Gringás Produtos e Negócios
- Gringás que Viajam
- Gringás Real State
- Gringás Separadas e Divorciadas
- Gringás Vegetarianas
- Gringás Wine



## Grupos Gringas Afiliados

Grupo destinado à busca e divulgação de quartos, Airbnbs, apartamentos, casas para alugar ou vender. Grupo aberto para mulheres e homens. Para pessoas que moram ou estão visitando.



## GRUPOS GRINGAS AFILIADOS



### ALGUNS GRUPOS DO GRINGAS.ORG

- Boston Imobiliário
- Orlando Imobiliário
- New Jersey Imobiliário
- Nacional - Grupo imobiliário



Junte-se a nós!

Participe e convide uma amiga!



/GringaGirls



@gringagirlsofficial