



**Daniella
J. C. de
Luca**

É psicóloga e mora em Melbourne.

Is a psychologist and lives in Melbourne
danielladlc@yahoo.com.au

Otimismo ou pessimismo: de que lado você está?

Qual é o seu nível de otimismo, em uma escala de zero (muito pessimista) a dez (muito otimista)? O que você acha que esta por trás de sua escolha?

No lado oposto na escala do humor, a felicidade ocupa agora o lugar de mistério a ser desvendado. Estresse, ansiedade e depressão já receberam seus certificados de vilões da vida moderna. Uma série de estudos recentes associa o otimismo a uma melhor resposta do sistema imunológico contra diversas doenças, que vão de uma simples gripe a câncer. Existe uma ligação entre as emoções e o sistema imunológico. Ser otimista parece ser a chave para a sobrevivência em tempos difíceis.

Mas o que significa ser otimista? Otimismo é uma característica humana comum. É a disposição para encarar as coisas pelo seu lado positivo e esperar sempre por um desfecho favorável, mesmo em situações muito difíceis. A comunidade científica tem procurado estabelecer as causas das pessoas perceberem e interpretarem a mesma cena ou situação de modo diferente, uma focalizando o lado positivo e outra o lado negativo.

Em que baseiam-se os argumentos e reflexões para suas escolhas? A velha batalha entre "Nurture x Nature" (ambiente x genética) continua sendo uma das questões mais relevantes do debate entre o mundo psicológico e o científico.

Até que ponto o comportamento humano, idéias e sentimentos são inatos e até que ponto são aprendidos? Segundo um estudo britânico realizado por cientistas da Universidade de Essex, a diferença entre otimistas e pessimistas tem componentes genéticos. A pesquisadora Elaine Fox e sua equipe, desenvolveram uma pesquisa baseada na busca pela identificação dos fatores responsáveis pela tendência humana a selecionar a atenção dedicada a estímulos emocionais que podem

desencadear em vulnerabilidade emocional ou em resiliência. O processo da pesquisa, que envolveu 97 voluntários, foi feito da seguinte forma: um grupo de voluntários foi exposto a imagens negativas, positivas e neutras.

Os testes genéticos efetuados a seguir nos participantes, revelaram que aqueles que ignoraram as imagens negativas tinham uma variação de um gene que controla a produção de serotonina, substância produzida pelo cérebro e que gera a sensação de bem-estar.

Como normalmente se diz, diferentes teorias conduzem a diferentes interpretações.

Carl Gustav Jung analisava o comportamento humano considerando este influenciado pelas experiências do indivíduo, assim como também por um inconsciente coletivo inato. Segundo um outro famoso psicólogo, B.F. Skinner, se um comportamento foi precedentemente recompensado, o comportamento tende a se repetir e, se o comportamento foi precedentemente punido, é improvável que volte a ocorrer.

Segundo o Prof. Marco Montarroyos Calegario o comportamento não é diretamente influenciado pelos genes, numa relação de um para um, entre um gene e um comportamento. A maioria das características complexas é modulada pela ação de vários genes, o que também é chamado de influência poligênica. Na realidade, quem produz o comportamento é o cérebro, através do processamento que ocorre em circuitos neurais específicos. Mas são os genes que influem poderosamente no desenho do cérebro, predispondo o organismo a responder aos estímulos de certo modo com uma preferência por certas classes de estímulos, por exemplo.

Não é raro escutarmos algo sobre o

comportamento das pessoas, seja ele positivo, que determinada pessoa é otimista, "para cima", ou negativo, que determinada pessoa é pessimista, "para baixo". Rotular as pessoas é uma prática comum em nossa sociedade. Parece que se enquadrarmos as pessoas em categorias de algum modo a nossa ansiedade se reduz, como se uma aliança imaginária fosse criada entre o nosso interlocutor e nossas fantasias. Continuamente os pensamentos circulam em nossas mentes, percebemos o que se passa ao nosso redor através de nossos sentidos e processamos as informações por uma série de processos mentais, como os supracitados. Como se formam esses processos? Seriam inatos ou frutos da nossa experiência? Todas estas questões, tem merecido a atenção de muitos pensadores, desde filósofos, psicólogos a cientistas e certamente, muitas teorias ainda surgirão.

Um nível moderado de esperança, tem sido ligado a saúde física e mental. Segundo E. Phelps, "Um pouco de otimismo ajuda a promover ações que conduzem a bons resultados. Não é que tudo na vida será ótimo, mas se você pensa que tudo será negativo, você nunca fará nada".

Enfim, baseados nas recentes pesquisas, observamos que podemos ter uma tendência natural para olharmos mais para o lado bom da vida ou o contrário, porém ao longo dela todos temos bons e maus momentos, todos passamos por dificuldades, ninguém está isento de por vezes não conseguir ver as situações de forma tão otimista e a ter pensamentos negativos. Contudo com o avanço da psicologia e da ciência, existem técnicas de psicoterapia específicas para reforçar o otimismo e o pensamento positivo, para ter a possibilidade de um dia-a-dia mais saudável e para desenvolver relações mais positivas, no trabalho, na sociedade, na família e consigo mesmo.

Optimism or pessimism: which side are you in?

What is your level of optimism, in a scale of zero (very pessimistic) to ten (very optimistic)? What would be behind your choice?

On the other hand, in the scale of humour, happiness occupies the place of a mystery to be unfolded. Stress, anxiety and depression have been entitled the villains of modern life. A series of recent studies associates optimism with a better response from the immune system to a variety of

diseases from a simple flu to cancer. There is a connection between emotions and the immune system. Being optimistic seems to be the key to survival in difficult times.

What does it mean to be optimistic though? Optimism is a common human characteristic. It is the disposition to face things from the brighter side and to expect a favourable outcome even in the hardest situations. The scientific community has been trying to establish the causes for the

different perception and interpretation that various people will have on a same situation. While some will focus on the positive aspects, others will focus on the negative ones.

What are the arguments and reflections in which your choices are based on? The old battle of "Nurture x Nature" (environment x genetics) is still one of the most relevant subjects in the debate between psychology and science.



Roseli Diniz

Carta da Presidente

Olá pessoal, É com prazer que entregamos mais uma edição do Jornal da ABRISA.

Este é o segundo exemplar bilingue, que alias foi muito bem recebido pela comunidade, apesar de algumas imperfeições na tradução. Aos poucos a gente vai melhorando! Na verdade, a qualidade das traduções já deu um grande salto graças a contribuição de duas novas voluntárias, a Mécia Freire e a Fernanda Costa. Conheci a Fernanda no festival Português. Ela foi nos visitar na barraca da ABRISA,

ofereceu ajuda, nós aceitamos! Muito obrigada Fernanda e bem-vinda ao time! No mesmo festival, recebemos a visita de Mécia Freire, tradutora profissional que também se ofereceu para nos ajudar. Muito obrigada Mécia.

Aproveito para agradecer mais uma vez a todos os voluntários pela dedicação e postura profissional com a qual vocês encaram esse trabalho. Obrigada aos redatores Luciana Fraguas, Maura P. Leon, Rhys Campbell e Troy Phelps pelos textos de qualidade e entregues sempre no prazo; a colaboradora Daniella Duncan reponsável pela materia de

capa desta edição; a coordenadora Carolina Couto; ao designer Gefferson Heemann; ao revisor Ângelo Klin; a colaboradora Suzana Alvarenga, que além de administrar o escritório da ABRISA é responsável pelas notícias do "Acontece na ABRISA"; e finalmente agradecemos a Eliana Neiva que envelopou e colocou no correio o exemplar que você recebeu confortavelmente em sua casa. Valeu mesmo, pessoal!

Esperamos que esta edição seja útil e a leitura prazerosa! Um abraço e até a próxima! **Roseli Diniz**

President Letter

Hi everyone, It is with great pleasure that we finished another issue of ABRISA's newspaper

This is our second bilingual edition, which was very welcomed by our community, despite some imperfections in its translation. We are working to make it better! Actually, the quality of some translations has improved significantly thank to the help of two new volunteers, Mécia Freire and Fernanda Costa. We met Fernanda at the Portuguese Festival at the Victoria Market last month. She visited our marquee and offered help. We

accepted! Thank you very much Fernanda, and welcome to our team! At the same festival, we had the visit if Mécia Freire, professional translator, who also offered help. Thank you, Mécia.

Carol and I would like to take this opportunity to show our appreciation, once again, to all the volunteers who make this newspaper happen. We would like to say thanks particularly to all the writers for their professional attitude, for being always on time and for taking the time to prepare articles we believe are being useful to our readers. A special thanks to Luciana Fraguas, Maura P. Leon, Rhys Campbell and Troy Phelps (our regular

writers) and Daniella Duncan who wrote the cover article. A big thanks you to our the coordinator Carolina Couto, graphic designer Gefferson Heemann and to our reviser Ângelo Klin. Thanks to Suzana Alvarenga who writes the "What's happening at ABRISA" section. Suzana also helps to run our office twice a week. I do not know what I would do without Suzana! Finally, thanks to Eliana Neiva who sealed and posted all the copies of our last issue. Thank you everyone very, very much!

We hope you enjoy this issue and find the information very useful. Talk next time. **Roseli Diniz**



DÚVIDAS, CRÍTICAS OU SUGESTÕES, FALE JÁ!

Endereço

2-4 Ross House, 247 Flinders Lane, Melbourne, VIC, 3000

Fone

(03) 9650 0538

Internet

contactus@abrisa.org.au
www.abrisa.org.au
www.blogdaabrisa.blogspot.com

EQUIPE

Coordenadora de Comunicação

Roseli Diniz

Coordenadora de Redação

Carolina Couto

Revisor

Ângelo Klin

Designer

Gefferson P. Heemann

Colaboraram nesta edição

Alba Valeria,
Carolina Couto,
Luciana Fraguas,
Troy Phelps,
Rhys Campell,
Maria Fernanda,
Susana Alvarenga e
Maura P. Leon

A opinião dos colaboradores não necessariamente representa a opinião da ABRISA.

The opinions of contributors do not necessarily represent the opinion of ABRISA.

Optimism or pessimism: which side are you in?

