



REVISTA

# CONECTA

NOVEMBRO/2021

Edição Especial  
Dia Mundial do  
Empreendedorismo  
Feminino

## DANNI SUZUKI

"NÃO ESTAMOS SOZINHOS  
NESSE MUNDO"

---

## CRIS ARCANGELI

Empreendedora serial diz:  
"EMPREENDER LIBERTA!"

---

## JOYCE RIBEIRO

Jornalista da TV CULTURA fala  
sobre seu livro 'CHICA DA SILVA  
ROMANCE DE UMA VIDA'

---

## SAMARA FELIPPO

"Eu sou evolução para que  
minhas filhas evoluam."



# EDITORIAL

Completamos nosso primeiro ano de Revista Conecta, exatamente no Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino, 19 de novembro. Por mais que as pesquisas apontem queda significativa no número de empreendedores, principalmente, entre as mulheres, é perceptível a coragem e o desejo de sairmos em busca da própria liberdade. Seja ela para ficar mais perto de quem amamos, conquistar a independência financeira ou viver nossos próprios sonhos.

Por falar em sonhos, Danni Suzuki, capa desta 3ª edição, conta como foi emocionante participar como jurada em um dos maiores prêmios de televisão mundial. A atriz revelou como os projetos sociais fazem parte da sua vida e são para ela caminhos de elevação espiritual.

Emocionante mesmo é a forma como Lilian Sá descreve, em sua coluna, como uma simples conversa com a filha após a partida da cantora e musicista, Marília Mendonça, provocou uma importante reflexão sobre como aceitamos nossos corpos. A nossa colunista, Samara Felippo, também faz revelações importantes sobre a sua personalidade e conta como tenta evoluir para que suas filhas também evoluam.

Em “Metamorfose Mulher” mostramos como a sororidade e a união podem estabelecer uma sólida colaboração comercial e como as redes de apoio a empreendedores são cruciais para o fortalecimento dos negócios em tempos de pandemia.

A força da mulher é única e estamos cada vez mais descobrindo isso, principalmente, quando estamos juntas por uma causa maior e, mesmo que nos digam o contrário, nossa natureza é essa!

Boa Leitura!

Maiza Silva  
Editora Chefe  
[maiza@redeconexaomulher.com](mailto:maiza@redeconexaomulher.com)



[ACESSE MEU PERFIL](#)



# ÍNDICE

04

**EMPREENDER LIBERTA!**

CRIS ARCANGELI

**MULHERES DIVERSAS NA AMAZÔNIA**

IZABELA JATENE E JENNIFER RODRIGUES

05

06

**EMPREENDEDORA NA EUROPA**

TALIANE BERNARDINELLI

**MULHERES QUE LIDERAM**

FAIGA MARQUES

08

09

**CHICA DA SILVA ROMANCE DE UMA VIDA**

JOYCE RIBEIRO

**MARILIAS, LARAS, MARIAS E TODAS NÓS**

LILIAN SÁ

12

13

**RUMO A PORTUGAL**

EDUARDA SILVA

**MATERNIDADE PRETA**

THAINÁ BRIGGS

18

19

**CARREIRA DOS SONHOS É POSSÍVEL?**

GERMANA LARA

**MINHA MÃE É EVOLUÇÃO**

SAMARA FELIPPO

22

24

**STAMPA SP - ASSESSORIA DE IMPRENSA**

LYVIA DUARTE

**A IMPORTÂNCIA DA IMAGEM PESSOAL**

RENATA ARON

27

28

**NÃO ESTAMOS SOZINHOS NESSE MUNDO**

DANNI SUZUKI

**MULHERES PELO MUNDO**

CATARINA COELHO

33

36

**MULHER LIVRE**

FERNANDA TEIXEIRA

**OUTUBRO ROSA O ANO INTEIRO**

ANGELLA LEMOS

37

43

**A ÚNICA CERTEZA DA VIDA**

KELY BAUER

**VIAJANDO NA HISTÓRIA DO LIVRO**

VERÔNICA OLIVEIRA

46

47

**PG EDITORIAL - CONECTAR MULHERES**

PRISCILA GOES

**COMO UMA CRIANÇA DE 3 ANOS ME AJUDOU**

JULIANA COIMBRA

49

52

**DE VENDEDORA À APRESENTADORA**

PANDORA

**ASSESSORIA DE IMPRENSA E SUA IMPORTÂNCIA**

DEBORAH RIBEIRO

55

57

**METAMORFOSE MULHER**

SAIÔ CASTRO

**MARIAS NO TATAME**

LIZA RANGEL

61

# EMPREENDER *liberta!*

Por Cris Arcangeli

Empreender é começar seu próprio negócio. Seja ele de que tamanho, tipo ou modelo, empreender sempre nasce da vontade de transformar vidas. Isso tudo vem sempre acompanhado de uma ideia, uma paixão e uma força interna que começa pela necessidade de mudar de vida e ter independência financeira.

A independência financeira é o caminho mais concreto e duradouro para novas conquistas, sendo a maior delas a liberdade. Liberdade de fazer suas próprias escolhas, liberdade de tomar suas próprias decisões, liberdade de fazer seus horários, liberdade de decidir partir se estiver em alguma situação de risco ou de desconforto, e ainda poder se manter e manter os seus filhos de forma digna num ambiente de respeito e paz.

E foi com esse conceito e essa missão que lançamos o MOVIMENTO EMPREENDER LIBERTA! Não está satisfeita com a sua relação entre trabalho e remuneração? Empreender liberta. O seu casamento ou relação afetiva te tornou refém financeiramente? Empreender liberta!

Se já passou pela sua cabeça começar um negócio, aqui vai a minha primeira dica: encontre sua paixão, o que você gosta de fazer, estude o mercado, planeje-se, coloque prazos, procure apoiadores e principalmente acredite em você.

Vamos ter desafios durante o caminho? Pode ter certeza!

Porém, eu garanto: empreendedorismo é sinônimo de liberdade. A possibilidade de colocar suas ideias e escolhas em prática é o que fará você alcançar seus objetivos.

A liberdade financeira é que fará você se levantar cedo, convencer as pessoas sobre os seus produtos e não desistir.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# MULHERES DIVERSAS na Amazônia

Por Izabela Jatene e Jeniffer Rodrigues

Mitos e metáforas permearam o imaginário sobre a Amazônia por um longo período. Ousaríamos afirmar, que ainda fazem parte de muitos discursos sobre a nossa região. Quase num entre vírgulas, transitamos de inferno verde à celeiro do mundo, de pulmão do planeta ao eldorado.

Raramente percebemos um mergulho profundo nos discursos sobre nossa região, elaborações que traduzam uma percepção real do nosso complexo processo de formação socioeconômica, com suas profundas marcas coloniais, resquícios do Brasil Império e de uma República frágil, com institucionalidades vulneráveis e um povo diverso, marcado por muito desrespeito.

Somos uma região com 5,5 milhões de km<sup>2</sup>. Maior floresta tropical do mundo, maior sistema fluvial do mundo e maior massa líquida do mundo. Com tanta grandiosidade nossa gente enfrenta uma pobreza significativa e uma desigualdade absurda. A nossa diversidade social nos machuca por não existir espaços e caminhos que garantam os direitos com equidade.

“**Esse imaginário objetifica a mulher amazônica, que é tida, muitas vezes, como aquela que nada nos rios desnuda e que faz “mandingas de amarração”, sempre com o intuito de prender homens, sempre fogosa, provocativa e disposta.**”

Acabando por romantizar o sem número de abusos sofridos pelas meninas na beira dos infinitos rios, tornando invisível a luta real de cada uma delas - cada uma de nós - negando a nossa humanidade.

Por trás dos mitos e folclores que têm seu lugar de suma importância e compõem a riqueza cultural de nossa região, se escondem mulheres do campo, mulheres das tribos, mulheres dos quilombos, das feiras, das palafitas, das ilhas e mulheres da cidade.

Essas mulheres diversas da Amazônia, retratam um lugar do feminino que, por anos, vem trilhando, com muito esforço, caminhos na busca da igualdade. Somos Brasil de “Casa Grande Senzala”, onde Gilberto Freyre traduz com preciosidade etnográfica as configurações da formação sociocultural do país.

Somos mulheres de um Brasil que não é o Brasil dos brasileiros da Faria Lima, preocupados com o PIB, com a relativização de direitos trabalhistas, das populações rurais, dos povos da floresta, porque estes emperrariam o país e que chamam de preguiçosos os que precisam de auxílio pra não morrer de fome, e ignoram a força e a potência dessas mulheres que movimentam a vida, que teimam em viver, prover e resistir existindo.



Profª Izabela Jatene - Universidade Federal do Pará



Jeniffer Rodrigues - Defensora Pública do Pará

O Brasil sofre de uma amnésia, o passado é presente. Enquanto, esse país não olhar para si diante de um grande espelho e não se reconhecer e decidir valorizar as mulheres da Amazônia, a riqueza identitária e única continuará se perdendo, e continuaremos a ser condenados a ser o país do futuro, esquecendo que a vida acontece no agora.

Para mudar essa realidade, o ponto de partida é fazer as vozes dessas mulheres serem ouvidas e seu Brasil ser mostrado.

Se é verdade que as mulheres precisam dizer as regras para que comecemos a pensar em uma sociedade igual em direitos, é mais verdade ainda que, para rompermos com a herança colonialista, as vozes das mulheres da Amazônia precisam ser traduzidas, a partir da visão de suas lentes.



[PERFIL IZABELA](#)



[PERFIL JENNIFER](#)

# TALLIANE BERNARDINELLI

Empreendedora  
de sucesso  
na Europa



# SUCESSO ABSOLUTO

Taliane Bernardinelli é brasileira, e atualmente, mora em Londres, onde tem o próprio negócio no setor de cosméticos. Nessa entrevista, ela fala sobre sua experiência à frente de diversas marcas e conta como conseguiu inovar no ramo de salões em meio à pandemia.

**RC: Há quanto tempo trabalha na área de cosméticos?**

**Taliane:** Esse é um ano mega especial, completo 10 anos nesse universo que amo.

**RC: Por que escolheu esse ramo?**

**Taliane:** Na verdade, eu que fui escolhida. Surgiu uma oportunidade e eu agarrei ao ser convidada para tocar a operação do mercado do Reino Unido. Mesmo sem conhecer o ramo da beleza, eu segui os conselhos dos amigos, familiares e até de cabeleireiros que eu conhecia.

**RC: Quais foram os desafios em meio à pandemia?**

**Taliane:** Trabalho em Portugal, Inglaterra e Brasil. Em cada país a pandemia foi diferente. Mas, o pior mesmo foi ter ficado com as portas fechadas em Portugal, lá, a empresa ainda estava no começo e estávamos fechando a contratação de funcionários, aluguéis e outros gastos.

**RC: Como conseguiu se reinventar?**

**Taliane:** Tivemos alguns projetos paralisados por conta da pandemia, no entanto, inovamos e ofertamos formações específicas para cabeleireiros como, por exemplo, um curso rápido de técnicas para balayagem e outras ações.

**RC: Agora que as normas de flexibilização da pandemia foram implantadas, o que podemos esperar de novidades para a Braè?**

**Taliane:** Ainda em novembro, vamos ao Brasil nos inspirar nos salões de alto padrão da cidade de São Paulo e participar de um evento com um dos maiores cabeleireiros da atualidade. É uma oportunidade de nos conectarmos e trazer para a Europa um pouco da cultura e da alegria de viver dos brasileiros. Teremos muitas ideias para implementar nos salões da Europa. Temos muita força no ramo da beleza e, Portugal, está cada vez mais conectado com o modo brasileiro de trabalhar.

**RC: Qual o diferencial dos produtos Braè e das marcas que você representa?**

**Taliane:** Nossa! Falar das marcas que hoje represento é uma grande alegria. A Braè Hair Care é uma marca nova no mercado e que, a cada dia, ganha o coração dos profissionais da beleza e também do cliente final. É uma marca clean que encanta logo pela a embalagem. Os produtos da marca são incríveis, desde a linha profissional aos produtos de uso diário. Eu sou suspeita de falar, mas amo. Enfim, tem produto para todos os gostos. Além da Braè Hair Care trabalhamos com produtos de várias marcas, presentes no mundo todo, como a Diva Pro Styling, uma marca britânica, e a Colortrak marca de acessórios para profissionais, vinda diretamente de Miami.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# MULHERES QUE lideraram!

Por Faiga Marques



Todas as vezes que penso em liderança, penso em Influência. Podemos dizer que liderança é a capacidade de influenciar pessoas? Sim!

E o que isso tem haver conosco, mulheres?

Tudo! Esse é o nosso grande chamado! Quase um sacerdócio! Desde sempre estamos à frente de nossas famílias, filhos e, algumas vezes, dos pais! Conduzindo, cuidando, influenciando!

Quando comecei a escrever este artigo foi impossível não pensar na minha trajetória, que pode ser a sua. Desde cedo estive à frente de uma família de pais separados, num tempo que isso era devastador, cuidando de uma mãe, de uma irmã e estudando, estudando... determinada a virar o jogo! Casei, divorciei e agora eram eu e duas crianças, assim como muitas de nós. A partir daí, eles viraram meu propósito. A minha missão!

Você deve estar se perguntando: o que isso tem haver com liderança? Tudo! Porque toda mulher líder nasceu de uma vontade sobrenatural de superar as barreiras: da dificuldade, do preconceito, do descrédito e das crenças que nos limitam e nos sabotam.

Falei um pouco da minha história para te dizer que você pode sair desse lugar estreito e apertado que você se colocou ou que te colocaram e avançar para o lugar da oportunidade, pois lá é o seu lugar. Afinal, você sempre conduziu, liderou e influenciou, de forma positiva e transformadora, a vida dos que estão à sua volta!

“

**Saia do lugar estreito.**

**Você nasceu para viver no**

**lugar da oportunidade!**

Para avançar para esse lugar da oportunidade (eu costumo chamar de nossa “terra prometida”), você deve entender, de uma vez por todas, que as ferramentas que você precisa para ser ou se tornar uma grande líder já estão dentro de você!

Cabe agora se aprimorar, construir seu planejamento pessoal, assim como você já tem feito na vida de muitos, manter seu foco e ter um propósito que te faça levantar todos os dias, nos dias bons e nos dias maus. O meu eram meus dois filhos!

Se você me permite te dar um conselho que vai te levar a ser uma líder, uma gestora, uma professora, uma artista, uma médica, uma costureira, uma enfermeira, uma advogada, uma influencer, ou seja, a profissional que você desejou ser, seu caminho tem que ser trilhado baseado nestes dois pilares: conhecimento e competência.

Voe alto!



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# JOYCE RIBEIRO

Jornalista e apresentadora,  
Joyce Ribeiro,  
lança livro que  
revela a verdadeira  
personalidade da  
escrava que viveu  
no século XVIII.



Por anos, a verdadeira história de Chica da Silva foi deixada de lado para dar espaço a escandalosa e atrevida “Xica da Silva”, uma personagem criada pela ficção e que pouco revelou a personalidade da mulher escravizada que viveu no século XVIII, no Arraial do Tijuco, atualmente, cidade de Diamantina, no interior de Minas Gerais.

Um lado importante que a jornalista e escritora, Joyce Ribeiro, faz questão que chegue até o público por meio da linguagem acessível de seu livro “Chica da Silva - Romance de Uma Vida”. Uma narrativa romanceada sobre quem, de fato, teria sido Chica da Silva.

“O trabalho diário no jornalismo me fez perseguir a linguagem mais próxima do leitor que eu pudesse alcançar”, explica Joyce Ribeiro. “O desafio no processo de escrita foi manter a riqueza dos detalhes históricos, revelando também os aspectos humanos e menos conhecidos da personagem, com fluidez e buscando o ritmo”.

