



REVISTA

CONECTA

NOVEMBRO/2022

Dia Mundial do
Empreendedorismo
Feminino

CONECTA SUMMIT

O maior evento de empreendedorismo
feminino da Europa acontece em Lisboa

LISPOLIS

Polo Tecnológico de Lisboa com foco
em Women in Tech

CAROL PAIFFER

CEO DA ATOM S/A, INVESTIDORA E SHARK

EDITORIAL

O que define o sucesso de uma mulher?

Para alguns, o êxito da família; para outros a resposta está na realização profissional. Fato é que desde a Segunda Guerra Mundial, quando deixamos nossos lares para assumirmos as frentes de trabalho, nunca mais deixamos de fomentar a economia por meio da nossa mão de obra.

Costumo dizer que o feminino traz intrínseco em si a capacidade de empreender; na verdade, posso até mesmo afirmar que, em nós mulheres, o empreendedorismo é um talento sendo aprimorado constantemente ao longo de nossa existência. Qual a prova disso? Se em 1939, a participação feminina em áreas antes nunca exploradas pela maioria das mulheres se fez necessária; em 2020 foi preciso inverter a ordem dos fatos, deixando os postos de trabalho para retornarmos aos nossos lares, porém, desta vez, tivemos que assumir o papel de mulher, profissional e mães ao mesmo tempo. E, nos dois cenários, separados pelo espaço de 8 décadas, tivemos mais uma vez que empreender, contudo seguimos...

Pós pandemia, não tão pós assim, dobramos o número de mulheres empreendedoras assim como aumentamos o número de mulheres em cargo de liderança*. E se ainda restarem dúvidas sobre a nossa capacidade de mover mercados, trouxemos nesta edição a experiência de Carol Paiffer, presidente e diretora da área de investimentos da Atom S.A e Shark do programa Shark Tank Brasil, reality show de empreendedorismo exibido pelo canal Sony.

Sobre a autodescoberta feminina, Carolina Morais passa pela filosofia lorubá, a partir de uma nova abordagem do erotismo. Em Tributo a Ketelyn Romeu, Thainá Briggs provoca reflexões em torno da maternidade negra e seus desafios diante do racismo estrutural.

*Mulheres ocupam 38% dos cargos de liderança no Brasil, revela pesquisa da Grant Thornton, fonte: <https://www.grantthornton.com.br> . Empreendedorismo feminino no Brasil aumenta 41% durante a pandemia, diz LinkedIn, fonte: <https://www.cnnbrasil.com.br/business/empreendedorismo-feminino-no-brasil-aumenta-41-durante-a-pandemia-diz-linkedin/>

Boa Leitura!
Maiza Silva
Editora Chefe
maiza@redeconexaomulher.com



ÍNDICE

Suas emoções te governam? Faiga Marques	05
New Star Tours	06
O desafiante mundo do futebol feminino Maria João de Figueiredo	08
Como programar sua mente para querer emagrecer Ana Damoulis	09
Andreza Booijink	10
Menopausa um rito de passagem com novas possibilidades Katya Borges	13
Suta Cosméticos	14
E com guerra na Ucrânia, Portugal ainda é um bom destino para imigrar? Eduarda Silva	16
Lispolis	18
Me vi apaixonada por mim mesma aos 50 anos Adriana Oliveira	21
Embarquei em Paris e desci na Candelária	23
Cristina Soares	24
Mulheres confiantes são inspiração e carregam consigo o poder de transformar vidas Saiô Castro	27
Mara Catarina	28
Alquimista por um dia Sandra Pimenta	30
Soraia Ribeiro	32
Desligue o celular e vá olhar para o céu Marília Amaro	34
Carol Paiffer	36

ÍNDICE

Carolina Morais	41
Maria Forte	44
Desistir dos seus sonhos é desistir de você Adriana Coelho	46
Andréa Plaster	47
Katia Teixeira	50
Tributo a Ketelyn Romeu Thainá Briggs	52
Camila Rocha	53
E assim ecoa a nossa voz: Entre a razão e a sensibilidade Sueli Lopes	58
Tamara Pimentel	59
Por que se relacionar da trabalho Bia Gomes	62
Márcia Kosanovic	63
EXP Portugal	66
Os riscos de ter sangue doce Juliana Garcia	68
Rosimeire Martins	69
Menos dor, mais qualidade de vida	72
Joselia Sathler	73
Eu não sei se você sabe, mas não custa nada te contar: Mulheres negras são pioneiras no empreendedorismo feminino Jozi Lambert	76
Marta Suplicy	77

SUAS EMOÇÕES

te governam?



POR FAIGA MARQUES 

Recentemente fiz essa pergunta em uma enquete nas minhas redes sociais. Era a chamada para uma Live sobre Inteligência Emocional. E mais de 60% dos participantes responderam que “sim”, ou seja, muitas pessoas estão impedidas de viver uma vida plena e abundante porque são governadas pelos seus sentimentos.

E o que vem a ser inteligência emocional?

A IE é um conceito que vem da psicologia positiva e que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar seus próprios sentimentos e o dos outros, e como isso afeta as minhas emoções. Ela está conectada a maneira como lidamos com os amigos, a família e a sociedade.

Nosso emocional pode desempenhar um papel essencial, tanto na nossa vida material como espiritual, promovendo o equilíbrio que tanto buscamos para nos levar a um futuro de paz e prosperidade.

Porém, não há como falar de IE, sem falar de Inteligência Espiritual.

Essa inteligência, desconhecida há uma década atrás, permite ao ser humano equilibrar a razão (QI) e suas emoções (QE) com o mundo exterior, com base nas suas crenças, seus valores, sua essência e seu PROPÓSITO!

Os grandes estudiosos dizem que estimular uma conexão com o transcendente e a fé é muito importante para que o indivíduo viva uma vida equilibrada e com valor!

E para isto, eu gostaria de deixar neste artigo uma chave poderosa para você.

Eu te pergunto: você pensa no que você pensa? Nossos pensamentos dão origem a todos os sentimentos (emoções) que carregamos e que uma vez instalados se transformam em hábitos, comportamentos e determinam nosso estilo de vida.

O livro de Provérbios nos diz, “Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o coração (as tuas emoções, os teus pensamentos), porque dele procedem as fontes de vida.”

O que tem habitado os seus pensamentos?

Muitos de nossos pensamentos, principalmente sobre nós mesmos, são mentiras, crenças limitantes que se instalaram em nós, na nossa infância e que permanecem conosco até a idade adulta, fortalecendo sofismas e comportamentos errados.

Mas se eu te dissesse que há uma forma de romper esse ciclo vicioso e estabelecer um novo ciclo?

A resposta vem da Inteligência Espiritual! Podemos ser transformados pela renovação da nossa mente e experimentar a vontade de Deus para cada um de nós, que é boa, agradável e perfeita! Isso vai gerar em você, pensamentos verdadeiros, que produzirão sentimentos verdadeiros, comportamentos corretos e um estilo de vida saudável!

Faiga Marques



NEW STAR TOURS

uma agência de turismo que surge da parceria de 12 anos entre duas sócias

Intenção é proporcionar aos viajantes tanto incursões terapêuticas e de autoconhecimento, quanto de negócios e networking

A agência de viagens New Star Tours surgiu com uma proposta única: oferecer não só roteiros de lazer e descanso, como também viagens nas quais o networking e a troca de conhecimento sejam o objetivo dos viajantes. Além disso, a ideia é também apoiar pessoas que desejam planejar viagens em segurança, mas não sabem como organizar e executar estas tarefas. Ou seja, de forma objetiva, pode-se afirmar que a agência tem como público alvo pessoas de qualquer lugar do mundo que desejam simplesmente realizar viagens de forma segura e planejada. “Eu e minha sócia nos conhecemos na casa dos vinte e poucos anos e através da amizade construímos a New Star Tours. Começamos em casa, atendendo por e-mail e telefone, aos poucos conseguimos aumentar nossa carteira de clientes e hoje somos cinco colaboradores, atendendo todos os destinos e tipos de viagens e queremos ampliar cada vez mais nosso leque de serviços”, afirma Juliana Scherdien Fasolo, diretora da empresa. “Tenho grande satisfação em trabalhar com viagens e com o público feminino organizando roteiros para destinos incomuns e com objetivos de autoconhecimento, empreendedorismo, entre outros. Acredito que o turismo é um mercado promissor que movimenta sonhos, conhecimento, estimula a descoberta por novas culturas, tradições, e nós também nos realizamos e nos satisfazemos a cada nova viagem”, finaliza.

Apesar de ter sido fundada em 2009, a empresa só veio a público agora, pois fatores determinantes estavam sendo estudados, como a busca por oferecer a um público de perfil mais diversificado, uma agência que também seguisse esta ‘linha’. A qualidade no atendimento, a estrutura e a segurança tanto antes quanto durante e após a viagem são aspectos essenciais para a equipe da agência.

Com o objetivo de realizar o sonho de pessoas que buscam viajar em família ou grupos de mulheres que sempre desejaram conhecer novos países e culturas, bem como pessoas que desejam, através das viagens, adquirir autoconhecimento e estabelecer conexões, a New Star Tours pretende atender clientes de perfis bem distintos. Índia, Chile (deserto do Atacama) e Peru (Machu Picchu) são alguns dos roteiros já delineados pela agência.

Tendo como ‘slogans’ frases como “Onde o amor faz voar”; “Planejar para viajar” e “Viajando em autoconhecimento”, está claro que a ideia que norteia a New Star Tours reúne tanto viagens ‘terapêuticas’ para quem busca mais que lazer e/ou negócios; como também para quem busca estes dois aspectos, mas faz questão de viajar com a segurança e a organização que só o planejamento possibilita.

Uma empresa que a partir do know-how das sócias mostra que a sororidade feminina é muito produtiva para os negócios? Aliás, você sabia que empresas conduzidas por mulheres são bem mais inclusivas, esta diversidade permite o alcance de novos e variados públicos. Ou seja, esta fusão permite que a missão da empresa se cumpra: proporcionar aos viajantes tanto incursões terapêuticas e de autoconhecimento, quanto de negócios e networking.



O desafiante mundo do **FUTEBOL FEMININO**

MARIA JOÃO DE FIGUEIREDO 



O mundo do futebol tem uma história, construída por homens e mulheres, na qual me orgulho de ter participado. No feminino, a paixão pela bola rompe barreiras, vontades e ideologias, dentro e fora das quatro linhas. Muito já foi feito, mas muito mais está por fazer, seja com uma bola nos pés, com um cartão na mão, a treinar uma equipa ou a liderar um clube.

E, antes que me rotule como feminista, gostaria que ficasse bem claro, que não defendo a ideia de que as mulheres são melhores do que os homens, nem que futebol é coisa para homem ou tão pouco que estes são mais capazes do que as mulheres. Considero apenas que somos diferentes e que, em campo ou fora dele, fazemos as mesmas atividades e funções, apenas e somente de forma diferente. Nem melhor, nem pior.

Uma visão que demorou anos a ganhar terreno. Apesar de as origens remontarem há 5 mil anos na China, segundo a FIFA, a primeira partida oficial entre mulheres foi disputada no dia 23 de março de 1885, em Crouch End, Londres, Inglaterra. No Brasil, por exemplo, apesar de os primeiros indícios disponíveis sobre um jogo de futebol feminino datarem de 1921, somente em 1983, cerca de 60 anos depois, a modalidade foi regulamentada e só em 1991 surge a primeira Copa do Mundo Fifa de Futebol Feminino.

No caso da arbitragem, por exemplo, somente em 2018, Sandra Bastos se tornou na primeira árbitra

portuguesa num Mundial e em 2020, Vanessa Gomes foi a primeira árbitra assistente num jogo de futebol masculino profissional, após 13 anos de atividade

Uma realidade que atravessa continentes e cujas conquistas se fazem com o amor à camisola. Li em tempos que, Pia Sundhage, atualmente, treinadora da Seleção Brasileira de Futebol Feminino e ex-futebolista sueca, em criança, teve de fingir ser um menino para jogar num campeonato, tendo-se tornado jogadora profissional aos 17 anos e destacado pelos resultados.