To what extent human behaviour, ideas and feelings are innate and to what extent are they learnt? According to a study conducted in Britain by scientists from Essex University the difference between those who are optimistic and who are pessimist has a genetic component. Researcher Elaine Fox and her team developed a study based on uncovering factors responsible for the human tendency to select stimuli that can develop either emotional vulnerability or resilience. The research process involved 97 volunteers who were exposed to negative, neutral and positive images.

Genetic testing conducted in the participants after the exposure to the images revealed that those who ignored the negative images had a variation in the gene responsible for serotonin production. Serotonin is a substance produced in the brain, and is responsible for feelings of well-being.

As the saying goes, different theories lead to different interpretations. Carl Gustav Jung analysed human behaviour as being influenced by the individual's experiences as much as by an innate collective consciousness. According to another famous psychologist B.F. Skinner, if a particular behaviour had been previously rewarded, this behaviour will repeat itself. If a particular behaviour has

been punished, it is unlikely that it will reoccur.

According to Professor Marco Montarroyos Calegaro conduct is not directly influenced by genetics in a ratio of one to one between genes and behaviour. The majority of complex characteristics (T.N.: or traits) are modulated by the interaction of several genes and that is called polygenic influence. In reality, it is the brain that produces behaviour through processing of information in specific neuronal pathways. But the genes are the ones strongly influencing the brain's design predisposing it to respond to stimuli in a particular way, for instance by giving preference to certain classes of stimuli.

It is common to hear something about people's behaviour, be it positive or negative. Someone is "upbeat" or optimistic or pessimistic, a "drag". The "labelling" of people is common practice in our society. It seems that is we fit people into categories our anxiousness is somewhat reduced as if an imaginary alliance had been formed between the interlocutor and our fantasies. Thoughts are continuously circulating in our minds, we perceive the information surrounding us via our senses, and we process the information in a series of mental processes such as the ones described

above. How does the processing happen? Is it innate or resulting from our experiences? All of these questions have been the subject of attention of many thinkers, from philosophers to psychologists and scientists. Many theories are still sure to evolve.

A moderate level of hope has been linked to physical and mental health. According to E. Phelps, "A little optimism helps promote actions that lead to good outcomes. Not everything in life will turn out great, but if you thought everything will turn out bad, you'd never do anything."

Based on recent research we find that we might have a natural tendency to appreciate the best of life or the other way around, but along life all of us will have good and bad moments, every one of us will experience difficulties and no one is exempt from sometimes being unable to see some situations in an optimistic way or having negative thoughts. Nevertheless, with the advances in Psychology and science there are specific psychotherapy techniques to reinforce optimism and positive thinking to allow a healthier routine and to develop positive relationships at work, in society with our families and with ourselves.

Translation by Maria Fernanda



Troy Phelps

Escritor free-lancer e vive em Melbourne

Freelancer writer and lives in Melbourne

Vida Selvagem Australiana

No mundo os mamíferos são os animais de grande porte predominantes, na Austrália todavia, os animais nativos predominantes são os Marsupiais. Marsupiais são mamíferos que dão a luz a filhotes muito subdesenvolvidos e os colocam numa bolsa. Cangurus e Koalas, nossos animais mais comuns e icônicos, são marsupiais. Um outro animal Australiano icônico, o Ornitorrinco, é ainda mais peculiar, ele é um Monotremo. Monotremes são mamíferos que põem ovos e dos quais existem três na Austrália: dois porcos-espinhos e o ornitorrinco. No passado o ornitorrinco existia também na América do Sul pois fósseis de um grande animal da sua espécie foram ali encontrados. Você pode achar interessante que existe evidência que sugere que todos os marsupiais Australianos descendem de antepassados sul-americanos.

Cada um destes animais é único no seu gênero mas o canguru é provavelmente o mais interessante. O canguru é o único animal conhecido a possuir um truque especial chamado Diapause Embrionária. Uma semana após ter dado a luz, e

enquanto carrega seu filhote do tamanho de um grão de feijão na sua bolsa, a mãe está pronta para engravidar novamente. O desenvolvimento deste novo embrião pode ser interrompido no primeiro estágio da gestação e o embrião ficará numa situação estacionária por vários meses no ventre da mãe. Isto permite que a mãe se desloque para áreas com maior abundância de comida, se necessário, em um ambiente normalmente árido. Quando ela decide dar prosseguimento a gestação do seu novo filhote e dá a luz, ele se atacará a uma outra teta ao lado da primeira e receberá leite de diferente valor nutricional apropriado ao seu estágio de desenvolvimento. A mãe pode ainda carregar um terceiro filhote que recentemente deixou a bolsa e esta desmamando mas ainda vai para a bolsa de vez em quando. Três filhos para amamentar em um ano! Vocês iriam gostar disso, mães?

Existem aproximadamente 63 tipos de Cangurus, 48 na Austrália e os outros na Nova Guiné. Os cangurus da Nova Guiné vivem nas árvores. Sim, é isto mesmo, cangurus de árvores! Nós

temos dois tipos destes cangurus aqui na Austrália que ocupam pequenas áreas nas duas margens do Rio Daintree no tropical e longínquo norte de Queensland. Os cangurus de árvores são raramente avistados, todavia o Canguru Eastern Grey é o oposto e pode até ser visto aqui em Melbourne mesmo. Como eu vivo nos bairros do leste frequentemente levo amigos para ver cangurus no Parque Estadual de Lysterfield onde, dependendo do período do ano, eu já vi até 100 cangurus pastando alegremente.

Finalmente, você pode gostar de saber uma maneira simples para determinar se um animal é nativo da Austrália ou não. Geralmente qualquer animal com casco foi introduzido, exemplo: vacas, camelos, cavalos, cervos, porcos, etc. Além disso todos estes animais são mamíferos placentais como nós e este tipo de mamífero não é comum na Austrália. Isto significa que coelhos e raposas também são imigrantes, e até mesmo o Dingo que e aqui chegou há 5.000 anos atrás.

Australian Wildlife

Around the world Mammals are the dominant large animals, in Australia however, the dominant native animals are the Marsupials. Marsupials are mammals that give birth to very under-developed young and then suckle them in a pouch. Kangaroos and Koalas, our most common and iconic animals, are marsupials. Another Australian icon, the Platypus, is something different again, it is a Monotreme. Monotremes are egg-laying mammals and there are three in Australia: two Echidnas and the Platypus. The Platypus once existed also in South America, as fossils of a very large specimen have been found there. You may find it interesting that there is some evidence that suggests Australia's marsupials all evolved from South American ancestors.

Each of these animals is unique in their own special way but it is the Kangaroo that is probably the most interesting. The Kangaroo is the only known animal to possess a special trick called Embryonic Diapause.

Within a week after giving birth, and while carrying her bean-sized Joey in her pouch, the mother is ready to get pregnant again. This new embryo can be paused at a very early stage of the pregnancy and kept that way for several months inside the mother's womb. This allows the mother to move around to better food sources if necessary in this often-harsh environment. When she decides to bring the new Joey forward and give birth, the new one will attach to another teat alongside the first one and they will receive milk of a different nutrient mixture appropriate to their stage of development. The mother may even still have a Joey that has recently left the pouch and is being weaned off the milk but still sticks its head into the pouch occasionally. Three kids in one year! How would you like that, Mums?

There are approximately 63 species of Kangaroos, 48 in Australia and the others in New Guinea. The New Guinea Kangaroos live in trees. Yes,

that is right, tree Kangaroos! We have two species of tree kangaroo here in Australia, which occupy small areas, either side of the Daintree River in tropical far north Queensland. While the tree Kangaroos are rarely seen, the Eastern Grey Kangaroo is the opposite and we have plenty right here in Melbourne. As I live in the Eastern suburbs I often take visitors to see Kangaroos in Lysterfield State Park where, depending on the time of year, I have seen up to 100 happily grazing on the grass.

Finally, you may like to know a simple way to determine if an animal is native to Australia or introduced. Generally any hoofed animal has been introduced i.e.: cows, camels, horses, deer, pigs, etc. Also all of these animals are placental mammals like us and this sort of mammal is not common in Australia. That means rabbits and foxes too are immigrants, and even so the Dingo, which arrived here 5,000 years ago.



Dr. Paulo Pinho

BDS(Bra) ADC(Melb)

Consultas, Emergências,
Raio X e Cirurgias.

Preços Públicos (Government)
com MEDICARE CARD ou
30% desconto c/ passaporte brasileiro

Royal Dental Hospital Melbourne
720 Swanston St. - 4th floor - Carlton - VIC 3053

The Melbourne Smile Clinic.
63 Nicholson Street - Carlton - VIC 3053

0435 183 441
pinhodental@gmail.com



Rhys Campbell

Contador com mais de 10 anos de experiência na área financeira e também é o criador do EasyBudgeting (www.easy-budgeting.com), um website que tem uma ferramenta de planejamento financeiro que é fácil de usar e disponível para ser baixada. O site dá dicas e conselhos em planejamento financeiro e ajuda no controle das finanças pessoais.

Accountant with over 10 years experience in Commercial Finance and is the creator of EasyBudgeting (www.easy-budgeting.com), a website that has an easy to use budget planner available for downloading and provides tips, guidance on budgeting to assist with controlling your personal finances.

Taxas de Juros

Mês passado o Reserve Bank of Australia (RBA) decidiu deixar a taxa de juros inalterada em 3%, o que representa uma redução de 4,25% desde setembro de 2008.

Alguns economistas estão sugerindo que isto representa o fundo do ciclo da taxa de juros e quaisquer outras reduções são improváveis. No entanto, outros economistas sugerem que ainda há espaço para movimentação e que há potencial para que a taxa oficial seja reduzida mais, entre 0,5% e 2,5%.

Com isso em mente, muitas pessoas estão considerando suas opções em relação a suas taxas de hipoteca. Os bancos alteram as taxas de juros em função do custo do capital mais uma margem e a taxa oficial do RBA tem normalmente uma grande influência sobre as taxas de juros dos bancos.

Recentemente vimos um par de grandes bancos, em particular o CBA, agirem de maneira um tanto independente do RBA. Reduções nas taxas oficiais do RBA não foram repassadas por completo aos clientes dos bancos e os bancos recentemente estiveram revisando as taxas fixas de 3 e 5 anos, com a opinião de que as taxas vão aumentar em breve e as margens precisam ser mantidas.

Interest Rates

Last month the Reserve Bank of Australia (RBA) decided to leave the official cash rate unchanged at 3%, which represents a reduction of 4.25% since September 2008.