Diferentemente do que contou a TV e o Cinema Nacional Brasileiro, Chica da Silva não se define pela figura de uma mulher sexualizada e extravagante, personalidade que Joyce Ribeiro, faz questão de desmistificar em seu livro ao revelar uma mulher empreendedora e que dedicou a vida aos cuidados da família.

A obra, que narra também o romance da escravizada com o rico contratador de diamantes e desembargador, João Fernandes de Oliveira, é um relato sobre o racismo e outros preconceitos que estruturaram sociedades, dos quais, a opressão feminina e as injustiças estiveram presentes.

“São inúmeros os preconceitos enfrentados pelas mulheres negras, cria-se um padrão quase sempre distante da realidade. Essas ideias se espalharam por séculos fortalecendo estereótipos e clichês”, explica a jornalista. “Desconstruir esse imaginário, trazer nuances da vida de uma personagem que ficou tão conhecida, em diversos países, também é abrir espaço para a verdadeira voz de mulheres, que desejam ser notadas por aquilo que elas são na essência”.



“Chica da Silva - Romance de Uma Vida”

# ACESSIBILIDADE E UNIÃO ENTRE NAÇÕES

Mais do que revelar aos brasileiros a verdadeira história de Chica da Silva, Joyce Ribeiro quer que outros países conheçam, de fato, quem foi a escrava mais conhecida do Brasil.

Em julho de 2021, a jornalista esteve em Portugal, onde lançou a obra na cidade de Lisboa, e deu início ao projeto que pretende levar “Chica da Silva - Romance de Uma Vida” a outras nações que compartilham a língua e a cultura portuguesa, os países lusófonos.

“A realização de ter meu livro lançado em Portugal foi imensa. A ideia, desde o início, era levar o meu olhar sobre a Chica da Silva para os demais países de língua portuguesa, além de me apresentar como escritora no continente das minhas origens”, explica Joyce. “Esta conexão e a oportunidade de conhecer mais sobre os países unidos pela língua portuguesa me motivaram desde o início do projeto”.

Segundo a jornalista, a próxima etapa é iniciar uma nova excursão e desbravar o continente africano, ação prevista para o segundo semestre de 2022.

Quer conferir o que Joyce Ribeiro contou à Rede Conexão Mulher sobre as suas pesquisas relacionadas a vida de Chica da Silva, [clique aqui](#) e confira a live da jornalista e escritora no nosso perfil do Instagram.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# Marílias, Laras, Marias e todas nós!

Por Lilian Sá



Eu tenho uma filha de 10 anos, uma menina linda, ativa, falante e desafiadora, que desconcerta pelas suas opiniões sobre o mundo, mesmo que esteja a tão pouco tempo nele. Essa menina também me ajuda a perceber, entender, aprender e me assustar com a forma como as opiniões da sociedade – que somos nós - impactam, pois, muitas vezes, a fala minha filha, munida de toda a liberdade que damos a ela, representa a crueza da resposta das crianças, que não... não é só bonita, pode ser o retrato borrado, feio e perturbador do que estamos construindo como coletividade.

Saindo do carro, ela me conta que está com a música daquela “moça que morreu no avião” na cabeça e começa a cantarolar: *“Se todo mundo vê porque você não tá vendo, todo esse esforço que eu tô fazendo.”* Seguimos andando pelo estacionamento até o elevador, dentro dele, em frente ao espelho, ela diz quase como numa reflexão para si: “Preciso emagrecer, essa gordura aqui me incomoda.”, apertando a gordurinha na lateral dos seios (que recentemente começaram a crescer), sim... essa que todas nós temos e que, por algum motivo, definiu-se que não é bem vinda: *“Para você se sentir orgulhoso, para você se apaixonar...”* segue cantando.

É frustrante demais! Para muito além das redes, tenho trabalhado ativamente a forma como me refiro aos nossos corpos - digo nossos por incluir o meu também. É um exercício ativo e constante de vigilância, não se depreciar e não perpetuar o olhar de descontentamento para o corpo real que tem curvas, dobras, furos, pelos, veias e história, a história de cada uma. Tenho trabalhado para não ensinar a minha filha, através de mim, o ódio ao seu próprio corpo. Então, como ele, esse descontentamento, a alcança?

Começo eu a cantarolar mentalmente... Marília Mendonça morreu jovem, aos 26 anos. Cantou as dores das mulheres em primeira pessoa, suas músicas foram sucesso na sua voz potente e também na voz de muitos outros artistas.

Deixou um filho, números impressionantes de trabalho, amigos fiéis, mas Marília era mulher e como mulher o seu corpo estava ali para escrutínio público, para análise, para apontamentos. Esse corpo que - como afirmaram insistentemente depois da sua partida - não era bonito para a indústria. O corpo de Marília teve tanto destaque quanto o fato de que ela compôs a sua primeira canção aos 12 anos e que já falava de amor, rainha da sofrência que era, com todo o direito a coroa.

“Justo agora que ela emagreceu.” Outros tantos disseram, como se uma existência toda, de sucessos e alegrias, fosse diminuída em função disso. Como se o fato de estar fora do padrão (que ranço tenho desse termo!) invalidasse um pouco as realizações de qualquer uma, não só da Marília. Nossos corpos, nem sem vida mais, ficam em paz e se não fizermos alguma coisa, ninguém vai fazer pela gente, não. Ninguém vai fazer!

“

**Lara e Marília se encontram comigo, com Anas, Marias, Joaquinas, com você, com todas nós.**

Não admita que seu corpo seja pauta, mas também não admita que o corpo de outra mulher seja pauta e, talvez, o mais importante, não faça parte do coro e não transforme o corpo de outra mulher em assunto, esteja ela viva ou, infelizmente, morta. Imponha o respeito a esse templo que carrega o sopro de vida que somos.

Entramos em casa, Lara e eu. Tirei minha blusa e coloquei uma regata, mostrei a ela minha pele, mostrei a ela os braços e corpos de outras mulheres incríveis, reais, possíveis e terminamos a noite cantando juntas Marília, em homenagem a ela e um tanto grande por nós.

Descanse em paz rainha.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# RUMO A

# portugal



Advogada e Coach portuguesa orienta processos de visto para ajudar brasileiros a encontrarem um novo recomeço.

Que o Brasil foi colonizado por Portugal todos nós já sabemos, mas engana-se quem acredita que para um brasileiro é moleza viver no país lusitano. Embora as duas pátrias compartilhem do mesmo idioma, a diferença cultural e geográfica é enorme entre as nações e podem sim interferir na adaptação do imigrante e resultar em seu retorno ao país de origem.

Portuguesa, Eduarda Silva é coach e advogada em Direito Internacional, especialista em processos para concessão de vistos há 21 anos, depois de passar uma temporada em sua terra natal, Eduarda está de volta ao Brasil e disposta a ajudar os brasileiros a tomarem a grande decisão de mudar de país ou recomeçar a própria história em terras brasileiras.

Por conhecer como ninguém a realidade dos dois países, Eduarda vai muito além dos pormenores de um processo de concessão de vistos para Portugal em que, na maioria das vezes, são analisados os documentos e os objetivos do requerente. A formação como coach conquistada pela advogada dá a ela, além do diferencial como profissional, a oportunidade de ajudar o futuro imigrante a entender os verdadeiros motivos que o levam a querer mudar de país e orientá-lo sobre o modo de vida e a realidade portuguesas.

“A minha orientação é no sentido de fazer as pessoas refletirem sobre se querem mesmo sair do país e irem morar em um lugar totalmente diferente, geralmente, longe da família, sem uma rede de apoio e noção da realidade que vão enfrentar”, explica Eduarda. “As pessoas querem a mudança, mas não sabem muito bem porquê ou como, elas só querem”.

Perguntas como “O que você sabe sobre Portugal?” e “Será que uma outra cidade dentro do seu próprio país não atenderá às suas necessidades?” são as primeiras indagações feitas por Eduarda a quem busca orientação e deseja ter o visto aprovado. Para a advogada, ter essas perguntas bem definidas faz parte de uma orientação emocional extremamente importante em momentos de recomeço.



“Recomeçar não é um processo fácil, longe de casa e do que nos é familiar é mais difícil ainda”, afirma Eduarda. “Quero que as pessoas tomem atitudes conscientes, se planejem e se organizem”.

Embora seja muito difícil que estrangeiros sejam expulsos de Portugal, Eduarda faz questão de frisar a importância de estar legalizado no país e ressalta como a ajuda de um profissional qualificado, capaz de auxiliar o requerente durante o processo de concessão de vistos, é importante.

“É preciso alguém realista e que conheça bem a realidade dos dois países para orientar o processo de mudança, da melhor forma, a fim de que não ocorram irregularidades, permitindo que o imigrante vá de forma legal e preparado para a realidade que vai enfrentar”, explica. “Com o acompanhamento de um profissional preocupado com as pessoas e não somente em ganhar dinheiro, o caminho é mais curto, mais célere e menos sofrido”.

# DECISÃO TOMADA! É HORA DE PREPARAR A DOCUMENTAÇÃO



Os motivos que levam alguém a mudar de país são inúmeros, tanto que, somente em Portugal, existem, aproximadamente, dez tipos de vistos diferentes para pessoas que desejam residir no país. As opções vão de permissões para estudantes a concessão de vistos para situações de reagrupamento familiar.

Independente das razões que levam alguém a pensar em novas oportunidades fora do seu país natal, é importante ter em mente que a processo de legalidade é fundamental e que permanecer de forma ilegal em outros países pode ser sinônimo de perda de direitos. No caso de Portugal, alguns deles são deixar de visitar o país de origem ou sair do espaço de Schengen (grupo de países que permitem a livre circulação de pessoas em suas fronteiras), bem como perder o acesso aos benefícios da Segurança Social, o que corresponde ao INSS brasileiro, além de outros direitos garantidos aos estrangeiros legalizados.

A advogada explica também que o processo de concessão de vistos é um procedimento transparente e que garante a qualquer pessoa, de outra nacionalidade, o direito de viver em Portugal, desde que atendidas as condições estabelecidas pela legislação vigente.

“A concessão do visto só é negada quando o requerimento é mal feito, com insuficiência da documentação necessária ou quando se falta com a verdade”, frisa Eduarda. A advogada explica também que uma vez indeferido, nada impede que a pessoa tente requerer o título novamente ou tenha o acesso ao documento dificultado. “Normalmente, há mais de um tipo de visto que se enquadra na situação do requerente”, diz.

Eduarda, portuguesa de origem e brasileira de coração, garante que Portugal é, sem dúvidas, um país muito interessante para se morar, já que lá a educação pública é excelente, a saúde pública funciona e o custo de vida é muito mais justo e barato que no Brasil, país onde viveu por 20 anos.

“Se você tomou a decisão de ir, comece agora o seu planejamento! Pesquise sobre o clima em Portugal, sobre o preço dos aluguéis, que são bem diferentes de norte a sul do país, pesquise sobre trabalho, além de outros detalhes”, orienta.

No entanto, se dúvidas sobre a decisão de ir morar fora do Brasil aparecerem, lembre-se: “Mas será que neste continente que é o Brasil, você não encontra algum lugar que resolva a sua insatisfação?”, perguntará Eduarda. “Portugal e a Europa não são o mundo cor de rosa que as pessoas imaginam”.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# Bruna Sherlock

Imóveis exclusivos para clientes exclusivos



EXCLUSIVO  
USO  
CENTURY 21.  
Realty Art

CONSULTORA EM INVESTIMENTO IMOBILIÁRIO



+ 351 926 526 303

# EXCLUSIVO LUSO

A Exclusivo Luso – a maior plataforma de Investimento imobiliário Angolano (Lusófono) em Portugal, nasceu em Lisboa, com a missão de facilitar o investimento imobiliário da comunidade Lusófona (Brasil - Portugal - Angola) no mercado Português.

A Exclusivo Luso tem como missão apresentar os melhores mecanismos e melhores oportunidades para os proprietários e os clientes compradores.

O conhecimento alargado do mercado de investimento permite-nos oferecer a quem escolhe os nossos serviços o melhor negócio possível, seja na compra ou na venda.

Por essas razões, a nossa parceria é a mais eficiente do mercado contando com mais de 20 anos de experiência. Os resultados falam por nós. Somos a melhor empresa da marca desde 2012. Confie nos melhores.

**CENTURY 21**<sup>®</sup>  
Realty Art

CONSULTORA EM INVESTIMENTO IMOBILIÁRIO



+ 351 926 526 303



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# A MATERNIDADE PRETA PELO OLHAR DE UMA *mãe preta!*

Por Thainá Briggs



Quando me lembro dos motivos que me inspiraram a coordenar o “Mães pretas: maternidade solo e dororidade”, livro lançado em agosto desse ano que traz relatos sobre a minha maternidade e de mais 36 mulheres negras mães solas, lembro da emoção arrebatadora que me acometeu ao receber o aceite da proposta literária pela editora ao lembrar das minhas ancestrais, das mães pretas que vieram antes de mim e que tiveram suas trajetórias invisibilizadas. Portanto, não poderia começar essa escrita sem referenciar e saldar aquelas que com muito sangue, suor e lágrimas contribuíram para que hoje aqui eu chegasse viva e sã para exaltar aquilo que desde o período escravocrata nos foi impedido de vivenciar: A nossa maternidade!

E eu não consigo me pôr no lugar daquelas que oriundas do continente que gerou a humanidade, tiveram seu direito de gerar, sequestrado. E num gesto sádico eu diria, tinham por função serem as parteiras, mães de leite e babá dos filhos de suas senhoras, e como um contragolpe a todo esse processo cruel, elas ofertavam afeto e dedicação àquelas crianças.

São elas, as mulheres negras que mesmo no período pós libertação dos escravizados, (sim porque libertação é outra coisa, é algo que esse país ainda deve a população negra) São elas que continuam morrendo, como aponta o artigo publicado pela scielo com o título: “Mulheres brasileiras...mortes invisíveis” que aponta dados alarmantes sobre a mortalidade entre gestantes e parturientes: “Há décadas se dispõe dos meios necessários para que nenhuma mulher morra por complicações associadas à gravidez. No entanto, ainda se morre, e de forma muito desigual.

No Estado do Rio de Janeiro, entre 2001 e 2003, aquelas que tinham menos de três anos de estudo morreram quatro vezes mais do que mulheres com nível universitário. Além de ser socialmente desigual, há também grande disparidade racial: mulheres pretas morreram cerca de cinco vezes mais, independente dos anos de estudo.”

Seguindo essa linha de pesquisa, com relação a violência obstétrica, é correto afirmar que a má assistência ao parto tem cor. Em 2017, foram divulgados os resultados da pesquisa intitulada Nascer no Brasil, coordenada por pesquisadores da FIOCRUZ, que informa o seguinte:

Dados de 23.894 prontuários de mulheres coletados entre 2011 e 2012 comprovaram que pessoas gestantes negras têm menor chance de receber analgesia durante o trabalho de parto.; durante a episiotomia (incisão efetuada na região do períneo para ampliar o canal de parto) a chance de uma pessoa negra não receber anestesia local para o procedimento é 50% maior quando comparada à uma pessoa branca ou parda. Possuem maior risco de ter um pré-natal inadequado, realizando menos consultas do que o indicado pelo Ministério da Saúde, peregrinam mais na busca de um local para parir e têm mais restrições para a presença de um acompanhante no parto.

Toda essa realidade afeta diretamente nossa maternidade, do momento da gravidez até o fim da vida, uma vez que a cada 23 minutos são os jovens filhos de pele preta que morrem no Brasil.

