



EDIÇÃO 2 | 06 MAIO 2021

Revista Conecta

AMAZONIA

A história de mulheres que, apesar da pandemia, superaram dificuldades e enxergam oportunidades

CINEMA

Amores em tempos de confinamento chega às telas do cinema

SAMARA FELIPPO

"Eu te dou a mão"



Editorial

Há um ano, quando idealizamos a Revista Conecta, o cenário mundial era apenas um, as incertezas diante da pandemia que assolava o mundo.

A história da Rede Conexão Mulher foi construída e chancelada por seus eventos, todos realizados com o objetivo de fazer networking, agregar valores, trocar experiência e, claro, conectar pessoas.

Sim, conectar pessoas! Mas como aproximar mulheres empreendedoras se as nossas fronteiras estavam fechadas e o medo cercava cada uma de nós? Medo pela possibilidade de contrair a doença, medo de ter o negócio impactado negativamente, dependendo dos rumos que a economia mundial tomaria a partir dali, medo por estar longe de quem amamos.

Muitas lives, diversos eventos on-line, crescimento do digital...

E por que não construir a primeira revista on-line feita para mulheres e por mulheres, a fim de que cada uma delas deixasse registrada a própria história no universo do empreendedorismo feminino?

Mais do que contar histórias, incentivar, apoiar, debater, gerar autoridade, esses foram alguns dos aspectos levantados, durante a criação da Revista Conecta, e que norteiam nosso trabalho diariamente.

Um ano já se passou e o sentimento de incerteza ainda paira sobre nós. Como será o mundo daqui para frente, quando tudo isso acabar? Quando todos estiverem imunizados e seguros? Quando já tivermos chorado todas as nossas perdas e reconsiderado as nossas próprias vidas e valores?

Como será? Não sabemos!

Só sabemos, repito, o que a História vai nos contar. E, a nossa história já está aqui, pronta para marcar no mundo o nosso lugar e mostrar às próximas gerações como nos fortalecemos e nos ajudamos em um momento em que mal sabíamos o que seria daqui pra frente.

Juntas!

Eu, você, nós escrevemos um pedaço do que é o empreendedorismo feminino na história do mundo.

Boa leitura!



Por Maiza Silva
Jornalista

[Acesse meu perfil.](#)

ÍNDICE



05 Auto estima e procedimentos estéticos.

Por Ângela lemos
(enfermeira, consultora,
micropigmentadora, esteticista)



09 Lei da alienação parental.
O que precisamos saber

Por Liza Rangel



13 Como é a mulher amazonida?

Por Antoniella Castro



20 Como a nossa autoimagem influencia nossos comportamentos e consequentemente nossa autoestima

Por Reanata Aron



32 Master Coach conta a própria história de superação e diz como ajuda pessoas a transformar suas vidas.

Por Malu Albuquerque



Viviane Ramos



VIVIANE RAMOS

Anos de experiência como policial, leva especialista a criar método de defesa exclusivo para mulheres

Os anos de experiência na Polícia Civil de Minas Gerais fizeram com que a investigadora, Viviane Ramos, enxergasse nas artes marciais um modo de sobrevivência. Depois de presenciar, por mais de uma década, inúmeros crimes de violência contra mulher e casos de feminicídio, a policial decidiu se especializar em defesa pessoal e ajudar centenas de mulheres a salvar a própria vida.

“Em cada local de crime que comparecia, ficava imaginando como aquela mulher poderia ter sobrevivido caso soubesse se defender”, afirma Viviane. “Quando aprendi Jiu-jitsu e as técnicas de defesa pessoal com meu Mestre Peposo e meu saudoso professor Marco Lívio,

percebi que a luta poderia ajudar outras tantas mulheres, assim como me ajudou”.

Ao perceber as limitações físicas da mulher em relação ao corpo masculino, Viviane decidiu desenvolver a “postura inteligente”, um método em que é possível utilizar a força do oponente contra ele mesmo.

“Conforme a situação, a mulher consegue, por meio da postura inteligente, adaptar a própria postura, a partir das técnicas de observação, postura e equilíbrio, seja ela, natural, defensiva ou ataque”, explica a especialista em defesa pessoal feminina.

“ Em cada local de crime que comparecia, ficava imaginando como aquela mulher poderia ter sobrevivido caso soubesse se defender ”

Ao todo, Viviane já ensinou mais de 300 mulheres a se defender e trabalhar a auto estima por meio da luta. Além de ensinar técnicas de defesa pessoal, de forma presencial e on-line, a especialista também realiza palestras, cursos e treinamentos.

“Quando uma mulher aprende a buscar a força que há nela e equilibrar essa força com a própria suavidade, que é natural do feminino, ela alcança um estado de equilíbrio e liberdade”, afirma. “Ter autoconfiança e autocontrole para superar qualquer tipo de situação vai ajudá-la a entender a si mesma e as dificuldades que a cercam”.

Clique aqui e acesse o perfil de Viviane Ramos no Instagram



Ultimamente, você tem encontrado tempo para se cuidar? Como está sua rotina de beleza? Como tem estado a sua autoestima? Seu marido, namorado ou os amigos não reparam mais em você e não te elogiam? De um tempo para cá, você tem se olhado no espelho e não se sentido bem consigo mesma?

Hum... Conselho de mulher pra mulher!

- Acho que é hora de arranjar mais um tempinho para si mesma, na sua louca rotina.

E por isso que falar de beleza, no contexto da estética, é falar da autoestima de uma mulher empoderada e segura de si.

E nesse contexto que, cada vez mais, os procedimentos estéticos têm sido procurados com objetivos que vão desde a satisfação pessoal até o tratamento de disfunções estéticas e patológicas.

Todos os dias são criados novos protocolos, aparelhos mais modernos, novas formulações cosméticas e tratamentos inovadores. Tudo isso com o intuito de manter a pele sempre jovem e livre de imperfeições.

Envelhecer, mas envelhecer bem, esse é o lema.

Mulheres, melhorar nossa autoestima nunca deveria estar relacionada à futilidade, mas sim encarada como uma prioridade para o nosso próprio bem-estar, satisfação pessoal e empoderamento feminino. Mesmo que para muitas pessoas cuidar da aparência seja considerado um sinal de superficialidade e futilidade, não há dúvidas de que sentirmo-nos bonitas e de bem com a vida nos traz felicidade, confiança e nos deixa satisfeitas com a imagem que transmitimos aos outros. E puramente sinal de autoestima renovada. Logo, a autoestima é o valor que a gente se dá e ela permeia todas as nossas relações. Ela é a base de tudo.



Ângela Lemos

Autoestima e procedimentos estéticos



Essa qualidade, nada mais é do que a valorização que alguém atribui a si mesmo, e que permite gerar um acréscimo de confiança nas suas relações, nas próprias ações e pensamentos. Uma autoestima equilibrada torna-se uma ferramenta poderosa, uma vez que contribui para a saúde psíquica e emocional de todos os indivíduos.

O grande desafio para a maioria das pessoas é construir e sustentar uma imagem coerente e confortável de quem eu sou e de como os outros me percebem, isso está ligado à minha autoimagem, repercutindo na minha autoestima e, conseqüentemente, no meu bem-estar.

O resultado desse equilíbrio é positivo em todos os aspectos; pessoas com uma boa imagem de si mesmas são mais seguras, mais autênticas, sabem envelhecer bem, não têm medo de desafios e superam os problemas com mais facilidade e resiliência.

Nesse contexto, de como melhorar sua autoestima relacionada a estética, deixo aqui algumas dicas bem interessantes.

Primeira coisa: observe seus aspectos positivos e tire o foco dos seus aspectos negativos. Respeite a sua vontade, saiba o que você quer, lembre-se que você não veio ao mundo para agradar a expectativa dos outros.

Reconheça as coisas que você faz e que são assertivas como, por exemplo, realizar uma limpeza de pele a cada três meses, realizar esfoliações faciais caseiras a quinze dias, hidratar os cabelos ao menos uma vez por semana, praticar algum esporte, manter uma dieta balanceada, dormir cedo, ter noites de sono em um ambiente tranquilo.

Realizar massagens de drenagens linfáticas para diminuir as retenções hídricas, realizar uma consulta com um médico anti-aging ou medicina funcional e realizar uma consulta de regulação hormonal, com a sua ginecologista de confiança, também são cuidados importantes. Seguindo esses preceitos, tenho a plena convicção de que você não só irá melhorar sua autoestima como receberá elogios diariamente.

**Por Ângella Lemos
(enfermeira, consultora, micropigmentadora,
esteticista)**



SE TORNE O QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU EM SER

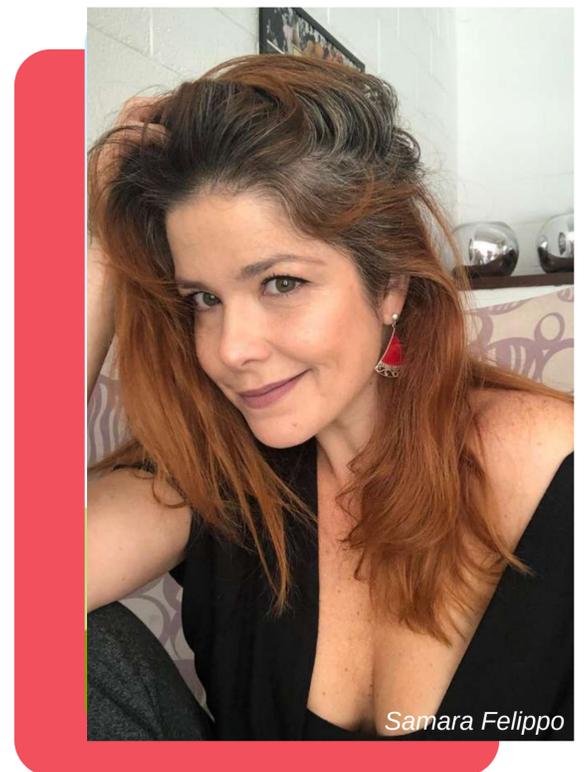
Escrevo esse texto, recém chegada da apresentação da minha peça “Mulheres Que Nascem Com Os Filhos” onde realizei um dos meus sonhos na carreira de atriz: encenar um espetáculo que eu mesma escrevi, produzi e levantei. Angústias, inquietações, projetos deixados de lado, mulher deixada de lado, frustrações, machismo, maternidade não romantizada, exposta em carne viva, com toda a franqueza e potência que o maternar nos traz.