Some economists are suggesting that this represents the bottom of the rate cycle and any further reductions are unlikely. Conversely, some economists are suggesting the RBA still has some room to move and there is potential for the official cash rate to reduce a further 0.5% to 2.5%.

With that in mind, many people are considering their options when it comes to their own mortgage rates. The banks charge interest rates based on the cost of money plus a margin and the official RBA cash rate is usually a major influence in bank interest rates.

Recently, we have seen a couple of the big banks, in particular CBA, acting somewhat independent of the RBA. Reductions in the official RBA cash rates have not been fully passed on to the bank's clients and banks have recently been reviewing the 3 & 5 year fixed rates with the view that rates will increase shortly and margins need to be maintained.

Alguns dizem que é muito difícil pegar o vale ou o pico do ciclo da taxa de juro. É evidente pelo fato de que muitos detentores de empréstimos fixaram suas dívidas no topo do ciclo ou muito perto dele, isto é, logo antes da primeira queda de juro. Tomadores de empréstimos ficaram encaixados com uma taxa significativamente mais alta que a variável ou forçados a pagar uma soma significativa para se libertarem da taxa fixa e falharam em fixar a taxa no lado mais baixo, pensando que haveria mais dinheiro para poupar ainda por vir.

O CBA tem uma taxa fixa de 3 anos de 6,69% e uma taxa fixa de 5 anos de 7,34% em contraste com a taxa variável de 5,74%. As perguntas de um milhão de dólares são: para onde as taxas vão a partir de agora e será que se deve arriscar e fixar a taxa de seu empréstimo, esperando salvar em futuros aumentos de taxa de juros? Isto é muito difícil de responder mas com as taxas em uma baixa histórica, eu acredito que seja improvável que o RBA corte ainda mais os juros, e mesmo que isso ocorra, quanto será repassado aos consumidores?

Não posso fornecer uma resposta definitiva para essas questões, mas eu posso aconselhar que para determinar se você deve optar por

juros fixos ou não, você precisa determinar como um aumento nas taxas de juros afetaria seu orçamento e como o seu orçamento acomodaria esses aumentos no curto e médio prazo. Você também precisa considerar o que vai acontecer com seu orçamento no curto prazo se você optar pelas taxas fixas mais altas. Nesse caso, pode ser vantajoso considerar fixar por um período de 3 anos para garantir uma taxa, obter alguma garantia de pagamento e acomodar seu orçamento em função dessa estrutura de pagamento.

Há um bocado a se pensar e eu recomendo veementemente que você pese cuidadosamente todas as suas opções, consulte um banco e/ou seu contador/conselheiro financeiro para discutir amplamente antes de se comprometer com a taxa fixa.

Boa Sorte!

Nota: Estou usando o CBA para ilustrar o objetivo do artigo, não porque eu utilize o banco, mas porque ele parecem estar atraindo muita publicidade no momento e é um dos maiores, senão o maior, financiador de hipotecas do mercado australiano.

Some say it is very difficult to pick the bottom or the top of the interest rate cycle. This is evident by the fact that many borrowers fixed their loans at or near the top of the cycle, i.e. just before the first of the rates cuts. Borrowers have been stuck with a rate significantly higher than the variable rate or forced to pay a significant amount to break the fixed rate loan and fail fix at the low end thinking there may be further savings to come.

CBA has a 3 year fixed rate loan for 6.69% and a 5 year fixed rate loan for 7.34% versus a current variable rate of 5.74%. The million-dollar questions are: where will the rates go from here and should you take a punt and fix your loan to save on future rate increases? This is very difficult to answer but with rates at historical lows, I believe it will be unlikely that further significant RBA cuts will occur and even if they do, how much will the banks pass on to their customers?

I can't provide a definitive answer to these questions but I can advise that to determine whether you should fix your interest rate or not, you need to determine how an increase in interest rates will affect your budget and will

your budget be able to accommodate increases in interest rates in the short to medium term? You will also need to consider what will happen to your budget in the short term if you increase to the higher fixed rate. If so, it may be worthwhile considering fixing for the 3 year period to lock in a rate, obtain some payment certainty and work your budget around that payment structure.

There is a fair bit to think about and I strongly recommend that you carefully weigh up all your options, consult your bank and/or your accountant/financial advisor to discuss fully before committing to a fixed rate.

Good luck!

Note: I am using CBA for the purposes of this article, not because I bank with it but because it seems to be attracting the most publicity at the moment and is one of the biggest, if not the biggest mortgage lender in the Australian market.

Translation by Maria Fernanda



Luciana Fraguas

Luciana Fraguas é jornalista e vive em Melbourne, lufraguas@yahoo.com.au
Luciana Fraguas is a journalist living in Melbourne

Vida em Portugal

Minha irmã acaba de se mudar para Portugal. Com o marido português e as duas crianças luso-brasileiras. Seus relatos, descobertas, pequenas aventuras de imigrante recém-chegada me fazem lembrar as minhas próprias descobertas e choques culturais que uma vez fizeram parte dos primeiros dias “do resto de minha vida”.

“No supermercado não consigo achar nada, os produtos são todos diferentes, as quantidades são muito maiores e a cenoura? A cenoura vem em pacote com 12! Se quero comprar uma cenoura não posso, tenho que comprar 12!”, conta minha irmã. Ela também ficou perplexa com os materiais de limpeza: “Aqui não tem pano de chão, só esfregões, não sei o que fazer com aquilo, como secar o chão?” E por fim, claro, as sacolas plásticas: “Aqui eles cobram as sacolinhas plásticas, que absurdo! Vou comprar um daqueles carrinhos de feira!”.

Mas como “seria trágico se não fosse cômico”, minha história favorita é a da chegada no novo apartamento. Logo após se mudar para um apartamento há apenas 15 minutos de Lisboa, era de manhã e minha irmã ainda de camisola, saiu ao corredor quando o filho mais novo de dois anos fechou a porta atrás dela. Descalça, descabelada, e assim pega de surpresa foi que ela descobriu que as portas lá (como

aqui) não abrem por fora sem chave. Ela pediu à vizinha o telefone emprestado, mas como este estava sem crédito, pegou dinheiro emprestado, desceu até a papelaria, daquele jeito, “parecendo uma louca”, comprou o tal cartão telefônico e ligou para o marido, já em pânico preocupadíssima com o filho sozinho lá dentro que poderia chegar perto de alguma janela.

E a televisão? Esse formidável aparato sem o qual os brasileiros não vivem. Segundo minha irmã, o programa de maior audiência da tevê portuguesa é “um quadro que não dura mais que quinze minutos no Domingo do Faustão”, ela se refere a um programa que deu boa audiência aqui também, o “Hole in the Wall”, em português, o “Buraco na Parede”, onde a classe B de famosos, tem que atravessar paredes móveis através de uns buracos esquisitos na parede. “Portugal pára para assistir aquilo, incrível!”, diz ela.

Eu imagino as reações de um imigrante recém-chegado ao Brasil. “Aqui o país pára para assistir novela, uma espécie de seriado que dura no mínimo 6 meses! Incrível!”.

Ou: “Aqui a maioria das famílias tem assistentes, ou como os brasileiros dizem, empregadas domésticas, que fazem

absolutamente tudo e se você tem criança pequena, elas cuidam da criança também!”. Ou ainda: “Aqui eles usam e abusam das sacolinhas plásticas!”.

Mas apesar dos pesares, minha irmã está também feliz de ter se mudado para a Europa. “Tem muita coisa boa, o sistema de ensino, de saúde, muito melhor que no Brasil”, diz ela.

Seus choques culturais diários no entanto, que não vão durar para sempre, me fazem lembrar como, depois de algum tempo, nos adaptamos a esses pequenos desafios domésticos (entre tantos e mais outros).

Ao supermercado, aos produtos dispostos nas prateleiras, a falta de pano de chão e a idéia de levar a sua própria sacolinha ao supermercado e assim “salvar” o meio ambiente do implacável avanço do plástico.

Vida de imigrante tem altos e baixos. Mas o segredo do sucesso, se é que este existe, é fazer destes altos e baixos, experiências curiosas e positivas, que nos fazem rir de nós mesmos, e enfrentar da maneira que estivermos, de pés descalços mesmo, essas pedrinhas que insistem em aparecer no caminho que a gente escolheu.

Life in Portugal

My sister has just moved to Portugal with a Portuguese husband and two Portuguese-Brazilian children. Her accounts, discoveries, little adventures of newly arrived immigrant remind me of my own discoveries and culture shock that were once part of the first days of “the rest days of my life”.

“At the supermarket I can’t find anything, the products are all different, the amounts are much bigger, and carrots? The carrots come in packages of 12! If I want to buy a single carrot, I can’t! I have to buy 12!” says my sister. She was also perplexed with the cleaning products. “There are no floor cloths here, just mops. I don’t know what to do with mops and how to dry the floors with that!” And finally the plastic bags: “here they charge for the little plastic bags. That’s an absurd! I am going to buy one of those shopping carts”.

It would be tragic if it wasn’t comic. My favourite story is their arrival at the new apartment. One morning, soon after moving into an apartment only 15 minutes out of Lisbon, my sister walked out of her apartment into the corridor in her night gown. Her two year old son closed the door behind her! Bare foot, dishevelled and caught by surprise she discovered that the doors there (as here) wouldn’t open from

the outside without a key. She asked to use the neighbour’s phone, but as it had no credit on it, she had to borrow some money and went down to the stationary shop to buy a telephone card. Just like that, looking like a crazy woman. She called her husband as she was already panicking and worried about her kid, alone in the apartment. He could get close to a window or something.

And what about the TV? This ingenious apparatus no Brazilians can live without. According to my sister the show with the highest rating in Portuguese television is “a sketch that doesn’t last longer than 15 minutes at the Brazilian show Big Faust’s Sunday (Domingão do Faustão)”. The show she is referring to is one that had good ratings here as well: “Hole in the Wall” or “Buraco na Parade” in Portuguese. In this show second class famous people have to cross mobile walls through weird holes. “Portugal stops to watch that” she says.

I imagine the reactions of a newly arrived immigrant in Brazil: “Here the country stops to watch soap opera, a kind of TV series that lasts at least 6 months! Incredible!”. Or: “Here the majority of families have assistants, or as the Brazilians call them, maids. They do absolutely everything. They even take care of your little children, if you

have them”. Or even: “Here they overuse plastic bags”.