Quando se trata da maternidade preta, o fluxo natural da vida se inverte, e somos nós que temos muito mais chance de enterrar nossos filhos.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# GERMANA

# LARA



Arquiteta à frente  
do escritório  
Larc Arquitetura,  
há 15 anos

# CARREIRA DOS SONHOS É POSSÍVEL?

Muitas pessoas têm o sonho de empreender, mas a falta de conhecimento e as dificuldades acabam sendo um empecilho.

Germana Lara é arquiteta e está à frente da Larc Arquitetura, em Belo Horizonte, há 15 anos. Tempo suficiente para a profissional recordar as vitórias e os desafios em sua carreira.

“Atualmente sou respeitada e tenho meu trabalho reconhecido. Não é raro alguns profissionais do sexo masculino me procurarem para sanar dúvidas em relação às obras”, conta Germana. “Mas não foi sempre assim, no início, ao frequentar os canteiros de obras, havia um certo preconceito quando eu dava alguma instrução em campo”.

Os motivos que levaram Germana a escolher a arquitetura como profissão influenciam até hoje na maneira como ela pensa seus projetos, assim como a percepção adquirida, ainda nos tempos da faculdade, sobre a importância que seu trabalho tem para a sociedade.

“Escolhi a arquitetura ao perceber o impacto que os espaços onde vivemos e frequentamos tem durante toda a nossa vida. Poder criar, transformar e projetar ambientes que proporcionem uma melhor qualidade de vida, memórias afetivas, relações humanas melhores e experiências

é algo muito desafiador e motivante!”, conta. “No decorrer da faculdade vamos nos conscientizando do real valor da profissão, que vai muito além da estética. Um bom arquiteto deve trazer soluções funcionais para melhorar a vida das pessoas”.

A arquitetura também proporcionou experiências desafiadoras e inovadoras na vida de Germana, o que deu a ela motivos suficientes para investir cada vez mais em conhecimento e formações específicas em sua área de atuação.

“A arquitetura é uma profissão que nos exige criatividade e um conhecimento técnico nas obras também, por isso, após a conclusão do curso, me especializei em Construção Civil pela Universidade Federal de Minas Gerais”, ressalta. “Lecionei cursos de engenharia civil e designer de interiores e, atualmente, finalizei outra pós graduação em Neuroarquitetura, um campo novo, mas muito importante em que estudamos como os ambientes construídos e os elementos da natureza influenciam em nosso bem estar”.

Razão pela qual o desenvolvimento dos projetos idealizados por Germana estão cada vez mais pautados no ser humano. Segundo a arquiteta, ela e sua equipe desenvolvem projetos residenciais e comerciais com objetivo de realizar os sonhos e os desejos de seus clientes.

# MATERNIDADE E EMPREENDEDORISMO



Arquivo pessoal - Germana com os filhos João Lucas e Miguel

Outra paixão de Germana é empreender, capacidade que permite a ela se desenvolver tanto quanto profissional como mãe.

“A veia do empreendedorismo sempre esteve em mim, gosto de vender, de promover coisas, então, nunca tive dúvidas que teria meu próprio escritório”, revela contente.

Germana, lembra ainda que mesmo realizada no campo profissional e se dedicando cem por cento ao próprio escritório, o desejo de tornar-se mãe despontou em determinado período da sua vida, no entanto, a rotina apertada e agitação de seu trabalho não deixaram de fazer parte de seu novo modo de vida.

“Na primeira gestação, há 9 anos, eu não me organizei para dedicar um tempo ao meu filho, o que de certa forma me deixou exausta, mas o fato de ter meu negócio me

permitiu flexibilizar e reduzir meu ritmo”, declara. “Já na segunda gestação minha empresa estava estruturada e pude dividir melhor o meu tempo, mas ainda assim, após de 15 dias de dar a luz, eu já estava no escritório. Eu não seria completa se desse uma pausa no meu trabalho”.

Embora reconheça que a maternidade e o amor à profissão são fatores importantes para sua realização pessoal, a arquiteta enfatiza como a ajuda de seus colaboradores e parceiros foram estratégicos para suas conquistas.

“Posso atribuir o crescimento da minha empresa à maternidade. Pois foi quando eu busquei pessoas para me ajudar, ninguém cresce sozinho”, declara. “O equilíbrio é sempre a chave para conseguir administrar a família, a empresa e nossos relacionamentos”.



ACESSE MEU PERFIL

# Minha mãe É EVOLUÇÃO

Por Samara Felippo



Eu sou estúpida sim, sou, reconheço isso! Falo alto, sou autoritária e, muitas vezes, sou egoísta. Eu fui criada com gritos pelo meu pai e cercada de “piadas” machistas, racistas e homofóbicas. Se eu fechar os olhos, consigo ouvir a voz dele num momento rindo em família e, em outro, me dando um baita de um esporro, mas jamais direi que mereci. Não merecemos apanhar, nem ficar de castigo e nem que gritem conosco!

Eu, às vezes, nem entendia porque estava levando aquela bronca. Meu pai achava que assim estava me educando, mas eu me sentia muito ameaçada. Só que basta um passeio rápido pela história de vida e criação dele que entendemos tudo.

O mesmo aconteceu com a minha mãe. Se eu, que fui criada da forma que fui, com o “sonho” de me casar e ser mãe, de formar uma família tradicional, imagina como ela foi criada? São crenças que nos colocam ainda pequenos e que levamos para a vida. É difícil desconstruí-las enquanto adultos. Hoje, não sei se fui mãe por imposição familiar e social ou se, realmente, eu sonhava em ser mãe.

“

**Inconscientemente reproduzimos o que nos foi passado. Só que eu evoluí.**

Minha mãe evoluiu pra que eu evoluísse. Acho que ela nem sabe disso! Também, basta voltar à infância dela, da minha avó, da minha bisá. Basta olhar para ela como mulher para que eu possa perdoar e honrar sua jornada e entender o quanto ela teve que ultrapassar e quantos padrões teve que romper para que eu fosse mais livre do que ela.

Com minhas filhas não é diferente! Quero que elas evoluam. Sejam versões muito melhores que a minha. Mas trago angústias, por isso esse texto.

Alicia está igual a mim, mas pelo menos ela está percebendo isso aos 11 e não aos 40 anos. Ela repete falas grosseiramente com a irmã, que até parecem que saíram da minha boca, e age como eu ajo.

Ela me cobrou! Cobrança, detesto cobranças. Já nos cobram tanto na maternidade. Não admito que filho também me cobre. Sou mãe solo! Dividida em duas, emocionalmente, fisicamente psicologicamente e exaustivamente solo.

Tento, como todas nós, ser a melhor que posso, observo minhas falhas (fico tempo demais no celular, permissividade, falta de paciência), e tento, de verdade, olhar pra elas e ir corrigindo.

## “MINHA MÃE É EVOLUÇÃO”

Não quero causar frustração aqui para nenhuma de vocês que me leem, então, é importante dizer: estou no caminho, mas longe de conseguir quebrar as manias e uma personalidade que vem comigo de criação, ou seja, repito muito ainda os berros e os trejeitos do meu pai.

Pelo menos, levanto a cabeça a tempo de tentar alternativas que nos contemple com mais amor e acolhimento e, quando consigo, me sinto a melhor mãe do mundo. Dura pouco? Dura.

Hoje, antes de dormir, a briga foi banal, mas não menos estressante. Alicia está na fase da independência do quarto, ela tem o privilégio de ter o próprio quarto e aproveita isso. Já a Lara, aos 8 anos, ama ficar com a irmã, mas ama implicar com ela também. Estão em fases diferentes e igualmente irritantes, acho que vocês entendem!

Hoje, me pediram pra ler um livro. Faz tempo que tenho preguiça de ler pra elas, esse era um hábito nosso. A pandemia me trouxe coisas boas, mas outras bem ruins. Falei que leria para as duas na cama da Alicia e, depois da nossa leitura, Larinha iria pro quarto. Não consegui ler!

Pedi que Lara fosse para o quarto, dei boa noite a ela, conversamos e fui conversar com a Alicia. Foi aí que resolvi escrever esse texto. Ela, chorando, pediu desculpas por ser estúpida, e, na hora eu me vi.

Me lembrei das tantas vezes que, chorando, pedi desculpas por ter sido estúpida e grossa sem perceber para algumas pessoas que amava. É quase algo instintivo.

Me lembrei do meu pai, sempre lembro!

Eu pedi desculpas a ela porque eu sou assim. Quero mudar, tento mudar e ela, inevitavelmente, reproduz o meu jeito. Disse a ela, que só o fato dela olhar para essa questão já é algo grandioso. Disse que podemos

mudar sim, mas que ela não se cobrasse tanto porque a mudança precisa ser em mim, principalmente.

Lidar com essa carga e, ao mesmo tempo, ensinamento é enlouquecedor. É preciso mudar para que elas não “copiem” meu jeito de ser, preciso me controlar, me podar, me conter o tempo todo, e, junto a isso, estou aprendendo a ser menos grosseira, estúpida, impaciente. Em suma, parar de reproduzir meu pai.

Também preciso entender que essa sou eu e que isso faz parte da minha personalidade!



**“Talvez se eu não tivesse filhos não me sentisse tão cobrada em relação ao meu jeito de ser.”**

Disse a ela que enxergar nossos erros e querer mudá-los é lindo, mas antes, precisamos reconhecer o que, de fato, são erros e o que faz parte de nós, mas que o principal, é evoluir.

Minha mãe evoluiu para que eu evoluísse. Eu sou evolução para que minhas filhas evoluam. E viva a liberdade da evolução materna.”



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# LYVIA DUARTE



Diretora da STAMPA SP, Lyvia Duarte, especialista em assessoria de imprensa, conta como idealizou a agência e como traça os objetivos de seus clientes.

# Um leque de oportunidades com uma gama de serviços para o cliente

Já ficou para trás aquele tempo em que a comunicação era um setor à parte nas empresas. Com o avanço das estratégias de marketing e necessidade de posicionamento por parte das organizações, cada vez mais, pessoas e grandes companhias têm investido em um modelo de comunicação que integre estratégias bem definidas, capazes de engajar desde os veículos de comunicação tradicionais até a onda do momento, as redes sociais.

Diretora da agência de comunicação 360, STAMPA SP, Lyvia Duarte, sabe bem o que é inovar no mercado da comunicação. Especialista em assessoria de imprensa, ela conta como idealizou a empresa e como traça estrategicamente os objetivos de seus clientes.

RC: Quais são os produtos oferecidos pela STAMPA SP?

Lyvia: Atualmente, a maioria das agências de comunicação atuam com o inbound marketing, assessoria de imprensa e redes sociais. Além dos serviços citados, aqui na STAMPA SP, nós oferecemos também serviços que vão desde o plano de negócios da empresa, onde se define o nome da marca até a estratégia de comunicação dos nossos clientes.

RC: Como e por que surgiu a necessidade de dar suporte também no plano de negócios dos clientes, em especial no registro das empresas?

Lyvia: Quando otimizamos o processo de registro e de comunicação dos nossos clientes, geramos para ele uma economia não apenas de tempo, mas também de dinheiro. Estratégias podem fracassar e ocasionar perdas inesperadas para um negócio.

RC: Como são traçadas as estratégias dos seus clientes?

Lyvia: Todas as estratégias elaboradas por nossa equipe acontecem a partir do público alvo do nosso cliente. Ao trabalharmos com foco no diferencial de cada negócio, nos aproximamos da vivência de cada um deles, o que nos permite enxergar nos problemas as oportunidades.

RC: Por que tratar de forma diferenciada a estratégia de cada cliente, visto que, a maioria das empresas, foca em modelos tradicionais de assessoria de imprensa, comunicação e marketing?

Lyvia: A comunicação está à disposição de todos, porém, geralmente, as pessoas não sabem como extrair melhor as oportunidades oferecidas por esse serviço. É preciso estar aberto ao leque de oportunidades. Existe uma gama de serviços a serem ofertados e adaptados a cada tipo de cliente.

**RC: Como você adapta os serviços oferecidos pela STAMPA SP?**

**Lyvia:** Uma alternativa para atendermos as expectativas dos clientes foi a criação dos módulos de comunicação. Com eles é possível adaptar os nossos produtos à realidade financeira do cliente e galgar etapas no plano de comunicação elaborado. Um bom exemplo de módulo de mídia é o STAMPA Naming, ele é ótimo para otimizar tempo e custos para o empreendedor porque conta com o acompanhamento de especialistas em registros de marca, jurídico, e com toda a parte de comunicação e marketing da nova empresa.



**RC: Como o processo de comunicação desenvolvido a partir de módulos pode gerar resultados para os clientes?**

**Lyvia:** Cada mídia tem seu resultado final e que são importantes para a estratégia do cliente. O público é itinerante e nem sempre está alinhado à estratégia que o cliente acredita. Os módulos são uma oportunidade de estar em vários tipos de mídia no momento e da maneira certa.

**RC: Como a pandemia interferiu no trabalho da agência?**

**Lyvia:** Foi desafiador, principalmente, porque estávamos em um momento de crescimento. As coisas na STAMPA SP aconteceram na prática, junto com os nossos clientes, o que resultou numa mudança de estratégia ao identificarmos no novo cenário as dores de cada cliente.

**RC: Sobre a STAMPA SP quando o assunto é inovação, por que tanto sucesso?**

**Lyvia:** O empreendedorismo e as especializações acerca do que é se ter um negócio garantiram o sucesso e a oferta de serviços adequados para os nossos clientes. As colabs também são fundamentais para o processo criativo da agência, uma vez que elas dão mais leveza ao trabalho, garantindo liberdade e flexibilização de horários aos nossos colaboradores que são, em sua grande parte, empreendedores também.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# A IMPORTÂNCIA DA imagem pessoal

Por Renata Aron

Falar sobre a importância da imagem pessoal já é, por si só, um desafio. Pois muitos de nós ainda associamos a imagem pessoal à forma como nos apresentamos através da vestimenta indumentária como alguma coisa fútil ou algo relacionado à moda.

A verdade é que busco, dia após dia, mostrar ao mundo que a imagem pessoal é uma ferramenta de comunicação poderosa. E que, querendo ou não, temos e seremos julgados por ela. Então, por que não usá-la a nosso favor?

E neste mundo atual, onde estamos conectados o tempo todo disputando a atenção entre a quantidade de stories que passam em nossa timeline, entre as inúmeras imagens que passam no nosso feed, como captar a atenção e ser notada? Sim, porque primeiro somos vistos e só depois somos ouvidos.

E foi pela importância de construirmos, hoje, uma imagem com intencionalidade que tive a honra de palestrar em um evento mundial de futebol chamado “Global Football Management”. Evento que contou com grandes jogadores de futebol, entre eles, Gilberto Silva, ex-capitão da nossa seleção Brasileira e Júlio César, ex-goleiro também da seleção do Brasil e técnicos de renome como Jorge Jesus. Presidentes de clubes de futebol do Brasil, da Europa e dos Estados Unidos também estiveram presentes, assim como pessoas de todas as áreas que envolvem o mundo do futebol.

Estar no meio desse mundo ainda altamente masculino, me trouxe um poder absurdo e um orgulho enorme de mim mesma. Sim, porque mesmo já tendo mudado muito, o futebol ainda é um mercado dominado pelos homens. E muitas vezes, nós mulheres somos diminuídas ou vistas de outra forma por trabalharmos neste mercado.

Entre os 23 palestrantes, apenas eu e a diretora da área internacional do São Paulo Futebol Clube éramos mulheres e fazíamos parte dos oradores.



“

**“Confesso que tremi, mas subi naquele palco e entrei em campo, mostrei que cuidar da imagem pessoal não é mais uma opção**

A imagem dos jogadores deve ser cuidada, estar congruente e coerente com o comportamento e objetivos deles. Mostrei que uma imagem bem trabalhada pode ser uma ferramenta de monetização e captação de patrocínios oriundos de marcas que percebem os valores e a essência de cada atleta.

