



### Margarida d'Orey Menéres

Projeto: *Misses Activas*

Objetivo: Promover a valorização pessoal

Não quem, mas há ajuda ao próximo uma boa teoria e, depois, há quem faça dessa teoria uma prática.

É com este objetivo que Margarida d'Orey Menéres entra diariamente no espaço *Misses Activas*.

O projeto nasceu quase por acaso: um dia, pediram-lhe que ensinasse algumas técnicas de pintura, em tom informal. O amigo trouxe outro amigo e o gesto calou-se pouco, uma vez mais, ser uma das mais eficazes formas de

publicidade. Surgiu assim um atelier que, através de arte, cria uma unidade de escape para o stress, ao mesmo tempo que pretende a descoberta de talentos e promover a valorização pessoal. "Além da actividade-base do Atelier Tatu e Pintura do Pêlo pode ser ensinam técnicas de pintura a dedo, selado, aguarela, entre outras, desenvolvendo conteúdos de História da Pintura, Museu, História, Informática, Fotografia,

Técnicas Manuais e Valorização Pessoal", explica Margarida, coordenadora do espaço criado a pensar em todos os tipos de público.

que, através de arte, cria uma unidade de escape para o stress, ao mesmo tempo que pretende a descoberta de talentos e promover a valorização pessoal. "Além da actividade-base do Atelier Tatu e Pintura do Pêlo pode ser ensinam técnicas de pintura a dedo, selado, aguarela, entre outras, desenvolvendo conteúdos de História da Pintura, Museu, História, Informática, Fotografia, Técnicas Manuais e Valorização Pessoal", explica Margarida, coordenadora do espaço criado a pensar em todos os tipos de público.



Além de algumas das suas criações, a vida de Raquel Caetano não sempre foi com de nós. Certo, aos 14 anos, começou a trabalhar em artes gráficas e, aos 23, a maternidade veio iluminar-lhe a vida e acender a sua paixão de mãe. "Quando o meu filho nasceu, há 13 anos, tinha alguns autocollantes de bebé a bordo para colar no carro, mas eram todos muito feios e descoordenados. Então, decidi fazer um. Arranjei um desenho a fazer a maquete. Ainda chegou a escrever Deixé-me, de repente, fez um clique e escrevi Gabriel a bordo. As minhas colegas que eram logo autocollantes guais, depois as amigas, as amigas das amigas..." Mas, na altura, Raquel estava ainda longe de imaginar o que poderia aquele clique seria na sua vida. 30 alguns anos mais tarde, em 2004, quando ficou desempregada, é que percebeu o potencial da ideia: "Depois de me lamentar, de chorar muito e de enviar muitas mensagens de desculpas sem resultado, decidi enviar as etiquetas, arranjá-las e enviar com os autocollantes." Hoje, Raquel tem o privilégio de fazer algo de que gosta e o prazer de se orgulhar do que faz. Reconhecida pela Sociedade Portuguesa de Autoras e pela Associação-Geral das Actividades Culturais, os seus autocollantes estão à venda em lojas especializadas por todo o país, em Espanha, ou online, em [www.autocollantes.com](http://www.autocollantes.com).



### Margarida Furst e Inês Basek

Quem é: *Dama de Copas*

Tarefa: *Ajudar a encontrar o soutien ideal*

Para algumas mulheres a compra de um soutien pode ser uma verdadeira dor de cabeça, já que não tem o tempo necessário mas a frustração está prestes a ser substituída pela satisfação de encontrar um espaço que, tal como o soutien perfeito, é à medida das suas necessidades. "Sempre acho que os nossos soutiens não funcionam porque não dizem um suporte adequado nem favorecem as nossas silhuetas. Por isso, fomos à procura do soutien ideal", recordam Margarida e Inês, as mentoras do Salão de Copas – um espaço de aconselhamento e venda de soutiens, que se diferencia por ter um fito e variedade (jeu tamanho e marca) para todas as ocasiões. Aventura começou com o lançamento *Dama de Copas*, lançado em Setembro 2009 – uma espécie de "bíblia do soutien" onde reúnam as suas descobertas. "Três meses depois, achámos que seria melhor fazê-lo pessoalmente e, assim, chegámos à ideia do workshop." Em Janeiro, abrem o salão de aconselhamento e venda de Inês, no Chado Rua do Carmo, 51, 2º andar. "Queremos oferecer conforto e melhorar o aspecto, tratando virgins para a saúde e bem-estar." [www.damadecopas.pt](http://www.damadecopas.pt)

### Raquel Caetano

O que faz: *Autocollantes personalizadas para automóveis*  
 Missão: *Transformar as dificuldades em oportunidades*