But all in all, my sister is happy to have moved to Europe. “There are a lot of good things. Education and health systems are much better than in Brazil” she says.

Her cultural shocks, which are not going to last forever, remind me as how we adapted to these small domestic challenges (among many others).

From the supermarket and the way products are displayed on the shelves to the lack of floor cloths to bringing your own reusable bag to accommodate your shopping, and by doing so, saving the environment against the implacable advance of plastic.

An immigrant’s life has ups and downs. But the secret to success, if it exists at all, is to transform these ups and downs into curious and positive experiences that allow us to laugh at ourselves and face, however we are, even with bare feet, these small pebbles that insist in showing up on the path we have chosen.

Translation by Maria Fernanda



Maura P. Leon

Jornalista e vive no Rio de Janeiro.

Jornalist and live in Rio de Janeiro

Violência Doméstica

O inimigo dorme ao lado. Parece nome de filme, mas trata-se de um problema real, que vem sendo tratado pelo Vaticano como a “nova emergência mundial”. Hoje, a violência doméstica não tem endereço, nem classe social. Segundo dados de um estudo do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), só entre as crianças, mais de 275 milhões sofrem esse tipo de abuso dentro de suas próprias casas. Entre as mulheres, as principais vítimas do problema, uma de cada três ao redor do mundo já foi agredida, ou sofreu algum tipo de abuso.

“Essa violência tem efeitos negativos duradouros” alerta Ann M. Veneman, diretora executiva do UNICEF.

É considerada violência doméstica qualquer agressão física, sexual ou mental feita dentro de casa. Ainda segundo o estudo do UNICEF, 40% das crianças que vivem em lares onde há violência, também sofrem abuso. Um dado alarmante aponta que uma em cada quatro mulheres grávidas no mundo foi obrigada a fazer sexo.

Embora o assunto ainda seja velado entre as vítimas, que muitas vezes não denunciam por medo, algumas iniciativas levaram polêmica à opinião pública. A cantora americana Rihanna, fenômeno de vendas nos Estados Unidos, confessor recentemente que foi agredida pelo namorado, o cantor Chris Brown. O caso fez a famosa apresentadora Oprah Winfrey fazer um programa dedicado a “todas as Rihannas do mundo”.

Gigante no ramo de cosméticos, a Avon já investiu mais de R\$ 6 milhões na campanha “Speak Out against Domestic Violence”, e criou uma pulseira da atitude, que terá a arrecadação destinada para fundações de apoio aos abusados.

E os problemas vão além do momento do abuso. Segundo o UNICEF, pessoas expostas a atos de violência têm maior probabilidade de envolvimento com drogas, gravidez na adolescência e também tendem a maltratar seus filhos e cônjuges. A Fundação alerta para que todos percam o medo de denunciar, para que não sejam tantos a cometerem tal atrocidades.

Violência doméstica: Victoria diz “chega”!

Segundo informações do site familyviolence.vic.gov.au, uma em cada cinco mulheres é vítima de violência doméstica somente no estado de Victoria. O problema esta no topo da lista entre os responsáveis pela morte, doenças e deficiências sofridas por mulheres entre 15 e 44 anos e afeta membros de todas as camadas sociais. Os males a saúde causados pela violência doméstica são piores do que os causados pela obesidade, fumo e pressão alta. O custo para a economia também é alto: AU\$ 2 bilhões por ano. Infelizmente, o ciclo de violência costuma ser passado de geração para geração.

No estado de Victoria as vítimas desse crime podem contar com uma rede de apoio bem estruturada. Em dezembro de 2008 o governo introduziu o Family Violence Protection Act 2008, que traz

uma série de novas leis visando proteger as vítimas de violência doméstica em Victoria. O documento completo pode ser baixado online (www.familyviolence.vic.gov.au/QuestionsandAnswers#Whoseeffected?).

Para quem vê o problema do lado de fora é difícil compreender porque tantas mulheres e homens (sim, homens também são vítimas deste mal) se submetem a tamanho sofrimento e continuam calados. O fato é que muitas das vítimas sequer se dão conta de que estão sendo violentadas até que a situação torna-se insustentável. Culpa, medo e vergonha são alguns dos sentimentos comuns a quem sofre este tipo de violência.

No estado de Victoria existem vários órgãos de apoio as vítimas de violência doméstica. Se você esta passando por uma situação similar ou conhece alguém que é vítima desse crime, peça ajuda! Entre em contato com os órgãos competentes ao menor sinal de agressão.

A historia de Maria.

A brasileira Maria* viveu de perto a agonia de ver o sonho de um relacionamento feliz transformado em pesadelo. Maria conheceu o ex marido num barzinho badalado em Melbourne. Passaram por todas as etapas típicas de um relacionamento tido como normal. Namoraram, ficaram noivos e se casaram. Tudo como manda o figurino. Mas algo aconteceu que não estava no script: Maria assistiu, estupefata, a transformação do marido que passou de um companheiro carinhoso a um agressor impiedoso. Primeiro vieram as agressões verbais, o descontrole a cada discussão. Ainda apaixonada, Maria não via o comportamento do marido como anormal. Sempre arrumava uma desculpa para justificar o seu descontrole. Percebeu que o problema era sério quando foi ameaçada de morte. Foi então que Maria decidiu agir.

O caso é recente e Maria ainda luta para esquecer o terror vivido durante os poucos meses em que ficou casada. Ao ser procurada pela redação do JA, Maria concordou em dividir sua experiência na tentativa de mostrar para outras vítimas que é possível sair desse inferno. Maria conseguiu se libertar, não sem cicatrizes e a custo de muito sofrimento, mas ao menos escapou com vida. Nem todas as vítimas de violência doméstica tem essa sorte!

JA: Você e o seu ex-marido namoraram por quanto tempo antes de decidirem se casar? Você acha que foi tempo suficiente para vocês se conhecerem bem?

É difícil julgar se o tempo que passamos juntos foi ou não suficiente para se conhecer uma outra pessoa. Provavelmente, se estivesse no Brasil eu teria esperado um pouco mais, mas aqui foi uma questão de decisão meio que imediata. Para continuar o relacionamento teríamos que casar e mudar para o Brasil ou viver na Austrália. A opção de viver no Brasil foi espetacular até avaliarmos os prós e contras, já que ficaria tudo mais complicado para construir a nossa vida do

lado de lá. Considerando o aprendizado da língua, trabalho, moradia, começar do zero num país que infelizmente não é denominado de primeiro mundo. Que sucesso esperaríamos? Optamos por ficar aqui.

Posso dizer que passei por todas as etapas de um perfeito relacionamento como conhecer, namorar, morar sob o mesmo teto, noivar e casar.

Se acho que foi tempo suficiente para nos conhecermos? Pensei que tivesse sido, mas agora digo que não. E talvez se tivéssemos tido muito mais tempo de relacionamento antes do casamento, eu pudesse continuar sendo enganada e iludida até o momento final. Como poderei saber?

JA: Por quanto tempo vocês ficaram casados?

Sinto que foi por muito mais tempo do que a realidade me mostra no papel. O sofrimento me fez contar cada minuto do meu dia e noite como uma eternidade.

JA: Você se refere ao seu ex-marido como um companheiro carinhoso e dedicado na época de namoro. Você nunca percebeu nenhum traço de agressividade nele, durante esse período? Você saberia identificar a partir de que momento do relacionamento de vocês a mudança aconteceu? E se a mudança aconteceu aos poucos ou de uma só vez?

Ele me pareceu uma pessoa normal e super carinhosa na época de conquista e namoro, Seus amigos não o reconheciam e invejavam como persistia a nossa paixão, sempre tratamos um ao outro com respeito, afagos e carícias. Prometemos um ao outro que jamais deixaríamos que nossas discussões (se estas existissem) durassem mais que um dia, nos comprometemos a resolvê-las antes que a noite chegasse. Porém, isto aconteceu no início, depois do casamento o acordo foi esquecido e as discussões de um dia, passaram a durar dois, quatro dias ou mesmo semanas ou meses.

Ele conseguiu manter o consumo de bebida alcoólica controlado aos limites sociais por um bom tempo até que veio a tona e foi desvendando como completa dependência e vício.

As mudanças acentuaram após o casamento e de forma gradativa acontecia em ciclos cada vez mais frequentes. Entendi que ele não necessitava mais dos artifícios da conquista e assim iniciou o inferno aqui na terra.

Enquanto eu estava desempregada, a razão da discussão era porque não achava um emprego. Depois do árduo trabalho de conseguir meu primeiro emprego, a questão era que o dinheiro deveria ser entregue todo para que ele administrasse. Como se não bastasse, começou a fiscalização de todos meus gastos, incluindo alimentação. Todos os meus atos o irritavam e eram usados como motivo de discussão, onde eu economizava, ele gastava em dobro para ser contraditório.

Como se diz que depois da tempestade vem a bonança. Isto era algo doentio,

porque estes ciclos de provocações, perturbações e ameaças eram apresentados até que se explodia em discussões e depois tudo voltava ao normal. Eu pensava, talvez fosse mais uma e a última briga de casal, chegando a imaginar que isto poderia ser normal numa rotina conjugal. Não houve violência física contra mim, ele grunhia e esmurrava paredes pela casa de forma monstruosa, até posso dizer diabólica, quando entendi que se eu gritasse mais alto, isto faria com que ele se comportasse temporariamente daquela forma.

JA: Por quanto tempo você sofreu abuso? A partir de que momento você percebeu que a situação era séria e qual o tipo de abuso mais freqüente no relacionamento de vocês?

Toda a situação estava me matando por dentro nesta tortura psicológica e não via como sair dela. Até que em meio a uma das discussões, recebi a ameaça de que me mataria a qualquer instante e me enterraria num terreno baldio e ninguém descobriria já que eu não tinha familiares por aqui. Eu não acreditei e como já estava exausta de viver, isto seria mais que um alívio ou favor, eu disse não ameace, seja Homem e faça. Ainda estou aqui, ele não o fez.

JA: Houve algum fato em particular, que a motivou a fazer a denúncia?