Após ser aplaudida, receber tantos feedbacks positivos e inúmeros elogios percebo que participar daquele evento foi mesmo uma vitória. Tanto a nível pessoal, como de mulher, quanto, óbvio, pelo o profissional. A minha participação me mostrou que podemos sim desconstruir crenças, padrões da sociedade e sermos respeitadas pelo nosso trabalho.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# DANNI SUZUKI

Danni Suzuki fala sobre conquistas, trabalhos, projetos sociais e muito mais!

# LONGE DAS NOVELAS, MAS NUNCA FORA DE ATUAÇÃO

Atriz, diretora, roteirista...  
esportista, mãe, mulher e  
empreendedora.

Quem acompanha a rotina de  
Danni Suzuki pelas redes sociais  
conhece bem a intensidade das  
iniciativas da carioca que vão das  
telas de cinema a projetos sociais.

Depois de gravar a série  
"Desjuntados" produzida no  
Uruguai pela Amazon e prestes a  
estrear em um dos maiores canais  
de streaming do mundo, a atriz,  
roteirista e diretora acaba de  
trocar a cadeira de premiada pelo  
sucesso de "Pulso" (2015), filme  
produzido e dirigido por ela, para  
ocupar a posição de jurada em um  
dos maiores prêmios de televisão  
mundial, o Emmy Awards 2021.  
Todo esse sucesso e emoção em  
participar dessa grande premiação  
do cinema internacional e outras  
novidades da carreira, Danni  
Suzuki fez questão de contar para  
a gente.

Confira!



RC: Como foi receber o convite para  
participar de uma das maiores  
premiações da TV?

Danni Suzuki: Foi muito especial fazer  
parte do júri, conferir os trabalhos e  
conversar com profissionais de outros  
países. Eu adorei a experiência. Foi muito  
agregador para mim enquanto atriz,  
diretora e roteirista.

RC: Você é dona de uma das carreiras  
mais bem consolidadas do Brasil, como foi  
ter a oportunidade de mostrar seu  
conhecimento técnico nessa premiação?  
Que referências você usou? Como  
acompanhou os indicados para avaliá-los?

Danni Suzuki: Muito obrigada! Estar no  
lugar de julgadora de algo é sempre um  
grande desafio. Acho que trabalhar em  
várias frentes me ajuda a ter uma visão  
bem completa do projeto na hora de  
avaliar cada um. O evento foi on-line, o dia  
inteiro, então, só sabíamos na hora quais  
obras estavam concorrendo. Depois que  
assistíamos, juntos, capítulos aleatórios,  
escolhidos por eles, íamos fazendo nossas  
notas. Uma experiência intensa e muito  
interessante.

RC: Você gravou uma série no Uruguai, como foi participar de gravações em outro país, principalmente, durante a pandemia?

Danni Suzuki: Esse intercâmbio profissional que a série "Desjuntados" me proporcionou foi muito especial. Ter contato com o jeito de trabalhar de um país diferente, com outros costumes foi muito enriquecedor. A pandemia nos exige protocolos rígidos. Sempre que eu chegava ao Uruguai, precisava ficar oito dias reclusa no meu quarto de hotel. No set, tinha menos pessoas na equipe, todo mundo de máscara o tempo todo, álcool em gel, os camarins eram separados. Me senti segura e protegida para realizar o trabalho. O Uruguai é lindo e as pessoas de lá são muito queridas e educadas.



RC: E por falar em outro país, você também faz parte de um projeto que visa ajudar um grupo de refugiados em Roraima, a que se deve essa iniciativa?

Danni Suzuki: Busco ser ativa na causa dos refugiados, especialmente, em atenção às crianças. Temos que olhar com muito amor e compaixão para essas pessoas. Quando soube do projeto "Mi Casa, Tu Casa", topei na hora. A ideia é angariar doações para criação de armários-biblioteca para os abrigos dos refugiados e migrantes que estão em Roraima. É um projeto lindo e sensível do Jornal Joca em parceria com Acnur (Agência da ONU para Refugiados) e Hands On Human Rights. E as crianças brasileiras são a linha de frente dessa ação. Elas fizeram toda a arrecadação de mais de 30 mil livros para serem doados para bibliotecas.

RC: Como foi gravar um longa documental sobre crianças refugiadas? A experiência de ser mãe direcionou seu olhar nesse projeto?

Danni Suzuki: Ainda está sendo gravado porque não foi finalizado. Estou aguardando o fim da pandemia para terminar de rodar, já que o projeto envolve viagens. Minha ideia com esse projeto é mostrar o olhar das crianças refugiadas mesmo. É fazer com que elas usem suas vozes para falarem de si, de como se sentem. É uma perspectiva muito particular, muito pessoal. É isso que me interessa nos relatos. Acho sim que a experiência da maternidade me atravessa ao fazer esse documentário, me traz um outro olhar. É impossível não ser assim. A maternidade é uma experiência transformadora demais para mim. E sempre penso que quando meu filho crescer ele também vai dividir o mundo com essas crianças que, hoje, necessitam de proteção e amor.

RC: Você é uma das artistas que não se cala diante dos problemas sociais. É fora da "bolha". O que despertou esse interesse pelas causas sociais. Por que emprestar sua voz para dar vazão a esses projetos?

Danni Suzuki: Não estamos sozinhos nesse mundo, tudo que fazemos afeta as pessoas que estão ao nosso redor. Por isso, sempre estive muito envolvida em causas sociais, em ajudar o próximo. É uma maneira de exercer a gratidão por tudo que tenho também. Viemos nesse mundo para servir e conquistar na mesma proporção. Só assim sinto que posso evoluir espiritualmente.



RC: Como foi receber o convite para participar de uma série, na Globoplay, sobre um dos maiores sociólogos do Brasil, o Betinho?

Danni Suzuki: Nossa, foi maravilhoso! O Betinho foi uma figura que me inspirou muito. Ele teve um trabalho fundamental no combate a fome, algo que reverbera até hoje. Quando recebi o convite para o projeto, topei na hora. Me senti muito honrada, até porque Betinho fez parte, de alguma forma, da minha construção de personalidade.

RC: Você foi palestrante na TEDx com o tema "O valor de SER humano", na palestra você fala da internet e sua "interferência" na construção da personalidade humana. Como você usa a sua influência nas redes sociais para formar opiniões.

Danni Suzuki: Nunca tive a intenção ou pretensão de formar opiniões. Mas acho importante abrir o diálogo, mostrar a importância de termos gratidão, reforçar os valores de fazer o bem e que estar em paz e saudáveis são caminhos que nos levam para uma vida mais harmônica. É isso que busco transmitir por meio das minhas redes sociais.



RC: Você acabou de gravar o programa “O Plano é Esse”, um reality show sobre empreendedorismo. O que podemos esperar?

Danni Suzuki: O programa é essencial para quem tem a alma empreendedora. Os brasileiros são naturalmente grandes empreendedores, dão sempre um jeito de abrir algum negócio para sobreviver. O programa vai ajudar esses novos empreendedores a se profissionalizar no assunto, de uma maneira simples e eficaz para que consigam ampliar seus ganhos. Tanto para quem já tem um negócio quanto para quem pretende abrir.

RC: Para finalizar. E o surfe? Como o esporte faz parte da sua vida e interfere nos seus projetos e empreendimentos?

Danni Suzuki: O surfe, assim como ballet, meditação, yoga, conversam muito com o lado de bem-estar e de disciplina.

Para empreender é preciso ter disciplina, planejamento, e essas são características que o esporte também exercita. Então, está tudo interligado. O esporte me relaxa também, acredito que seja uma forma de meditação. Minha saúde mental depende da minha saúde física.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

COLUNA MULHERES PELO MUNDO COM

# CATARINA COELHO



CATARINA COELHO



## SANDARELLA - CONCEITO DE SUSTENTABILIDADE

A empresária, Beatriz Barros, inaugurou a primeira loja conceito dentro de um contêiner da marca SANDARELLA, na cidade de Marabá - PA. A marca, que traz o conceito de sustentabilidade, pretende expandir pelo Brasil e o mundo com o slogan 'Você pode ter todas'.

@MINHASANDARELLA



## FÉRIAS EM PORTUGAL

Assim como vários famosos que vão para Portugal, Ana Paula Padrão também está aproveitando seus raros momentos de férias no país lusitano. Bem à vontade, a jornalista compartilha seus momentos de tranquilidade nas redes sociais.

@ANAPAULAPADRAOOFICIAL



## MAIS OPORTUNIDADES

A atriz, Maria Gal, fundou a 'Maria Produtora', empresa de criação e produção de conteúdo audiovisual para o cinema e a TV. Maria Gal vem se destacando pelo diferencial do seu negócio e por dar visibilidade à população preta dentro das câmeras.

@MARIAGALREAL

## A RAINHA DO CHOCOLATE

Renata Moraes Vichi está à frente do CRM, grupo dono das marcas Kopenhagen, Brasil Cacau, Lindt Brasil e Kop Koffee. A corporação, até então gerida apenas por homens, sob o comando de Renata conseguiu se reerguer durante a pandemia e refletir nos valores da marca mais sentimento e diversidade, um olhar estratégico de quem sempre atuou nesse mercado.

@RENATA\_VICHI



## SOCIEDADE FEMININA

De olho no nicho de produtos eróticos para o público AAA, nasceu a Vibrio. Empresa que tem no corpo de sócios Malu Perini e Dani Noce. Com foco em educação sexual, a Vibrio pretende trabalhar com produtos livres de parabenos, ftalatos, jelly e qualquer outro tipo de ingrediente que possa ser danoso à saúde. A marca traz em seu posicionamento conceitos de elegância e sofisticação.

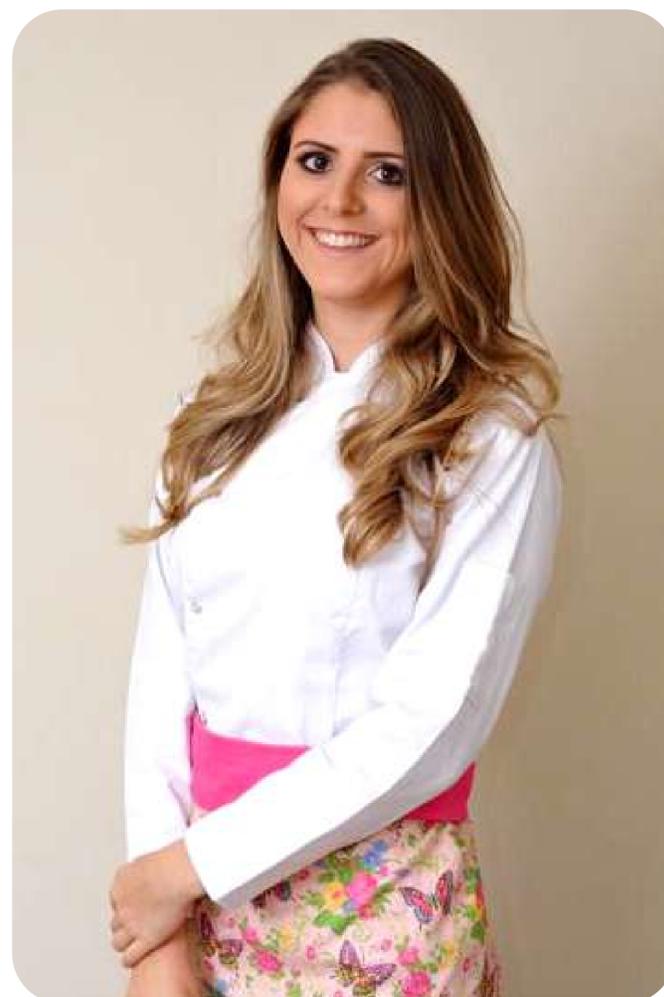
@AVIBRIO



## AUTOESTIMA

Master coach à frente do maior evento de autoestima do Brasil, Erika Guarnieri vem desenvolvendo um trabalho focado em mulheres que desejam empreender através do poder da autoestima. Com base no Rio de Janeiro, o projeto ganhou ares internacionais, já que Erika ministrou, em Miami, para mais de 500 mulheres.

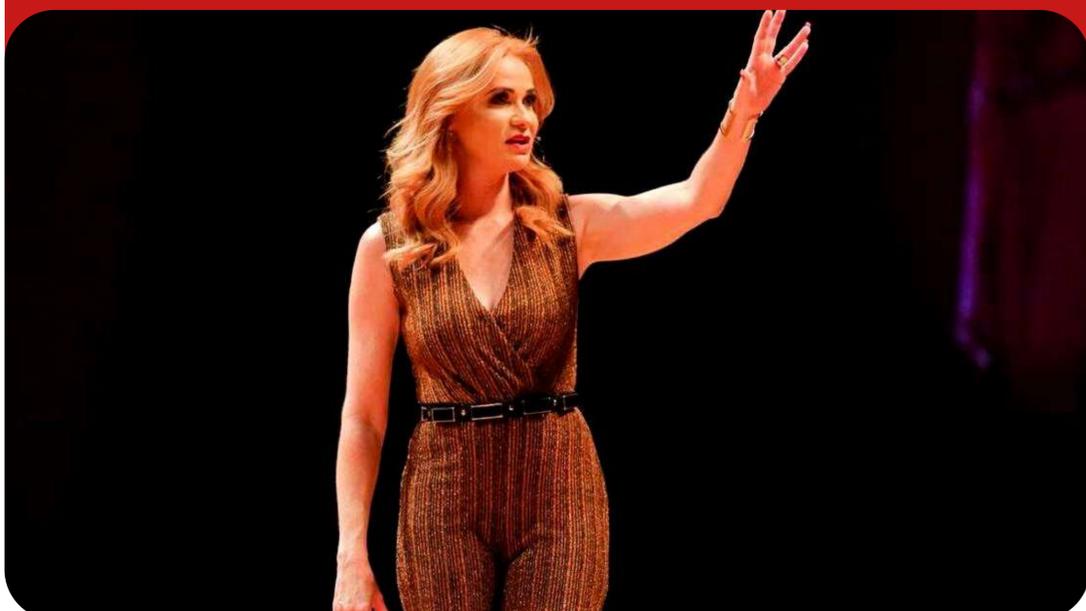
@ERIKAGUARNIERI



## CONEXÃO BRASIL X PORTUGAL

Além de especialista em sexualidade feminina e dona do curso de pompoarismo mais famoso do Brasil, Catia Damasceno possui o maior canal sobre relacionamento do mundo. Em novembro, ela expandiu seu talento de empreendedora para os palcos internacionais e palestrou no "MOMENTUM PORTUGAL", evento realizado em Portugal.

@CATIADAMASCENO



## GASTRONOMIA VEGANA

Deborah Sá, nutricionista, vegana e eco chef, criou a empresa Cozinha Ecológica em 2012, onde ministrava cursos e comercializava laticínios veganos. Em 2019, ela expandiu seu projeto para o Restaurante Espaço Cozinha Ecológica, o primeiro e maior restaurante totalmente vegano de Natal - RN. Os pratos de Deborah, além cruelty free, encham os olhos pela beleza e delicadeza das PANC (plantas comestíveis não convencionais) em sua apresentação. A nutricionista pretende lançar, ainda este ano, sua nova marca a "Nua Gastronomia Consciente", uma fábrica de produtos alimentícios totalmente veganos (queijos curados, desidratados, RAW). Vale a pena conferir!

@CHEFDEBORAHSA

 giovanna tavares  
s k i n



21 dias de resultado  
garantido



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# OS DESAFIOS E AS DELÍCIAS DE SER UMA mulher livre

Por Fernanda Teixeira



Sempre me questiono: O que é ser uma mulher livre? Tenho 36 anos e vivo incansavelmente pela minha liberdade. Com o passar do tempo, eu percebi que meu conceito de liberdade era errado, muitas vezes, eu confundi e usei a minha liberdade com irresponsabilidade, mas isso foi desde na juventude. Por outro lado, eu percebia que era diferente, algo que eu não podia controlar e muito menos deixar que alguém controlasse por mim.