Enquanto treinadora já ganhou, entre outros, dois ouros olímpicos, medalha de prata à frente da Seleção da Suécia nas Olimpíadas Rio 2016 e foi eleita a melhor treinadora de futebol feminino pela Fifa em 2012.

Por outro lado, ainda que em 2019, segundo a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) fossem mais de dez mil as jogadoras federadas a praticar futebol e futsal, em Portugal (10028 inscritas, sendo 6020 em futebol e 4008 em futsal) e estejamos a assistir à ascensão das modalidades, existem áreas onde urge a presença em maior número de mulheres.

Uma delas é a área da gestão e a confirmar-se a diretiva europeia, cuja proposta foi lançada há 10 anos (a 14 de novembro de 2012), a partir de 30 de junho de 2026 passará a ser obrigatória a presença de mais mulheres nos cargos executivos das SADs dos clubes de futebol.

No que diz respeito a Portugal, sinto que está a ser desbravado caminho. No meu caso, por exemplo, fiz parte de um grupo pioneiro no âmbito de uma formação em liderança feminina no desporto, onde tive a honra de conhecer mulheres com garra como Carla Couto (considerada a melhor jogadora do século para a FPF) e Edite Fernandes (segunda mais internacional de sempre e melhor marcadora da seleção nacional), assim como mulheres sem uma bola nos pés, mas com a bandeira ao peito e com um potencial incrível. Mulheres cuja visão e capacidade de resposta permitem soluções diferentes e inovadoras (mais uma vez, nem melhores, nem piores das dos homens, apenas diferentes).

É consentâneo que a resiliência e as provas dadas por quem está no terreno, e Portugal tem muitos e excelentes exemplos, apesar de todas as dificuldades e desafios, transformaram-se em conquistas e em reconhecimento. Dentro e fora das quatro linhas, as mulheres têm marcado posições, arbitrado vontades e demonstrado, com os seus resultados e decisões, que também fazem falta e marcam a diferença no mundo da bola.

Como programar sua mente para querer **EMAGRECER**

POR ANA DAMOULIS



Se você já tentou fazer dieta para emagrecer, mas nunca conseguiu atingir seu objetivo, provavelmente seu maior inimigo é sua própria mente. Emagrecer não é uma tarefa tão complicada assim: basta comer os alimentos certos em qualidade e quantidade ajustadas individualmente. Mas por que será que sua mente te impede de manter o foco necessário para alcançar seu objetivo? O cérebro comanda o nosso corpo e guarda diversas informações sobre o nosso comportamento por um tempo indeterminado.

Por exemplo, quando você costuma repetir frases como “eu não vou conseguir emagrecer”, “eu não gosto de fazer exercícios” ou “deixa dieta para depois”, o seu cérebro entende isso como regra. Assim, você logo se sente desanimada para continuar no processo. Entretanto, quando os nossos pensamentos estão motivados a conquistar o emagrecimento, conseguimos ter mais foco e seguir firme nesse processo.

O componente psicológico é um dos mais importantes no processo de reeducação alimentar e perda de peso. É preciso desvincular a comida como algo que preenche uma condição emocional, trabalhar o comprometimento, aceitação, flexibilidade e a disciplina para que aconteça a mudança que você tanto deseja. É preciso treinar a mente.

Em um primeiro momento, a mudança necessária no estilo de vida pode ser percebida como uma privação, o que gera ansiedade e pode sabotar o seu progresso. É preciso entender também que toda mudança demanda tempo, é preciso ter paciência e ser consistente.

Para auxiliar nesse processo e manter o foco, elaborei alguns pontos capazes de tornar o psicológico aliado do seu emagrecimento:

Escreva seus objetivos

Anote o seu objetivo e prazo, faça uma lista com todos os motivos pelos quais você quer chegar ali. Isso irá auxiliá-la diariamente a manter o foco

Pratique o autoconhecimento
Você precisa reconhecer seus pontos fortes e fraquezas. Só assim conseguirá utilizar as ferramentas necessárias para seguir com seu processo de reeducação alimentar. Algumas pessoas gostam muito de doces, outras têm preguiça de se exercitar. Saber disso permite que você crie estratégias para atacar os pontos fracos.

Medite

A meditação é uma prática simples, não custa nada e está ao alcance de todos. Ela acalma a mente e traz benefícios como redução do estresse e ansiedade.

Faça um diário alimentar

O diário alimentar é uma ferramenta bastante eficaz para identificar os hábitos alimentares e verificar o que pode ser melhorado para que se tenha uma vida mais saudável. Assim, é importante anotar todas as refeições, incluindo o horário em que comeu, o alimento consumido e a quantidade, também se está realmente com fome ou é apenas vontade de comer. A ideia é observar o que você come e ter consciência de sua alimentação. O ato de escrever é um ótimo exercício cognitivo que põe o cérebro e a memória para trabalhar.

Acreditar no seu potencial

Acredite que é capaz, acreditar em si mesmo é um grande passo na caminhada em busca dos seus objetivos. E por mais difíceis ou impossíveis que eles pareçam, é necessário nunca desanimar, se cair, levante-se e siga em frente. Escreva frases de motivação e tenha essas frases sempre em mente.

Evite se pesar todo dia

Isso só gera mais ansiedade, o emagrecimento não é um processo linear e os resultados não são imediatos, é preciso ter paciência. O importante é estar evoluindo passo a passo rumo ao seu objetivo.

Valorize as conquistas

Pequenos passos somados tornam-se grandes conquistas. Comemore cada aprendizado, cada passo, seja ele do tamanho que for. Some as pequenas conquistas e verá que você tem motivos para comemorar.

Não foque somente na aparência estética

Lembre-se que a saúde deve vir em primeiro lugar. Compare você "de hoje" com você "de ontem" e valorize a sua evolução. Seja a sua melhor versão.

Pratique novos padrões de comportamento

Como seres humanos estamos em constante mudança, portanto é fundamental sair da zona de conforto para evoluir. Introduza novos hábitos gradativamente e observe a mudança acontecendo, mude aos poucos. Devagar se vai ao longe. Se você continuar fazendo tudo do mesmo modo, os resultados obtidos serão os mesmos. Faça diferente!

Ana Damoulis, @anadamoulis
Nutricionista

ANDREZZA BOOIJINK

Do sonho de menina à
empresária de sucesso



Desde criança, boa parte das mulheres cultiva o desejo de cuidar dos outros. O que para algumas se limita à maternidade e ao cuidado com a família, para outras o desejo incondicional de cuidar do próximo se estende a todos em sua volta.

Enquanto uma parcela da sociedade afirma que prioridade é atender às próprias necessidades, anseios e desejos; encontrar profissionais altruístas, com capacidade de ajudar mais pessoas a alcançarem seus objetivos, é quase uma revolução.

Característica que a empresária, Andrezza Booiijink, proprietária do espaço AB Studio, carrega desde menina quando, por satisfação, arrancava sorrisos de amigos e familiares ao entregar um cabelo bem arrumado ou uma bela maquiagem, seu passatempo preferido.

Mas o que um hobby de menina tem a ver com altruísmo? Tudo. Principalmente no caso de Andrezza, uma brasileira com cidadania holandesa.

“Realizei meu sonho de criança quando me mudei de país e tive que me reinventar, e claro não pensei duas vezes em recomeçar minha vida na área da beleza”, conta a empresária. “Iniciei minha carreira na Holanda como maquiadora profissional e fui me aprofundando, estudando sempre para seguir na área de estética e de micropigmentação; foi trabalhando com o que mais amo que me realizei como pessoa e profissional”.

Antes de se reinventar no mercado da beleza, Andrezza Booiijink se formou em Administração de Empresas e consolidou-se como comissária de bordo. Duas áreas que deram a ela conhecimento para investir e alcançar o sucesso em seu novo empreendimento. Enquanto a profissão de comissária de bordo trouxe de volta o talento de menina, a primeira formação de Andrezza deu a ela os subsídios necessários para projetar e gerir seu espaço, o AB Studio.



Fora a preocupação e o cuidado de entregar sempre a melhor experiência, o maior diferencial do AB Studio está na maneira em como realizamos um atendimento personalizado e humanizado. Nosso foco é proporcionar cada vez mais bem-estar, fazendo com que nossos clientes se sintam únicos e especiais”.

Além de uma série de cuidados e tratamentos estéticos oferecidos pelo espaço, o AB Studio também oferece formação profissional nas áreas de micropigmentação e estética. Segundo Andrezza, as formações surgiram tanto pelo amor em ensinar quanto pela necessidade de cobrir lacunas no sistema de qualificação profissional na área da beleza.

“Me decepcionei, muitas vezes, tanto pelo conteúdo quanto pela forma com que os profissionais entregavam ou compartilhavam o conhecimento depois de investir altos valores em cursos para me qualificar ou adquirir novos conhecimentos”, declara a empresária. “Além disso, percebi que muitos cursos que fiz nem sempre valorizavam a história das pessoas, a transformação, o investimento, a dedicação, a confiança ou o sacrifício que os alunos tiveram para estarem ali; com todas essas falhas no "sistema", vi que poderia oferecer e entregar algo muito melhor para meus alunos. Foi então que resolvi fazer diferente e passei a entregar meus 200%. Quando ensinamos somos nós que aprendemos muito mais”.

Mercado em expansão e vendas on-line

Com o espaço AB Studio bem consolidado, tanto pelos serviços estéticos quanto pela formação de novos profissionais na área da beleza, Andrezza Booiijink agora investe no segmento de vendas on-line.

Única distribuidora da Kirey Pro na Holanda, a empresária promete revolucionar o trabalho dos profissionais na Europa com a marca que, há 5 anos, criou uma revolução no Brasil ao desenvolver soluções para micropigmentadores iniciantes com dificuldade em obter resultados de excelência.

“O objetivo principal da minha parceria com Kirey Pro é tornar o trabalho de outros profissionais ainda melhor e, ao mesmo tempo, reeducar a forma de cuidar das pessoas, com produtos de alto nível e seguros”, afirma. “Ao me tornar cliente da Kirey Pro me identifiquei com o propósito da marca, por isso eu jamais poderia guardar e usufruir o melhor sem compartilhar com o mundo aquilo que acredito e uso”.

Para conhecer todos os serviços oferecidos por Andrezza Booiijink, no AB Studio, acesse www.abmakeupstudio.com ou visite o perfil da empresária no Instagram



MENOPAUSA

um rito de passagem com novas possibilidades

POR KATYA BORGES



A maturidade feminina traz novas sensações e descobertas.

O medo do desconhecido, uma certa percepção de inadequação e de estranhamentos podem estar presentes no tempo das carências hormonais. Acompanha-se o movimento sutil das transformações do corpo. A pele, a memória, a vagina, a libido, as oscilações térmicas, são todos ajustes necessários do corpo para a nova fase que chega. Fase em que grande parte de nós vive de forma desconfortável, reforçadas pelas culturas patriarcal e etarista, nos direcionam para a valorização social do útero reprodutor e dos nocivos padrões de beleza.

Na nova fase, liberdade é palavra preciosa, queremos retomar quem somos e o que queremos de verdade. O conhecimento e o autoconhecimento são recursos potentes nesse caminhar. Quanto mais sei sobre mim, mais sou capaz de fazer as melhores escolhas e seguir os melhores caminhos. Saber sobre si mesma é aprofundar em reconhecimento da própria trajetória e dos árduos processos que se vive. Reconhecer-se na própria grandeza de coragem e assim, agir com inteireza. É tempo de renascer em si e para si mesma, continuar a percorrer a tríade vida/morte/vida citada por Clarissa Pinkola Estés, no seu livro-bíblia *Mulheres que correm com os lobos*.