Cada vez mais ele reduzia minha liberdade, até que fui determinada a isolar-me no quarto em meio a bagunças e com todos os meus pertences. E assim, deixei de dormir para observar os passos dele durante a noite. Caso ele tentasse me assassinar durante meu sono, que pelo menos eu pudesse tentar lutar contra isto. Eu tive tempo de refletir e decidi que não era hora de morrer, ainda mais pelas mãos de um covarde e fazer minha família sofrer.

Passado meses da primeira ameaça de morte, veio a segunda e não esperei pela terceira. Eu teria que agir e não deixá-lo sair vitorioso nesta, afinal dependia somente de mim. Assim como entrei neste problema, eu poderia sair dele. Passei a orar muitíssimo para que Deus me livrasse desta situação e me mostrasse o caminho.

JA: Qual foi o seu primeiro passo? Quem você procurou? Quais medidas você tomou? E qual o tipo de apoio que você recebeu?

Primeiro, conhecia uma Australiana que passava por problemas semelhantes. Ela disse que estava tendo sessões com um psicólogo e que eu tentasse o mesmo. Foi por onde comecei. A psicóloga me disse que na Austrália haviam leis e que embora eu não tivesse sido tocada fisicamente, eu estava sendo vítima de violência doméstica e pior, violência verbal e psicológica.

No mesmo dia a psicóloga ligou para o Victoria Legal Aid e por Deus, eles quiseram me ver naquele exato momento, assim me dirigi ao endereço deles. A advogada recomendou que eu me apresentasse no mesmo instante ao Magistrates' Court of Victoria,

Eu não sabia o que estava fazendo, acho que Deus me carregou aqui. Como fui orientada trouxe comigo algumas roupas para troca de duas noites, pois não seria recomendado estar em casa quando a polícia batesse na porta para servi-lo com uma ordem de intervenção.

JA: Ao tomar essa decisão quais sentimentos rondavam a sua cabeça?

Como num piscar de olhos eu estava a frente da Juíza e fazendo meu juramento em dizer somente a verdade perante o Livro Sagrado.

Eu apliquei para a Ordem de Intervenção onde eu pudesse morar com meu esposo, mas que ele me tratasse com respeito e direito a liberdade. De três requisições que fiz em Corte, foi alterado pela juíza e advogados que eu não poderia viver com ele nestas condições. Eu não estava em poder de analisar o que eu estava passando, mas estava sendo pior que nossa época de escravidão brasileira. Eles me dariam o apoio necessário.

Depositei minha fé em Deus, já que ele tinha me trazido até aqui. E foi assim que portas se fecharam atrás de mim e outras foram abertas.

JA: Qual foi a reação do seu ex-marido quando você decidiu se separar?

Não sei o que aconteceu depois, já que do dia que sai com mudas de roupa para dois dias se tornaram eternos. Retornei três vezes mas acompanhada por Oficiais de Polícia para que pudesse pegar o que me pertencia, e ele não estava presente. Ao mesmo tempo tive uma sensação de alívio e remorso, por sentir que ele seja uma pessoa doente e que necessitaria de cuidados.

JA: Você acredita que se a sua família estivesse na Austrália você teria tido se libertado mais cedo?

Acho que foi melhor assim, não envolvendo mais partes que até poderiam estar em risco se próximos. Infelizmente, este caso os fez sofrer o suficiente a distância.

A família dele não acreditou na minha versão e ficou do lado dele. Meu ex-marido declarou que era um perfeito mentiroso e que mentiria até para os pais dele o quanto se fizesse necessário, pois já estavam velhos bastante para envolver-se em problemas.

JA: Você dividiu o seu sofrimento com mais alguém? Um membro da família no Brasil ou uma amiga?

Primeiramente somente eu e Deus, depois esta minha amiga Australiana que soube como orientar mas jamais colocou em prática seus conselhos para problemas semelhantes ao meu. Terceiro, minha família do outro lado do mundo. Algumas outras pessoas que ouviram parte da minha história, mas não opinaram, o que me fez sentir que não queriam se envolver.

JA: De que maneira essa experiência afetou seus relacionamentos? Você se casaria novamente?

Hoje digo que não penso em ter um novo relacionamento, não estou preparada ou talvez não queira correr o risco de voltar a passar pelo que passei. Ainda vive este monstro em minha mente, se alguém assistiu Wolf Creek pode imaginar o que seria retornar.

JA: Que mensagem você gostaria de deixar para todas as mulheres (e homens) vítimas de violência doméstica e que ainda não tiveram coragem de se libertar?

Estou certa que Deus ouviu minhas preces. Eu não me arrependo de ter dado este passo, a Lei realmente funciona aqui. No final já estava

preparada a voltar ao Brasil e recomeçar vida nova se fosse necessário. Porém este país me acolheu de braços abertos e me deu assistência que provavelmente eu não receberia em qualquer outro lugar.

Parece que não temos forças para reagir quando estamos diante da situação, mas precisamos somente canalizar a energia para o primeiro passo e fazer acontecer. Não há preço que pague nossa vida, liberdade e poder dormir durante as noites.

Serviços de apoio em Victoria:

Counsellors

Victoria Legal Aid

Social Work Services at the Magistrates' Court of Victoria

Victoria Police

Women's Domestic Violence Crisis Service

Serviço de apoio 24 horas com acomodação para mulheres e seus filhos.

Telephone: 1800 015 188 ou (03) 9322 3555

** nomes e detalhes da história foram omitidos para a segurança da entrevistada.*



RENOVAÇÃO DE VISTOS SEM COBRANÇA DE TAXA

AS MELHORES OPÇÕES DE CURSOS DE INGLÊS, TÉCNICO E UNIVERSITÁRIOS

E MUITOS OUTROS SERVIÇOS.

Level 11, Suite 1107, 227 Collins St
Tel: 9654 3920 | Cel: 0400 627 484 | Fax: 9654 3920
melbourne@ozzystudy.com.au
www.ozzystudy.com.au



Maura P. Leon

Jornalista e vive no Rio de Janeiro.

Jornalist and live in Rio de Janeiro

Domestic Violence

The enemy sleeps by your side. It looks like a movie title, but unfortunately it's a real problem which has been seen by the Vatican as "the new world emergency". Today, the domestic violence doesn't have an address, neither a social class. According to a research made by UNICEF among children, more than 275 million suffer this kind of abuse inside their own houses. Between women, the major victims, one in every three around the world was attacked or suffered any kind of abuse.

"This violence has negative effects on their victim's life", says Ann M. Veneman, executive director of UNICEF.

It is consider domestic violence any physical, sexual or mental attack at home. Also according to this UNICEF research, 40% of children who lives in a place where there is violence are also abused. Other scandalous note is that one in four pregnant women in the world was forced to have sex.

The subject is seen as a taboo between the victims, who most of the times don't denounce for fear. But some cases were made public, and were considered very polemic by public opinion. The American music star Rihanna recently confessed that she was attacked by his boyfriend, the singer Chris Brown. The case inspired an Oprah Winfrey show, dedicated to "all the Riana's in the world"

One of the giants of the cosmetic market, Avon has invested more than R\$ 6 millions in the campaign "Speak Out against Domestic Violence" and also created the "attitude purse", which will invest the collected money in foundations which support the victims of abuse.

And the problems go beyond the moment of the abuse. According to UNICEF, people who suffer these violent acts have more probability to be evolved with drugs, youth pregnancy, and so maltreat their offspring and couple. UNICEF says that people should always denounce and talk about the problem.

Domestic Violence: Victoria says "enough"!

According to information on the familyviolence.vic.gov.au site, one in every five women is a victim of domestic violence in the State of Victoria alone. This problem tops the list of the causes of death, illness and disability suffered by women aged between 15 and 44 and it affects members of all the social classes. The health problems caused by domestic violence are worse than those caused by obesity, smoking and high blood pressure. The cost to the economy is also high: AU\$ 2 billion each year. Unfortunately, the violence cycle goes on from generation to generation.

In the state of Victoria the victims of this crime can rely on the assistance of a well structured support network. In December 2008, the government introduced the Family Violence Protection Act 2008, which brought about a series of new laws

aimed to protect the victims of violence in Victoria. The full document can be downloaded from (<http://www.familyviolence.vic.gov.au/QuestionsandAnswers#Whoseaffected?>).

For those who are not directly involved, it is difficult to understand why so many women and men (yes, men are also victims of this wrongdoing) resign to so much suffering and continue silent. The fact is that many of the victims realise they are victims of violence until the situation becomes unbearable. Guilt, fear and shame are some of the feelings common to those who suffer this type of violence.

In the state of Victoria, there are several support organizations for the victims of domestic violence. If you are facing a similar situation or you know someone who is a victim of this crime, ask for help! Contact the competent bodies at the smallest sign of aggression.

The story of Maria.

The Brazilian woman Maria* lived herself the agony of seeing the dream of a happy relationship turned into a nightmare. Maria met her ex husband in a well known small bar in Melbourne. They went through all the typical stages of a relationship considered normal. They dated, got engaged, married. All to the letter. But something happened that was not in the script: Maria was stunned with the change in her husband who went from an affectionate partner to a ruthless aggressor. First to come were verbal aggressions, loss of control at each discussion. Still in love, Maria could not see her husband's behaviour as out of normal. She always found an excuse to justify his loss of control. She only understood that this was a serious problem when she was threatened with death. That is when Maria decided to take action.

This is a recent case and Maria is still struggling to forget the terror lived during the few months she was married. When contacted by the JA reporter, Maria agreed to share her experience as an attempt to show the other victims that it is possible to get out of that hell. Maria managed to free herself, not without scars and after a lot of suffering, but at least she escaped alive – not all the domestic violence victims are as lucky! Maria's interview with the JA reporter:

JA: How long did you and your ex husband date before you decided to get married? Do you think it was enough time for you to get well acquainted?

It is difficult to say if the time we spent together was enough or not to get to know another person. Probably, if I was in Brazil I would have waited a little longer, but here it was a rather quick decision. To be able to continue with our relationship, we needed to get married and move to Brazil or live in Australia. The option to live in Brazil was fantastic until we assessed the advantages and disadvantages, because it would be much more difficult

to built our life there. Considering the learning of the language, work, house, starting from zero in a country that unfortunately is not considered a developed country? We decided to stay here.

I can say I went through all the stages of a perfect relationship such as getting acquainted, dating, living under the same roof, being engaged and marrying.

Was it enough time to get to know each other? I thought it was, but now I say it wasn't. And perhaps, if we had had much more time before we got married, I could have continued to be deceived and led to believe wrongly until the last moment... how could I know?