Comecei a trabalhar bem nova, pois a minha liberdade financeira sempre foi muito importante, também sempre fui uma menina com atitudes ousadas, mas, na juventude, sofri demais com os julgamentos. Pois acreditem, mesmo virgem, eu era julgada pelo meu comportamento de mulher que "dava" para todo mundo. Quantas vezes eu chorei na minha cama me punindo por buscar a minha liberdade, de ir e vir, da maneira que eu dançava em uma balada, da maneira que eu tratava os homens com desprezo e da maneira que eu me sentia livre para poder ser o que eu gostaria de ser !

“

**Não vou mentir, eu tinha o sonho de me casar virgem e sonhava em com o príncipe encantando.**

Aos 21 anos, percebi que não existia esse príncipe encantado e comecei a focar no meu profissional e, realmente, SOLTAR essa mulher que existia dentro de mim. Mas ela não podia ser a Fernanda, pois a Fernanda sempre foi muito conservadora, mesmo com toda sede de liberdade que tinha. Trouxe do meu alter ego para minha vida a BROOKE, e ela me ensinou tanto, me trouxe a minha sensualidade a flor da pele e me mostrou que eu podia ser o que eu quisesse, eu me diverti muito, jamais vou esquecer, porém, com o tempo, isso me assustou, era muito forte e dona de si, o que assustava muito homens.

Foi em um dos momentos mais fragilizados da minha vida que decidi deixar de lado toda aquela mulher de fogo e me joguei em um relacionamento que, na época, preencheu tudo que eu gostaria, mas deixei de lado umas das coisas mais importantes da minha vida, minha carreira, meu estilo de roupa, minha personalidade e meus sonhos, isso tudo começou a ficar para trás e, dia a após dia, eu ia me sentindo presa, sem perceber o quanto eu realmente estava perdida.

Um dia, percebi que não tinha mais nem liberdade no falar. Tudo que eu falava no meu relacionamento era besteira, tudo o que eu sentia era invalidado, mas eu fui aguentando, pois eu tinha uma família. Isso era meu sonho e como eu não poderia estar feliz tendo isso? Me questionava.

Você quer focar na sua carreira? Foque. Você quer ter um sexo casual! Faça. Você quer dançar como não existisse amanhã! Dance. Você quer viajar sozinha? Vai. Você quer ser romântica? Seja. Você quer estudar? Estude. Você quer mudar sua vida? Mude. A única coisa que não podemos fazer, é colocar a nossa felicidade e liberdade na mão de outra pessoa e, muito menos, deixar que os nossos medos controlem as nossas decisões. Pois a liberdade de errar e de ser quem realmente somos vai te fazer cada vez mais uma mulher mais forte!

Portanto, hoje, eu me sinto assim, forte e decidida. Faço o que realmente me traz prazer, sendo eu, sendo a BROOKE, sendo quem eu quero ser no meu dia e indo atrás dos meus sonhos e, dessa vez, sem o príncipe encantado. Até porque, eu não nasci para ser princesa, eu nasci para ser livre e eu jamais vou apagar essa chama!



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# Outubro Rosa

O ANO INTEIRO



Angella Lemos, enfermeira, formadora em estética avançada e master em micropigmentação, conta como a micropigmentação tem ajudado as vítimas do câncer de mama a recuperarem a autoestima e levar uma vida normal após vencerem a doença.

Nunca foi segredo para ninguém que a vaidade faz parte do universo feminino. Enquanto muitas pessoas ainda associam os tratamentos estéticos à futilidade e ao sonho de “construir” um corpo perfeito, a verdade, é que graças a tecnologia e ao avanço dos procedimentos utilizados na área da beleza, inúmeras mulheres tem conseguido recuperar a vontade de viver depois de vencerem a batalha contra o câncer de mama.

Prever quanto tempo vai durar a guerra contra esse mal é impreciso, considerando que após as inúmeras sessões de quimioterapia e, na pior das hipóteses, a mastectomia, remoção das mamas, existe ainda o fator emocional que atinge as pacientes.

O câncer de mama, além de interferir na saúde física, leva embora a autoestima, o amor próprio e a vontade dessas mulheres de enxergarem a própria imagem no espelho.

Depois da primeira vitória é hora de iniciar o processo reconstrução.

Reconstrução da mama? Não! Reconstrução da autoestima, da vaidade, dos afetos, das relações interpessoais e do próprio corpo.

Feita a implantação das próteses mamárias, como parte do processo de reconstrução da mama, é chegado o momento de resgatar a identidade feminina, afinal, os seios não se restringem a sua forma, mas, ao aspecto, a aparência e outras especificidades exclusivas do corpo feminino.

É graças aos procedimentos estéticos que os profissionais da beleza, hoje, podem devolver a essa nova mulher, que sobreviveu ao câncer de mama, a vontade de viver por meio da "Micropigmentação Paramédica das Aréolas Mamárias".



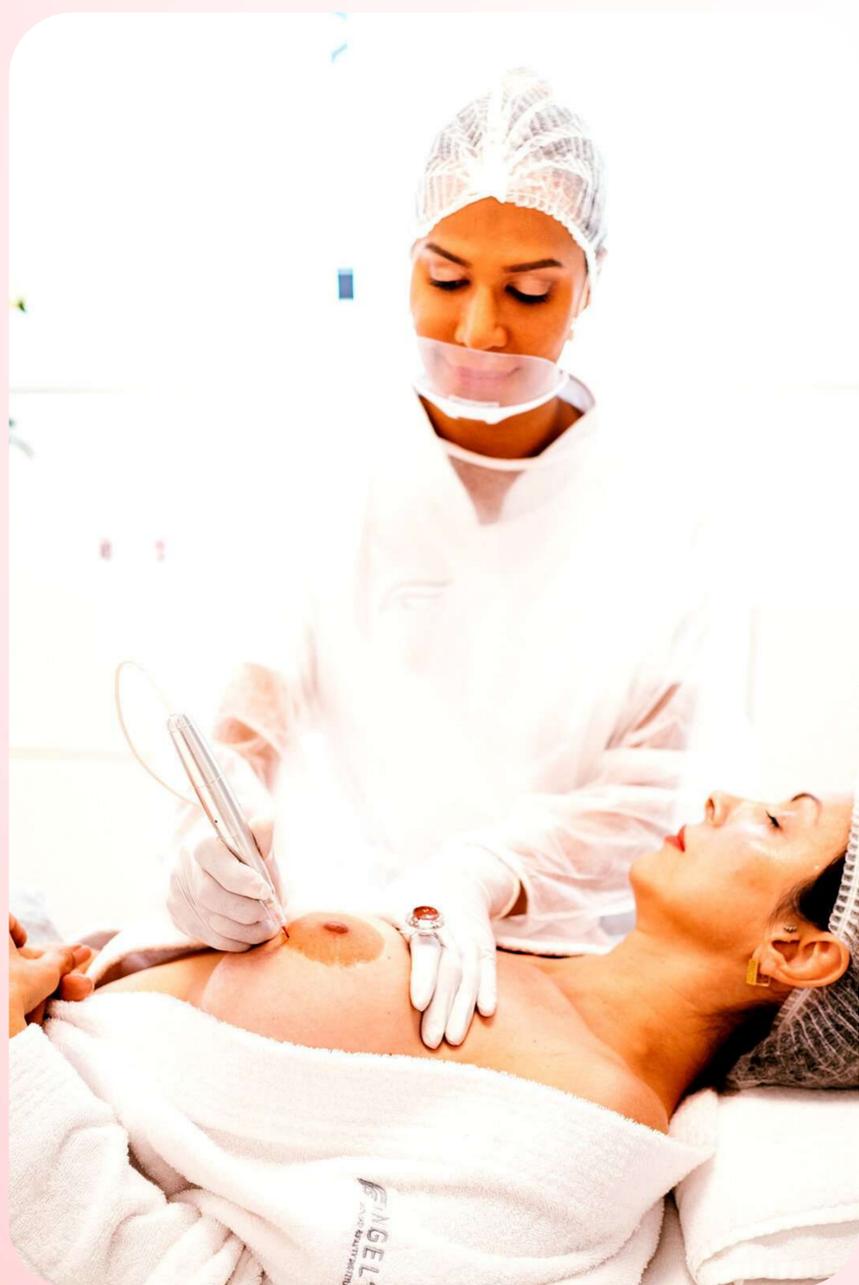
# A MICROPIGMENTAÇÃO PARAMÉDICA DAS ARÉOLAS MAMÁRIAS E SEUS BENEFÍCIOS

**RC:** O que é a micropigmentação paramédica da aréola?

**Angella Lemos:** A micropigmentação paramédica consiste em restaurar a cor original da aréola por meio de "tatuagem" na área patológica da pele, com objetivo de corrigir a acromia, que pode estar relacionada a uma mastectomia parcial ou total, ou corrigir uma cicatriz após a implantação de próteses mamárias.

**RC:** Em quais casos a micropigmentação de aréola mamária é indicada?

**Angella Lemos:** O procedimento é indicado para todas as mulheres que passaram por algum procedimento de mastectomia ou cirurgia de correção estética após a implantação de próteses mamárias. Com a micropigmentação, a aparência da mama melhora consideravelmente, um efeito positivo para melhoria da imagem corporal e na autoestima da mulher.



**RC:** A mesma técnica utilizada para micropigmentar a aréola e os mamilos pode ser utilizada para outras finalidades?

**Angella Lemos:** Sim, a micropigmentação de aréolas permite corrigir alterações do tecido ou mucosa labial como, por exemplo, um lábio com a fenda lábio maxilar, mais conhecido como lábio leporino. A técnica também permite camuflar áreas lesionadas por queimaduras, camuflagem tecidual, ou até mesmo disfarçar o vitiligo. As sobrancelhas e as zonas do cabelo acometidas de alopecia areata, androgenética ou traumática também apresentam ótimos resultados.

**RC:** Existem restrições para realizar o procedimento?

**Angella Lemos:** A micropigmentação paramédica da aréola é contraindicada para mulheres que fazem uso de corticóides, antidepressivos ou que façam uso de pacemaker. Os diabéticos também estão restritos ao procedimento, uma vez que a probabilidade do pigmento não se fixar na pele é muito maior. Existe ainda o risco de todo o pigmento ser expulso da pele, comprometendo o sucesso da micropigmentação.

RC: Qual é o impacto que a micropigmentação pode ter na vida das mulheres?

Angella Lemos: Sem sombra de dúvidas, o impacto da micropigmentação paramétrica nas aréolas mamárias é bastante positivo na vida das mulheres que já travaram uma batalha contra o cancro, uma vez que a intenção do procedimento é melhorar a autoestima delas. A técnica, quando realizada por profissionais competentes e rigorosos, devolve a segurança e a confiança da mulher, contribuindo para a melhoria das relações interpessoais e afetivas. A micropigmentação traz de volta a vontade de se olhar no espelho, a autoestima elevada e o amor próprio.

RC: Como é a procura pelo procedimento? As mulheres sabem das possibilidades geradas pela micropigmentação paramédica da aréola?

Angella Lemos: O tratamento ainda não é tão procurado. Cabe a todos os profissionais na área da micropigmentação torná-lo mais conhecido, informando às mulheres que a técnica existe e que elas podem recorrer a este serviço transformador, capaz de mudar a vida delas. Acredito que dentro de mais alguns anos, a micropigmentação das aréolas mamárias seja tão conhecida e reconhecida como a micropigmentação de sobrancelhas.

## DESMISTIFICANDO O PROCEDIMENTO



Sem interferir diretamente no tratamento médico, o único intuito da micropigmentação das aréolas mamárias é melhorar a autoestima da mulher. Por meio do dermógrafo, um dispositivo de precisão, a especialista implanta o pigmento na pele da cliente durante a sessão que, dependendo da complexidade, pode chegar a três horas de duração.

“Os casos de correção de cicatriz após a colocação de próteses mamárias são mais simples, tendo em conta que teremos as aréolas e mamilos íntegros com necessidade apenas de melhorar a coloração da pele”, explica Angella. “Quando se trata de mastectomia total, se não tivermos uma base como, por exemplo, uma foto da região mastectomizada, é preciso então entrar num trabalho mais artístico que será direcionado e orientado através do gosto pessoal da cliente a nível de cor e tamanho da circunferência das aréolas. Estes casos são um pouco mais complexos, mas quando fazemos com amor e com a colaboração da cliente tudo fica mais fácil”.

Segundo Angella, a micropigmentação das aréolas mamárias não é um procedimento simples de ser realizado, isso porque, conforme ela explica, durante a sessão não é a complexidade da prática utilizada que determina o grau de dificuldade naquele momento, mas sim o lado emocional que permeia a cliente.

“As mulheres que procuram por este serviço estão fragilizadas ou abaladas psicologicamente e somos nós, profissionais da micropigmentação, que claro, após orientação médica e psicológica, teremos um contato mais “íntimo” com elas após toda essa batalha pós cancro”, afirma Angella. “É neste momento que as mulheres, na maioria das vezes, voltam a “reviver” toda a história.

Angella salienta que o procedimento não é definitivo e que a durabilidade média pode variar de 12 meses a 3 anos. Ao ser questionada sobre o procedimento ser ou não indolor, ela destaca que a possibilidade de usar anestésico tópico local faz com que região a ser micropigmentada fique parcialmente anestesiada, no entanto, o desconforto no local vai depender do tempo de cicatrização, que pode variar de acordo com a especificidade de cada pele.

“A dor ou o desconforto varia muito de cliente para cliente, dependendo da sua sensibilidade. Todas as cicatrizes curam de forma diferente com base na lesão e na resposta de cada organismo”, diz a profissional. Uma boa cicatrização precisa de tempo, alguns processos de cicatrização podem durar até um ano, enquanto outros levam até 18 meses”.