Na vivência da segunda fase adulta, chegam também muitos questionamentos. O que desejo fazer neste último terço de vida que teoricamente tenho? Quais os novos papéis e desafios na maturidade feminina?

A experiência climatérica é subjetiva, há mulheres que envelhecem mas não amadurecem. Os projetos e sonhos se distanciam, podem chegar a uma complicada relação com o tempo. A idade é inevitável, mas o amadurecimento é uma escolha. Percebi, o quanto é urgente desconstruir a narrativa pejorativa da menopausa, como a fase mais infernal para a fase mais iluminada na vida da mulher, explico adiante. Primeiro é preciso despatologizar e vivenciá-la como parte natural do ciclo de vida. Entrar na menopausa é como adentrar num portal de muitas descobertas, principalmente a de si mesma. Nesta travessia, revisita-se as diversas camadas de dor que anestesiámos ao longo da vida. Desperta-nos para uma grande revolução interior.

Foi neste transbordar de questionamentos que precisei sair de cena, pausar-me para melhor compreender e ajustar as seguintes. A menopausa chegou discreta e provocativa, foi me tirando do eixo e escancarou as minhas vulnerabilidades em plena pandemia.

Não encontrei acolhimento e nem orientação médica desejada. Vivi quase que solitariamente os dilemas que ela me trouxe.

Termos, conceitos, classificações e nomenclaturas, sentimentos nunca antes navegados. Muitas vezes, adentramos perdas nessa fase, ou nos perdemos propositalmente pelas próprias sombras sociais já citadas que a menopausa carrega.

A formação anterior em psicologia e no cuidado integral da mulher madura, além da própria vivência, possibilitaram-me rever e compreender as nuances do ser mulher madura. Senti de criar o movimento *Conversas Maduras em Portugal*, com intuito de desconstruir a forma enviesada que incorporamos o envelhecer feminino. Para ajudar outras mulheres em suas travessias climatéricas, nos seus processos de transformação psíquica e emocional. Nos encontros mensais há diálogo, há muita escuta, trocamos reflexões e saberes para que seja possível um novo olhar sobre nós mesmas e o mundo que vivemos. Estar em roda de mulheres, muitas vezes, é exatamente o que precisamos para fortalecer os nossos processos íntimos e pessoais para viver a menopausa com mais leveza, conhecimento, autonomia de nossas escolhas de saúde, e principalmente, poder envelhecer em paz.

Graças às deusas, o despertar da maturidade possibilita reconhecer que agora podemos usufruir a liberdade dos papéis sociais. Que podemos fecundar em ideias e projetos. Conectadas e conscientes somos força que pulsa e transborda. Não vamos terceirizar a culpa nas costas largas da menopausa e nem permitir mais que contaminem as nossas límpidas águas criativas e realizadoras.

Katya Borges, @conversasmaduras, terapeuta de casal e do cuidado integrado da mulher madura.



SUTA COSMÉTICOS

Empresa incorpora ingredientes naturais, ciência e tecnologia em produtos de beleza

Flores e algas são utilizadas pela marca na produção de cosméticos e dermocosméticos criados com tecnologia de última geração

A Suta Cosméticos, empresa criada em 2012, em Portugal, foi assim nomeada em razão do sobrenome de sua fundadora, Mirela Suta, médica dermatologista. Como profissional que já havia trabalhado durante muitos anos em laboratórios da indústria farmacêutica atuando na implementação de produtos cosméticos no mercado e que, portanto, conhecia bem o setor, a médica quis desenvolver sua própria marca buscando oferecer diferenciais aos seus produtos. Como era 'apaixonada pelo mundo das microalgas', Mirela resolveu começar por uma linha de produtos focada nestas substâncias. Ela também conta que já havia percebido esta oportunidade de negócios estéticos depois de analisar o mercado português e detectar algumas lacunas.

Mas para além da questão mercadológica, Mirela afirma que a grande motivação reside no fato de que, através dos produtos, quer oferecer às suas clientes aspectos relacionados à humanização, transformação, realização e pertencimento.

A marca que foi inicialmente trabalhada em contexto clínico no qual terapeutas e esteticistas utilizam os produtos em tratamentos estéticos, também busca a expansão através de um modelo de distribuição focado na venda direta. O objetivo aqui é difundi-la para outros países. A Suta Cosméticos também abriu, recentemente, a primeira loja física no Estoril e já está presente na Itália e na Romênia. Segundo Mirela, o objetivo da marca, desde sempre, "é respeitar todos os segmentos de clientes, desde aqueles que compram online aos que compram nas lojas físicas. Em ambos os contextos, nossos clientes contam sempre com o apoio de um consultor", afirma.

Sobre a difusão da marca, a empresa tem apostado na chamada 'distribuição multinível' para estimular o crescimento do negócio.

Neste caso, a ideia é oferecer oportunidades para empreendedores que queiram atuar na área em qualquer lugar do mundo desde que tenham acesso à internet. Paula Freire, diretora comercial da empresa, argumenta que o mercado de vendas diretas continua em expansão e, apesar dos momentos de crises financeiras, continua crescendo. "Por outro lado, o mercado da saúde, beleza e bem estar também tem sido cada vez mais valorizado, pois as pessoas estão cada vez mais buscando estes aspectos. Estamos vivendo momentos conturbados e o ser humano precisa de algo que o faça se sentir bem e saudável em todos os níveis", observa. Para que tenham acesso às oportunidades de negócio oferecidas pela empresa, Paula orienta que é preciso acessar a plataforma da empresa*, inscrever-se como afiliado e, a partir daí, o acesso à formação gratuita sobre o desenvolvimento do negócio será concedido. Estes empreendedores, chamados de 'líderes chave', ao atuarem em diversos lugares do planeta, podem obter independência financeira enquanto também trabalham em uma marca de produtos que tem a sustentabilidade como guia.

Sobre a linha de produtos da Suta Cosméticos, o catálogo da empresa disponibiliza desde cremes faciais, corporais e shampoos; até suplementos, chás, infusões e dermocosméticos que atuam nos mais diversos tratamentos. Como ingredientes, além de substâncias encontradas em flores como calêndula, rosa mosqueta e hibisco; e frutos como cacau, macadâmia, limão e cereja, entre muitos outros; a Suta também desenvolve a partir de algas como a spirulina, microalga rica em proteínas, diversos produtos que atendem também a objetivos estéticos variados.



Fundada em 2012 pela médica dermatologista, Mirela Suta, a empresa apóia a fabricação de seus produtos a partir de uma visão sustentável e da preservação do meio ambiente. Para saber mais sobre a empresa acesse <https://sutacosmetic.com/>

E com guerra na Ucrânia, **PORTUGAL** ainda é um bom destino para imigrar?

POR EDUARDA SILVA 



Guerra, inflação, aumento de preços e dos juros, este é o cenário que Portugal e a Europa vivem hoje. Será mesmo que o país ainda é um bom destino para imigrar?

Sou Eduarda Rodrigues da Silva, portuguesa, de alma carioca, advogada e coach. Vivi 21 anos no Brasil, onde atuei por 14 anos exclusivamente como advogada. Sou especialista em imigração e nacionalidade portuguesa. Atuei como advogada em direito empresarial e Internacional.

Quando retornei a Portugal, em 2016, foquei somente na imigração de brasileiros, nacionalidade e vistos. Trabalho também como coach de pessoas que querem se desenvolver e conhecer melhor, acredito que tudo o que precisamos está dentro de nós.

Atualmente, Portugal vive os efeitos da guerra na Ucrânia. Há mais de 30 anos não se ouvia falar em inflação por lá. Sobre o aumento de preços diariamente nos supermercados?

Nunca havíamos passado por isso.

Assim como não o aumento dos combustíveis, semanalmente, também era uma realidade muito distante da população portuguesa.

Apesar de os dados dizerem que a economia tem melhorado, que o desemprego tem diminuído, a realidade que presencio, diariamente, não é essa.

Vejo as pessoas a comprar menos, a cesta básica já diminuiu em quantidade e os produtos não são os preferidos, ao contrário, agora são os mais baratos. A pesquisa de preços, que antes da pandemia era impensável, tornou-se uma prática.

Os preços dos aluguéis continuam muito elevados em relação aos salários que se praticam em Portugal. Fazer renda extra não era uma realidade para os portugueses que já começam a ter que pensar nisso.

Quando algum cliente faz uma consultoria para começar a planejar a viagem para Portugal, a primeira pergunta que faço é: como é a sua vida hoje no Brasil? Tem casa própria, tem emprego, sabe da real situação econômica em Portugal?

Não adianta vir para Portugal, ter segurança, e não ter emprego, não ter dinheiro para pagar um aluguel, não ter dinheiro para comprar o básico. Cada caso é um caso, por isso a consultoria que ofereço para aqueles que desejam vir para Portugal é muito realista.

Portugal não é um país onde tudo são flores, não é um país onde tudo funciona como as pessoas idealizam. Por lá, em alguns aspectos relacionados ao Brasil, temos problemas e dificuldades. Portugal está sim bem atrasado. Posso citar como exemplo a tecnologia, a justiça, a burocracia. Pasmem, mas é verdade. Como advogada, posso dizer que é mais fácil, prático e rápido advogar no Brasil do que em Portugal.

Então não se iludam. Se é o vosso sonho, venham, mas planejem tudo direitinho e lembrem-se que a incerteza na Europa, hoje, é enorme. Não sabemos o que poderá acontecer no próximo ano.

Eduarda Silva,
@eduardasilva_advogada



CRISTINA SOARES
Personal Organizer



É mais que **organizar.**

**É transformar a casa em sua aliada para
você ter tempo para dedicar aos seus
projetos de vida.**

Residencial | Mudança | Recém-casados | Home Office e Documentos | Baby e infantil
Rotinas Domésticas | Treinamento de Doméstica | Consultoria Online

Vamos conversar?

www.cristinasoaresorganizer.com
cris@cristinasoaresorganizer.com
(31) 98649-6808

  @cristinasoaresorganizer



Lis PO Lis

POLO
TECNOLÓGICO
DE LISBOA

Lispolis (Polo Tecnológico de Lisboa) acolhe empresas dos mais diversos segmentos

Criado há mais de 30 anos, local possui estrutura tecnológica de última geração que atende desde startups até grandes empresas e multinacionais.

Lispolis: esta é a sigla que identifica o Polo Tecnológico de Lisboa, uma associação privada sem fins lucrativos, criada em 1991, com o objetivo de favorecer e estimular a implantação de empresas no local.

Três anos mais tarde, em 1994, a primeira empresa foi acolhida no Centro de Incubação e Desenvolvimento e, hoje, já são 130 empresas dos mais diversos segmentos que ocupam os espaços existentes no local. Embora a maioria sejam empresas de pequeno e médio porte, o Lispolis possui estrutura para receber também startups, grandes empresas, multinacionais e unicórnios.



Segundo António Cardoso Pereira, CEO do Lispolis, o polo oferece vantagens inigualáveis quando comparado com outros players do ecossistema de empreendedorismo de Lisboa: “Temos condições de atender empresas em todos os estágios de desenvolvimento, desde projetos que necessitam somente de um cowork até espaços maiores para multinacionais que precisam de ambientes mais amplos.

Nosso Centro de Incubação e Desenvolvimento que possui Licenciamento Indústria, também permite a instalação de empresas que necessitam de laboratórios ou de autorizações especiais para que desenvolvam suas atividades”, afirma.

Ocupando uma área de 11,3 hectares, o equivalente a 11 campos de futebol, o Lispolis também possui uma localização privilegiada, pois está a somente 10 minutos do centro de Lisboa e do aeroporto internacional da cidade. Vale ressaltar que o Lispolis integra uma ampla estratégia nacional que visa estimular o empreendedorismo e, em razão disso, tem sido ‘palco’ de eventos relevantes da área que favorecem o ‘espírito de comunidade’ e buscam facilitar o acesso dos empreendedores a entidades públicas ou privadas que possam contribuir para o sucesso dos projetos ali instalados.