Sinto que meu dever é levar até vocês, que estão lendo este artigo, inspiração e força para descobrirem a mulher empreendedora e independente que existe em nós. Muitas vezes, ficamos em casamentos enfadonhos, tóxicos, violentos, simplesmente, por falta de autonomia e força para seguir com as próprias pernas. Realmente não é fácil, ninguém disse que seria.

Na maioria dos casos, o que fazem conosco é questão de minar nossa auto estima, criatividade, ideia, conquista, e, é dessa prisão que precisamos nos soltar. Muitas vezes, desacreditam da nossa capacidade e você acaba acreditando “neles”.

Descubro a cada dia que nossa autonomia, tanto financeira quanto sexual dos nossos corpos, é o maior poder que podemos nos dar. Sim! Só você pode se dar esse presente. Claro que nossa rede de amor e apoio conta muito nesse momento, e, saber delegar é importante para que haja espaço para essa mulher renascer.

Sei também que muitas mulheres não podem contar com ninguém nessa jornada, mas precisamos começar a plantar a semente para que, num futuro próximo, esse portal se abra e elas saibam que podem criar algo além de seus filhos.



E possível transformar dores em ensinamentos, experiências em evolução, sonhos antigos, que já saíram de cena, em novos sonhos. Podemos encenar novas cenas, aquelas que nos dão prazer e nos trazem ao nosso lugar de potência.

Quero que você, que me lê, que busca caminhos, esperança, forças, respostas, saiba que estou no mesmo barco, que talvez as respostas nem cheguem, caminhos não se abram, a força acabe. Eu não vou romantizar aqui dizendo que há esperança, Isso sempre há, assim como o amor pelos nossos filhos. Só quero que, diante de qualquer cenário que pareça sombrio ou desconhecido, acenda a sua luz. Você tem uma, descubra!

A minha maternidade foi a minha luz. Minhas filhas são luzes para o meu trabalho e conquistas pessoais. Elas são a inspiração para cada palavra. Meu sofrimento virou luz!

Quero terminar com uma frase que me toca profundamente em minha peça e diz muito sobre mim: “Aquela atriz que encenou toda uma gravidez feliz, abriu mão da submissão, abriu mão de ser quem as pessoas esperam que ela seja”.

Deixe de ser quem as pessoas esperam que você seja. Se torne o que sempre sonhou em ser.

Eu te dou a mão!

Por Samara Felippo



GÊ MORAIS

EMPREENDEDORISMO
LIBERDADE
E
TRANSFORMAÇÃO

“Empreender é a ação de fazer algo diferente, a partir de onde eu estiver, seja na minha casa ou no meu trabalho, dona ou não de um negócio”

O número de mulheres gestoras do próprio negócio é uma constante em ascensão. Segundo a principal pesquisa sobre empreendedorismo no mundo, realizada em 2018, pelo GEM (Global Entrepreneurship Monitor), quando se trata de empreendedorismo feminino, o Brasil ocupa, entre 49 países pesquisados, a sétima posição em número de mulheres donas do próprio empreendimento.

Dados que a empresária e atual diretora da Associação Comercial e do Conselho da Mulher Empreendedora, braço da ACE-CDL Timóteo/MG, Gê Morais, conhece bem. Dona da GM-Business Pessoas & Negócios, empresa prestadora de serviços administrativos e gestão de pessoas, para ela, empreender é sinônimo de liberdade.

“O empreendedorismo feminino tem uma importância muito grande na minha vida”, conta Gê Morais.

“Empreender me dá liberdade para criar coisas novas e, ao mesmo tempo em que atuo, me faz pensar em que mais eu posso contribuir; o empreendedorismo está sempre me tirando da caixinha”.

Por meio da GM-Business Pessoas & Negócios, Gê atua diretamente na economia local da sua cidade. Ao lado de duas outras grandes empresas ligadas à construção civil, ela ajuda a gerar emprego e renda para cerca de 50 pessoas na cidade de Timóteo, em Minas Gerais.

Isso para mim é muito gratificante”, afirma Gê. “Empreender é a ação de fazer algo diferente, a partir de onde eu estiver, seja na minha casa ou no meu trabalho, dona ou não de um negócio”.

Atualmente, Gê Morais participa do “Papô de Empreendedora”, evento onde outras mulheres empreendedoras trocam ideias sobre negócios e discutem o empreendedorismo feminino. Ela também atua diretamente na criação da plataforma on-line do “Empreender Para Vencer”, projeto que visa inspirar e instigar outras mulheres a comandar o próprio negócio.

Clique aqui e acesse o perfil de Gê Morais no Instagram





Liza Rangel

LIZA RANGEL

Lei de Alienação Parental, O Que Precisamos Saber

A Lei de alienação parental acaba de completar 10 anos e, ainda, gera inúmeras discussões no centro do debate jurídico.

Afinal, de que se trata a Lei 12.318/2010, que entrou em vigor em agosto de 2010 e até onde ela se dispõe a proteger crianças e adolescente da imaturidade de seus responsáveis e garantir a convivência e relações de afeto da criança e do adolescente com seus genitores e toda sua família extensa.

Em entrevista, a advogada Liza Rangel, especializada em direito das famílias e sucessões e capacitada especialmente no fenômeno da alienação parental, explica como a legislação vem atuando para proteger pais, filhos e outros membros da família com objetivo de manter o convívio e laços afetivos entre eles.

“Lembrando que a alienação parental pode ser cometida, não apenas pelo pai ou mãe da criança ou do adolescente, mas também por tios, avós, primos e, até mesmo, por uma babá ou por um vizinho próximo.”

P: Do que se trata a lei de alienação parental?

R: O propósito da lei de alienação parental é tutelar os direitos da criança, do adolescente e também de um adulto alienado que, por ventura, tenha seus laços de afetividade ameaçados por alguém, que tenha a criança sob sua autoridade, interessado em romper a convivência entre os infantes, seus genitores e sua família extensa.

P: Em que momento a lei de alienação parental pode ser aplicada?

R: A lei 12.318/2010 é aplicada quando se observa que aquele adulto, que tem criança ou adolescente sob sua autoridade, tenta, de alguma maneira, manipular a criança, incutir na mente do infante falsas memórias, promove campanha difamatória contra o alienado ou até mesmo quando se verifica uma tentativa de afastar ou impedir a convivência com seu grupo familiar. Lembrando que a

alienação parental pode ser cometida, não apenas pelo pai ou mãe da criança / adolescente, mas também por tios, avós, primos e, até mesmo, por uma babá ou por aquele famoso vizinho que costuma cuidar da criança para os pais poderem trabalhar. Para um adulto alienar, basta ter a criança sob sua autoridade.

P: Como e por que se observou a necessidade de criar uma legislação específica capaz de preservar a imagem e garantir a convivência entre pais, filhos e outros familiares?

R: A necessidade de se criar uma legislação específica para tratar a alienação parental no Brasil, se deu a partir da luta de movimentos sociais formados, em sua grande maioria, por pais não guardiões que se viam impedidos de manter um vínculo de afeto com os próprios filhos. Foi, a partir dessa luta pela igualdade, de homens e mulheres, que o direito passou a intervir em favor de crianças, adolescentes e adultos alienados, com objetivo de garantir a manutenção de uma família funcional.

E sempre bom lembrar que a lei da alienação parental não trata de uma questão de gênero, ou seja, diferente do que muitos pensão, a alienação parental não é cometida apenas por mães, mas pode, e é realizada por diversos homens, que em sua grande maioria utilizam-se de seu poder econômico para promover campanhas difamatórias contra a genitora de seus filhos, afastando-os da mãe (isso ocorre muito na adolescência).

P: O que é, de fato, uma família funcional?

R: A ideia de família funcional é aquela em que cada indivíduo ocupa a posição que compete a ele, ou seja, pai no lugar do pai, mãe no lugar da mãe, padrasto no lugar do padrasto, madrasta no lugar da madrasta e os avós em seus respectivos lugares. A partir do momento que essa funcionalidade dentro da família deixa de existir, a criança se torna muito mais vulnerável a desenvolver determinados problemas e tornar-se uma criança infeliz, um adolescente problemático e, muito provavelmente, um adulto fracassado.

P: Qual a maior dificuldade que a parte afetada encontra para comprovar que a criança está sendo impedida de conviver com seus familiares?

R: O próprio excesso de demandas do judiciário e ineficiência dos cartórios são algumas das dificuldades

encontradas pelo alienado na hora de buscar ajuda, além de poucos juízes capacitados em relação a alienação parental. Sem falar na fragilidade do alienado que, muitas vezes, precisa de um trabalho multidisciplinar com terapias sistêmicas como: psicanálise, hipnoterapia, sessões de constelação familiar, psicólogos e, em alguns casos, medicação psiquiátrica para torná-lo resistente e em condições de lutar pelo filho.

P: Uma vez identificado atos de interferência familiar como difamação, manipulação ou impedimento de convivência entre familiares como recorrer à justiça?

R: O primeiro passo na hora de recorrer ao judiciário é buscar um advogado capacitado em alienação parental, que seja ético-técnico, e que não incentive o litígio entre as partes. Um advogado realmente interessado em ajudar seu cliente vai sugerir a ele buscar uma equipe multidisciplinar para estabelecer uma relação saudável entre as famílias. A defensoria pública também é outro recurso que conta com profissionais competentes e capacitados. Ao entrar com a ação, a minha sugestão é buscar a ampliação do convívio e, se no decorrer do processo, ninguém observar os atos de alienação parental cometidos por parte do guardião, eu sugiro, então, entrar com um pedido incidental de declaração de ato de alienação parental. Mas tudo vai depender do caso, pois o direito das famílias é área mais subjetiva de todo o direito. Haverá momentos em que será necessário já entrar direito com uma ação declaratória de alienação parental, em outros não será possível formular um acordo, pois futuramente seu cliente poderá arcar com graves consequências, enfim, conforme já dito, a capacitação é o vetor que conduzirá a família ao sucesso.