## RISCOS POSSÍVEIS

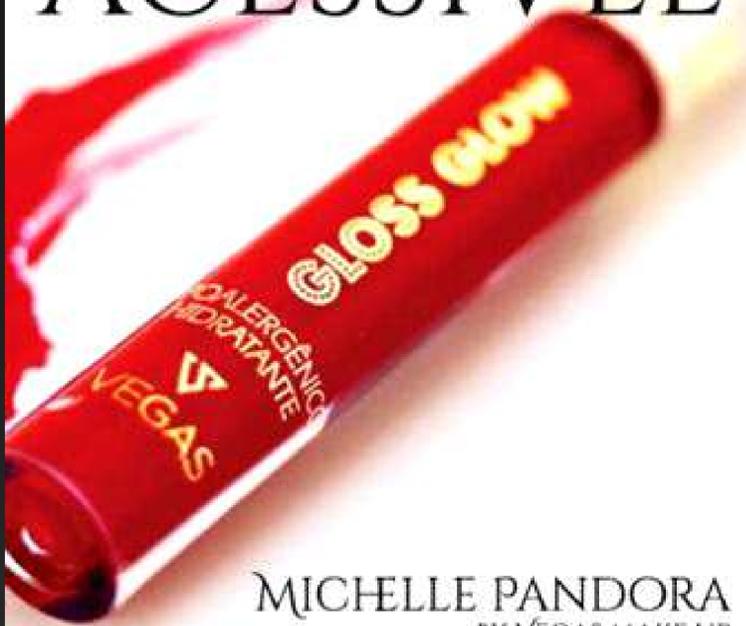
A micropigmentação das aréolas mamárias é um procedimento invasivo e como tal apresenta alguns riscos:

- Não obter uma correspondência de cor exata
- Ir perdendo a cor ao longo do tempo
- Cicatrizes (não é recomendado realizar o procedimento em clientes que já tenham um histórico de cicatrizes de quelóide)
- Migração de pigmento ou propagação da cor
- Cor de pigmento irregular
- Leve irritação da pele
- Risco de infecções, caso a área não for mantida limpa
- Reação alérgica aos pigmentos utilizados

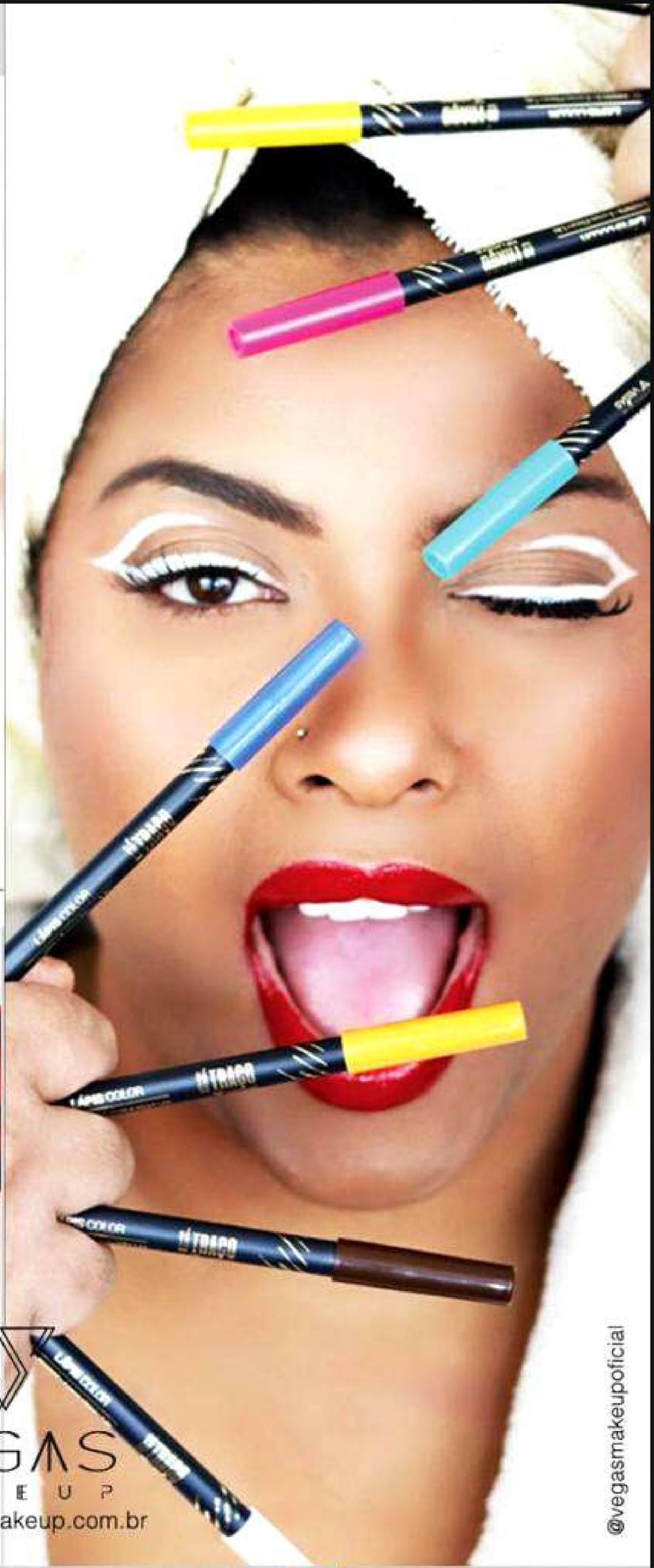


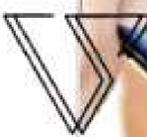
[ACESSE MEU PERFIL](#)

# MAKE COM LUXO ACESSÍVEL



MICHELLE PANDORA  
BY VEGAS MAKE UP



  
**VEGAS**  
MAKEUP  
[www.vegasmakeup.com.br](http://www.vegasmakeup.com.br)

@vegasmakeupoficial



ACESSE MEU PERFIL

# POR QUE NÃO QUEREMOS FALAR DA *única certeza* DA VIDA?

Por Kely Bauer



Falar sobre a morte no Brasil ainda é um Tabu, uma resistência da sociedade seja ela moral, religiosa, ética ou cultural para discutir certos assuntos.

E por que evitamos falar sobre assuntos inevitáveis? Por serem difíceis de lidar, eles se tornam sempre inoportunos e aí o que a gente faz? Evita-os na tentativa de que elas não existam.

A morte nos rodeia e nos assombra. Mas, infelizmente essa é a única certeza da vida e, justamente, por ela vir causando imensa dor que acabamos não querendo lidar com este assunto antecipadamente.

Então, por isso, de uma forma velada, acreditamos que é melhor não tocar no assunto, como se não falar nele seria uma maneira de anular o seu acontecimento. Mas nunca se esqueça, é apenas uma tentativa de deixar para depois aquilo que irá nos causar dor.

Agora, você já imaginou receber um convite de enterro com 10 dias de antecedência? Parece ser bem macabro e de mau gosto, não é mesmo? Mas na Áustria é bem comum receber esse tipo de convite.

Aqui, a morte também chega de surpresa, mas o povo austríaco é tão organizado e com a agenda bem planejada para qualquer tipo de encontro que até o enterro é avisado com antecedência. A minha primeira experiência com o tema foi há 15 anos, quando quis marcar um encontro com uma amiga em 10 dias, ela me disse que não poderia pois teria um enterro. Assustada, achei bem esquisito o compromisso e logo perguntei:

- Mas como você sabe que alguém vai morrer nessa data?

Minha pergunta foi também naturalmente feita baseada na única experiência cultural que eu tinha até aquele momento. Até então, pra mim, a pessoa que morre sempre seria enterrada em até 24 horas.

Na Áustria, a cerimônia ocorre até 15 dias após a morte e, após o enterro, as pessoas vão para um restaurante conversar sobre os momentos vividos com aquela pessoa e reviver algumas histórias. Brindam, celebram a vida e a experiência que tiveram juntos.

“

**A tradição é antiga e se dá a necessidade de esperar pelos parentes que moravam em outros vilarejos e devido a dificuldade de transporte e mau tempo, e esse era o tempo em média que conseguia unir as pessoas.**

Hoje em dia, as pessoas vão para cerimônia arrumadas como numa missa de sétimo dia e são bem silenciosas. Geralmente, usam preto e as lágrimas descem de forma discreta.

Talvez por estarem mais conformadas, talvez por não exporem tanta as suas emoções.

O fato é que ainda não sei qual tempo é o melhor nesse processo de perda de alguém querido. Se é a cerimônia logo em seguida, que alivia o processo de luto mais rapidamente, ou se esperar por alguns dias seja mais confortante para lidar com esse turbilhão de sentimentos que a notícia de morte carrega consigo.

A morte é algo cruel e certo, mas também nos faz lembrar e valorizar a vida.

## POR QUE NÃO QUEREMOS FALAR DA ÚNICA CERTEZA DA VIDA?

Falar sobre esse dia sem data marcada na vida de qualquer pessoa gera constrangimento para quem fala e para quem ouve.

Mas se é algo natural e faz parte do processo da vida, por que não encarar com mais naturalidade?

E neste ponto aqui podemos abrir um leque para as diversas maneiras que a vida se interrompe e certamente ela tem um peso enorme na maneira como iremos lidar com as circunstâncias. Mas esse é um outro capítulo, o fato é que cedo ou tarde a morte é para todos.

Se a nossa sociedade enfrentasse com mais tranquilidade o diálogo aberto sobre a morte e as coisas práticas que ela exige quando chega, talvez passaríamos por este momento menos desesperados.

Seria importante conversar sobre o tema para alinhar acordos e facilitar as coisas inevitáveis da vida na hora que elas acontecerem. Anular as possibilidades da sua existência dificulta ainda mais todo o processo de luto que esta fase da vida necessita.

Não importa como chegue, ela sempre vai causar dor e nos chocar, ela nos perturba por inteiro. Mas não falar sobre isso pode ser até mesmo mais difícil que ter que encarar a realidade quando ela chegar, sem contar os tramites com a papelada e as medidas burocráticas que temos que lidar.

É raro encontrar quem já tenha tudo preparado com antecedência. Você já conheceu alguém que sabe inclusive como fazer a cerimônia?

Conversei com a nossa Chefe-Editora e Jornalista da Rede Conexão Mulher, Maiza Silva, e descobri que ela é uma dessas pessoas que surpreende ao falar sobre a morte.

Ela trata do assunto com normalidade. Para sua cerimônia inclusive já mostrou o caixão se até a lista de convidados.

“

**Para ela, falar sobre enterro se tornou parte da sua rotina, já aos 16 anos quando conseguiu seu primeiro emprego em uma rede de funerárias.**

Ali, ela aprendeu que o enterro é importante no processo de luto e que uma cerimônia pode ajudar nesse processo de intensa dor.

Além disso, conheceu ali, no seu ambiente de trabalho, bem de perto as dificuldades que as pessoas se deparavam com os problemas financeiros e falta de preparo das famílias para lidar com o assunto.

Mas nem tudo é tão triste e medonho. Ela lembrou também que a cerimônia pode ser um marco no convívio daqueles que ficaram vivos, afinal tem muito enterro que as pessoas acabam se encontrando e dando boas gargalhadas e contando lembranças de fatos interessantes que a vida os uniu.

Ironicamente, o ser humano almeja certezas que a vida não propõe e para a única certeza que temos nessa existência, ainda estamos muito despreparados para ela. E se nos preparamos para tal seremos taxados de loucos ou anormais.

Precisamos ter consciência da morte para saber que a nossa passagem na terra é temporária e, sabendo disso, podemos escolher viver de maneira melhor.

E você, já parou para pensar no assunto com calma e ver quais são os aprendizados que você pode aplicar para ter uma vida melhor?

A morte é uma boa oportunidade para a gente pensar em como estamos levando a nossa vida.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

Você DESEJA ter a SUA  
história transformada  
em LIVRO?



CLICA AQUI E VEJA COMO PARTICIPAR

GRUPO | REDE CONEXÃO

# Viajando NA HISTÓRIA DO LIVRO

Por Verônica Oliveira



Como quase tudo que existe na nossa sociedade de consumo, muitas vezes não nos damos conta das incríveis etapas a serem cumpridas até termos nas mãos aqueles livros comprados na livraria ou aqueles que pegamos como empréstimo na biblioteca. Mas, o universo literário vai muito além disso tudo, ele é marcado por processos meticulosos que garantem a criação do livro, além da incrível história de toda a sua evolução. É certo que quando paramos para analisar fica fácil entender o quanto o livro revolucionou o mundo. E, se hoje temos esse objeto precioso em nossas mãos, não imaginamos o quanto ele precisou “caminhar” para chegar até aqui.

Como esse é o meu primeiro artigo para a revista Conecta, permitam-me que eu me apresente. Me chamo Verônica Oliveira e, desde criança, alimentava um fascínio pelos livros, e, principalmente, pela escrita. A segunda acabou sendo a minha ferramenta de trabalho como jornalista ao longo dos últimos 30 anos e, há cerca de três, assumi formalmente a minha condição de escritora e editora, fundando a Texto & Café Comunicação e Editora.

“

**Minha missão à frente dessa empresa é  
“transformar emoções em palavras”.**

Mas, voltando aos livros, fiquei pensando em como seria bacana falar um pouco, não de forma professoral, mas sim como ponto de curiosidade, sobre a trajetória do livro.

Podemos dizer que a criação dos tipos móveis por Johannes Gutenberg tornou o processo de produção do livro mais eficiente, agilizando a sua reprodução na Idade Média. Isso estamos falando a partir de 1450.

No entanto, muito antes disso, já existia uma aventura experimental, com a criação de vários suportes, como a argila e o papiro, que surgiram como forma de garantir a perpetuação da história.

Quando penso nisso, acho vibrante a necessidade do ser humano em criar lastro histórico, e, principalmente, registrar a evolução de tudo que permeia a nossa sociedade.

Só como curiosidade, o primeiro livro decorrente da “aventura gráfica” de Gutenberg foi a Bíblia, finalizada em 1454.

Antes dos tipos móveis, convém dizer que, na Antiguidade, os escribas eram os profissionais encarregados de registrar tudo que acontecia naquele momento. Para isso, era constante o ato de reescrever uma obra, como forma de não perder os detalhes da história através do tempo.

Esses profissionais eram considerados uma classe social muito importante e fico tentando imaginar como deveria ser, principalmente, quando busco em minha memória o livro do Umberto Eco, “O nome da Rosa”. No passado, os livros na sua concepção ficavam circunscritos às camadas mais abastadas e, sobretudo, às elites religiosas. A criação dos tipos móveis acelerou o processo, saltando de 30 mil títulos para 13 milhões, em um período de apenas 50 anos. Com certeza, essa ação contribuiu para a democratização da leitura.

Ao olharmos toda essa história podemos julgar o quanto somos privilegiados pela oportunidade de lermos os mais variados assuntos em livros e formarmos nosso próprio pensamento crítico em relação a tudo que nos cerca. Para mim, ler é viajar, sem sair do lugar. E o quanto essa leitura pode nos esclarecer, abrindo nossa mente e proporcionando o aumento no nosso nível de consciência, assim como também pode nos entreter, e muito! É também através da leitura que podemos entender quem somos nós e o mundo que nos cerca.

Foi um prazer estar aqui com vocês!

E aproveitem o dia para uma boa leitura, seguida de um café quentinho nesse período de inverno que vem nos fazendo tirar os casacos de dentro do armário. Carpe Diem!

Até a próxima aventura!



ACESSE MEU PERFIL

# PRISCILA GOES



CEO da PG Editorial  
fala sobre sua  
parceria com a  
Rede Conexão Mulher

# REDE CONEXÃO MULHER E PG EDITORIAL JÁ TRABALHAM NA CONSTRUÇÃO DO PRIMEIRO LIVRO COM O SELO CONEXÃO

Dizem por aí que uma das coisas que não se pode deixar de fazer nessa vida é escrever um livro e, a Rede Conexão Mulher, RCM, não poderia deixar de tornar mais esse desejo, de inúmeras mulheres, em realidade. Agora, dividir experiências em uma obra literária e motivar outras pessoas, pela Rede, já é possível.

“O livro é uma obra eterna onde as mulheres podem contar suas histórias, deixar seu legado e inspirar outras mulheres”, acredita a idealizadora da Rede Conexão Mulher, Catarina Coelho, que, ao lado da PG Editorial, tornam o primeiro livro a ser lançado com o Selo Conexão uma realidade.

“O objetivo principal dessa parceria é ajudar outras mulheres e, a minha missão, é ser feliz para fazer o outro feliz”, conta Priscila Goes, CEO da PG Editorial que fez do seu sonho um empreendimento de sucesso.



Em 2019, após escrever seu primeiro livro, “Caderninho e Outros Contos”, vencedor do prêmio literário “Coiteense”, Priscila estudou o mercado, colocou em prática toda a experiência adquirida, durante a produção independente de seu livro, e fundou a PG Editorial. Porém, toda essa vontade de empreender no mercado editorial só aconteceu pela coragem de vencer a depressão.

“Eu escrevia, diariamente, tudo que me sufocava, então fui transformando as minhas dores em poesia”, conta Priscila. “Foi assim que a literatura me ajudou a vencer a depressão”.

Atualmente, morando em Portugal, Priscila Goes já publicou seis livros de sua autoria e setenta e sete obras, de outros escritores, pela PG Editorial. Agora, ao lado da Rede Conexão Mulher, ela se dedica a colocar no papel o sonho de outras mulheres, assim como ela, empreendedoras.