Além da equipe interna, o Lispolis conta com o apoio de órgãos sociais, associados e parceiros como o Made of Lisboa, o Portugal Ventures, a Tecparques, entre outras empresas e instituições. Ou seja, há todo um trabalho conjunto que é realizado regularmente em prol do pleno desenvolvimento dos negócios implantados. Sobre as condições existentes no local: o Lispolis oferece apoio na busca por investimento; acesso a várias redes profissionais e ao ecossistema de empreendedorismo e infraestrutura para realização de eventos.





Pereira salienta ainda que “alimentar uma comunidade de empresas tecnológicas, inovadoras e dinâmicas é um desafio constante e permanente, contudo, a maioria dos empresários entende que o Lispolis é muito mais que um local para instalar suas empresas e já perceberam que os apoiamos em qualquer necessidade profissional que possam vir a ter”.

Sobre as metas que o Lispolis busca alcançar neste começo de século XXI com demandas tecnológicas cada vez mais urgentes, Pereira ressalta: “Temos metas claras que consistem em dinamizar a comunidade e apoiar as empresas; concluir a ocupação do polo com a construção de novos edifícios nos lotes ainda disponíveis; continuar a renovar os edifícios já construídos para continuar oferecendo às empresas as condições que necessitam; acolher eventos de impacto no auditório e, por fim, continuar participando de vários ecossistemas e redes, nacionais e internacionais para que o desenvolvimento dos negócios aqui instalados seja cada vez mais promissor”, finaliza.

Sobre o Lispolis (Polo Tecnológico de Lisboa)

O Lispolis (Polo Tecnológico de Lisboa) é uma associação privada sem fins lucrativos, constituída em 1991, com o objetivo de criar condições para o sucesso das empresas ali instaladas. O local possui estrutura para a instalação de empresas tecnológicas e inovadoras; disponibiliza espaços tanto para empresas de pequeno e médio porte, quanto para startups e multinacionais.



Me vi apaixonada por mim aos 50 ANOS

POR ADRIANA OLIVEIRA



Uma jornada em busca da minha voz no mundo

Sou uma mulher que faz tudo com intensidade, utilizo a arte fotográfica como uma ferramenta que me possibilita encontros de alma! Essa é só uma das minhas facetas e só ela não basta pra me definir, mas fazer esta escolha lá trás faz mais sentido hoje do que nunca. Nessa incrível viagem até aqui, a minha câmera me acompanhou e me possibilitou um olhar muito além da superfície.

Nasci curiosa e muito falante, sempre com muita fome e sede de vida e de obter algumas respostas aos meus infindáveis questionamentos.

Nessa busca meio que às cegas, ouvindo e seguindo pistas através dos ritmos e vozes do mundo; me moldei a ele e nele me perdi. Eu mergulhei numa espécie de estado entorpecido e os anos e décadas foram passando.

Prestes a completar meus 50 anos, às vésperas da pandemia, fui sacudida por um pequeno comichão e ousei despertar, comecei a dar pequenos passos rumo a minha essência.

Um processo se iniciou com um ritmo próprio e constante. Hoje, fecho os olhos para poder enxergar melhor. Alcancei aquela paz de quem não quer ter razão e, onde a ansiedade é um dragão que pode me engolir, já sei como domá-la.

Vou voltar um pouco na linha do tempo da minha história para te dar mais contexto.

Veja bem, não vai ter princesa sendo beijada e nem sapo virando príncipe, embora de início, esse fosse o plano. Sempre fui uma leitora voraz na busca de entender o que vivia. Em todas as minhas conexões, amorosas ou não, eu me baseava em romances de filmes, por isso todos estes capítulos da minha vida foram desastrosos.

Em todos os relacionamentos eu mergulhava no outro e me perdia. No caminho de volta, aos pedaços, eu sofria. Demorava um tempo para juntar os cacos, mas o que voltava não tinha pedaços autênticos de mim. Nesse ritmo, de dor em dor, eu caminhei numa estrada em direção a um universo inexplorado, o do autoamor e da autocompaixão.

Comecei meu processo de cura me libertando da Síndrome da Impostora. Eu estava ali, no meu lugar, tentando me enxergar com valor.

Atravessei túneis sombrios, porque na busca de me encontrar, sai julgando e me comparando.

Sabe esta tendência compulsiva que foi despertada pelas redes sociais de olhar em volta o tempo todo? Pois é. Passei por desertos mentais num jogo onde não há vencedores.

Me lembro de passar um ano cultivando um jardim de mágoa por uma pessoa, onde o veneno da "ofendida" circulava nas veias noite e dia. Fui caminhando para a exaustão. Agradeço a Deus por me iluminar.

Refiz totalmente minha rota e passei a buscar, não no outro, mas no Deus que habita em mim, todas as respostas. Abri uma janela! O espelho na minha frente começou a desembocar. Fui perdendo tudo e todos! Fiz perguntas mais profundas, direto do coração: "Como encontrar minha essência?" "Como me relacionar com as pessoas de coração aberto, sem despedaçá-lo no processo?"

Nesse caminho, encontrei o restante do enigma! Eureka, ele estava nas minhas conexões. Eu devia voltar para elas com uma mudança de perspectiva completa. Um novo olhar. Agora, sem julgamentos, sem raiva, sem mágoas, sem ilusões.

Somente uma alma diante de outra alma, ambas sedentas de amor e aceitação. Dessa descoberta, vi o meu porque no mundo. Vi onde poderia fazer a diferença e trazer para as pessoas o mesmo despertar que eu tive.

Minha conexão fotográfica com as pessoas alimenta minha alma. Este olhar atento, este tipo de atenção que para o instante no aqui e agora, que só a fotografia proporciona. Me vi criadora, criativa, potente e fui me curando.

Feridas e cicatrizes foram tratadas e um grande amor está invadindo todas as áreas da minha vida. Assustadoramente fiquei leve.

Adriana Oliveira
[@adrianaphotografia](#)



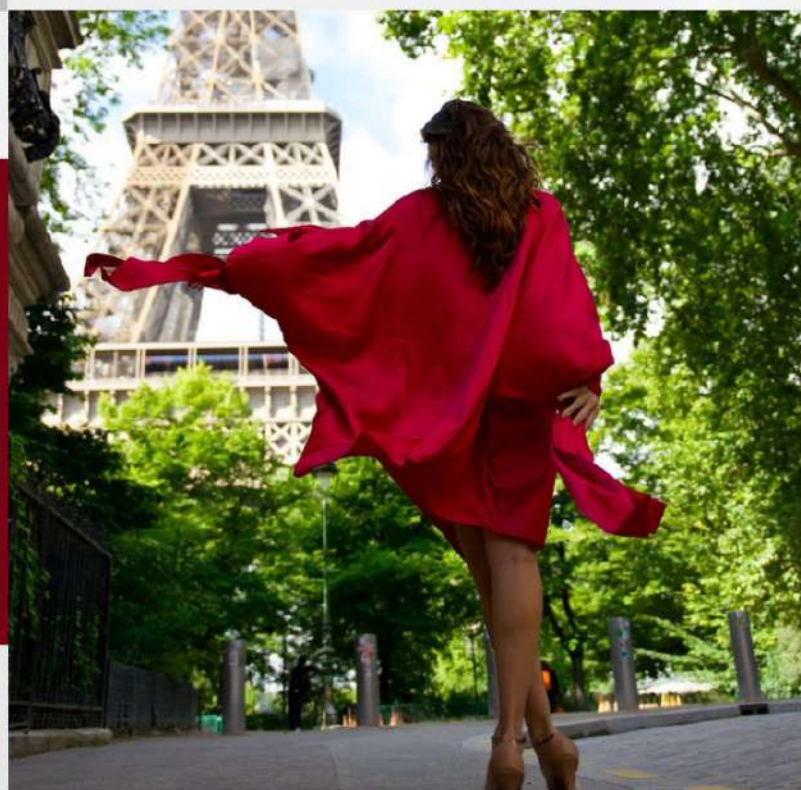
Elegância

Para mulheres que são seguras de si



Leveza

Para mulheres que sabem o que querem



Instagram: @maisonmauriceeurope

Endereço: R. Visc. Luz 16, 2750-285 Cascais

Embarquei em Paris e descii na **CANDELÁRIA**

POR RHAYANNE LOUBACK 



Início do ano de 2022 e eu às voltas com o lançamento do livro *Somos F*das: Lisboa, Porto, Londres, Niterói, Rio de Janeiro e Belo Horizonte*, nessa ordem.

Resolvi incluir mais uma cidade no meu roteiro, Paris: quero conhecer o Louvre, pensei. Véspera de viagem. Quase tudo resolvido. Voo cancelado. Começou a saga do telefone. Quando enfim consegui falar com a companhia aérea, no salão fazendo as unhas, tive a notícia que conseguiram me encaixar em um voo que sairia dentro em uma hora e meia do Santos Dumont. Corri, fechei as malas, deixei Freud, e quando cheguei no aeroporto, não me deixaram embarcar.

Poderia ter começado ali meu desespero. Era o segundo voo frustrado. Mas, acredite: o que parece ruim, ainda pode piorar. E isso não significa que seja melhor desistir. Coisas da vida, pensei.

Mais algumas horas no telefone com a companhia aérea, agora meu novo voo seria no dia seguinte. Despachei as malas, entrei na área de embarque, me acomodei no meu assento dentro do avião.

- Agora vai! Mais de três horas depois veio a notícia: voo cancelado. Lembra que eu falei que o que está ruim ainda pode piorar? Então.

Pega as malas na esteira, entra na fila de informação, fila de voucher de táxi, fila para o hotel. Depois de tantos transtornos, eu já tinha desistido de Paris, só queria ter certeza que estaria em Lisboa no dia do lançamento. Fui para o hotel enfrentar mais uma fila imensa para o check in. Mais de uma hora de fila, quase onze horas da noite, esgotada, enfim peguei o cartão do meu quarto. Quando abro a porta, o quarto estava ocupado! Sim! Desço eu, minha bolsa, minhas duas malas, minha fome e meu cansaço, volto para recepção do hotel e clamo: preciso de um quarto livre.

Subo de novo, dessa vez acompanhada de um funcionário do hotel. Ele, vendo minha cara de derrota, ainda diz: o dia está difícil hoje né moça? Só falta o elevador parar. Eu ri e seguimos para “meu” quarto. Mais uma vez, ocupado.

A essa altura do campeonato eu me rendi.

Sentei no chão com todas as malas e frustrações e pedi para que o funcionário do hotel conseguisse um quarto livre. Queria estar em Paris, vendo a paisagem de inverno, sentindo a energia do Rio Sena, tirando fotos na Torre Eiffel, me emocionando no Louvre, vendo todos aqueles franceses lindos, enquanto passeava tranquilamente escolhendo em qual café iria parar. Depois de três voos frustrados, dois quartos ocupados, enfim consegui um quarto livre. Abri a janela.

Todo meu romantismo parisiense foi por água abaixo quando vi a Candelária, o VLT e ouvi o barulho ensurdecedor dos carros na Presidente Vargas.

Sentei na cama. Liguei para meu primo, sabia que ele iria me fazer rir. Gargalhamos muito de toda essa loucura.

Amanhã vai dar certo.

CRISTINA SOARES

Personal Organizer conta
como desenvolveu o próprio
sistema de organização com
foco em pessoas



Bem-estar, equilíbrio emocional e qualidade nos relacionamentos têm sido, cada vez mais, uma busca constante entre as pessoas. Mas o que pouca gente sabe é que a organização, principalmente, do ambiente em que vivemos é fator determinante para alcançar, além de tempo, qualidade de vida, priorizando, é claro, o que é mais importante para cada indivíduo.

Apaixonada por organização, a *Personal Organizer*, Cristina Soares, sabe bem como é importante fazer do tempo um aliado. Depois de quase 30 anos dedicados à gestão empresarial e à consultoria organizacional, decidiu enfrentar um desafio: trilhar um novo caminho profissional.