JA: How long were you married?

I feel as if it was much longer than what the marriage certificate says. The suffering led me to count each minute of my day and night as an eternity.

JA: You refer to your ex husband as affectionate and dedicated during the dating period. Didn't you ever discern a sign of aggressiveness in him during that time? Could you tell when your relationship changed? And how did this change occur: gradually or at once?

He seemed like a normal person to me and e super-affectionate when we were dating. His friends found him changed and envied how our passion strived, we always treated each other with respect, caresses and fondness. We promised each other that we would never allow our arguments (if they existed) to last more than a day, we made a commitment to resolve them before the end of the day. However, this only happened in the beginning, after the marriage the agreement was forgotten and the arguments went from one day to four days, weeks or months!

He managed to maintain alcohol consumption controlled under the limit for quite some time until he succumbed and showed a total dependence on his drinking habit.

The changes gradually increased after the marriage, this happened in increasingly more frequent cycles. I realised he no longer needed the feigning required to win me over, and thus started the hell on earth.

While I was unemployed, the reason for discussion was because I could not find a job... When I got my first job after great efforts, it was because all the money should be handed over to him to manage it. As if this was not enough, he started checking all my expenses including on food. All my actions irritated him and were reasons for arguments, the more I saved, the more he spent to be in contradiction.

As the saying goes, after a storm comes a calm. This was a kind of illness, because these cycles of aggravation, agitation and threats occurred until it turned into an

argument and then everything became normal again. I always believed it would be the last argument we would have as a couple, even believing this could be something normal in the conjugal routine. There was no physical violence against me, he grumbled and punched the walls, in a monstrous way, I could even say diabolic way, and that is when I understood that if I shouted louder, it would make him temporarily behave like that.

JA: For how long did you suffer abuse? When did you understand that the situation was serious and what type of abuse mostly occurred in your relationship?

This entire situation was killing me inside with this psychological torture and I saw no way out of it. Until, in the middle of one of our arguments, he threatened that he would kill me at any moment and that he would bury me in the waste land and no one would find out because I had no relatives here. I didn't believe him and, as I was tired of this life, it would be a relief or a favour, I said: Do not threaten, be a Man and do it". I'm still here, he didn't do it.

JA: Was there a certain act, in particular, that made you decide to change?

He was reducing my freedom more and more, until I found myself isolated in a room in the middle of a mess and will all my belongings. And I stopped sleeping in order to be aware of his movements during the night. If he tried to kill me while I was asleep, I could at least try to put up a struggle. I had time to think and decide that my time to die had not yet come, more so in the hands of a coward, to make my family suffer.

Months after the first death threat, the second one occurred and I didn't wait for the third one. I had to do something and not let him win, after all, it was in my hands to do it. The same way I became part of this problem, I would get out of it. I started praying to God with all my heart to get me out of this situation and show me the way.

JA: What was your first step? Who did you go to? What steps did you take? And what support did you get?

Firstly, I knew an Australian woman who faced similar problems. She said she was seeing a psychologist and that I should try the same. That was my starting point and the psychologist told me that there were laws in Australia and that, although I had not been physically harmed, I was being a victim of domestic violence and the worst kind, verbal and psychological violence.

On the same day, the psychologist contacted the Victoria Legal Aid and, thank God, they said they would see me there and then, so I went to their address. The solicitor advised me to go to the Magistrates' Court of Victoria on that same day.

I didn't know what I was doing. I think God carried me there. As I was instructed, I carried a few clothes with me, enough for two days, because it was not advisable to be at home when the police knocked at the door to hand him an intervention order.

JA: What were your feelings when you made this decision?

In a wink, I was before a Judge taking the oath on the Bible to tell the truth.

I applied for the Intervention Order where I could live with my husband but he should treat me with respect and give me freedom. The three applications I made to the Court were changed by the judge and lawyers saying I could not live with him under these conditions, I was unable to analyse what I was going through, but this was worse than the era of Brazilian slavery. They would provide the required support.

I deposited my faith in God, because he had led me here. And that is how some doors closed on me and others opened.

JA: What was your ex husband's reaction when you decided to separate?

I don't know what happened after that, because from the day I left with some change of clothes for two days, it became forever. I returned three times but accompanied by Police Officers to get my belongings. I felt a sense of relief and remorse simultaneously as I felt that he was a sick person who needed care.

JA: Do you believe that if your family had been in Australia you would free yourself earlier?

I think it was better this way, not having other parties involved who could be at risk if they were here. Unfortunately, they suffered a lot with this case from afar.

His family did not believe in my version and took sides with him. My ex husband stated he was a perfect liar and that he would lie even to his own parents because they were too old to get involved in problems.

JA: Did you share your suffering with someone else? A family member in Brazil or a friend?

Firstly just me and God, then my Australian friend who guided me but never put into practice her advice regarding her similar problems. Thirdly, my family on the other side of the world. Some other people heard

part of my history but did not give their opinion, which made me feel they did not wish to get involved.

JA: In what way did this experience affect your relationships? Would you marry again?

Today I say I am not thinking of having a new relationship, I'm not prepared or perhaps do not wish to take the risk of going through the same experience again. This monster is still living in my mind, if someone saw Wolf Creek, he can imagine what would be like to go back.

JA: What message would you like to leave to all the women (and men) victims of domestic violence who did not yet have the courage to set themselves free?

I am sure that God listened to my prayers. I am not repented of taking this step, the Law is really effective here. At the end, I was already ready to return to Brazil and start a new life if necessary. However, this country welcomed me with open arms and gave me the support I would probably not get in any other part of the world.

It seems like we have no strength to react when we are before such a situation, but we only need to channel

the energy towards the first step and make it happen. There is no price for our life, freedom and being able to sleep at night.

Support services in Victoria:

Counsellors

Victoria Legal Aid

Social Work Services at the Magistrates' Court of Victoria

Victoria Police

Women's Domestic Violence Crisis Service

24 hour support service with accommodation for women and their children.

Telephone: 1800 015 188 or (03) 9322 3555

** names and details of the history were omitted for interviewee's safety.*

Translation by Mercia Freire



Dr. Paulo Pinho

BDS(Bra) ADC(Melb)

**Consultas, Emergências,
Raio X e Cirurgias.**

**Preços Públicos (Government)
com MEDICARE CARD ou
30% desconto c/ passaporte brasileiro**

Royal Dental Hospital Melbourne
720 Swanston St. - 4th floor - Carlton - VIC 3053

The Melbourne Smile Clinic.
63 Nicholson Street - Carlton - VIC 3053

0435 183 441
pinhodental@gmail.com



Susana
Alvarenga

Acontece na ABRISA

Consulado Itinerante - Nos dias 15, 16 e 17 de junho recebemos o Consulado Itinerante da Embaixada Brasileira. Por três dias, Elen Pimenta e Ângela aqui estiveram trabalhando sem descanso, nem para uma sonhada feijoada lá no Copacabana. Foram atendidos 47 brasileiros, nos mais diversos serviços consulares como procuração, alistamento militar, registro de novos brasileiros(as), entre outros serviços. O trabalho correu com tranquilidade. Apesar de trabalharem duro, ainda assim não foi possível atender a todos na lista de espera. Há promessas de voltarem em novembro, o que será uma grande conquista. Fiquem atentos as nossas próximas e-news, pois estaremos divulgando a data e horário da próxima vinda do Consulado Itinerante a Melbourne. Como de costume, o atendimento será com hora marcada. Lembramos que a ABRISA apenas oferece a infra-estrutura necessária para os trabalhos do Serviço Consular, porém não é responsável pelos tipos de serviços oferecidos e nem pelo tempo de visita, que são estipulados pela Embaixada. Aproveitamos a para solicitar as pessoas que um horário e não puderem comparecer, que avisem a ABRISA com maior antecedência possível, pois assim poderemos agendar uma outra pessoa da lista de espera.

Festival Português - No dia 8 de junho passado, foi realizado o Festival Português no Victoria Market. A ABRISA junto com o Centro Espirita Paulo e Estevão marcaram presença com uma barraquinha onde puderam expor e divulgar projetos e atividades. Agradecemos a organizadora do festival Sílvia Renda pelo oportunidade de participarmos deste evento.

Playgroup Criarte - Coordenado pela voluntária Rosana Pereira e apoiado pelo City of Melbourne, o grupo, com atividades para crianças de 1 a 5 anos, está crescendo (mais 3 famílias se juntaram) e continua animadíssimo. E coisas interessantes estão sempre acontecendo. No último encontro as crianças descobriram que o som do cachorro no Brasil é "au, au" e não "woof, woof", o que foi motivo de grandes risadas. Os encontros do CRIARTE são quinzenais, sempre aos sábados, de 10:00 às 12:00 horas, no Carlton Resource Family Center, 216 Rathdowne St, Carlton. Para mais informações visite o blog playgroupcriarte.blogspot.com.

Clube do Sorriso - O clube é um projeto de integração social com atividades variadas. Qualquer pessoa pode juntar-se a esse grupo. Se você tem um grupo de amigos e quer se reunir pra se divertir, dar risada, se encontrar uma vez por semana, por mês, por ano, faça parte do clube. Temos hoje três grupos dentro do clube:

Turma do Volley - De acordo com o coordenador Ângelo Klin, para a temporada de inverno deste ano, temos uma equipe jogando no MSAC (Brazooka) às terças e uma equipe jogando no Uni High (Elite Squad) às quintas. As equipes estão completas, porém é sempre possível integrar alguém.

Turma da Dança - Agora com mais duas novas dançarinas. Esperamos que tenham gostado e que se divirtam como as demais, ao combinar exercícios aeróbicos e passos de Samba, Axé, Reggae e outros ritmos. A professora Carla Fernandes, cada vez mais animada, fazendo a turma se mexer, sempre

com novas coreografias. As aulas são no Sol Green Community Centre. A turma tem coordenação da Neide Cardoso e Eliana Neiva. Membros da ABRISA pagam AU\$10 e não-membros AU\$15. Os encontros são no primeiro domingo de cada mês.

Turma do Livro - Funciona no mesmo dia e local da Turma da Dança, às 3 horas da tarde. Venham participar desse grupo. Você será muito bem vindo!