Sempre sugiro aos meus amigos a fazer o curso de capacitação em alienação parental da professora [Glícia Brazil](#), esta renomada psicóloga forense luta contra este fenômeno há anos e tem aberto turmas na PUC-RJ, através da plataforma zoom, ou seja, pessoas de qualquer local do país podem fazer, para se capacitarem sobre o tema e formarem junta à ela um time na luta contra estes atos tão perversos.

Clique aqui e acesse o perfil de Liza Rangel no Instagram



Coach, stress e bem-estar

O stress é um termo que já entrou para o nosso vocabulário diário, “estou stressado”, “estes prazos são um stress”, “stress dá-me fome, a incerteza do momento que atravessamos deixa-me stressado...”, etc. etc.

Mas na prática, o que é o stress?

Desde os tempos primitivos que o stress funciona como um mecanismo que nos prepara, nos coloca em alerta, nos defende para ameaças ou situações de perigo, felizmente hoje não temos que enfrentar isso no dia-a-dia. A verdade, é que o nosso corpo responde a um prazo ou a uma reunião difícil, da mesma forma que responderia a uma situação de ameaça de um animal selvagem. E assim, sentimos efeitos do stress de forma muito mais recorrente do que seria de esperar.

E cada vez mais difícil contrariar esta tendência de estilo de vida. Claro que trabalhar menos é uma estratégia para combater o stress, ou fazer exercício físico como já muitos dizem, sobretudo numa altura de confinamento em que teoricamente até temos mais tempo. A questão é porque ninguém o faz? Simples... porque é difícil estabelecer estas prioridades.

O combate ao stress passa então por conseguir adoptar pequenos, mas significativos, comportamentos, que no nosso dia-a-dia sejam passíveis de ser executados, e que possam co-habitar com o restante hábito diário.

Conseguirá mudar os seus comportamentos sozinho? Difícil. A medicina integrativa coloca ao seu dispor uma série de ferramentas a que pode recorrer, para o ajudar nessa mudança. Se os atletas de alta competição conseguem as performances mais fantásticas, você também o pode conseguir no dia-a-dia. Como? Faça o mesmo que eles.



Patrícia Lopes

Treine-se, ou arranje um treinador. O acompanhamento individualizado, nas mais diversas áreas, podem ajudá-lo a compreender o que o faz stressar, e que tipo de comportamentos são os mais adequados para gerir esses stress, em detrimento de outros. Opte pelo treino também para a alimentação. Aderir a boas práticas, saudáveis e duradouras que terão excelentes efeitos a médio e a longo prazo na sua vida.

A abordagem multidisciplinar permite toda a eficácia da atenção partilhada entre especialidades. É esta a abordagem que mais tenho prazer em praticar nas consultasse quem me procura. Clínicos dedicados e uma equipa que consegue reconhecer os pontos ideais para provocar a mudança. Mudança na aparência física, no bem-estar, na auto estima e principalmente, nos comportamentos.

O bem-estar está inteiramente associado à gestão dos sintomas de stress. Lidar com o stress de forma positiva, permite ter um desempenho mais equilibrado, contribuindo para a adequada tomada de decisões, incremento de motivação, melhoria do bem-estar e da qualidade de vida em geral. Assim, mais facilmente irá atingir os seus objectivos... e isso será visível para si, e para os outros. Não se esqueça, o segredo está em aprender a reconhecer o seu stress de forma a aplicar estratégias eficazes para o prevenir e gerir.

Hoje em dia, o modo de vida Ocidental coloca-nos numa fasquia de grande exigência, por isso uma abordagem integrativa permite melhorar e equilibrar a sua saúde, o seu bem-estar e atingir o seu peso ideal, com o objectivo de adoptar pequenos, mas significativos, comportamentos, que no nosso dia-a-dia se venham a tornar num hábito saudável.

Por Patrícia Lopes



An aerial photograph of a wide, brown river flowing through a dense tropical forest. The forest is composed of various types of trees, including many palm trees. In the lower right corner, a small boat with a blue and white hull is docked at a wooden pier. A small structure with a thatched roof is visible on the bank next to the pier. The overall scene is lush and green, with the river providing a clear path through the forest.

COMO É A MULHER AMAZONIDA?

AS DORES E VITÓRIAS NA VIDA DAS MULHERES QUE VIVEM NA AMAZÔNIA

“A mulher daqui é forte, inteligente, muitas mulheres aqui na ilha não dependem do marido, elas são guerreiras, vão para cima, pescam e não têm medo, a nossa diferença da mulher da cidade é essa, a gente não tem medo. Eu me sinto muito forte, muito batalhadora mesmo”, é assim que Nilza Socorro se enxerga sob os reflexos do Rio Guamá e também na vida: forte e destemida.

Envolta às águas correntes e sempre acompanhada de afáveis sorrisos, Nilza contempla os desfechos da própria história. Orgulhosa da menina que cresceu na Amazônia, ela fala sobre a mulher que agora se tornou. A vida na Ilha do Combú, em Belém do Pará, segundo ela, é como na selva de pedra dos prédios da cidade grande que a cerca, têm seus devaneios e também, suas dores e delícias cotidianas.

“A mulher daqui é forte, inteligente... elas são guerreiras, vão para cima”

O local, que abriga 1800 habitantes, é protegido por uma natureza estupenda. Inclusive, este também, é um dos motivos que arrebatam gargalhadas de uma das moradoras mais antigas da ilha. Para ser exato, são 27 anos de protagonismo de uma longa história de amor, respeito e muita cumplicidade entre Nilza, marido e filho. Quem mora em Cambú tem orgulho de ser quem é, de onde veio e para onde pretende ir. São pessoas que possuem muita fé. “A minha vida não é fácil, mas, mesmo assim eu me sinto feliz e às vezes triste também, mas sigo sorrindo ao olhar para a natureza, para a água, para a mata, para os pássaros e fico sorrindo”. A valer, é impossível não sorrir diante do cenário que a circula.



Antoniella Castro



João Ramid FOTOGRAFIA

Nilza Socorro



João Ramid FOTOGRAFIA

Quem mora em Cambú tem orgulho de ser quem é, de onde veio e para onde pretende ir. São pessoas que possuem muita fé. “A minha vida não é fácil, mas, mesmo assim eu me sinto feliz e às vezes triste também, mas sigo sorrindo ao olhar para a natureza, para a água, para a mata, para os pássaros e fico sorrindo”. A valer, é impossível não sorrir diante do cenário que a circula.

A vida na Amazônia é um desafio constante, principalmente para as mulheres, segundo Nilza. Apesar dos apesares, “eu acredito que estou no caminho certo, o meu sonho maior é melhorar a minha situação de vida e da minha família, mas quando vejo os macaquinhos vindo em casa, pegando a nossa comida, eu me esqueço dos problemas e volto a sorrir. Mas, não é fácil morar na Amazônia”, conta com a voz emaranhada nas emoções.

As mulheres que vivem no lugar enfrentam animais peçonhentos, caçam, pescam, trabalham e lutam por sobrevivência como os homens. Nilza conta que estudou até a quinta série primária. Ela se casou nova e pouco tempo depois teve um filho.

“A minha vida não é fácil, mas, mesmo assim eu me sinto feliz e às vezes triste também, mas sigo sorrindo ao olhar para a natureza, para a água, para a mata, para os pássaros e fico sorrindo”

Para ajudar nas despesas, que agora aumentaram, o marido montou uma taberna e ela começou a cozinhar para auxiliá-lo. Hoje, o estabelecimento atende diversas pessoas de Belém (AM) e é considerado um dos mais populosos da região.

Toda orgulhosa, ela conta também sobre o filho. “O meu filho foi estudar em Belém, terminou os estudos, entrou na Marinha, graças a Deus, passou uns 5 anos lá. Ele veio para cá para ajudar a gente fazendo um trabalho sobre o turismo na Amazônia. Ele me ensina várias coisas que eu não sabia. E estamos nos mantendo aqui, levando o estabelecimento para frente”.





MUITAS EM UMA

Além de fortes as mulheres de lá vivem uma realidade que muitas das grandes metrópoles têm lutado: o trabalho em conjunto e a valorização por igual entre os homens e mulheres, apesar de ainda não constar nos dados estatísticos do IBGE (Índice Brasileiro de Geografia e Estatística). A moradora conta que eles se tratam assim, mostrando que ninguém é melhor do que ninguém.

“A principal característica, na minha opinião, significa que eu e meu marido somos iguais um ao outro. Nós dependemos um do outro para a gente manter a nossa família. Não estamos juntos para ser diferente um do outro. Estamos juntos para ser igual e feliz. Somos uma família muito simples, mas existe muito amor aqui. Se eu tivesse que dar um nome para a minha história eu daria, filha de Deus que sorrir para o mundo em busca de dias melhores”, acrescenta.

Antoniella Castro é administradora e há algum tempo está a gravar um documentário sobre as mulheres na Amazônia. Sob a sua ótica, elas são “prontas, literalmente, elas estão prontas, fiéis ao seu propósito e muito determinadas quanto ao seu objetivo. A mulher da Amazônia não vai sozinha, ela impulsiona outras mulheres, respeita a história e o tempo de cada uma”.

A documentarista conta que as classes sociais femininas andam lado a lado. “Temos muitas mulheres em uma só.

Aqui você pode ver uma mulher ribeirinha e uma executiva convivendo bastante próximas uma da outra, mas vivendo realidades bem diferentes. A mulher da Amazônia vive a sua verdade, luta diariamente pelo que acredita, é intuitiva o estilo dela é expresso na sua essência”, elucida em detalhes.

No ponto de vista da administradora, elas são líderes e servidoras fiéis aos seus grupos, à família, à comunidade etc. Para as amazonenses, o que importa mesmo é honrar a própria história e fazer com que ela aconteça.

Sobre a experiência de conversar e conhecer de perto a vida, luta e rotina diária delas, Antoniella não excita em tecer elogios a elas: “o que mais aprendi neste trabalho foi a prontidão, eu percebi por trás de cada história como elas se colocavam sempre prontas para enfrentar, para seguir, para esperar no tempo certo, para liderar, para ser liderada, mas sempre focadas em seus objetivos, suas verdades.