“O fato da Rede Conexão Mulher conectar mulheres e ser uma rede de apoio me fez querer a parceria”, esclarece Priscila. “Acredito que toda mulher nasce empreendedora e, aquelas que ainda não enxergaram isso, é porque não se descobriram”.

E como já é de costume, a parceria entre a RCM e a PG Editorial só aconteceu por um único motivo, acreditar no poder transformador da mulher e na força que existe entre elas, que ao se unirem em torno de um objetivo em comum, conectam histórias.



ACESSE MEU PERFIL

# COMO UMA *criança* DE 3 ANOS RESOLVEU UM GARGALO EM MINHAS CONSULTORIAS

Por Juliana Coimbra



Antes que você adiante o texto para saber se essa criança é um gênio, te peço paciência pois, preciso contextualizar, então segure a ansiedade!

Vamos lá, o quanto você se autoconhece?

E por que uma consultora empresarial com foco em alavancagem financeira está falando sobre autoconhecimento? Onde entra a criança nisso tudo? Calma, já explico! Siga o raciocínio comigo e você irá entender.

Há quase 15 anos observo empreendedores. A maioria está empenhada em fazer seus negócios prosperarem e estou falando desde micro até grandes empresas. Nesses projetos, vi e colhi grandes resultados como também finalizei projetos no zero a zero.

Então eu analisava as falhas do projeto e, a princípio, julgava que isso acontecia por problemas técnicos como: precificação errada, liderança ineficiente, falta de foco nas estratégias etc. A partir daí, realinhava os pontos e refazia tudo. Às vezes, o resultado melhorava um pouco, mas longe do que tinha planejado. Tinha um fator desconhecido, eu sabia que tinha, mas não enxergava e isso me intrigava e minha mente quantitativa e cartesiana não sossegava!

Um dia, num almoço de família, os sobrinhos pequenos estavam aprontando aquela confusão e quando fui checar o motivo, minha sobrinha de 3 anos estava injuriada porque a mãe lhe tomou o celular. E ela dizia: mamãe, mas por quê? A mãe dizia: porque não! A menina retrucava por que não? E a mãe respondia, eu já disse que não! A menina estava determinada, sabia o que queria e nada, mas nada, podia dissuadi-la!

Aquilo ficou em loop. Fiquei entediada e quando fico entediada meu cérebro logo encontra uma saída mais divertida e se põe a divagar. De repente, meu cérebro ficou inquieto, uma excitação começou a explodir dentro de mim, caramba! É isso!

Os resultados estão ruins porque, talvez, o empreendedor não saiba exatamente o que quer.

Em 2017, comecei um projeto grande. Me indicaram como a única solução possível para uma determinada empresa no Sul de Minas que tinha entrado em Recuperação Judicial. Rodamos o projeto 12 meses e nada de resultado. Pelas conversas de corredor, observei que o empresário tentava quebrar o negócio há anos, tomando decisões péssimas, incongruentes e até desonestas, mas ele era uma pessoa com muita capacidade, religioso, excelente pai e bom para os funcionários.

O que acontece com muitos empreendedores é que, às vezes, ele atribui o valor ao faturamento, ao sucesso, em tantas outras coisas, mas tem algo submerso, esse era o fato escondido que eu não identificava! Enquanto consultora, a solução estava longe de minhas mãos, como amiga, que me tornei, aconselhei a buscar uma terapia.

Como se define autoconhecimento? A literatura do Desenvolvimento Pessoal define como:

“

**A auto investigação de nós mesmos e entender os motivos pelos quais fazemos o que fazemos**

Trazendo para o empreendedorismo, é saber por que empreender naquele negócio. Se não sabemos, teremos um negócio sem alma. Engraçado, que essa descoberta fez com que eu também me questionasse, afinal, estava, há dois, transformar meu negócio de mentoria financeira em um negócio digital, mas só tinha trabalho e pouco retorno.

Me fiz uma pergunta que mudou tudo: “Por que quero falar de finanças no on-line”? Teoricamente uma resposta que deveria estar na ponta da língua, mas não estava, demorei dias e dias para responder, primeiro escrevi várias coisas superficiais e quando li não senti verdade. Reescrevi, reescrevi e reescrevi.

## COMO UMA CRIANÇA DE 3 ANOS RESOLVEU UM GARGALO EM MINHAS CONSULTORIAS

E olha que eu já tinha usado ferramentas sofisticadas como o Ikigai, aquela que ajuda encontrar o propósito. Mas algo passou batido, foquei na pessoa jurídica e esqueci a pessoa física, enfim, tateei no escuro por um bom tempo.

Fazer esse exercício pode ajudar a entender melhor quem a gente é, o que queremos e como pretendemos chegar lá. As respostas à essas questões se traduzem em autoconhecimento, uma competência que pode ser entendida mais como uma habilidade comportamental e totalmente subjetiva, difícil de avaliar.

Passaram-se uns dias do meu exercício de autoconhecimento e então uma cliente me disse que por mais que fizesse, não conseguia melhorar seu faturamento, ela não conseguia entender porque, disse que o mundo estava conspirando contra ela.

Fiz algumas perguntas, pois à essa altura, eu já estava craque com o negócio do autoconhecimento e pelas respostas dadas por ela, ficou claro que as estratégias utilizadas não harmonizavam com o que ela queria de verdade. Ela queria através do faturamento provar para a família que estava indo bem e que fizera certo ao deixar a CLT para empreender.

Em outra ocasião, fiz uma reunião com outra empreendedora, uma pessoa com perfil Executor, direta, com pouco tempo. Pensei Ikigai aqui não vai rolar, vou usar a tática de guerrilha da minha sobrinha: "Por que". Escrevi os objetivos da empresa, pedi a ela para apontar o mais relevante, o mais vital. Objetivo escolhido, perguntei: Por que isso é importante pra você?

Passados 50 minutos, 3 folhas preenchidas e já esgotadas, conseguimos fazer o iceberg emergir. Não usei nenhuma ferramenta espetacular do coach, usei a ferramenta dos 5 Porquês, lembrando meus tempos da Gestão da Qualidade, aquela que as crianças usam muito bem, até que nos cansamos e dizemos sim para qualquer coisa que pedirem.

Vou encurtar as respostas para irmos direto ao ponto. Empresa XYZ. Objetivo mais relevante segundo a empreendedora: Fechar o faturamento anual acima de 1 milhão de reais em dezembro de 2021.

1. Por que? Porque é uma receita que me permite cobrir os custos e reinvestir no negócio.
2. Por que? Assim terei um negócio sustentável.
3. Por que? Seremos uma empresa justa e bem gerida, perene e que gera valor para a sociedade
4. Por que? Eu só seria uma pessoa feliz e realizada, se entregasse valor para a sociedade e contribuísse com o outro.
5. Por que? Se não for assim, não faz sentido pra mim. Sinto que nasci pra fazer a diferença.

Aqui, observe que a resposta 5 se aproxima muito da resposta à pergunta 4, a revelação do motivo mais nobre para a existência daquele negócio não estava declarada como objetivo ou missão da empresa. Consegue perceber a desarmonia entre a razão para existência do negócio e a principal meta da empresa?

Antes de sermos pessoas jurídicas somos pessoas físicas, nossa alma e valores estão ali, impregnando todos os serviços, produtos, liderança, tudo. É por isso que autoconhecer-se será um guia para pautar suas estratégias, no caso aqui da empresa XYZ, não só no faturamento, esse será uma consequência, uma métrica para a verdadeira razão de existir daquele negócio, a contribuição social.

Refleta: qual a mensagem real você está emitindo? Se a boca fala em resultado e a mente fala em contribuição social, essas ideias são congruentes entre si? Se não forem, provavelmente algo vai falhar ou com muita sorte, durará um tempo, mas não será perene.

A partir do compartilhamento dessas ideias, te convido a tirar cinco minutos agora e refletir:

“

**O que você quer do seu negócio?**

Ah, lembre-se de usar a ferramenta dos 5 Porquês, afinal a melhor forma de se autoconhecer é dedicar algum tempo nisso.



ACESSE MEU PERFIL

SUA

MARCA

ESTÁ FICANDO PARA

TRÁS

CONECTE-SE COM ELES

AGÊNCIA

CONECTA



ACESSE MEU PERFIL

# Pandora



Conheça a trajetória desta mineira que começou como vendedora, se tornou apresentadora de TV e ganhou a Europa com sua linha de maquiagem

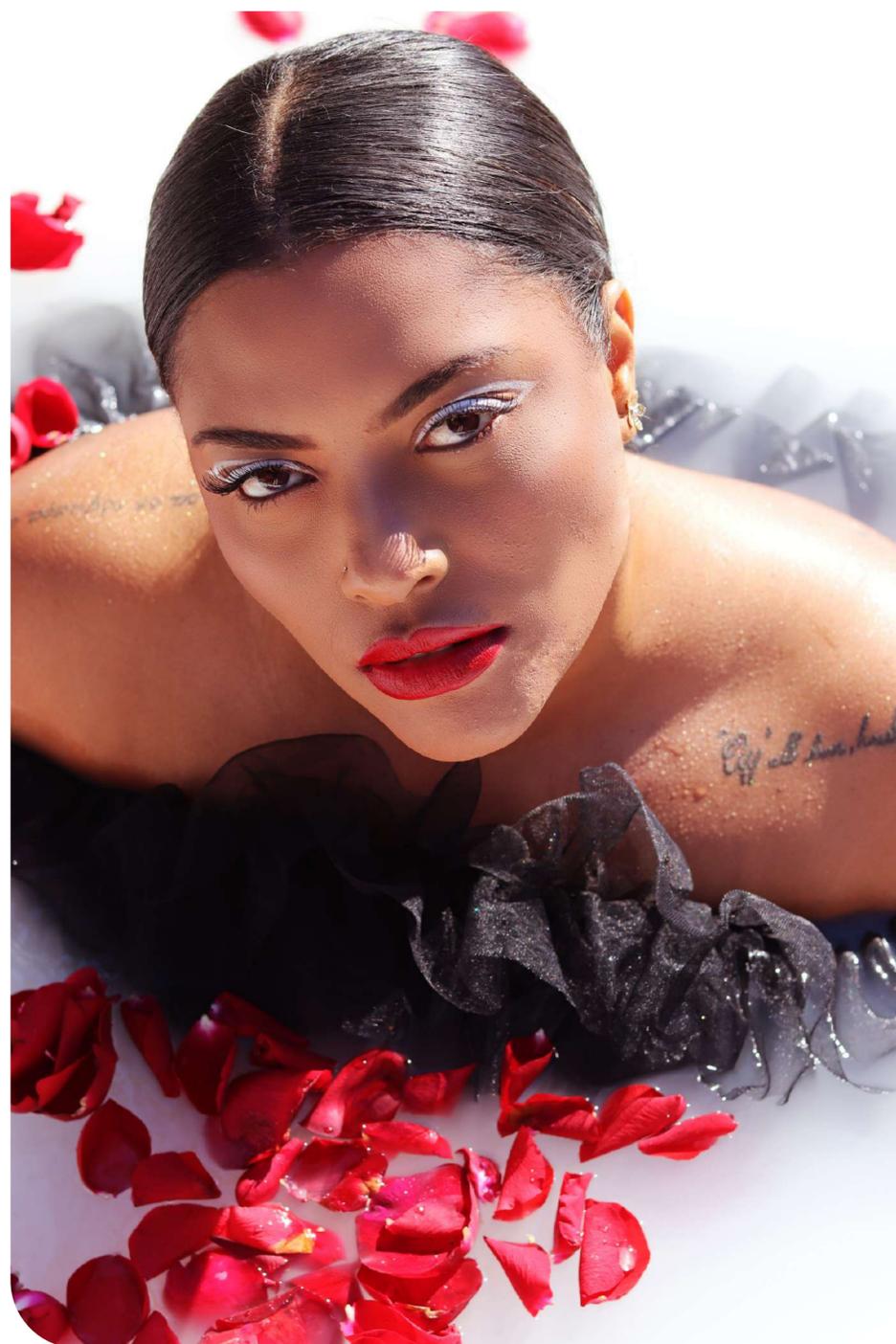
# PANDORA INTERNACIONALIZA A MARCA VEGAS COM O CONCEITO LINHA LUXO ACESSÍVEL

A trajetória da empresária brasileira, Pandora, começou em Belo Horizonte. Foi lá que essa mineira começou trabalhando como vendedora de cosméticos, se tornou diretora de vendas, foi parar na WEB como blogueira e fez tanto sucesso no 'mundo digital' que chamou a atenção do pessoal da TV.

Hoje, depois de ter passado pela TV Alterosa e pela Band Minas, Pandora se tornou apresentadora da TV Caras e, recentemente, cobriu o London Fashion Week 2021, um dos eventos de moda mais importantes do planeta.

Mas tudo isso não aconteceu do dia para a noite e nem foi obra do acaso, Pandora credits ao seu carisma, simpatia e vontade de trabalhar o fato de ter se tornado apresentadora de TV. E com toda a experiência adquirida no começo, como vendedora de cosméticos, ela também se tornou empresária do setor e criou sua própria marca de maquiagem, a Vegas.

Formada por vários produtos que, além de estimular a beleza, a Vegas também se preocupa com a questão ambiental. Isto porque Pandora acredita que a busca pela beleza deve se fundamentar, acima de tudo, sob o critério da sustentabilidade e da responsabilidade social.



# VEGAS MAKE UP: LUXO ACESSÍVEL É POSSÍVEL?

Mas de que forma uma empresa que produz batons, máscaras para os cílios, gloss, bases e tantos outros produtos focados na valorização da estética e da beleza, demonstra que a sustentabilidade também está no DNA dos seus produtos?

Simple: optando por utilizar ingredientes que não tenham origem animal e nem tenham sido testados em animais. É dessa forma que se define uma linha de maquiagem vegana e afinada com os novos tempos em que vivemos.

Atualmente, temos visto que a sustentabilidade, a busca pela preservação ambiental em todos os seus processos, tanto no cotidiano doméstico, quanto nas indústrias dos mais variados setores, tem sido muito destacada devido à crescente destruição do meio ambiente e a preocupação com as gerações futuras.



Por isso, quando uma marca de produtos de beleza opta por enfatizar sua preocupação com estas questões, seu valor ultrapassa os aspectos visíveis relacionados à estética e à beleza.

É por tudo isso que a diversificada linha de produtos de maquiagem de origem vegana, cruelty free (que são feitos 'livres de crueldade' contra animais, numa tradução livre) e hipoalergênicos da Vegas ganha ainda mais destaque e valor. Porque cada produto 'carrega' valores que tornam ainda mais bonitas as pessoas que os utilizam. Se a busca pela beleza e pela harmonia estética sempre foi e continua sendo importante; a preocupação com as questões ambientais também é um ponto essencial deste século XXI.

Antes de finalizar, um ponto essencial sobre a Vegas é que agora ela se tornou uma marca de cosméticos internacional, pois Pandora acabou de fechar parcerias na Europa e países como França, Portugal e Inglaterra são alguns nos quais há revendedoras da marca. Ou seja, quem consome a Vegas tem acesso as tendências mundiais, assim como a idealizadora da marca transita pelo mundo, consolidou essa experiência nos produtos que estão cheios de glamour, mas com valores que alegram a (o) consumidora (o).

Pandora continua no caminho certo, defendendo a diversidade, com o propósito de possibilitar o acesso, dar oportunidades e representar inúmeras pessoas, negras, curves, entre outras e mostrar que o luxo pode e deve ser acessível e consciente.

É importante citar que a empresária, sempre sensível as questões sociais, ciente dos desafios que a mulher empreendedora enfrenta no Brasil e no mundo, lançou o "Espaço Personal Vegas" direcionado para mulheres que precisam de uma renda extra ou de um "empurrãozinho" para empreender, todos os produtos estão disponíveis com descontos diferenciados para quem quer começar.