Biblioteca Gracila Stone - mais livros foram doados para nossa Biblioteca recentemente. Agradecemos a Robert Stone que muito tem enriquecido nosso acervo. A Biblioteca funciona em nosso escritório, às terças e quintas das 13:00 às 16:00 horas.

Aulas de Português - Terminou recentemente o segundo termo com 15 alunos, totalizando 30 alunos em 2009. As aulas são dirigidas aos interessados em aprender a Língua Portuguesa, em geral australianos, sempre muito entusiasmados com as aulas e com as professoras Norci Meira e Edna Rodrigues, que também coordena o curso. Mais informações no site da ABRISA.

Eventos Dia das Mães - Agradecemos a todos que compareceram ao evento do dia das mães no Sol Green. Em especial a Maria Antônia, Estefanie, Bob, Eliana e sua filhinha Ana e Joyce Regina que chegaram cedinho para ajudar na decoração e arrumação do local. Agradecemos também ao Didi, do Copacabana, pela organização da tradicional feijoada.

Dia das Pais - No segundo domingo de agosto. "Ser pai é muito mais que procriar. Ser pai é amar, caminhar, educar, sonhar, amparar, acalantar e, muitas vezes, renunciar. Ser pai é ser assim, como você, amigo, presente, parceiro o tempo inteiro." (Extraído de um poema de Nena Moreira).

Não vamos deixar passar esta data em branco. Para comemorar esta data precisamos de voluntários para planejar, organizar a festa e pensar nas brincadeiras. Quem estiver interessado, entre em contato conosco.

Festa de São Cosme e São Damião - Essa festa era realizada pela nossa querida Tânia e em homenagem a ela gostaríamos de continuar com essa tradição. Há dois anos esta festa é organizada pela voluntária Anete da Silva. Participe, traga o seu filho e aprenda sobre esta tradição. A festa será no domingo, dia 27 de setembro das 14:00 às 17:00 horas, no Sol Green. E você tem algum projeto? Pensa em ser um voluntário? Entre em contato conosco!

Comunidade se cria com a participação de todos, solidariedade presente e o desejo de se construir um mundo melhor. Seja parte da Comunidade ABRISA.

* *Solgreen Community Centre, esquina da Conventry e Montague sts, South Melbourne. Melways 2jk2*

What is happening at ABRISA

Itinerant Consulate - In June, from 15th to 17th, we received the Itinerant Consulate of the Brazilian Embassy. For three days, Elen Pimenta and Ângela were here, working without time even for a dreamed feijoada at Copacabana. A total of 47 Brazilians were assisted in several consular services. Everything ran smoothly. Despite working hard, the Embassy staff was unable to assist all the waiting list people. They had made some promises to come back in November, which will be a great achievement. Be aware in our next e-news as soon we announce the date and time of the arrival of the Itinerant Consulate in Melbourne. As usual, the service is at a scheduled time, so be careful to ensure and guarantee your appointment. ABRISA would like to remind that its only responsibility is providing the infrastructure needed to develop the consular services, although is not responsible for the types of services offered or for the extent of the visit time, which are set by the Embassy. For those who have made an appointment with the Consulate and weren't able to attend it, please remember, next time, to contact ABRISA as early as possible, so we can call someone of the waiting list.

Portuguese Festival - A Taste of Portugal The Portuguese Festival was held at Queen Victoria Market. ABRISA along with the Centro Espirita Paulo e Estevão (Paul and Stephen Spirit Centre), were present there with a stall where they displayed and exposed projects and activities. Many thanks to the organiser Sílvia Renda for giving us the opportunity to be part of the event.

Playgroup Criarte - Coordinated by the volunteer Rosana Pereira and with the support of the City of Melbourne, the group is increasing, (three more families have joined the Playgroup recently). The activities are for children 1 to 5 years. Interesting things happen all the time. In the last meeting the children realized that the sound of the dogs in Brazil is "au, au" and not "woof, woof", which was reason for many laughs. The playgroup meets every fortnight, always on Saturdays, from 10:00am to 12:00pm at the Carlton Family Resource Centre, 216 Rathdown St, Carlton. For more information visit the blog playgroupcriarte.blogspot.com.

Clube do Sorriso - The Smile Club is a project of social integration with varied activities. Anyone can join it. If you have a group of friends and want to meet for fun or for laughing, once per week, per month, per year, be part of the club. Currently there are three groups within the Club:

Volley Group - According to the coordinator Ângelo Klin, during the winter season there is one team playing at MSCS (Bazooka) on Tuesdays, and another team (Elite Squad) playing at Uni-High, on Thursdays. The teams are complete although it is always possible to get someone to fit in. Contact us for more information.

Dancing Group - Two new dancer students have joined the group. We hope they had enjoyed themselves as the others by combining aerobic exercises and steps of Samba, Axé, Reggae and more. Carla Fernandes, the dancing teacher, always enthusiastic, really make the class move and

get involved, introducing new choreographies each class. The classes are held at *Sol Green Community Centre, every first Sunday of the month, under the coordination of Neide Cardoso and Eliana Neiva. It costs AU\$10 per class for members and AU\$15 for non-members AU\$15.

Book Group - The group meets on the same date and place as the Dancing Group at 3pm. Join the group. You will be very welcome there! If you have interest in participating in any of these groups, send us an e-mail.

Libraries - Gracila Stone Library - Some more books were donated recently. Our thanks to Robert Stone who has been enriched our collection. The Library is open at ABRISA's office on Tuesdays and Thursdays from 13:00 to 16:00.

Portuguese Classes - We had just finished the second term, with 15 students. We had already 30 students in total this year. The classes are for the ones interested in the Portuguese Language, most of them Australians, always very enthusiastic about the classes and the teachers Norci Meira and Edna Rodrigues, who also coordinates the course. More details on our website.

Mother's Day - We would like to say thanks to all that showed up on the mother's day event at the Sol Green. Special thanks to Maria Antônia, Estefanie, Bob, Eliana and her little daughter Ana, and Joyce Regina, who came very early to help with the decoration and to tidy up the place. Many thanks to Didi, from Copacabana, for organising the Traditional 'Feijoada'. Thank you all very much!

Father's Day - On the second Sunday of August. "To be a father is much more than procreation. Being a father is to love, to guide, to educate, to dream, to support, to cherish, and often, to renounce. Being a father is to be like this, like you, a friend, present, a full time partner." (Extracted from a Nena Moreira's poem). To celebrate this date, we need volunteers to plan, organize the party and think about the games we can play together. Anyone interested please contact us.

Saint Cosme and Saint Damian - This celebration used to be organised by our dear Tânia, and in tribute to her, we will continue with this tradition. The last two years the celebration has been organised by the volunteer Anete da Silva. Join in, bring your child and learn about this tradition. The festivities will be on Sunday, 27th of September, from 2:00pm to 5:00pm at the *Sol Green Community. How about you? Do you have any project? Consider being a volunteer? Talk with us.

Communities are created with the participation of everybody, solidarity and the desire to build a better world. Be part of the ABRISA Community.

* Centre, corner of Coventry and Montague Streets, South Melbourne, Melways, 2JK2.



Priscila Gimenes

IT Consultante colaborando para essa edição
IT Consultant cooperating for this edition

O quê fazer no Domingo?

Para aqueles que gostam de fazer atividades ao ar livre, um passeio a cavalo em Mornington Peninsula pode ser uma boa pedida. Você pode galopar pelas areias calmas das praias em Mornington. São praias longas e calmas, ideais para a atividade. A região de Gunnamatta é muito procurada por turistas para esse tipo de atividade durante qualquer época do ano.

Você pode encontrar pacotes que incluem 40 minutos de galope até a praia, passando por regiões de areia e dunas com vista para a St. Andrews Ocean Beach. Chegando lá você pode passear mais ou menos uns 20 minutos pela praia e aproveitar a vista que é espetacular. Aqueles mais experientes se arriscam a galopar na beira da água.

Mesmo se você nunca andou a cavalo, não tem problema. Não é preciso experiência e você vai gostar de galopar na praia e curtir a vista que é muito bonita.

Depois de duas horas galopando você talvez se sinta cansado e essa é a perfeita hora para se relaxar nas águas termais da região.

Em Mornington Peninsula existem diversas opções de águas termais que são públicas.

As águas termais variam em temperatura e você pode encontrar piscinas com temperaturas que vão de 38C até 43C. Enquanto você descansa nas piscinas aproveite para curtir a vista dos lagos e campos ao redor.

Com certeza essa é uma sugestão que vai recarregar suas baterias para a semana.

What to do Sunday?

For those who like outside activities, a nice horse ride on Mornington Peninsula may be a good option. Take a gallop through the shallows on a quiet windswept beach on the Mornington Peninsula. Long sandy stretches of beach are perfect for horse riding. Gunnamatta's picturesque and rugged surrounds are a favourite location for an adventurous ride at any time of year.

Some packages include a 40 minutes ride to the beach, a trek over sand dunes on the spectacular St Andrews Ocean Beach and approximately 20 minutes travelling along the beach. The views are breathtaking. Walk along the crashing waves. Riders that are more competent can generally enjoy a canter along the beach.

If you have not ridden before, there is no problem. No experience is necessary and you can enjoy an exciting horse ride along a beautiful and spectacular ocean beach.

After two hours riding, you might be tired. This is a perfect time to relax on the hot spring water baths.

At Mornington Peninsula, there are some places where we can relax on natural public pools.

The thermal mineral water temperature varies from pool to pool ranging from 38C to 43C. While lying in the public hot spring pool soak up a view over the lakes and grasslands, enjoy the natural surrounds.

This will recharge your batteries to start the week!

Gente People



Vinicius Hasin além de ser um paulistano super bacana é um DJ profissional. Ele tem bastante experiência na área musical e uma carreira fascinante. A foto foi tirada na festa Tupinikings que Vinicius comandou em Junho no Word Lounge em Melbourne. Vinicius Hasin comes from São Paulo and he is a DJ. Vinicius has lots of experience and a fascinating career in the music industry. The first picture was taken at Tupinikings party that happened at the Word Lounge in Melbourne last June.



Falando em simpatia, Melissa Crispim tem apenas 3 meses e já tem uma legião de fãs. Também, com esse sorriso gostoso, impossível não se apaixonar. Melissa nasceu no dia 23 de Abril. Parabéns aos pais Sandra e Márcio. Just because we said cute, Melissa Crispim is 3 months old and has already lots of fans. It is easy to see why, with this cheek smile it is impossible to not fall in love with her. Melissa was born on the 23rd of April. Congratulations to the parents Sandra and Márcio.