“Construí uma carreira de sucesso, mas minha rotina era bastante frenética. Eu precisava ter mais qualidade de vida. A minha trajetória profissional e o meu interesse pelo mundo da organização e produtividade foram base para a transição de carreira”, conta Cristina. “Levar a organização para a vida das pessoas é o legado que quero deixar”.

Assim que iniciou a carreira como *Personal Organizer*, Cristina Soares se filiou à Associação Regional dos Profissionais de Organização e Produtividade de Minas Gerais - ArpopMG, instituição em que foi membro da Diretoria Executiva durante a gestão 2019-2021; e se filiou, também, à Associação Nacional de Profissionais de Organização e Produtividade - ANPOP Brasil.

RC: O que faz uma Personal Organizer?

A Personal Organizer cria sistemas lógicos de organização que tornam o manuseio dos objetos e o uso dos espaços mais práticos e funcionais, mas com foco nas pessoas. É fundamental ter habilidade e sensibilidade quanto às necessidades, comportamentos, atitudes e hábitos do cliente com objetivo de entregar a eles soluções alinhadas e coerentes com seu perfil.



RC: O que podemos classificar como desorganização?

A desorganização é uma perda de controle, uma desordem tanto dos objetos e espaços, quanto da própria vida. Ela se instala por causa de crenças, comportamentos, atitudes, hábitos, sentimentos e relacionamentos; causa muito desconforto e sofrimento.

RC: Como a desorganização dos espaços interfere no tempo de qualidade das pessoas? Quando a casa, que deveria ser o refúgio, e a vida estão desorganizadas a pessoa perde o foco e o controle do seu tempo.

Mesmo sem perceber, não consegue destinar tempo para fazer o que realmente gosta e importa. Sempre tem algo precisando ser feito. A desorganização, além de roubar o tempo, pode provocar desarmonia e desentendimentos.

RC: Por que você decidiu criar um sistema de organização personalizado?
“Cada casa é um caso”, as pessoas e as rotinas não seguem um padrão.

Criei um sistema personalizado para organização de residência e mudança, fazendo uso da minha formação e experiência, para que os meus trabalhos tenham padrão de qualidade e entrega condizentes ao contratado.



RC: Como você estruturou o seu próprio sistema de organização?

Para criar um sistema personalizado, agreguei e adequei às técnicas de organização a algumas boas práticas preconizadas para a gestão de projetos e pelos sistemas de qualidade e de otimização de processos. Ouvir o cliente para entender a rotina dele e da casa, antes de propor mudanças; considerar a disponibilidade de participação; validar as soluções, durante o processo de organização, para evitar distorção de expectativas e visitá-lo após a entrega da organização são algumas etapas do sistema de organização personalizado criado por mim.

A organização soluciona, a princípio, as dores quanto ao espaço físico e objetos, mas, durante o processo, leva as pessoas a refletirem comportamentos, atitudes, crenças e hábitos. Por isso é tão transformadora.

RC: Como alcançar mais qualidade de vida por meio da organização?

Viver em um ambiente onde é usual objetos espalhados e acumulados; chegar em casa cansada e a casa estar sempre uma desordem e ter várias atividades para fazer; viver em constante atrito com marido e filhos por se sentir sobrecarregada; não ter certeza dos objetos que possui e onde estão guardados; perder objetos porque não sabe onde guardou;

comprar roupas e calçados duplicados porque esqueceu que tinha; deixar vencer e perder alimentos na despensa e na geladeira, dentre outras situações, gera angústia, ansiedade, estresse e frustração que não são sentimentos saudáveis.

RC: Que dicas você deixa para os leitores que desejam conquistar o tão cobiçado tempo de qualidade?

A sacada é ter o necessário, quanto mais objetos, mais tempo será destinado para cuidar e organizar as coisas; liste suas tarefas, não deixe acumular; tirou um objeto do lugar, usou, guarde. Com o ambiente organizado, prático e funcional a pessoa gasta menos tempo com as atividades rotineiras. Consegue se organizar para fazer o que quiser: como brincar com os filhos, namorar, viajar, se divertir com os amigos, ler, cozinhar, manter uma atividade física, dentre outras que, além de prazerosas, são autocuidado e reforçam os laços afetivos.

Invista na organização e alcance objetivos reais em economia doméstica, por Cristina Soares

- Mantenha a despensa e a geladeira organizadas para evitar desperdícios.
- Tenha uma lista dos alimentos que realmente são consumidos pela sua família.
- Organize o estoque por produtos e em ordem de validade.
- Compre produtos de limpeza essenciais para a sua casa e. Instrua a funcionária do lar quanto ao uso e às quantidades. O uso indiscriminado sobrecarrega o orçamento e o consumo de água e de energia que não é ecologicamente correto.
- Mantenha o armário de roupas e calçados organizados para ter controle sobre o que possui. Isso evita compras desnecessárias e por impulso.
- Evite comprar porque “pode ser que eu venha a precisar”.



Mulheres confiantes são inspiração e carregam consigo o poder de **TRANSFORMAR VIDAS**

POR SAIÔ CASTRO 



É bem verdade que nós mulheres seguimos a cada dia conquistando espaço na sociedade.

Segundo os dados da pesquisa realizada em 2021 pela Grant Thornton, a participação das mulheres em cargos de liderança no mercado de trabalho brasileiro subiu de 25%, em 2019, para 38% no ano de 2021.

Enquanto a sociedade insiste em reprimir as mulheres, bem como todo o potencial que carregamos, o mundo já emite sinais positivos ao tentar corrigir as falhas do passado, mesmo que tais alertas partam ainda de uma minoria.

Apesar de todos os nossos esforços, ainda enfrentamos problemas relacionados ao preconceito, ao machismo e a violência. E sobre isso, não podemos deixar que ninguém nos diga o contrário.

Por mais que tenhamos avançado em nossa luta por direitos igualitários e para sermos donas de nossas próprias vidas, somos vitoriosas por tudo que já conquistamos.

No entanto, não podemos parar, tanto em honra a todas as outras mulheres que começaram essa batalha antes de nós, quanto pelas as mulheres que ainda estão por vir, mas principalmente por nós, que estamos aqui, no frente.

Uma mulher forte, poderosa e independente pensa por si mesma e sabe o que é melhor para si. A figura feminina tem defeitos, é verdade, mas qual ser humano não os tem? Embora tenhamos nossas fragilidades, carregamos também a certeza de que possuímos nossas muitas qualidades e nos valorizamos por isso.

Mulheres confiantes transformam suas vidas e também a vida de sua família. Mulheres confiantes mostram para suas amigas que elas também podem ser fortes e independentes.

Elas são inspiração! Pois acreditam e fazem acontecer. As mulheres confiantes são capazes de fazer o que quiserem e estão fazendo isso em todos os lugares, queira você ou não.

Nós mulheres podemos ser empresárias, astronautas, técnicas de futebol, motoristas, engenheiras ou advogadas, ou podemos ser apenas Mulheres com o poder da palavra!

Se você sonha que é, então você pode ser, basta ter coragem e correr atrás. Então diga: eu posso, eu consigo.

Não desista de seus sonhos, objetivos e desejos. Você pode ser tudo aquilo que quiser!

Sonhe, acredite e faça acontecer!

Saiô Castro - (@saio.castro) Empreendedora Digital - Impulsionando pessoas e negócios através da divulgação, networking e rede de apoio.

*Embaixadora do grupo da Rede Conexão Mulher em Minas Gerais
Cofundadora do Projeto Metamorfose Mulher
Apresentadora do Programa Lugar de Fala*

MARA CATARINA

a 'reinvenção' de uma profissional do Direito



Atuando hoje como palestrante internacional, a advogada descobriu, após uma grande tristeza, um novo caminho profissional que a encanta e estimula

A advogada carioca, Mara Catarina, depois de 42 anos trabalhando na área criminal e acadêmica, se reinventou e deu novo sentido à sua vida ao atuar como palestrante. Segundo ela, que hoje mora em Portugal, esta 'reinvenção' também trouxe mais 'alegria e poesia' ao seu cotidiano. Mara, que também se define como uma 'eterna aprendiz', acredita que esta qualidade tem um caráter 'imortal'.

Prestes a defender seu mestrado na Universidade de Lisboa, ela tem celebrado através de suas palestras, esta nova fase. "Sou advogada criminal há mais de 40 anos, hoje atuo como palestrante internacional e também sou empresária. Me vejo como uma pessoa que faz acontecer, que pode, por exemplo, servir um cafezinho e, instantes depois, faz uma palestra incrível sobre alguma questão jurídica complexa", afirma. Mãe de dois filhos, Alair Carlos e Noêmia, e avó de Téo; aos 64 anos, Mara salienta que "é uma pessoa que está sempre em condição de aprendizado e buscando formas de apoiar outros que necessitam, não importa em quais condições estejam". É que em sua história de vida, a advogada também passou por momentos difíceis: "Aos 11 anos, com a falência do meu pai, já comecei a trabalhar e me tornei, mais tarde, arrimo de família.

Na época da faculdade, passei na Universidade Federal Fluminense, cursei Direito, me tornei advogada, mas como não consegui trabalho no Rio, prestei concursos no Paraná, passei e me mudei para lá, indo trabalhar como advogada da Universidade Estadual de Maringá. Lá trabalhei com o poder executivo estadual e fui professora da mesma universidade", destaca. Mara conta que viveu toda sua vida profissional conquistando todo sucesso que poderia almejar. Ela também ressalta que foi a única mulher a gerir o sistema prisional do Paraná até hoje e que este trabalho fez muita diferença em sua trajetória. "Acredito que galguei esta posição por competência, apesar de ser um cargo majoritariamente masculino. Eu não acredito muito na chamada 'guerra dos sexos' e, sim, no meu poder de fazer, de criar, na minha capacidade profissional a despeito de questões como gênero ou raça", observa. Mara também afirma que no começo da carreira sempre priorizou a profissão e no Paraná encontrou a estabilidade que tanto desejava.

"Foi lá que também vivi situações marcantes, pois encontrei o amor da minha vida, me casei, tive meus filhos e dessa forma a vida foi correndo. Depois, vivi uma grande tristeza, pois perdi meu marido de forma trágica, por uma doença degenerativa, e isto foi um tremendo baque", revela. Mas se este episódio foi traumático, foi também o começo de uma mudança profunda, como ressalta: "Com a morte do meu marido, tive que me reinventar, fui buscar aquele sonho que eu ainda não havia realizado e descobri que este sonho era fazer um mestrado. E foi ali, naquele momento em que estava muito triste, no fundo do poço, que percebi que precisava fazer algo que me trouxesse de volta à vida, não só por mim, como também pela minha família", diz.

Com este desejo, Mara decidiu, em 2017, fazer o sonhado mestrado em Lisboa e conta que se 'apaixonou pelo país'. "Vim morar definitivamente em Portugal, vou defender minha tese ainda este ano, hoje sou empresária, empreendedora, continuo sendo advogada e também sou palestrante internacional", afirma. Mara acredita que, como todos, viveu os altos e baixos de uma vida na qual havia uma "carga emocional e física muito pesada" por conta da profissão. Ao refletir sobre o sonho que desejava realizar, ela percebeu que precisava "conquistar uma vida mais leve, deixar as bagagens pesadas, aprender a dizer não e não querer controlar tudo e todos", conforme salienta. "Aqui em Portugal eu conquistei uma leveza e encontrei um jeito de ser mais gentil comigo mesma. Hoje compartilho minhas experiências pessoais através das palestras para que as pessoas vejam que, apesar de todos os percalços, é possível ir atrás dos sonhos em qualquer tempo. Hoje tenho maturidade, sou quase uma idosa, mas me sinto como uma jovem que descobre em cada detalhe, um caminho novo. Lisboa me trouxe mais poesia, mais alegria e a certeza de que estarei sempre com este desejo de ser uma eterna aprendiz. E isto me dá uma sensação de imortalidade, de recomeço constante, pois o desejo de aprender permite que sejamos imortais", conclui.