ACESSE MEU PERFIL

# PORQUE A ASSESSORIA DE IMPRENSA É *fundamental* PARA SUA EMPRESA

Por Deborah Ribeiro



Certamente, você já ouviu este termo quando falamos de assessoria. Mas e na prática, você sabe o que é e como funciona? Entende a importância de uma assessoria de imprensa dentro dos mercados? Quem pode investir em uma assessoria? Desvendamos tudo isso para você!

A assessoria de imprensa é uma atividade de comunicação corporativa que tem como objetivo principal a obtenção de mídia espontânea para a empresa. Isso é feito, na maioria das vezes, por meio do contato com jornalistas que trabalham em diferentes veículos.

Um dos principais trabalhos da assessoria de imprensa é intermediar o diálogo entre a empresa e jornalistas dos meios de comunicação, a fim de evitar ruídos e promover esse trânsito de informações para os veículos de mídia. Hoje, é possível encontrar assessorias de imprensa em empresas privadas, públicas e ONGS. E tem mais! Até mesmo pessoas físicas podem investir em uma assessoria. Isso pode ser feito através do contrato com uma equipe interna ou, o mais comum, por meio de alguma agência terceirizada.

Mas atenção! A assessoria de comunicação não deve ser confundida com a assessoria de imprensa. Isso porque, em tese, a assessoria de comunicação tem uma atuação mais ampla do que a assessoria de imprensa, incluindo, além dela, a publicidade e propaganda, o marketing e as relações públicas.

Já a assessoria de imprensa é uma atividade de relações públicas especializada no relacionamento com a imprensa, que também pode ser feita por jornalistas.

Atualmente, as estratégias digitais, ou seja, a internet, é um serviço que é, cada vez mais, oferecido pelas empresas que se denominam como assessoria de comunicação ou de imprensa. Afinal de contas, por que a sua empresa precisa de uma assessoria?

“

**Além de ser uma ferramenta que promove o crescimento da marca a assessoria de imprensa garante transparência do seu negócio**

Porque é uma porta sempre aberta para o jornalista buscar respostas para assuntos de interesse da sociedade. Ela é o canal onde a credibilidade da empresa será embasada.

Ainda não se convenceu?

Seguem 7 pontos que explicam a importância da assessoria de imprensa:

## POR QUE A ASSESSORIA DE IMPRENSA É FUNDAMENTAL PARA A SUA EMPRESA?

**Geração de mídia espontânea:** Quando a empresa não fala de si mesma, o seu discurso se torna mais forte. E nesse ponto, a assessoria de imprensa é mais eficaz do que a publicidade. Com o trabalho de divulgação de releases e sugestão de fontes e pautas, a assessoria oferece aos jornalistas informação qualificada e de interesse para os dois lados. Fora o espaço midiático gratuito, a mídia espontânea fortalece a imagem da organização em questão e qualifica o seu discurso ao relacioná-la a um espaço de grande relevância para o seu público.

**Gerenciamento de crises:** Essa vantagem da assessoria é muito visível. Crises podem ocasionar catástrofes para a imagem da empresa e seus resultados financeiros, seja qual for o seu tamanho. Nestes momentos, é o profissional de assessoria que irá traçar a melhor estratégia comunicativa para que uma falha na produção ou na gestão não deixem a credibilidade da marca ir por água abaixo.

**Reconhecimento da marca:** As informações trabalhadas pela assessoria de imprensa aumentam a capilaridade desse conteúdo para públicos potenciais de outros territórios geográficos, como outros estados e regiões, por exemplo. Isso aumenta o reconhecimento da marca e pode inclusive, abrir espaço para novos negócios.

**Press release:** O press release é uma das principais e mais básicas ferramentas da assessoria de imprensa. Esse texto é escrito em formato de notícia e comunica aos veículos de comunicação sobre um acontecimento da empresa ou divulga uma notícia de interesse coletivo e midiático. O texto deve sempre ser redigido por um profissional que domine a linguagem jornalística, pois assim, quando o jornalista receber o release na redação, as chances de aproveitá-lo na produção de uma matéria serão maiores.

**Clipping:** Por meio de um clipping, o assessor monitora e avalia o resultado de seu trabalho, descobrindo quais menções foram feitas à empresa nos principais veículos de comunicação. Hoje, existem ferramentas no mercado que tornam o trabalho de fazer o clipping mais fácil e automatizado, do que se for feito manualmente.

**Orientação dos porta-vozes da empresa:**

Os porta-vozes da organização devem estar preparados para falar com os jornalistas, e isso só é possível com um trabalho estratégico de planejamento e divulgação qualificados.

A assessoria de imprensa deve orientar quem fala pelo negócio, alinhando o tom que deverá ser dado à entrevista de acordo com a pauta em questão.

**Facilitação dos diálogos com os jornalistas:** Em uma redação, os jornalistas recebem diariamente inúmeros e-mails com diferentes sugestões de pautas para matérias. Entretanto, a maioria delas vão parar na lixeira sem ao menos serem abertos.



**A boa assessoria de imprensa facilita o acesso a esses profissionais, pois já conhecem suas rotinas e preferências de pauta e dessa forma, a pauta de interesse da empresa assessorada poderá ser emplacada com menos dificuldade.**



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# METAMORFOSE MULHER



Redes de apoio, fomento  
ao empreendedorismo  
feminino em  
Minas Gerais

Empreender sempre foi coisa de mulher, mesmo que, historicamente, elas tenham sido tratadas como coadjuvantes no mundo dos negócios. Estereótipo que vem sendo derrubado, já que é notável o número de mulheres que se dedicam ao próprio empreendimento, principalmente, em tempos de pandemia.

De acordo com a pesquisa realizada pelo GEM (Global Entrepreneurship Monitor) em parceria com o Sebrae, a estimativa do número de mulheres empreendedoras no Brasil foi de 25,8 milhões, em 2019 (número que pode sofrer alterações devido ao atual cenário pandêmico). Embora o dado seja de extrema importância, outro fator que chama bastante atenção é a quantidade de redes de apoio que surgem, dia após dia, para fomentar pequenos negócios.

Incentivo que o projeto “Metamorfose Mulher”, em Minas Gerais, faz questão de proporcionar a quem deseja ampliar ou mesmo começar o próprio negócio. Segundo a empresária Saionária Castro, idealizadora do projeto, a iniciativa nasceu com objetivo de apoiar mulheres que sonham em ter liberdade e uma vida transformada através de suas próprias habilidades.

“Eu, particularmente, vi a dificuldade de algumas mulheres empreendedoras em divulgarem seu trabalho, além de outras que ainda não empreendiam de enxergar seu potencial, de se colocarem como protagonistas da própria vida”, conta Saionária. “A partir das nossas próprias experiências e dos desafios enfrentados por cada uma de nós, percebi que era possível ajudá-las com algo que fizesse, realmente, a diferença, não apenas para nós, mas também ao próximo”.

Com apenas dois anos de atividade, o projeto Metamorfose Mulher, que conta com o apoio do Sebrae-MG, já alcançou cerca de 3.500 empreendedoras e realizou, aproximadamente, 60 eventos, presenciais e on-line. Entre as inúmeras ações que o projeto oferece estão mentorias, minicursos, pits café e, claro, o networking .



“Conversar com outras mulheres, conhecer o trabalho e entender como elas precisam potencializar seus pontos positivos é essencial para estimular iniciativas e dar ainda mais força ao trabalho delas”, explica Saionária. “Acreditamos que durante os encontros é possível ouvi-las e trocar experiências para assim, apoiá-las na jornada de empoderamento de cada uma delas”.

Empatia, companheirismo, apoio, valorização, cumplicidade e respeito são alguns dos muitos valores que o projeto liderado por Saionária carrega em sua bandeira. Para a empresária, o conceito de sororidade também está inserido na iniciativa e significa uma relação de irmandade e união entre elas.

# SORORIDADE, A FORÇA DAS EMPREENDEDORAS

“Nosso objetivo é unir mulheres para que, juntas, possamos construir uma rede de solidariedade, capaz de unir forças e permitir que crescamos juntas, pessoal e profissionalmente, por meio do empreendedorismo”, conta.

Objetivos que a empresária tem conseguido realizar entre os membros da rede de apoio ao empreendedorismo liderada por ela.

“Ser uma conectada do projeto me fez sentir que também posso. Que não estou sozinha nesse emaranhado desafiante que é empreender”, conta Bia Gomes, educadora em sexualidade e integrante do projeto desde a sua criação. “O projeto sempre busca abrir meu horizonte de prática, me impulsionando em meus objetivos de negócio e de vida, sempre me colocando como um de meus maiores apoiadores e parceiros, dando oportunidades de crescimento e abrangência de mercado”.

Experiência que Liliane Ikemura, que também está conectada a outras mulheres empreendedoras pelo projeto, faz questão de ressaltar.

“Falar do Metamorfose Mulher é muito gratificante. Nem a pandemia foi capaz de nos fazer parar, tivemos cursos on-line, palestras e encontros virtuais”, conta a empreendedora do ramo de artigos artesanais. “Estar no projeto significa para mim um grande aprendizado e uma oportunidade de vencer as barreiras da timidez que a sororidade entre nós me proporciona!”

Redes de Colaboração, fortalecimento aos microempreendedores que veio para ficar

Segundo a analista do Sebrae Minas, Delaine Cordeiro, a pandemia colaborou ainda mais para o fortalecimento das redes de apoio ao empreendedorismo, uma vez que o networking, que já era uma importante estratégia, se tornou fundamental para o engajamento dos negócios durante o isolamento social.

“O que a pandemia fez foi acelerar o processo, e esse é irreversível, visto que hoje não se tem diferença entre os mundos on-line e off-line. Eles conversam e se complementam”, explica Delaine.

Nos casos como o “Metamorfose Mulher”, grupo de mulheres empreendedoras que se conheceram durante os eventos promovidos pelo Sebrae, e que tem o objetivo de estimular o aperfeiçoamento de habilidades comportamentais de mulheres empreendedoras, a analista esclarece que a colaboração por meio das redes de contato é peça-chave no mundo digital. Para a analista do Sebrae Minas, ainda que mesmo que as redes de apoio não falem exclusivamente sobre negócios, a troca de experiências e conhecimento, tanto pessoal quanto profissional, pode ser para as empresárias, uma motivação.

“As redes de colaboração são fundamentais para o conhecimento em gestão, principalmente, para os microempreendedores, pois trazem casos de sucesso e até mesmo de erros que colaboram para o fortalecimento do negócio”, afirma. “É um ambiente que proporciona aprender os meios para superar os desafios e encontrar novas oportunidades.



[ACESSE MEU PERFIL](#)

# Aurora Estética e Saúde

## NOSSOS SERVIÇOS



**Consultoria de Imagem, tratamentos personalizados para queda capilar, calvície, dermatite seborreica e outras doenças do couro cabeludo.**

**Além de protocolos exclusivos em estética para redução de medidas, combate à flacidez e outros.**

**▶ Avaliação gratuita.**

**Agende pelo WhatsApp: (31) 97515 - 1661  
ou ligue (31) 3234 - 3008.**

# MARIAS NO TATAME



Projeto social une  
esporte, defesa pessoal e  
conscientização sobre  
violência contra mulher

# MARIAS NO TATAME

O projeto que nasceu do sonho de uma advogada de promover consciência e educação à sociedade a respeito da violência contra mulher, criança e adolescente, partiu da certeza de que a mudança deve surgir da reconstrução interna de cada ser humano, diariamente.

Liza Rangel é advogada especialista no direito das famílias, mas precisamente em alienação parental e também em violência de gênero, é membro do IBDFAM (instituto brasileiro de direito de família) e da comissão de violência de gênero do IBDFAM, além de ser embaixadora da Rede Conexão Mulher do RJ.

O projeto foi criado em parceria com o faixa preta de jiu-jitsu e professor de defesa pessoal, Osmar Moraes, que dá orientações na parte de defesa pessoal.

Mazinho atuou em diversos projetos vinculados ao estado do Rio de Janeiro e municípios, sempre trabalhando a inclusão da defesa pessoal e do jiu-jitsu como método e estratégia para coibir atos de violência e abuso contra a mulher, a criança e ao adolescente, já tendo participado como convidado de eventos idealizados pelo CNJ (Conselho Nacional de Justiça), além de ser servidor do município há 18 anos e praticante de jiu-jitsu há quase 30 anos.



Ademais, o projeto Marias no tatame tem o escopo de ingressar em escolas, academias, empresas, instituições, autarquias e órgãos governamentais ou não, como objetivo de promover palestras jurídicas sobre o tema e também sobre a importância da defesa pessoal.

Ao final de cada palestra, há demonstrações de defesas de situações cotidianas que mulheres podem presenciar no dia a dia, seja na esfera doméstica, intrafamiliar, seja na vida.

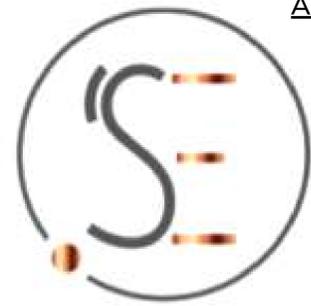
Além das palestras, "O Marias no Tatame" tem o intuito de ingressar em cada local com escopo de preparar a mulher como, por exemplo, dar aulas para defesa pessoal e instruí-la juridicamente (com material didático, ensinamentos e palestras) e psicologicamente, com profissional da área da psicologia, devidamente capacitado.



[ACESSE MEU PERFIL](#)



ACESSE MEU PERFIL



# SOBRANCELHAS & ESTILO

LIVRE-SE  
DOS PELOS  
INDESEJAVEIS  
DE VERAO E  
INVERNO



# Oasis

SOCIAL MEDIA - NETWORK TV



ACESSE MEU PERFIL

## PRODUÇÕES AUDIOVISUAIS

- Eventos
- Casamentos
- Produções
- Conteúdos
- Streaming
- Video clips
- Vídeo
- Fotografia
- E muito mais...



[www.oasistv.pt](http://www.oasistv.pt)



+351 910 941 064  
+351 919 826 586

## EXPEDIENTE

MAIZA SILVA - EDITORA RESPONSÁVEL - 21810/MG  
MARÍLIA AMARO - DIAGRAMAÇÃO E DESIGN  
CATARINA COELHO - RESPONSÁVEL COMERCIAL

## POLÍTICA EDITORIAL

Empreendedorismo, carreira, finanças, cultura, bem-estar e outros assuntos que fazem parte do universo feminino são abordados em nossa publicação de forma atraente e com objetivo de informar nossas leitoras sobre tudo que acontece no mundo dos negócios.

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

A proposta desta edição é comunicar tanto com quem já se posicionou no mercado e encontra-se em estabilidade do SEU negócio, quanto com mulheres que buscam inspiração para começar um novo empreendimento.

Por meio de uma linguagem acessível, a Rede Conexão Mulher promove uma interlocução capaz de transitar por assuntos técnicos, de forma descontraída, acolhedora e curiosa, visto que nosso público se sente confortável e acolhido no propósito de empreender e destacar-se profissionalmente.

## FALE COM A REVISTA CONECTA

Envie suas dúvidas, sugestões e pautas para: [revista@redeconexaomulher.com](mailto:revista@redeconexaomulher.com).  
Aguardamos seu contato.

## ANUNCIE EM NOSSOS PORTAIS



CURTA NOSSO INSTA



NOSSO SITE



Atendimento:  
+55 21 9.7510-8793  
+351 914941235

## TERCEIRA EDIÇÃO 19 DE NOVEMBRO DE 2021

Publicação em homenagem  
ao Dia Mundial do  
Empreendedorismo Feminino