Daniel Crispim felicíssimo ao comemorar seus 4 anos! Vida longa e muita saúde para esse garotinho simpático. Daniel Crispim overjoyed celebrating his 4th birthday! Long life and health for this cute boy.



Com este olhar onde você acha que a Stephanie Luisa Phelps vai chegar? Stephie nasceu no dia 29 de Março e está trazendo toda a felicidade do mundo para o papai Troy e mamãe Claudia. With this look where do you think that Stephanie Luisa Phelps is heading? Stephie was born on 29th March and has been bringing all the happiness in the world to daddy Troy and Mum Claudia

Classificados

[Profissionais de Saúde]

GINECOLOGIA & OBSTETRICIA

Marcia Bonazzi

St. Vincents & Mercy Private Hospital
- Suite 3 Level 1 - 77 Victoria Parade
Fitzroy - Fone: (03) 9419 5601

ODONTOLOGIA

Dr. Andre Schertel

Odontologia Geral
"The Smile Place Mt. Eliza"
3 Stewart Street, Mt. Eliza
Tel.: (03) 9775 4600
Site: www.dentist.com.au/smileplace/

Dr Martha Johnson

Odontologia Geral e Cosmética
"Croydon Dental Group"
290 Mt Dandenong Rd
Croydon, VIC 3136
Tel.: (03) 9725 4255 / 9723 2213
Fax: (03) 9723 7887
Email: mjohndr@gmail.com

Dr Paulo Pinho

North Richmond C.C. - Emergencia,
odontologia geral, cirurgia oral
(esp.dentes siso impactados).
23 Lennox Street-Richmond - VIC 3121
Tel.: (03) 9420 1302
Cel.: 0415 066 258
email:paulohenriquesp@yahoo.com

Dr. Rossana Nagelstein

Odontologia geral
Caulfield Family Dentist
338 Balaclava Road
North Caulfield, Vic 3161
Tel.-9509 9977

PSICOLOGIA

David Chong

9 Glenlyon Rd, Brunswick
Cel.: 0413 423 595
email:dchong@inboxchange.net.au

[Contatos Úteis]

Apoio as vítimas de violência doméstica
Site: www.familyviolence.vic.gov.au
Tel.: 1800 015 188 or (03) 9373 0123

Bracca - Assoc.Brasileira em Sydney

Hut 45, 142 Addison Road Marrickville,
NSW 2204 - Fone (02) 9294 0999

Consulado do Brasil

L17, 31 Market St, Sydney 2000
Tel.: (02) 9267 4414
Fax: (02) 9267 4419
E-mail: consulado@brasil.org.au
Site: www.brazil.org.au

Embaixada do Brasil

19 Foster Cres, Yarralumba 2600
Tel.: (02) 6273 2372
email: brazil@connect.net.au
Site: www.brazil.org.au

[Serviços Espirituais]

Centro Espírita Paulo e Estevão

254-256 Richardson Street
Middle Park VIC 3206
Melways 2K/E11
Site: www.paul-stephen.org.au/
paulstephenspiritistcentre@yahoo.com.au

Igreja Catolica, Apostolica

Brasileira

Bispo Rodric James Gow
St Marys Presbytery
ELAINE VIC
Tel/Fax 53 41 5544

**Igreja Messianica Melbourne
Johrei Centre**

Rev Horacio Godoy, 81 Princes St.,
Carlton
Tel.: Fax (03) 9347 3927
Cel.: 0421 991 369
godoyhoracio@aol.com

**Rev Pe Guadalupe Igreja de
S. Marcos**

543 Lygon St. Nth Carlton 3054
wolf-lupi62@yahoo.com.mx
Email: capelportmelb@yahoo.com.mx
Tel.: 9482 5362 - 9489 6906

[Tradutores e intérpretes]

Carmen Lindemann - tradutora

Cel.: 0409 530 688
e: carmen_fontes@hotmail.com

Inha Pizzorno - intérprete

Cel.: 0413 048 662

Interhealth

(Interpreter and Health Services)
Contact Anete da Silva
Cel.: 0410 522 157

**Juliana Frantz Tradutora e
intérprete**

creditada pelo Naati / Cel: 0404 640 771
email: julianafrantz@hotmail.com

Mecia Freire - tradutora

Tel.: 9742 6435

Stella Motta - intérprete

Cel.: 0419 560 561

[Produtos & Serviços]

AGENCIAS DE VIAGEM

Globetravel Brazilian Travel Centre

800 Glenhantly Road
South Caulfield 3162
Melbourne Vic Australia
Tel. 0061 3 9523 58 99
Fax. 0061 3 9523 58 66
Cel. 0400 061 382
email: ester@globetravel.com.au

CULINARIA / BARES E

RESTAURANTES

Copacabana International

Bar, restaurante, entretenimento
139 Smith St, Fitzroy Tel.: 9417 7099
www.copacabanaint.com.au

Chorioz - Beef Chorioz

Contatos Cristina & Tony Carraturo
Tel: (03) 5942 9116
www.monteallegro.com.au/chorioz.html

Edna's Cuisine

Comida congelada, sobremesas e
acompanhamentos. Salgadinhos
brasileiros em geral. Para contatar Edna
ligue: 9311 1913

Latin' Oz - Churros

Contato: Suzana Salazar
Tel.: (03) 8768 7443
email: sidmasalazar@hotmail.com

Salgadinhos Fogão de Minas

Salgadinhos e comidas em geral.
Encomendas com o Lou
Tel.: 9366 7245 ou Cel: 0418 994 115

Salgadinhos da Vera

Salgadinhos e culinária brasileira em
geral. Encomendas com a Vera.
Tel.: 9729 1976

Picanha Fine Foods

(Fruit - Deli - Cafe) Variedade de
produtos nacionais e importados,
incluindo produtos brasileiros.
Churrasco de Picanha todos os sábados
23 Vernon Street - Spotswood
Tel 9399 3323

Picanha Australia

Encomendas ligue 0411 833 606 ou
0412 353 618 / www.picanha.com.au
email: info@picanha.com.au

Restaurante Intersection Cafe -

Moussa e Idelaine Iskandar

Pizza, souvlaki e outras iguarias.
341 Lygon Street, esquina com Elgin
Street- Carlton - Tel.: 9349 5046

Tapioca Brasil

Contato: Maria Helena Vieira
e:mhv62@hotmail.com
Tel.: 9386 5571 / Cel: 0411 779 010

ESPORTES

Brazilian Soccer Club

Contato Peter Kurg
Cel: 0434 868 468
http://bfsa.com.au/ Peter Kurg

Thais Ferrao - Treinadora Pessoal

Individual ou sessões em grupo.Para mais
informações favor contatar:
ferraothais@yahoo.com.br
Telefone: 0450475971

ESCOLAS

Go Study - Student Services

Contato Silvia Rossetto
Suite 7, Level 5 River View Building
2-26 Elizabeth St - Tel: 9650 1199
www.gostudy.com.au

Ozzy Study

Suite 1107, level 11, 227 Collins St
Tel./Fax: (03) 9654 3920
melbourne@ozzystudy.com.au

Produtos Natura - Veneta Grivas

Cel: 0412 278 149
email: venetagrivas@hotmail.com

**Visacorp - Vistos Permanentes e
Temporarios**

Contato - Thaise Ferreira
Suite 7, Level 5 River View Building 2-26
Elizabeth Street Tel: 9663 9551
www.visacorp.com.au

MODA

Galani - Brazilian Footwear

Loja de sapatos femininos, marcas
Bebece e Renata Moraes, bem como
marca infantil Klin, exclusivamente do
Brasil - 2-64 Portman St.Oakleigh - 3166
Site: www.brazilianshoes.com.au
Adriana Galanis Cel.:0419 102 203

Online Shopping & Party Plan

Pijamas, Moda Praia, Moda Intima
Contato: info@elyseintimates.com.au
Tel.: 9439 61 60
Cel.: 0418 332 560

PRODUTOS IMPORTADOS

**Glenulla Pty Ltd and Ultramarinos
Espana**

Retail & wholesale Distributor of
Imported Fine Foods Spain, Portugal,
South and Central America, Mexico
and USA.
Tel.: 9370 2818 - Cel: 0417 508 583

SERVIÇOS EM GERAIS

**AllBiz Automation Electrical
Services**

* Domestic * Industrial * Comercial
Manoel da Silva 0407 557 509
Alex da Silva 0403 010 934
Reg. N 17238 - Telephone: 0407 557
509 - Fax: 9331 4014
E-mail: allbiz1@bigpond.net.au

Gil Moreira

Procura um carro/ Gil e o único brasileiro
que vende carros em Melbourne.
Cityford -734 Elizabeth Street Melbourne
Tel.:9345 1623 Cel.:0400744 290

Prestige Roller Shutters

*Window Shutters *Sliding Doors
* Security Screens * Security Doors
Michael Iskandar
Cel.:0411 408 721 - Tel.:9858 2614

SERVIÇOS DE BELEZA

Sivone Hairdresser

Cortes de Cabelos, luzes, penteados e
tintura - 76 Rose Street, Altona
Cel.: 0433 222 561.

Tatiana Mendes

Depilacao, manicure, pedicure e limpeza
de casa em geral. Atendimentos em
domicilio ou no trabalho.
Cel.: 0400 367 899

SINTONIZE:

SBS Rádio - 93.1 FM

Programa todas as quintas, sextas e
sábados as 11 am e as quartas as 9pm.

COMO FICAR MEMBRO DA ABRISA

Solicite o formulário por email e faça
o pagamento via: Depósito direto,
transferência pela Internet ou cheque
nominal para: National Bank BSB 083-269,
a/c # 55-653-5633.
Envie o formulário e comprovante de
pagamento para nosso endereço.

PREÇOS PARA INCLUIR LOGOMARCA NO WEBSITE E ANUNCIAR NO JA

Para incluir logomarca no site da
ABRISA: Membros/Negócio: \$50 por
mês ou \$550 por ano. Não membros:
\$60 por mês ou \$720 por ano. Para
inserção de banner no nosso website
ou inserção de material gráfico no
nosso jornal, entre em contato:
contactus@ABRISA.org.au