ALQUIMISTA

por um dia



POR SANDRA PIMENTA 

Desde sempre, que me lembro de mim à procura de respostas para as questões existenciais e afins. Acredito que acontece com todos nós.

"Onde está Wally" pode ganhar uma pontuação altíssima no grau de dificuldade ou banalizado na resposta imediata, consoante a evolução que cada um tem no jogo... Mas se a resposta for óbvia, qual é o interesse? As perguntas abstratas são bem mais interessantes para uns e não assertivas para outros. Segundo um estudo recente, a maioria dos adultos receia coisas abstratas, e que não tem forma física, ao contrário das crianças, imagine! Responder a perguntas sobre si próprio é complexo para a maioria das pessoas, mas há dois temas que são o assunto de todos: O amor, e a felicidade!

Não existe ninguém que não deseje ser feliz. E, no entanto, a sensação que temos é que quanto mais ansiamos pela felicidade, mais a sentimos inalcançável. Uma coisa é certa: quanto mais a perseguirmos menos a alcançaremos, porque como Osho escreveu- A felicidade é um efeito secundário e não o resultado de uma busca direta.

Mas afinal o que é a felicidade, e o que podemos fazer para sentir que se demora mais em nós? Bom seria que a experimentássemos por uma vez que fosse e já não precisássemos de a repetir. Mas não. Vivemos em ansiedade latente, recorrendo a memórias de momentos passados, tentando projetar no futuro as sensações e sentimentos que queremos muito reforçar, como se só esses fossem capazes de significar o ouro. O ouro, o tal metal precioso, superior para os alquimistas, que nem o Elixir da longa vida, ou a criação da vida artificial se lhe igualavam.

Transformar metais inferiores em Ouro era o primeiríssimo objetivo dos Alquimistas. Sendo assim, talvez entrando num mundo de transformações consigamos a felicidade. Transformar sensações, sentimentos, imperfeições, limitações e outras moralidades, na tal fluência continua de alegrias e amor. Mas sem Ego. O Ego, diz quem sabe, não pode trazer nada de extraordinário ao mundo, até porque só sendo verdade e essência é que conseguimos brilhar na vida pessoal e profissional.

Afinal o amor é a grande autoestrada para a felicidade? Através das transformações que o amor opera em nós?

Sim. Porque é para nós, talvez a única certeza de que fazemos parte de um todo. Enorme, poderoso, intemporal e magnífico na sua essência, capaz de nos fazer acreditar que somos motivo de felicidade para outros, ou simplesmente para alguém. A certeza de que não queremos morrer sós e que percorremos a vida sempre acompanhados. mesmo sem sabermos qual é o caminho certo ou a paisagem perfeita, porque gostamos de muitas, mas queremos sentir que lhe pertencemos, gostamos de sentir o amor nas suas infinitas formas, de o manifestar, e de o questionar, também.

Quando a minha perceção de tempo se alterou, veio a consciência da finitude e eu passei a perguntar como é possível vivermos tanto e tão pouco. E quando adicionei a meditação ao meu dia a dia, passei a achar estranho vivermos a vida inteira presos nos nossos corpos e não podermos estacionar nem que fosse por cinco minutos e flutuar, livres dos laços da terra, como na meditação ou nos sonhos profundos.

Com esta nova consciência que acredito ser comum, vem a urgência de viver mais e melhor, a necessidade de viver o amor, de o sentir e partilhar, de criar elos e reciprocidades, de fazer durar, de acreditar que vivemos para sempre no coração, e na infinidade das memórias de quem cá ficar por mais tempo.

Ah o amor! O fogo sagrado que faz as estrelas brilharem cintilantes, que faz a terra parecer pequena, que faz da noite uma sala de cinema minimalista.

A luz que nos trespassa no infinito da imaginação e nos acorrenta ao que recebemos do outro, as palavras, os silêncios, e o imaginário que nos acelera o coração. E a terapia do amor, e a cura pelo amor, e as suas muitas metamorfoses. E o amor universal, e o amor incondicional...

O amor * O tema mais falado, mais escrito, mais cantado, mais exaltado e até banalizado, é o centro da nossa vida. Sem ele a felicidade não existe. E sempre soubemos que a felicidade depende do amor, e por isso, quando não é recíproco, quando nos desilude, quando é inacabado, a felicidade dilui-se, deixa de fazer sentido. Mas a verdade é que mesmo que só consigamos ver uma face da moeda, a outra também lá está.

Afinal tudo acontece em nós. Aprender a ser feliz, quanto a mim é a infelicidade mascarada de esperança. A felicidade não se aprende, não se cria. Simplesmente é. Basta permitir que ela seja. E ao que parece, ela pode ser o resultado de transformações, das tais transformações, da Alquimia.

Da alquimia do amor, à alquimia interior do Árabe Al-Kimia.



CAMILA ROCHA



CAMILA ROCHA

ADVOCACIA E CONSULTORIA ESPECIALIZADA

SOBRE O ESCRITÓRIO

Dotado de uma estrutura ágil, abrangente, com os melhores recursos humanos e tecnológicos do mercado, nosso escritório está plenamente apto a atender às demandas e aos interesses de seus clientes, com dedicação, lealdade e eficiência de resultados.

CORPO TÉCNICO

Temos permanente compromisso com a eficiência, a ética profissional, a responsabilidade, e a produtividade, visando atingir o mais elevado padrão de qualidade, que conduza a uma posição de destaque e liderança no mercado de advocacia.

ÁREAS DE ATUAÇÃO

Direito Civil
Direito Previdenciário
Direito do Trabalho
Direito Empresarial
Direito de Família e Sucessões

Rua Silva Fortes, 47, Cidade Nova - Sala 709 - BH
camilarocha.adv@yahoo.com

SORAIA RIBEIRO

Projeto SER: mentoria
(para mulheres) propõe
uma 'viagem' de
autoconhecimento



Aspectos como reinvenção, transformação pessoal, renascimento e busca por um sentido na vida, fazem parte da 'missão' proposta pelo projeto

O *Projeto SER*, uma criação da terapeuta e especialista em Hipnoterapia Clínica & Cognitivo-Comportamental, Soraia Ribeiro, tem uma missão nobre dedicada especialmente ao público feminino. Segundo Soraia, esta missão é estimular as mulheres a trabalharem questões emocionais que as limitam e as impedem de viver em plenitude. “Quando passamos por momentos na vida em que nos perdemos de nós mesmas, deixamos de SER para ESTAR. Então, neste momento em que estou perdida ‘eu estou’ e deixo de ‘ser’, observa. Soraia lembra ainda que nesta condição “nos limitamos a sobreviver num sufoco diário, totalmente acorrentadas a falsas seguranças”.

Diante disso, a proposta do *Projeto SER* é, através da hipnoterapia, ajudar as mulheres a alcançarem o equilíbrio emocional que fará com que conquistem uma vida plena. Formado por um programa de hipnoterapia de, inicialmente, 3 meses (com sessões semanais), os passos seguintes são, segundo Soraia, os seguintes: “Depois de trabalhar as questões emocionais e mentais, as mentoradas terão a oportunidade de seguir para uma mentoria de 6 meses, com 12 sessões. A missão da mentoria é ajudar a mulher a dar os primeiros passos, trabalhando mentalidade e focando em aspectos como propósito, missão, objetivos, plano de ação e muito mais. A *Mentoria Projeto SER 360* promete tirar a mulher da procrastinação e ajudá-la a concretizar a vida que deseja.

O objetivo, enfim, é que todo este processo seja feito com leveza e respeite o que realmente é importante para cada mulher”, salienta. Mas quais são as experiências que o Projeto SER quer proporcionar? Segundo Soraia, “o projeto pretende proporcionar uma experiência completamente transformadora através de uma grande viagem ao maior poder interno do ser humano: o inconsciente.

É nele que está armazenado tudo aquilo que nos impede, nos limita, nossos medos, inseguranças, memórias reprimidas e aquilo que nem sabemos que existe”, assegura. Pertencimento, humanização, transformação e realização serão os ganhos obtidos pelas mulheres dispostas a empreender esta ‘viagem’. Soraia também usa palavras como ‘reconexão’; ‘reconstrução’ e ‘ressignificação’ ao revelar mais informações sobre o projeto.

É importante lembrar que a própria mentora viveu experiências de vida transformadoras como ela conta: “Não tive uma infância ‘cor de rosa’. Pelo contrário, não faltaram momentos traumáticos, solidão e medos. Por acreditar que não é o que acontece que nos define e, sim, as escolhas que fazemos com o que nos acontece, eu sempre decidi viver cada dia melhor do que o anterior. Tive tudo para dar errado, mas esta não era opção! Se pudesse definir numa única palavra o meu percurso nesta vida seria resiliência. Recentemente a minha vida teve uma grande mudança que exigiu tudo de mim. E eu dei. Me mudei de cidade, me casei, já tinha um filho com 12 anos e tive outro menino; vivemos a pandemia; mudei de profissão!”, afirma.

Ela também se recorda: “durante anos silencieei a intuição, não alimentei a minha essência, não ouvi o chamado da alma e perdi-me de mim. Atravessei longas viagens perdida na escuridão, nestes caminhos encontrei-me e renasci”, conclui.

É esta jornada de renascimento que o Projeto SER propõe a todas as mulheres que se dispuserem a empreendê-la. Sobre o público-alvo, Soraia destaca que o projeto foi criado para “mulheres que passaram por grandes mudanças e precisam se reinventar; mulheres que sentem o chamado da mudança mas que não percebem sequer o motivo desse chamamento. Mulheres que se sentem insatisfeitas e numa busca para um sentido de vida”. Enfim, o Projeto SER é para todas as mulheres.



Desligue o celular e vá **OLHAR PARA O CEÚ!**

POR MARÍLIA AMARO 



A cada 5 posts no Instagram 1 é de vendas, às vezes um novo produto (que você não pode viver sem) um curso (que vai mudar sua vida) uma nova imersão (que vai virar chaves na sua mente) ou seja lá o que for.

Todos os dias nasce uma nova especialista ou mentora que copiou um curso do outro e está ali, toda empoderada na frente da câmera falando sobre como você precisa daquilo.

As palavras são sempre as mesmas, os gatilhos mentais utilizados também. Mas dia após dia tem gente caindo na mesma ladainha.

Sem contar aqueles que faturam 5 dígitos e estão inconformados que você ainda não faz isso também. E sabe o que é pior? Ver um monte de gente sem nenhuma essência.

Repare! Em algum momento você já deve ter visto uma guru da internet dizendo algo parecido com: "Quer atrair mais gente para o seu perfil? Então use o arquétipo da exploradora" ou "Se você usar o preto na sua paleta de cores, isso vai te deixar muito mais empoderada".

Mas o que você está querendo dizer Marília?

Estou te dizendo que você precisa parar, olhar para o seu perfil e ver se o que tem ali que realmente te agrada; refletir se o seu conteúdo não é chato.

Você tem paciência para ler o que coloca nos seus posts? Será que o seu perfil não é a cópia de algum outro influencer que você viu por aí, mas que na real não tem nada a ver com quem você é?

O seu perfil precisa gerar renda. É isso que você realmente precisa pensar ao criar conteúdo.

Quando eu quero refletir se o caminho que estou seguindo é realmente certo, sabe o que eu faço? Olho para o céu. Quando estou em contato com a natureza a minha criatividade é ativada de uma tal maneira que caso não me segure, do contrário saio criando mil e uma coisas por aí.

Você não precisa ter 10 mil seguidores, nem ter o perfil exatamente como o que a sua mentora disse que você deveria ter. Você precisa se encontrar e trazer a sua essência para o seu perfil.

É isso que vai fazer com que as outras pessoas se conectem com você e consequentemente te fará vender. Sacou?