BIODIVERSIDADE

Assim como Antoniella e Nilza, as mulheres da Amazônia, de modo geral, acompanham desde cedo a relevância do local para o restante do mundo. Existe uma luta travada há anos entre autoridades governamentais, famosos, indígenas e anônimos no que se refere à sobrevivência da flora e fauna do pulmão do mundo.

Como forma de sobrevivência da família, o trabalho turístico do filho de Nilza na Amazônia é algo precioso para eles, além de ser parte do sustento familiar também. “A gente respeita muito o ambiente em que vivemos para não o poluir e para não nos afetar também. Dependemos muito da natureza à nossa volta para sobreviver, explica.

“Percebo que vivemos há alguns anos este despertar do ser amazonada, de resgatar nossa conexão com a natureza, a nossa história, nossa cultura, nossos antepassados”, elucida Antoniella. Segundo o PRODES, Monitoramento do Desmatamento da Floresta Amazônica Brasileira por Satélite, a taxa de desmatamento na maior floresta tropical do mundo na sua última divulgação, em 2020, estava em mais de 11 km.

At its root, the word “magazine” refers to a collection or storage location. In the case of written publication, it is a collection of written articles. (This explains why magazine publications share the word root with gunpowder magazines, artillery magazines, firearms magazines, and (in various languages although not English) retail stores such as department stores).

Recentemente foi enviada ao presidente dos EUA, Joe Biden (Democrata), uma carta assinada por diversas entidades brasileiras, para que o chefe de Estado do país não faça qualquer acordo climático com o atual presidente do Brasil, Jair Bolsonaro, por acreditarem que o Governo Brasileiro não tenha autonomia para discutir tais assuntos.

Segundo o Jornal, O Estado de São Paulo, “os estudiosos da região dizem que, em paralelo às ações de controle de danos, é fundamental investir no desenvolvimento econômico e atração de negócios. Culturas permanentes, como cacau, banana e açaí, têm grande potencial econômico e permitem a restauração ambiental. Juntas, a renda obtida por essas três culturas no ano passado chegou a R\$ 5,6 bilhões”.

Por : Cássia André - Jornalista - MTB: 0021992/MG
Fotos de Joao Ramid



Fotos do acervo do projeto

ROTA DA AMAZÔNIA ATLÂNTICA

Conheça o Projeto Desenvolvido Para Fomentar o Turismo e Preservar a Cultura Local

Se no século 20, o bacuri foi matéria prima das inúmeras sobremesas, que adoçaram os banquetes de discussão em torno do futuro da Amazônia, atualmente, o fruto é símbolo de sustentabilidade e geração de renda para milhares de Amazonidas.

Com objetivo de manter vivo o manejo do bacurizeiro, fruto da Amazônia e símbolo da diplomacia nacional, a empresária Hortência Osaqui, junto a outros empreendedores dos municípios de Augusto Corrêa e Bragança, desenvolveram a Rota da Amazônia Atlântica. Projeto que nasceu de um sonho transmitido de pai para filha e que visa contribuir com o desenvolvimento local.

“Quando voltei à cidade de Augusto Corrêa, em junho de 2009, para cuidar do meu pai tive o privilégio e a oportunidade de estar perto

dele e, juntos, estruturamos um arranjo para que, após sua morte, eu pudesse continuar o negócio da família”, conta Hortência Osaqui.

Ligado ao setor de turismo, o Rota da Amazônia Atlântica está diretamente associado à produção rural e à vivência na Amazônia Atlântica. Com foco no fomento e geração de negócios na região, o projeto permite aos turistas contemplar a natureza, de forma consciente, e, mais do que isso, gerar o empoderamento das comunidades rurais envolvidas.

Ao todo, oito empreendedores com negócios no ramo de hotéis, sítios e lojas tocam o projeto. Desse total, sete empreendimentos são geridos por mulheres que, de forma responsável e sustentável, transmitem a cultura, os sabores e os saberes da região amazônica para viajantes e jovens das gerações futuras.

Conheça as riquezas e tradição do povo amazônida.

DISCOVER THE RICHNESS AND TRADITION OF THE AMAZON PEOPLE



Loja Virtual Ipê Porã
ONLINE STORE IPÊ PORÃ



Rancho Amuré
AMURÉ RANCH

Visionário, o projeto Rota da Amazônia Atlântica busca oferecer ao mercado turístico um produto autêntico e original capaz de oferecer uma experiência única sobre a cultura da Amazônia e que movimente ainda mais a economia do lugar.

“Trabalhei durante dez anos para que as pessoas do meu entorno acreditassem que o nosso projeto tinha virado uma realidade, isso é muito trabalho”, afirma Hortência. “Faz parte do meu legado fazer um desenvolvimento local inovador capaz de quebrar paradigmas e estimular outros empreendedores a fortalecer o que eu já venho desenvolvendo, durante todos esses anos”.

“ Faz parte do meu legado fazer um desenvolvimento local inovador capaz de quebrar paradigmas e estimular outros empreendedores a fortalecer o que eu já venho desenvolvendo, durante todos esses anos ”

Hortência Osaqui idealizou o projeto Rota da Amazônia Atlântica a partir dos ensinamentos deixados por seu pai, Henrique Osaqui. Economista de formação e agricultor de coração, ele sempre se preocupou com o processo de desenvolvimento local para a região da Amazônia Atlântica.

Precisamos despertar nos jovens o interesse pelas oportunidades que existem dentro da Amazônia”, afirma Hortência Osaqui. “A geração atual tem perdido o entusiasmo pela tradição local justamente por não estar consciente sobre a importância da vida no campo”.

Clique aqui e saiba mais sobre o projeto



Fotos do acervo do projeto

TECNOLOGIA

3D

Cris Carvalho



Projeto em 3D pré-aprovado pelo cliente



Projeto Finalizado

Cris Carvalho designer oferece tecnologia 3D para decorar ambientes

Se redecorar o ambiente não é tarefa fácil, imagine reformar toda a casa, da estrutura até a mobília. E o melhor, com orçamento previsto para todo o projeto.

Foi pensando em proporcionar ao consumidor mais tranquilidade, conforto e economia, sem surpresinhas no meio do caminho, que a arquiteta de interiores, Cristiane Carvalho, não mediu esforços. Fez pesquisas de mercado, observou e explorou o ramo imobiliário, e desenvolveu um método único para seus clientes.

“Além da qualidade, nosso maior diferencial é o cliente poder verificar, em um projeto 3D, como a obra vai ficar e ter a facilidade de mudar determinados pontos que não o tenha agradado, como, por exemplo, a tonalidade do ambiente”, afirma Cristiane. “O cronograma de obra, com prazo de entrega pré-estabelecido, também é outro método que seguimos à risca”.

Com o escritório da sua empresa, WWW.C2.PT, na cidade de Lisboa, em Portugal, Cristiane entrega projetos também para clientes no Brasil e não fica restrita em compor apenas um tipo de espaço.

“Aqui na WWW.C2.PT, trabalhamos tanto com ambientes residenciais quanto comerciais”, diz Cristiane. “Focamos ainda em home staging, atendemos franquias e ajudamos investidores e profissionais de venda que estão começando seu negócio e precisam de pesquisas de mercado para compor o ambiente”.

Cristiane Carvalho já deixou inúmeras experiências de conforto, confiança e economia, benefícios que entrega a seus clientes junto às chaves do imóvel novinho em folha.

Clique aqui e acesse o perfil de Cris Carvalho no Instagram





Renata Aron

RENATA ARON

COMO A NOSSA AUTOIMAGEM INFLUENCIA NOSSOS COMPORTAMENTOS E CONSEQUENTEMENTE NOSSA AUTOESTIMA

Para podermos compreender a influência da autoimagem tem sobre nossos comportamentos, primeiro precisamos saber que ela está relacionada a nossa autoestima.

Você sabe o que é autoestima?

Pelo dicionário encontramos o significado: qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra consequentemente, confiança em seus atos e julgamentos.

Eu vou mais além, autoestima é saúde, é cuidar de você e da sua imagem pessoal.

Isso significa que a visão que temos sobre nós mesmos impacta diretamente no quanto nos valorizamos ou desvalorizamos. Esta percepção molda as nossas escolhas, sentimentos e comportamentos.

Autoestima não se cria, ela se desenvolve à medida que caminhamos ao longo da nossa vida.

Dizemos que quando uma pessoa tem baixa autoestima, quando ela se vê de forma negativa, acaba criando sentimentos de inadequação, vergonha, ansiedade, culpa e tristeza. Não nos sentimos bem, e demonstramos isso ao mundo através da nossa imagem e na forma que nos colocamos em nossas relações e em todas as áreas da nossa vida.

Já o oposto, quando temos uma autoestima alta, nos sentimos bem com o nosso reflexo no espelho, o que nos leva a ter sentimentos e comportamentos positivos, nos trazendo autoconfiança também em todas as áreas da nossa vida.

Percebem porque dizemos que a autoimagem e autoestima caminham juntas e são o núcleo dos nossos comportamentos?

Estes ciclos se tornam viciosos, pois nosso cérebro grava na nossa memória a resposta. E, toda vez que repetimos o comportamento, ele para ser mais rápido e prático, para economizar nossa energia, ele busca na memória padrões já registrados. Ou seja, teremos a mesma resposta. E como podemos mudar? Como podemos conquistar uma autoimagem positiva, aumentando nossa autoestima e conseqüentemente nossa confiança e segurança?

Através de autoconhecimento e tornar um hábito!

- **AUTOCONHECIMENTO**

Para conquistarmos uma imagem que nos traga confiança, segura de si, o primeiro passo é saber quem somos.

O que gosta? Quais suas qualidades e defeitos? Quais dessas características quer transmitir ao mundo? Como é seu lifestyle? Quais seus objetivos profissionais? O que gosta de vestir?

Além disso, também sugiro aos meus clientes fazerem um exercício:

- Quando foi a última vez que se olharam no espelho e se sentiram realmente bem? Que sorriram? Sentiram confiança? Sentiram que podiam dominar o mundo?
- Então neste dia, como estavam vestidos? Cores? Peças de roupa? Sapatos? Acessórios? Como estava seu penteado? Usava maquiagem? Quanto mais detalhes melhor.
- Faça também o exercício ao contrário, no dia que se sentiu inseguro, triste, frustrado....