Marília Amaro - Gestora de Redes Sociais que ama gatos, acredita em vida extraterrestre e é amante da natureza



EDITORA

CONECTA

ESPECIALISTAS NO UNIVERSO FEMININO

✓ Plantar uma Arvore

✓ Ter um filho

Escrever um Livro

É hora de publicar seu livro!!!



Conheça nossos pacotes.



CAROL PAIFFER

Conheça a shark tank que como um “tubarão” lida com o “tanque” do mercado financeiro e do mundo dos negócios

Quando se pensa em mulheres comandando empresas, diversos clichês costumam surgir. Pois a empresária Carol Paiffer conseguiu 'fugir' de todos eles e tem construído uma trajetória original neste, predominantemente masculino, 'mundo' dos negócios. Formada em administração de empresas, Carol é presidente e diretora da área de investimentos da *Atom S.A.*, empresa que atua no relacionamento com os investidores e foi fundada por ela e por seu irmão, Joaquim Paiffer. Com 35 anos e trabalhando nesta área desde 2005, de forma disciplinada e persistente, ela tem opiniões que destoam de todos os estigmas. Maratonista, praticante de hipismo e ciclismo, Carol conta que esse dinamismo a acompanha desde menina.

"Sempre fui animada, saía de casa cedo e voltava só no final do dia, além da escola tradicional, fazia piano, idiomas, ginástica olímpica, teatro... Tinha uma agenda lotada".

Como a mãe sempre trabalhou fora, Carol conta que, desde cedo, gostava de 'brincar de trabalhar' já revelando, na época, seu 'lado empreendedor' quando, aos 8 anos, fez uma horta (ao lado do irmão que, hoje, é seu sócio) e vendeu as hortaliças ali mesmo na rua em que morava. Isto também explica porque, segundo ela, 'não teve que aprender a empreender e, sim, a fazer gestão'. "Cresci vendo todos trabalhando, minha mãe, meu pai, e cedo percebi que trabalhando poderia ganhar meu dinheiro, seria remunerada. Meu pai também incentivava isto e nos presenteou com cofrinhos, estimulando que a gente aprendesse a poupar", recorda. Na adolescência, a fase da escolha profissional, Carol que costumava ajudar a mãe em sua confecção, trabalhando como vendedora e em outras funções; achou que queria estudar moda. "Mas eu não queria ser estilista e, sim, ter uma empresa que atuasse nesse ramo da moda, por isso, ao invés de estudar moda, resolvi cursar administração de empresas porque comecei a observar o quanto as pessoas 'apanhavam' por não saberem gerenciar seus negócios", argumenta.



"Sempre convivi com o empreendedorismo vendo meu pai e minha mãe trabalhando, mas minha mãe empreendeu por necessidade e foi fazendo escolhas conforme as opções que surgiam, por isso, percebi que aprender a gerenciar seria uma opção mais adequada ao que eu queria", destaca.

O começo

Foi no primeiro ano da faculdade que ela conheceu a bolsa de valores e gostou da área. "Na época eu tinha passado em um processo seletivo da Unilever e fiquei em dúvida sobre empreender no mercado financeiro ou trabalhar em uma empresa. Acho que a 'sorte' foi me levando para a primeira opção", afirma. Sobre este começo, Carol conta que como o irmão já trabalhava na área e conhecia bem o setor, ela se interessou e começou a perceber que o 'mundo' dos investimentos não era tão complicado quanto parecia. "Embora estivesse em dúvida ainda sobre empreender, pensei, tenho 17 anos, se der errado, posso voltar e escolher outro caminho", lembra.



Neste ponto, Carol ‘manda’ um recado para os empreendedores: “Muitas pessoas querem empreender, estão trabalhando em empresas, mas tem esse desejo. Penso o seguinte: se esta for uma opção muito arriscada para você, se estiver em dúvida, porque não empreender com o CNPJ do outro? Porque não apostar em uma franquia, por exemplo? Se você tem a chance de empreender com a expertise de outro é bem mais inteligente optar por isso, porque ao trabalhar para desenvolver outro negócio, você vai atuar dentro de um processo já existente e os riscos serão, é claro, menores.

Outro ponto: se você hoje, está trabalhando, mas quer empreender, comece a observar seu contexto atual e se pergunte, o que você faria se o negócio fosse seu? Aguce seu lado empreendedor”, sugere. Carol lembra ainda que o seu aguçado lado empreendedor, construído no âmbito familiar, tem a ver com o fato de que sempre foi ambiciosa: “Eu sempre quis coisas boas, estudar fora do país, por exemplo, viajar, conhecer outras culturas, então, sabia que para ter isso tinha que ser uma pessoa determinada.

Outra coisa é que sempre achei que quando uma mulher tem independência financeira, ninguém a segura! Não é à toa que mulheres que estão em relacionamentos abusivos, em geral, estão ali porque não tem autonomia financeira”, observa.

Trabalhar em família: um problema? Mas como é empreender em família, este núcleo por vezes tão complicado? “Olha, eu cresci em uma família que estimulava a união, sempre almoçamos juntos e meus pais faziam questão disso. Por isso, trabalhar com meu irmão foi uma opção natural, confiamos um no outro, há muito respeito entre nós. Eu tenho habilidades para certas tarefas e ele tem para outras, assim criamos um equilíbrio sem o qual a empresa não teria dado certo. No final das contas o que importa em uma empresa são os resultados obtidos, é isto que está em jogo. As vitórias e fracassos também não podem ser méritos só de um ou de outro, temos essa consciência. Eu e meu irmão tivemos boas e más ideias, temos esta compreensão e, por isso, nossa parceria tem dado certo. Hoje temos um terceiro sócio dentro da Atom que também equilibra os processos internos”, revela.

Carol também acredita que o maior desafio de trabalhar em família é ‘equilibrar o ego’: “Acho que buscar o equilíbrio nesta parte é fundamental, saber que há momentos em que o que eu gostaria não pode ser feito, que devo ouvir a outra parte, colocar o ego em segundo plano, às vezes, é preciso”, lembra.

E como é ser uma mulher de negócios em uma sociedade ainda tão machista na qual a parte estética parece valer mais do que o conhecimento? “Sou uma pessoa vaidosa, gosto de me arrumar e de manter a feminilidade. Tenho uma agenda com horários definidos e isso também me ajuda a gerenciar este lado, pois sei que preciso me maquiar, que preciso de um tempo para isto. Mas nunca quis chamar a atenção pela beleza física, sempre quis me destacar pelo conhecimento e, desde o começo, percebi que as pessoas me respeitavam mais em razão disso”, observa.

Em sua trajetória, Carol conseguiu manter os dois lados e se tornou uma mulher bem sucedida em sua área sem perder a feminilidade e a delicadeza. “Lembro que no começo, quando participava de reuniões com meu irmão, esperavam mais dele do que de mim, no sentido do conhecimento... E eu achava isso bom porque havia me preparado, mas sabia que os holofotes não estariam sobre mim, assim, quando falava algo, surpreendia a todos. Hoje acredito que me tornei mais prática e séria, inclusive, no modo de me vestir”, recorda. Sobre a velha ‘guerra dos sexos’ em matéria de negócios e o fato de que as mulheres não entendem e nem se interessam pelo ‘mundo’ dos investimentos, deixando isto para os homens, Carol diz acreditar que esta crença precisa de tempo para mudar.

“Em relação aos negócios, os homens são mais impulsivos e imediatistas, as mulheres são mais tímidas e conservadoras. Penso o seguinte: se as mulheres perdessem este ‘medo’ veriam que não é tão complicado como pensam. Se uma mulher entende de dinheiro, empreendedorismo e política, pronto, muda um país!

Quando comecei a entender como a bolsa de valores funcionava e vi que não era tão complicado, continuei buscando saber cada vez mais e quis justamente que mais mulheres soubessem disso. Quando comecei somente 5% dos investimentos eram feitos por mulheres, hoje já são 27%”, comenta.

Ícone? Não!

Vale lembrar que Carol começou sua jornada aos 17 anos e de lá para cá foram muitos cursos, pois sua busca por aprimorar este conhecimento não cessa. Perguntada se é considerada um ‘ícone’, ‘um exemplo’, Carol é categórica: “Toda pessoa pública é vista como exemplo ou ‘modelo’ e isto também gera uma responsabilidade enorme. Não quero ser vista como exemplo, quero viver bem a minha vida, somente isso. Entendo que posso criar esta imagem exemplar, mas não tenho esta obrigação.



Sou muito ciente de que o conteúdo que divulgo deve ter uma verdade, que tudo deve ser embasado por conhecimento, mas o que quero é que através dele, as pessoas vejam que são capazes de também buscarem esta compreensão maior do ‘mundo’ dos negócios, dos investimentos. Tento mostrar que investir é para todos, provooco as pessoas para que percam o medo de investir e gostem de saber mais sobre esta área, principalmente, as mulheres”, afirma.

Hoje Carol acumula experiência suficiente não só como empresária do ‘universo’ do day trade, área que, para quem não sabe, se relaciona a comprar e vender ativos no mesmo dia; como também investe em educação e oferece cursos sobre a área para iniciantes. Ela também é ‘apaixonada’ pelas ferramentas digitais que possibilitaram, segundo ela, “que eu fizesse mais cursos e palestras em escala maior, com um alcance inimaginável.

O digital resolveu boa parte dos processos que envolvem a criação e divulgação dos cursos, além de ajudar nos resultados que quero ter”, salienta.



Sobre pessoas que reclamam da falta de resultados do 'digital', ela observa que antes de sair publicando em todas as mídias, é preciso planejamento e foco no resultado que se deseja obter.

“É importante que a pessoa entenda porque aquela ferramenta digital é importante e onde quer chegar ao utilizá-la, é importante definir isto”, reforça.

Atualmente à frente do programa Shark Tank Brasil, um reality show de empreendedorismo exibido pelo canal Sony desde 2016, Carol também se tornou mais conhecida em todo país, mas isto não mudou sua identidade, algo, segundo ela, importante quando se busca um sentido na vida para além das conquistas profissionais e do dinheiro. “Acho que todos nós devemos nos perguntar sempre: será que estou sendo quem, de fato, sou ou gostaria de ser? Pois isto influencia nossa identidade profissional e altera o modo como nos relacionamos.

Acho importante manter conexões familiares, com amigos de épocas diversas, infância, adolescência etc., porque isto nos ajuda a achar um equilíbrio no meio das pressões diárias. Além do mais, quem te conhece de verdade são estas pessoas”, observa. “No final das contas, o trabalho deve nos proporcionar dinheiro, é claro, mas também prazer e orgulho do que fazemos”, conclui.

Antes de terminar, perguntamos para a Carol se ela poderia dar algumas dicas de empreendedorismo para as leitoras da *Revista Conecta* e ela resumiu tais dicas aqui:

“Se você empreende precisa entender que o 'pitch de vendas' é um 'xaveco', uma maneira de conquistar investimentos para seu negócio, então é algo muito importante que deve gerar curiosidade. Por isso você deve se preparar para falar da sua empresa mostrando que tem conhecimento amplo do ramo em que atua, que sabe números e dados do setor, mas isso, sem arrogância e deixando claro que você está ali com humildade, como alguém que entende do assunto e está em busca de apoio para desenvolver seu negócio. Ah, e o brilho nos olhos ao falar da sua empresa também é essencial. A arte da negociação começa sempre pela empatia”, finaliza.



CAROLINA MORAIS

autodescoberta que passa
pela filosofia lorubá e por uma
nova abordagem do erotismo



A carioca Carolina Morais se define primeiro, a partir da matemática. Ela diz se ver como uma “interseção” “e uma mistura de diversos fatores e lugares”. E isto se explica, pois, além de professora, historiadora e mestra em história da África, ela é CEO da African Pride, empresa que trabalha as relações comerciais entre Brasil e continente africano, a partir de aspectos como educação, cultura e comunicação. Mas para além das questões profissionais e acadêmicas, ela ainda é mãe, ativista do movimento negro e taxativa ao afirmar que suas idas e vindas ao continente dos seus ancestrais, em razão do trabalho, fez com que a cada viagem, se aproximasse mais da pessoa que sempre quis ser.