A idéia é ter bem claro o que vai te dar a resposta com o sentimento e comportamento de segurança e confiança.

- **TORNE UM HÁBITO**

E a partir das respostas do autoconhecimento, tornar hábito saber gerar a intenção de como se quer sentir.

Vou exemplificar:

Se nos sentimos seguras toda vez que vamos trabalhar com um blazer, nos maquamos e prendemos o cabelo. Ao nos olharmos vestidas assim, nosso cérebro já tem na memória o sentimento e comportamento resultante= confiança e segurança

Logo nos sentindo seguras e confiantes, aumentamos nossa autoestima, o que nos deixa ainda mais confiantes. E entramos no ciclo vicioso positivo falado acima.

No começo é difícil, tire um tempo antes de se arrumar, ao acordar e criar a intenção de como quer se sentir.

E escolha os itens que irá usar. Pois depois esse processo acaba se tornando um hábito! Criando uma associação das respostas do seu autoconhecimento as respostas de sentimento e comportamento positiva.

Por: Renata Aron



ALZIRA MONTES

Networking: rede de relacionamento pode ser a cereja do bolo que falta no seu empreendimento

O Networking, ao contrário do que muita gente acredita, vai muito além da criação de uma base de contatos cujo objetivo é vender algum tipo de produto ou serviço. Conhecimento que a especialista em networking, Alzira Montes, conhece bem.

Atual representante da franquia máster em Minas Gerais, organizando reuniões online de networking profissional em Belo Horizonte e Região, Alzira já ajudou milhares de pessoas a estabelecer um relacionamento profissional sólido, em que a troca de experiências vem sempre em primeiro lugar.

“A confiança é o segredo para o sucesso de qualquer networking”, afirma Alzira. Antes de apresentar seu produto ou serviço, fale da importância do seu negócio e mostre interesse pela atividade da outra pessoa também”.

Segundo Alzira, uma atitude capaz de trazer inúmeros conflitos e derrubar o sucesso de qualquer estratégia de vendas é parecer interesseiro. “Jamais enxergue seu provável cliente como um cifrão. Se de cara você iniciar uma conversa e demonstrar que está ali para vender, suas oportunidades de negociação já são quase nulas”, acrescenta a especialista.

“A confiança é o segredo para o sucesso de qualquer networking”

”

Técnicas que a secretária remota, Edina Lima, conhece bem. “A liderança da Alzira e o apoio da Janela do Empreendedor me ensinaram o que é, de fato, Networking”, afirma Edina. “Com eles adquiri um olhar diferente, não apenas sobre como posso vender o meu serviço, mas como ele pode ajudar outros empreendedores.

Viviane Àguida, engenheira civil e CEO da Vipal Engenharia, diz ter alcançado a consolidação da marca no universo digital, devido ao conhecimento transmitido pela especialista.

“Alzira Montes é, de fato, uma mulher empreendedora, uma grande líder, que tem visão de águia, ela tem um legado forte” Enfatiza Viviane. “Aos seus olhos, todas as pessoas podem se tornar pessoas de sucesso, ela está no lugar certo e merece meu amor, amizade e gratidão!”.

Clique aqui e acesse o perfil da Alzira Montes no Instagram



Alzira Montes



LOVE IN QUARANTINE

Confinamento vira pano de fundo para comédia romântica
em tempos de pandemia

A pandemia provocada pelo novo coronavírus fez muita gente inspirar novos projetos, assim como boa parte das pessoas se inspirou no confinamento para criar novas ideias. Porém, boa parte do que já vimos por aí, nem de longe se compara ao desafio de rodar um filme em pleno isolamento social. Ou melhor, produzir um longa-metragem, do início ao fim, desde a criação do roteiro até a pós-produção, em 90 dias.

Bastou a ideia para que o diretor criativo da Take a Take Films, Miguel Rodrigues, dono de uma bagagem memorável, onde carrega alguns dos grandes sucessos produzidos pela Rede Globo de Televisão e uma importante indicação ao Emmy Internacional, convidasse uma turma de roteiristas para, literalmente, colocar a história no papel.

Juntos, Flávia Erthal, Gustavo Calenzani, Gustavo Gerard, Leila Magalhães e Miguel Rodrigues deram vida a “LOVE IN QUARANTINE”, uma comédia romântica sobre relacionamentos homo e heteroafetivos composta por uma narrativa contemporânea e bem contextualizada.

Com um pouco mais de oitenta por cento dos diálogos em inglês, escritos e reescritos em paralelo às leituras de elenco realizadas via softwares de videotelefonia, “Love in Quarentine” foi desenvolvido para o mercado internacional e promete contar a história de amor entre os personagens Alex (Gabi Spaciari), Victoria (Caroline Correa) e Chris (David Wendefilm) a partir de uma narrativa natural e bastante fluida, o que torna a trama leve e divertida na medida certa.

O Projeto, que tomou forma após os produtores executivos Carolina Brasil, da Stone Horus, e Ricardo Chut se unirem a Take a Take Films, trouxe investidores privados e saiu do papel mesmo sem editais ou qualquer incentivo fiscal.

“Conheço e acredito no trabalho da Take a Take Films, esse é apenas o primeiro projeto desenvolvido, em 2021, com o Miguel Rodrigues e a Leandra Aiedo”, revela a produtora executiva, Caroline Brasil. “Foi um processo de amor intenso às novas formas de se fazer cinema impresso na tela. As parcerias, a colaboração e a arte foram relações construídas todas com um único e eterno objetivo, criar momentos etéreos reproduzidos numa tela de cinema.

Segundo Carolina Brasil, existe um mercado gigante que precisa de bons conteúdos para ser consumido, sem falar no interesse das marcas como, por exemplo, a Product Placement, em investir e ajudar no desenvolvimento dessas novas narrativas totalmente contemporâneas. “Hoje, também trabalho com a inserção de grandes marcas e produtos nos filmes justamente por acreditar ser essa uma das melhores formas de se fazer marketing para atrair tanto o público quanto investidores”, afirma a produtora.



Carolina Brasil é atriz e está à frente da produtora Stone Horus junto ao sócio Anselmo Martini. Em Los Angeles, há pouco menos de 4 anos, passou a operar também no meio business da indústria cinematográfica, em parceria com produtores americanos renomados.



Da esquerda para a direita Gabi Spaciari, David Wendefilm e Karmel Bortoleti

O Enredo

Durante a trama, desenvolvida num contexto pandêmico, as personagens Alex e Victória veem suas vidas reviradas de ponta à cabeça devido ao “lockdown” decretado em Londres. A adoção dessa medida extrema para contenção do novo coronavírus faz com que Alex, sem opção, seja confinada junto ao ex-namorado de Victória, Chris.

O filme conta, ainda, com a participação especial de Fafy Siqueira e promete gerar uma reflexão bem-humorada em torno da pandemia e todas as dificuldades que o momento sugere.

O amor, a aceitação e a empatia são elementos chaves para que diversos conflitos e situações hilárias mexam com a emoção do público por meio de um roteiro, direção e atuações poderosas.



Karmel Bortoleti

Com equipe reduzida e set fechado, “Love in Quarantine” foi gravado no Guarujá, em São Paulo, e finalizado em Miami após a liberação dos aeroportos. Atualmente, o longa-metragem se encontra em pós-produção e será distribuído na Europa, Ásia, Oceania e Estados Unidos.

Siga o perfil de [@LoveInQuarantine](https://www.instagram.com/LoveInQuarantine) no Instagram para acompanhar os bastidores e todo processo de produção do filme. Love in Quarantine fará você rir, chorar e se emocionar com a história de três personagens envolvidos numa trama alegre, divertida e, claro, totalmente atualizada com os dias enfrentados por todos nós.

Aguardem!



Ficha Técnica:

Gabi Spaciari - “Fora de Cena”; “Um Caso do Outro Mundo”; “Broken Hills”

Caroline Correa - Velozes e furiosos
David Wendefilm - Sessão de Terapia”, “Irmãos Freitas”, “O Negócio”, “Nada será como antes”.

Karmel Bortoleti - Modelo internacional de grandes marcas
Fafy Siqueira - “Chapa Quente”, “Dercy de Verdade”, “Dalva e Herivelto: Uma Canção de Amor”, indicado ao Emmy.

PRA NÃO DIZER QUE NÃO FALEI DAS FLORES

Eu sei exatamente o momento em que descobri que ser mulher era diferente. Gostaria que fosse uma história daquelas engraçadas, leves, que ressaltasse nossos adjetivos, que colorisse a fantasia de mulher maravilha que tantos gostam de exaltar, mas passa bem longe disso, esfrega em nós a realidade que ainda nos difere.

Brasília, setembro, visualizem comigo! O ano é 1997. Eu era uma jovem estudante de Direito que havia passado horas num ônibus de Belo Horizonte diretamente para um congresso. Não qualquer um, o "Primeiro Congresso Internacional de Direitos Humanos", na capital do país.

Entre uma palestra e outra, entre um painel e outro, entre uma cerveja e outra, visitávamos as casas do poder da nossa jovem democracia. E, de repente, eu me vi diante da última instância do Poder Judiciário: o Supremo Tribunal Federal, que visitaríamos no dia seguinte. Todos muito animados, impressionados e até mesmo contidos pela imponência do prédio concebido por Niemeyer.

A nossa professora de Direito Constitucional era a cicerone animada, mas foi encarregada de ser a porta voz de um aviso que, anos depois, ainda ressoava como indignação em mim:

“- Todas as meninas precisam estar de saia.

Infelizmente, é proibido a entrada de mulheres de calça comprida no STF. Eu não posso infringir as regras, mas se alguma de vocês não tiverem saia, enrolamos uma toalha no quadril - eu faço isso junto, se for preciso!”

A Constituição Federal Brasileira, promulgada em 1988, garante que todos somos iguais perante a lei, “homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações” e, ainda assim, o STF não permitia a minha entrada, por ser mulher, por ter o gênero feminino, vestida como quisesse.

Nesse momento eu entendi que a minha condição feminina me forjava diferente e que a mulher precisa ser combativa para desnudar o óbvio e questionar.



Lilian Sá

O mundo não facilita as regras para que a gente cresça e, muitas vezes, as rompe na nossa vez. Não apoia a nossa maternidade, não tece a rede de apoio. O nosso esforço se estende num horizonte mais amplo, apenas porque somos mulheres. O Dia Internacional das Mulheres se fez necessário, não por que ansiávamos por facilidades, mas por direito à equidade.

Quando entrei no Supremo Tribunal Federal, com a única saia que havia levado na viagem, a menina idealizadora já havia se quebrado, dando lugar a mulher de passos fortes e consciente de si. Eu me sentia nua, não porque nunca usasse saia, mas pela imposição que ela, naquele momento, representava.

Anos depois, em 2007, a mesma professora que esteve conosco em Brasília, Carmen Lúcia Antunes Rocha, toma posse e se torna a primeira ministra do STF a usar calça comprida no plenário do tribunal o que, apesar de não ser mais “proibido” desde 2000, nunca havia sido feito antes.

Mais do que “quebrar um protocolo”, a calça comprida de Carmen me mostrou que existe um caminho imenso a ser percorrido e ele é feito de pequenos e grandes gestos. Se já podemos ocupar os mesmos cargos é inegável a diferença salarial que ainda existe. Não nos acostumemos com ela. Não nos calemos diante de qualquer agressão, o grito ao lado poderia ser o seu. Criemos nossos filhos e filhas dispostos ao diálogo pelo equilíbrio. Se apenas em 1932 passamos a ter direito a votar no Brasil, que o usemos para nos ver representadas.

A cada 8 de março, não quero uma rosa, quero a liberdade de colher as minhas próprias flores, independente da roupa que eu estiver.

Por Lilian Sá



E se a gente colocasse agora na balança: Competência Emocional x Competência Técnica. Qual das duas ganharia na balança da sua vida?

Competência emocional é tão importante quanto a competência técnica.

Existem muitas pessoas que ao longo da vida investem muito em títulos e diplomas mas por algum motivo não conseguem ter êxito profissional, não conseguem passar em um processo seletivo de uma empresa ou até mesmo conseguem um bom trabalho mas depois a cabam perdendo.

O que todos nós precisamos entender é que tudo gira em torno das nossas EMOÇÕES, saber gerir nossas emoções é tão importante quanto as nossas competências técnicas, pois se não soubermos gerir nossas emoções, administrar os nossos comportamentos diante de cada uma das nossas emoções, teremos prejuízos de relacionamentos, financeiros e auto estima baixa, ou seja, nos perderemos o tempo inteiro.

De que forma?

- Comprando aquilo que não precisava e nem deveria comprar.
- Falando aquilo que não deveria ter falado.
- Gritando e desrespeitando quando não deveria ter gritado, nem tão pouco desrespeitado, e como consequência pessoas que amamos se afastarão.
- Viveremos focados nos problemas sem conseguir encontrar o caminho para a solução.
- Baixo nível de empatia.
- Não conseguiremos nos adaptar a novos ambientes e situações.
- Não saberemos lidar com as diferenças.
- Vitimização
- Mania de perseguição...etc.

O segredo é fortalecer e potencializar o máximo o nível de inteligência emocional a fim obter uma vida muito mais leve, realizada, com emoções fortalecidas e feliz.

Por Keyla Piccoli



Keyla Piccoli

*Você cuida
da sua
balança?*



Cris Ferreira

CRIS FERREIRA

História de mulheres empreendedoras de Minas Gerais é contada em livro

Em busca de respostas e sedenta em dar voz ao empreendedorismo de Minas Gerais, a coach pessoal e consultora de negócios, Cris Ferreira, resolveu buscar histórias e registrar, em livro, a força do empreendedorismo feminino, a partir da experiência de mulheres mineiras.

“Eu queria entender porque as coisas relacionadas ao empreendedorismo não aconteciam em Minas Gerais na mesma proporção que em outras cidades como o Rio de Janeiro e São Paulo”, afirma Cris Ferreira. “Por isso, tive a ideia de convidar, pessoalmente, mulheres que eu já conhecia e outras que eu acreditava serem donas de histórias motivadoras”.

Cris conta que muitas convidadas ao receberem o convite para participar do livro “Xá Com Elas”, não faziam ideia ou sequer acreditavam na dimensão do trabalho delas, o que fez com que muitas resultassem em colaborar com a edição do livro.

“Todas nós temos, na verdade, uma história para contar.”

“Eu vejo que as mulheres ainda têm uma autoconfiança muito baixa em relação à própria história”, diz Cris, ao afirmar não enxergar outra saída para o empreendedorismo feminino que não seja o apoio entre as mulheres.

“Todas nós temos, na verdade, uma história para contar”, afirma Cris. Se a sua história for importante para uma só pessoa e, se por acaso, você perder a oportunidade de contá-la, alguém que poderia se tornar uma grande empreendedora perderá a chance de ser impactada por você”.

Cris Ferreira, mulher múltipla

Antes de se tornar coach, Cris se dedicou, por anos, ao fomento da economia local e ajudou inúmeras mulheres a gerirem o próprio negócio, através da Associação das Mulheres Empreendedoras, a AME-Betim, localizada na região metropolitana de Belo Horizonte, em Minas Gerais.

Além da AME-Betim, Cris Ferreira já esteve à frente também da Câmara da Mulher Empreendedora, área da Federação das Associações Comerciais e Empresariais de Minas Gerais, Federaminas, destinada ao empreendedorismo feminino.

Para a coach, o dito “emprego” causa uma segregação em torno de determinados grupos de pessoas, fazendo com que o empreendedorismo seja a única opção de sobrevivência para milhares de mulheres que não encontram oportunidade no mercado de trabalho tradicional.

“O empreendedorismo feminino não é somente um caminho a seguir, mas o único caminho que inúmeras mulheres possuem para garantir a própria sobrevivência”, afirma a coach que decidiu registrar e fazer da história outras mulheres inspiração para tantas outras que desejam empreender.

Quer saber mais sobre o livro “Xá Com Elas”? Acesse o Instagram dedicado ao projeto e mulheres empreendedoras que participaram da obra.

EU PARTICIPEI

Pollyanna Leal, Relações Públicas da Rede Conexão Mulher, colaborou com livro “Xá Com Elas” e conta como foi escrever para o livro junto a outras empreendedoras de Minas Gerais.

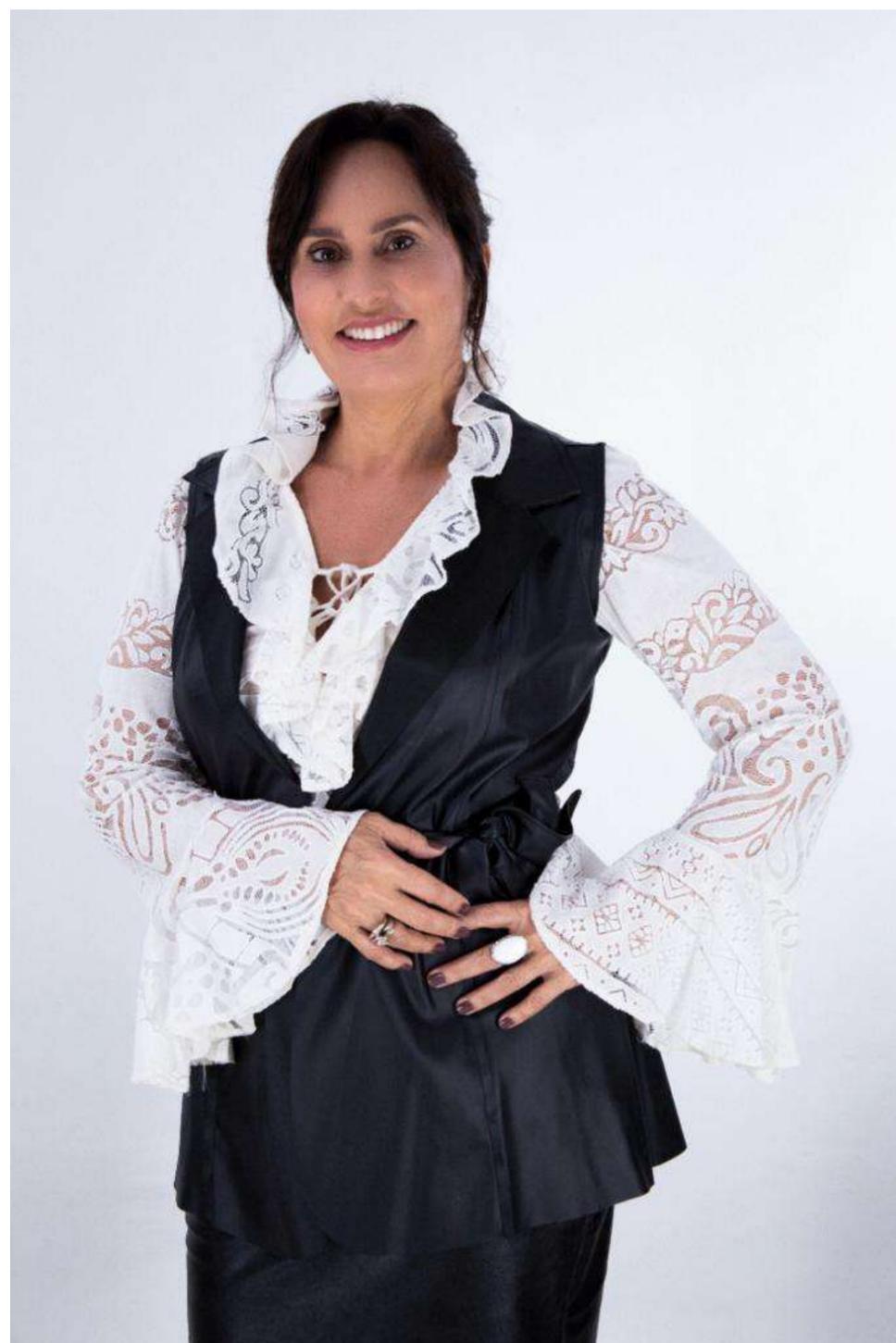
P: Como recebeu o convite para participar do livro Xá com elas?

R: A Cris Ferreira viu meu depoimento nas redes sociais contando sobre o crescimento e a transformação que a Rede Conexão Mulher promoveu em minha vida e logo me convidou para fazer parte desse projeto que aborda o empreendedorismo feminino, na prática, e demonstra superação e a força da mulher mineira.

P: No livro, você conta um episódio marcante da sua vida. O que representou essa experiência para motivá-la a buscar uma transformação pessoal?

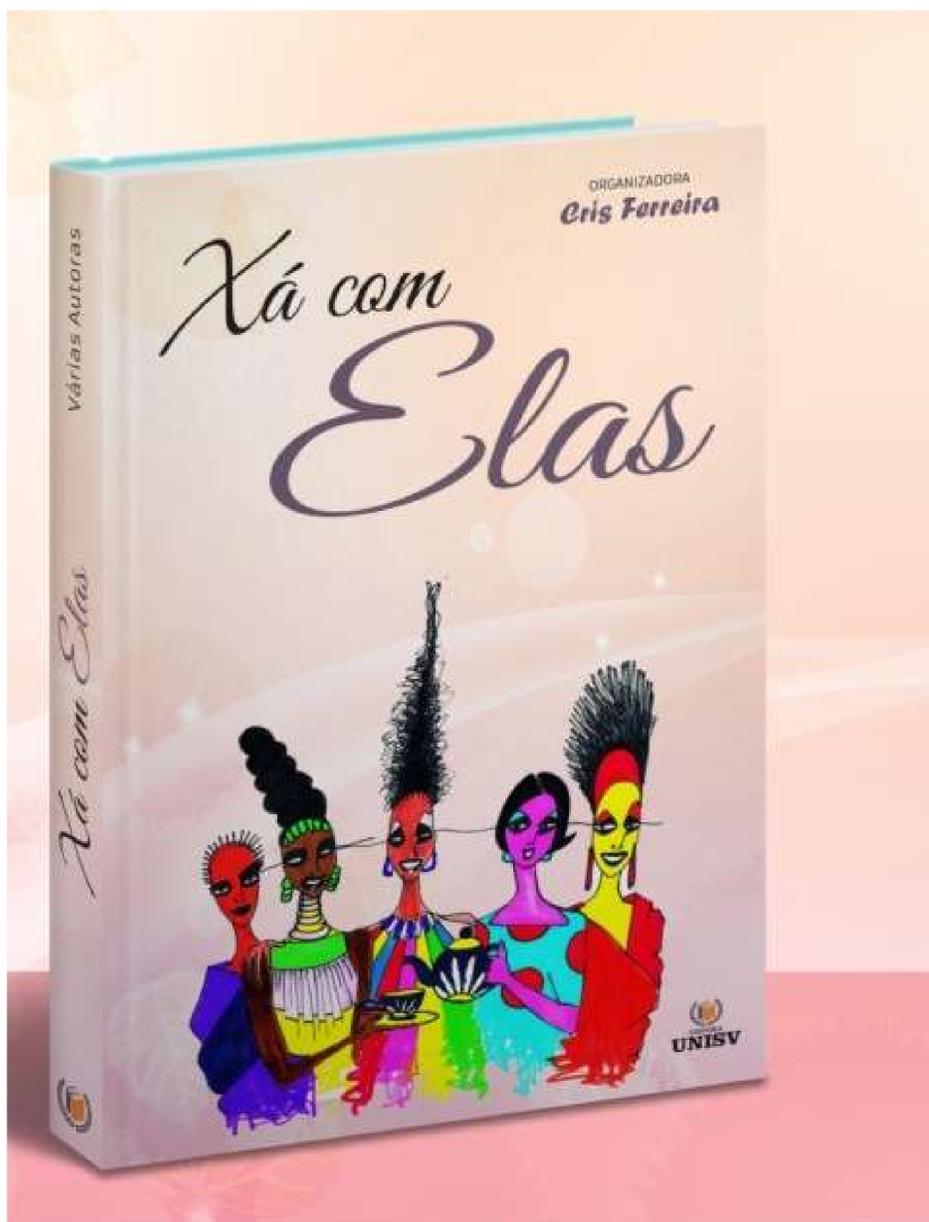
R: Esse momento que descrevo no livro foi um dos períodos em que precisei parar, respirar e avaliar determinadas situações que eu vivia naquele instante como, por exemplo, violência psicológica. Foi somente quando me agarrei à perseverança e a uma vontade imensa de ser livre que dei o passo de fé que eu tanto precisava para viver. Hoje, por vezes, volto a olhar aquela gaveta escura e vazia que eu estava e sei, exatamente, o lugar em que eu mereço estar. É um processo de transformação diário de autoconhecimento e paz interior.

Clique aqui e acesso o perfil da Cris no Instagram.



P: Como é atuar transformando a vida de milhares de mulheres por meio de uma rede mundial de empreendedorismo feminino?

R: As mulheres que me receberam no meu primeiro dia na Rede, fizeram o meu coração transbordar e é, justamente, esse sentimento que eu procuro passar para as mulheres que encontro durante a minha caminhada. Eu acredito que um sorriso transforma e que as boas relações fluem a partir dele. E com base nesse sorriso afetuoso e palavras de afirmação, que eu procuro apoiar e incentivar outras pessoas. Existem algumas mulheres em que a vida foi tão dura ou são tão retraídas, que preciso aguardar uma iniciativa delas para prestar acolhimento. Esse é o meu papel na Vida! Eu procuro estar sempre por perto dessas mulheres, pois quero poder estender as mãos a elas em um possível momento de fragilidade para ajudá-las a recuperar a autoestima que todas nós possuímos, mas que às vezes é preciso aflorar.



P: Fale sobre seus projetos atuais e futuros.

R: Não sou de fazer planos, procuro viver intensamente todos os dias, mesmo que o intenso naquele dia seja deitar e ver um bom filme. Abrir os olhos pela manhã é o primeiro milagre do dia e poder viver sem pressa, aproveitando cada instante, é o que preciso para estar bem. Se vierem tribulações, tenho em mente que eu posso seguir outro caminho ou aguardar o mundo dar voltas e me deixar mais segura. Meu propósito na Rede é mostrar a outras mulheres que podemos, unidas, realizar e voltar todos os olhares para quem somos, quais são as nossas necessidades e como o feminino é importante para a evolução da humanidade.



Pollyanna Leal

Clique aqui e acesso o perfil da Polly Leal no Instagram.





Da esquerda para à direita Fátima Farani, Ana Karoline, Carolaine Cardoso, Camila Farani e Ruana Coutinho

Grupo de ajuda mútua entre mulheres empreendedoras completa 1 ano

Comunidade tem como objetivo ajudar pequenas empresárias que estão sofrendo com o novo fechamento do comércio a se adaptarem às plataformas digitais

No ano passado, o Brasil começou a viver as consequências da pandemia do Novo Coronavírus. A economia foi um dos setores mais afetados, principalmente os negócios liderados por mulheres. As pequenas organizações foram uma das áreas em que mais levou prejuízo financeiro, por não obterem um recurso extra para os momentos de crise. De acordo com uma pesquisa do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), a pandemia da Covid-19 reduziu a proporção de mulheres no empreendedorismo. No terceiro trimestre de 2020 haviam cerca de 25,6 milhões de donos de negócio no Brasil. Desse universo, aproximadamente 8,6 milhões eram mulheres (33,6%) e 17 milhões, homens (66,4%). Em meio à essa realidade, a empresária Ana Karoline Andrade criou o Filhas de Farani com intuito de gerar troca de experiências, motivar e ensinar novas formas de empreender e inovar para esse público, em um momento de recomeço também em sua carreira profissional. “Tudo começou comigo, aqui na cidade de Altamira, no Pará, após aceitar um desafio online e criar um grupo com apenas cinco amigas em um aplicativo de conversa.

Agora, apenas um ano após, já temos embaixadoras em diferentes estados como Bahia, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo e outras regiões”, conta a empresária.

Hoje, a comunidade conta com 56 embaixadoras espalhadas pelo Brasil e em outros países como; Portugal, Estados Unidos, Noruega e no Continente Africano. O movimento também tem um grupo no Telegram e conta com 1200 participantes. Além disso, a audiência tem crescido cada dia mais nas redes sociais. Diversas mulheres têm buscado apoio e conteúdo relevante para os seus negócios. Para ela, isso “é gratificante, pois mostra que nosso esforço não é em vão e graças a ele, conseguimos ajudar muitas empreendedoras a se reinventarem em meio à crise”.

A união faz a força

A mineira Caroline Cardoso, responsável pelo E-commerce Atacado Plus Size e embaixadora do Filhas de Farani, na cidade de Dores de Indaiá (região Centro-Oeste do estado), revela como o grupo tem ajudado a crescer profissionalmente. “Depois de entrar no grupo, despertou o interesse em alguns outros assuntos do universo do empreendedorismo que antes eu não dava tanta importância quanto hoje. Como por exemplo: importância de networking”.

Ter a possibilidade de ajudar outras mulheres é uma realização pessoal para Caroline. “Sempre fui dotada de um grande desejo de ajudar o próximo, mas isso se restringia a doações para pessoas em situação de extrema carência, ainda não tinha me visto doando algo para pessoas que em algumas vezes até tinham mais do que eu.



Da esquerda para à direita Ana Karoline e Camila Farani

Poder aplicar meu conhecimento sabendo que ele agrega na vida de empresárias muitas das vezes consolidadas, mas que estão passando por certas dificuldades específicas em seus negócios, é uma experiência única e sem dúvidas gratificante”. Outra empreendedora que além de conseguir auxílio do grupo, mostra seu conhecimento para o mundo através do Filhas, é Ruana Coutinho, 27. Ela é empresária do ramo de alimentação com mais de 5 anos de experiência, mãe de duas lindas princesas e influencer nas horas vagas. “Fui convidada para participar do projeto Filhas de Farani com o cargo de diretora executiva de marketing e estratégia pela fundadora que ficou encantada com o trabalho que desenvolvo em minhas mídias sociais sobre empreendedorismo”, diz contente. Ao todo, são 85 mulheres representando vários estados brasileiros. Com o único propósito e a missão de fazer acontecer os negócios femininos no Brasil, o Filhas de Farani comemora os seus primeiros 365 dias de lutas, vitórias, descobertas e conquistas.

Fontes: Ana Karoline Andrade, gestora na área alimentícia, empreendedora e fundadora do Grupo Filhas de Farani (@filhasdefarani).

Crescimento do marketing digital em 2020 alerta para cuidados com a imagem

Alterações no mercado consumidor impulsionado pelo digital impactam no comportamento das pessoas

Não é nenhuma novidade que o consumo de conteúdo digital aumentou nos últimos anos, devido às mudanças no comportamento das pessoas que são impulsionadas pelo avanço da tecnologia e da comunicação. E, gradualmente, pessoas das mais diversas áreas profissionais e comportamentais se integram à internet, sobretudo às redes sociais, para a prestação de serviços, divulgação de produtos ou até mesmo para compartilhar o seu dia a dia com dicas.

Déborah Ribeiro, jornalista e CEO da Letra Comunicação e Marketing, em Belo Horizonte, alerta que devido a pandemia do novo coronavírus, o processo de consumo impactou esse cenário. “As pessoas passaram a permanecer por mais tempo em casa e com isso a internet foi uma grande aliada para a realização de diversas atividades”.

Além disso, a especialista lembra que muitas pessoas tiveram que se adaptar ao digital e às suas tendências, e passaram a entender que uma boa estruturação do seu perfil e imagem nesse formato pode gerar até mesmo uma boa renda. “E nessas horas que muita gente fica perdida, pois um bom perfil no digital precisa de muita sabedoria e cuidado no decorrer do processo, para que as coisas funcionem com harmonia e gere resultados”, garantiu.

Devo separar meu pessoal do profissional?

Essa é uma das principais dúvidas dos profissionais. Muitas pessoas optam pelo uso de perfis profissionais para a realização de negócios e serviços, pois preferem separar para ter mais cautela com o que gera receita. Entretanto, não alterar, não é um problema. Pode ser até mesmo a solução. Mas, requer cuidado. “Uma boa identidade visual é o ponto chave de sucesso para o seu perfil. A dica é tentar ao máximo deixar claro no início quem você é e o que aborda. Algumas redes sociais já possibilitam essa mudança. Apresentar quem você é e o que você faz, logo no início, é essencial”, afirma Déborah Ribeiro.

Outra dúvida constante é com relação ao conteúdo. Durante a quarentena, as pessoas passaram a consumir muito conteúdo informativo, de entretenimento e até mesmo educativo nas redes sociais, e em 2021, esse comportamento não vai ser diferente. “A coerência nesse momento é um ponto essencial na hora da criação de conteúdo. Isso não significa que o seu conteúdo deva ser engessado e sempre formal, mas ser coerente consigo mesmo para que haja identificação dos seguidores com o seu perfil”, completa a CEO da Letra Comunicação e Marketing, em BH.

Por isso, nada adianta utilizar uma linguagem rebuscada e muito complexa para tentar atrair credibilidade e mostrar vantagens. Mesmo que a sua especialidade seja áreas consideradas complexas e até mesmo formais, como a área jurídica, de negócios, econômica, da saúde ou imobiliária, por exemplo, a simplicidade pode salvar a alma do seu perfil. “Tente humanizar ao máximo a sua página aparecendo em fotos de conteúdos, vídeos e lives. São os conteúdos que mais engajam”, finalizou a jornalista

Por Deborah Ribeiro, empresária e jornalista, especialista em comunicação empresarial e marketing digital. CEO da Letra Comunicação e Marketing, em Belo Horizonte – MG (www.letracomunicacao.com ou [@letracomunicacao](https://www.instagram.com/letracomunicacao))

LETRA
coMunicação
Marketing



MALU ALBUQUERQUE

Master Coach conta a própria história de superação e diz como ajuda pessoas a transformar suas vidas.

Quem acompanha o trabalho da master coach, Malu Albuquerque, nas redes sociais nem imagina a história de superação que ela carrega. Com um currículo impecável, construído a partir de muito estudo e dedicação, Malu já ajudou, aproximadamente, 250 mil pessoas a transformar a própria vida.

Até aqui tudo bem, afinal, assim como a Malu, existem inúmeras mulheres que sonham todos os dias e saem em busca do sucesso profissional. Porém, o que faz a caminhada da coach ser tão diferente e digna de uma verdadeira heroína foi sua capacidade de transformar a própria dor em superação e a ajudar outras pessoas.

Transformação que ela contou para a gente nessa entrevista.

P: Quando você percebeu que poderia contar a própria história para ajudar outras pessoas?

R: Foi em 2016, quando eu estava fazendo o curso de formação em oratória. Depois que contei minha história em 14 minutos, o professor olhou nos meus olhos e disse que eu não tinha mais o direito de reter a minha experiência de vida, que eu deveria passar isso para o mundo e que pessoas seriam impactadas com ela. Até então, eu nunca tinha pensado em contá-la.



P: Por que se tornar master coach com objetivo de ajudar pessoas ao invés de investir na empresa de Comunicação e MKT que você já possuía,?

R: Depois de uma situação muito desafiadora que vivi, em 2016, quando meu filho faleceu de uma forma trágica e inexplicável, ao cair do colo do pai e sofrer um traumatismo craniano, eu tirei um tempo pra mim. Na época, a empresa continuou com meu sócio.

Após um ano fazendo imersão em cursos, eu fui convidada a ser treinadora de uma grande instituição. Até então, eu não tinha em mente dar aulas ou ministrar treinamentos. Ao ser monitora nos cursos, eu percebi que gostava de ajudar e ensinar outras pessoas. Os professores perceberam isso também e me convidaram para ser monitora em várias turmas e eu aceitei o desafio. Foram várias horas de estudos e capacitação, até para tirar os certificados internos para me tornar uma treinadora. E valeu muito!

P: Por que decidiu criar um programa de desenvolvimento focado em casais ao lado de seu marido?

R: Eu recebi muitas demandas de mulheres, especificamente, aquelas que estavam sofrendo com relacionamentos abusivos. Como eu já passei por isso e sabendo das sérias consequências que esse tipo de relação acarreta na vida de uma mulher, decidi falar mais sobre esse aspecto, especialmente abordando vícios emocionais, repetição de padrão, baixa estima, dificuldade de perdoar. Foi um programa muito legal!

P: Você também desenvolve um trabalho junto a empresas. Por que as organizações têm buscado o treinamento que você oferece?

R: Acho que as empresas estão percebendo, cada vez mais, a necessidade de focar no ser humano. As empresas são formadas por pessoas, nada melhor que investir nelas.

Hoje, eu desenvolvo um treinamento individual com cada gestor de um grupo empresarial, em que eles são atendidos semanalmente, às demandas são observadas de modo particular e personalizado. Tem sido uma revolução na empresa.

P: A Malu coach é diferente da Malu jornalista?

R: Não! Sempre fui uma pessoa disciplinada, que visa o melhor no que faz, muito dedicada, sempre gostei de trabalhar. Hoje, me considero mais humana, mais empática, mais atenta ao olhar do outro. Mas acredito que isso não tem a ver com a minha formação (ser jornalista ou coach) mas sim da minha evolução como pessoa. Sou uma eterna aprendiz!

P: Podemos esperar o lançamento do seu primeiro livro, em breve? Como anda o projeto?

R: O projeto está encapsulado, já comecei a escrever o livro 5 vezes. Nesse tempo, mudei o início, o meio e a dinâmica de escrita! Mas vai sair! Está em fase de construção. Acredito que mais um ano e termino de escrevê-lo. Acho que tudo acontece na hora!

P: Sobre seu sonho de ajudar mulheres vítimas de violência doméstica, como ele nasceu?

R: Depois que eu enxerguei que muitas mulheres passam por isso. Muitas mulheres sofrem abusos emocionais, verbais, intelectuais e até sexuais, aceitam isso porque acreditam (de forma errada) que não podem se sustentar sozinhas ou que dependem de um homem para serem alguém. Por terem passado ou presenciado abusos desde pequenas, elas demoram a acender o botão de alerta, quando notam estão afundadas em angústia e dor, sem conseguir se posicionar e entender seu real valor se submetem a homens abusivos e agressivos.

Enquanto a ONG não começa a funcionar, pode nos adiantar seus próximos projetos? Vamos ter outra turma focadas em casais?

Pretendo lançar mais uma turma do Jornada de Propósito. Tenho notado uma intensa busca das pessoas por isso, acho que esse período de isolamento trouxe também uma reflexão sobre o sentido e a razão de ser de cada um.

Para acompanhar a Malu Albuquerque nas redes sociais clique aqui ou acesse o site da master coach no endereço eletrônico <http://www.malualbuquerque.com.br/>





conecta

**FALE COM A
REVISTA CONECTA**
revista@redeconexaomulher

Atendimento:
+55 21 975108793
+351 914941235

Segunda Edição
06 de maio de 2021

Equipe:
Jornalista: Maiza Silva - 21810/MG
Revisora - Juliana Coelho
Arte - Juliana Coelho
Fotógrafo: João Ramid

Responsável
Catarina Coelho



TOM DE VOZ

Pretende comunicar tanto com quem já se posicionou no mercado e encontra-se em estabilidade do negócio, bem como com mulheres que buscam inspiração para começar seu empreendimento.

Dessa maneira, vamos promover uma interlocução capaz de transitar por assuntos técnicos, de forma descontraída, mas também acolhedora e curiosa. Assim, nosso público alvo se sentirá mais confortável e acolhido no propósito de empreender e destacar-se profissionalmente.

Com linguagem acessível vamos tanto informar quanto instruir nossas leitoras sobre os benefícios e adversidades do empreendedorismo feminino.

POLÍTICA EDITORIAL

Abordará temas relacionados a carreira, gestão, capacitação e identidade feminina de forma mais atraente e relevante para o público em questão.

Nossa abordagem principal será estimular a geração de negócios inovadores, por meio de conteúdos objetivos e cases de sucesso, com profissionais qualificados e comprometidos com o bem-estar e saúde emocional de mulheres empreendedoras.