“Estas idas e vindas que ocorrem há seis anos, me modificaram como pessoa e profissional. Estou terminando o mestrado em comércio exterior e percebo o quanto o Brasil tem perdido por não fazer negócios com a África por desconhecimento mesmo ou por preconceito”, ressalta. Outro ponto que ela percebeu é que a ancestralidade africana sempre foi retratada somente a partir das mazelas, enquanto aspectos como a criatividade, a coragem e a força do povo africano quase nunca é lembrada, sobretudo, pela imprensa brasileira. Em contrapartida, os aspectos positivos ela pôde conhecer através da vivência com sua avó. “Ela sempre foi minha maior referência, pois foi uma mulher batalhadora que criou os filhos sozinha e estudou quando estava mais velha para mudar de profissão e de vida. Minha avó é uma referência essencial para mim, o caminho mais próximo para o passado e a ponte mais certa para o futuro. Foi com ela que aprendi o que é ser uma mulher negra no Brasil, quais são nossas mazelas e dores, e também que precisamos ser corajosas e fortes”, afirma.

Foi esta convivência que também fez com que Carolina buscasse sua própria forma de se posicionar na racista sociedade brasileira e esta busca a levou a descobrir a filosofia lorubá que ela adotou como prática que a fortalece e orienta. Mas e a ancestralidade, como é vivida em um Brasil que ainda luta para se livrar do racismo? “Para mim não tem como pensar na ancestralidade sem tocar no difícil tema da escravidão, pois ninguém quer se reconhecer como descendente de escravos, mas é preciso entender que descendemos de pessoas que em um determinado momento histórico, foram escravizadas, e isto foi somente uma parte da história delas. Ao entender isto, comecei a olhar para meus ancestrais de forma mais ampla e descobri uma história anterior, relacionada à países como Moçambique, muito rica e interessante”, ressalta.

Segundo Carolina, “para mim, este foi um momento ímpar de mudança de paradigmas”. Outro momento crucial e que mudou sua visão de mundo, foi a gravidez que ela viveu sozinha por um tempo (pois o marido é nigeriano e estava em seu país natal na ocasião, em plena pandemia) e que a levaria a tentar entender a maternidade que vivenciaria dali a pouco.

Carolina conta que teve uma ‘crise’ ao pensar que poderia passar a ser definida somente como ‘mãe’ e que todas as suas vivências se reduziriam a este fato. Foi então que sua irmã lhe mandou um artigo escrito pela americana Audre Lorde que a faria enxergar outras possibilidades de vivenciar a grande mudança que a maternidade lhe traria. “Quando li o artigo ‘O erótico como poder’ escrito por esta autora negra que foi professora, poeta, lésbica e ativista; percebi o quanto o erotismo possui uma força muito maior e para além da sexualidade que o limita e empobrece”, observa. Carolina ressalta o quanto existe uma ‘força transformadora da vida’ inserida no erotismo e foi a partir daí que chegou à conclusão de que poderia ser mãe, mas que este ‘papel’ não seria definidor de suas vivências. “Percebi que eu não seria definida somente pelo fato de que havia tido uma filha, pois vi que através do erótico poderia buscar minha força e reconstruir meu projeto de vida”, argumenta.

Contudo, ela sabe que a sociedade ocidental ainda não consegue enxergar o erotismo por este viés e o quanto esta abordagem soa é polêmica e ‘assustadora’ devido a questões como a culpa e o medo incutidos que são incutidos, desde cedo, nas mentes das mulheres. Sobre isto ela não tem dúvidas: “A culpa cristã é maléfica, não precisamos carregar estes ‘freios sociais’ para viver em sociedade”. Ela também lembra que a filosofia lorubá tem uma abordagem que ao conseguir enxergar o humano de forma menos limitante, o inclui como ‘força de vida’ e este aspecto que torna a feminilidade mais plena e livre. “Na filosofia lorubá acreditamos que somos interligados e o que fazemos de bom ou ruim para o outro também nos afeta”, ressalta.

Carolina também acredita que a culpa não deve ser um condutor social. “A culpa é limitadora para as mulheres ocidentais, precisamos encontrar nossa alegria, força de vida, e o erotismo, sem a conotação sexual que o recobre, nos proporciona isto. Eu pude vivenciar um processo de autodescoberta através desta visão do erotismo, mas quando trago esta abordagem, vejo que as pessoas, em geral, não estão preparadas pra repensar o erótico sob esse ponto de vista”, diz. E ela continua: “O erotismo como força de vida define quem sou. Penso como Audrei Lorde que escreveu ‘se a gente não se definir, outros o farão’; assim, apesar da polêmica inicial, insisto que é preciso falar do erotismo enquanto força de vida”, argumenta. Carolina também ressalta que cada mulher tem seu próprio caminho nesta busca permeada pelo erotismo: “Meu processo individual veio através da maternidade, mas cada mulher tem seu próprio caminho, sua busca pessoal nesse sentido. Eu a vivenciei através da gestação de uma criança, mas um projeto pessoal, algo que algo que dê sentido à existência também são formas de autodescoberta”, afirma. Carolina diz ainda que sua visão do erotismo é ‘extremamente individual’ e que tem ‘dificuldade em analisá-lo a partir dos movimentos sociais como o feminismo, por exemplo’.



Apesar disso, ela busca na filosofia iorubá elementos que a auxiliam no processo de abordá-lo de forma inovadora e explica porque: “Quando busquei essa compreensão do erotismo a partir da perspectiva da filosofia iorubá, passei a observar as mulheres daquela sociedade e vi o quanto esta força de vida proposta pelo erotismo faz parte trajetória de muitas delas. Uma delas, por exemplo, é Funmilayo Ransome Kuti, mãe do cantor Fela Cuti, que foi uma mulher audaciosa e influente dentro da cultura e política da Nigéria. Uma ativista que criou organizações sociais exemplares. Quando penso no erótico como força de vida e o relaciono com o lorubá é uma história como a dela que vejo, uma trajetória de vida única”, declara.

Por fim, a historiadora ressalta que a sociedade ocidental tem muito a aprender tanto com a filosofia lorubá, quanto com a visão do erotismo para além da sexualidade que é proposta por Audrei Lorde. “Nossa sociedade vive uma fase de grande retrocesso, realmente vivemos tempos líquidos e nada é durável, como disse o estudioso Zygmunt Bauman. Ao contrário disso, a filosofia lorubá consegue se manter firme e consistente apesar de todos os apelos contemporâneos”, reforça. “A visão que eles têm da saúde, por exemplo, é integral e não se relaciona somente à inexistência de doenças físicas, pois envolve a integração coletiva. Traçando uma analogia com o erotismo, penso que quando nos aproximamos dele, de sua essência, também conseguimos nos aproximar da saúde integrativa e alcançamos o equilíbrio interno”, finaliza.

MARIA FORTE

Life Design Academy:
programa oferece
mentoria que busca
“redesenhar” a vida



Intenção dos organizadores é oferecer aos mentorandos vivências e treinamentos que estimulam mudanças profundas em todas as áreas da vida

A Life Design Academy foi criada em Portugal, em 2021, pela empresária e mentora Maria Forte. Com um nome bastante sugestivo e que em bom português significa “Academia de Desenho da Vida”, o projeto busca, sobretudo, estimular uma profunda mudança pessoal através de programas direcionados particularmente para mulheres (sem excluir os homens) que queiram desenvolver competências relacionadas à comunicação, liderança e demais habilidades sociais e profissionais.

Estes programas originários da Neurociência e criados a partir da PNL (Programação Neurolinguística) também se baseiam em técnicas relacionadas ao coaching e à inteligência emocional. Formado por treinamentos vivenciais o programa possui acompanhamentos que buscam, além do estímulo às habilidades profissionais, promover a harmonia e o equilíbrio na vida das pessoas e ajudá-las a conquistar mais sucesso, a realizar sonhos e alcançar a satisfação pessoal, ou seja, trata-se mesmo de ‘redesenhar’ um novo estilo de viver.

Para Maria Forte, as mulheres da chamada ‘geração X’ (nascidas entre os anos sessenta e começo dos oitenta) que desejam “colocar-se em primeiro lugar; aprender a dizer não; a gostarem de si mesmas em qualquer situação; a serem menos autocríticas; a adquirirem autoconfiança; a se acharem merecedoras do que há de melhor; que precisam ou desejam configurar um novo ‘modelo mental’ mais positivo e favorável e, enfim, que desejam viver em plenitude e serem ‘Mulheres’ formam o público-alvo da Life Academy”.

Neste ‘pacote’ também entram aspectos como persistência, determinação, gratidão pelas conquistas obtidas, autoestima como um todo, ganho de tempo para si entre outros ‘benefícios’. Maria lembra que, sim, há no mercado vários players que atuam nesta área, mas que um projeto voltado especificamente para o “empoderamento feminino e com as características que propomos, não conheço nenhum. Nosso diferencial é formado por um programa que oferece uma solução ‘360 graus’ e realiza uma mudança profunda que se amplia para todas as áreas da vida”, ressalta.

Trabalhando com desenvolvimento pessoal desde 2014, Maria conta que estudos de mercado e análises foram feitas para que a Life Design Academy construísse a expertise que possui hoje e que se materializa nos programas oferecidos. Aprofundando ainda mais os motivos que a levaram a criar a empresa, a mentora observa: “Pesquisas mostram que pessoas felizes são as que conseguem viver em harmonia consigo e com o mundo, mas, infelizmente, a maioria das pessoas vive estressada e insatisfeita. Por isso, nossos programas se baseiam também no autoconhecimento, pois a partir daí é que conseguimos evoluir, nos aperfeiçoarmos e conquistarmos mais qualidade de vida e bem estar pessoal”, conclui.

É importante ressaltar que a própria empresária viveu experiências pessoais que serviram como estímulo para levar o projeto adiante. Foi ao enfrentar estes desafios que Maria criou metodologias que a levaram a construir o seu próprio caminho como mentora. “Foi minha busca pessoal, experiência profissional e meu desejo pelo autoconhecimento que me trouxeram para a formação comportamental. A perda repentina dos meus pais, ter-me desempregado na pandemia e também o fato de que sou mãe, todos estes aspectos me levaram a levar adiante meu projeto de vida e a trabalhar para construí-lo”, salienta.



Desistir dos seus sonhos é **DESISTIR DE VOCÊ**

POR ADRIANA COELHO 



Bom seria se desistíssemos de um sonho e esse sonho sumisse de nossa mente, se assim fosse, nunca mais sentiríamos vontade de realizá-lo, assim seria fácil. Mas não é isso que acontece. Quando a vontade de realizar vem, nós podemos não fazer nada e ignorá-la, mas vez por outra, ela, “a vontade,” vai ressurgir. Enquanto não tomarmos uma ação, uma atitude o sonho vai ficar latente, porque são os sonhos que dão sentido a nossa vida.

A vontade de concretizar um desejo não morre, ela apenas fica adormecida por um tempo, e se desistirmos, com o passar dos anos, certamente iremos olhar para trás e nos perguntar como teria sido a nossa vida se tivéssemos tentado. Essa frustração da vontade não suprida e do sonho não realizado, nós levamos pela vida. Quando realizamos nosso desejo, sempre virá outro e mais outro, isso é muito bom porque vai nos dando ânimo para acordar todos os dias.

É de realização em realização, mesmo que seja de uma pequena vontade, que vamos sentindo amor pela vida e alegria de viver. Se realizar dá prazer, contentamento e sabor a nossa vida, o contrário também é verdade, ou seja, uma vida sem realização é sem graça e insossa.

Autovalorização é uma das coisas mais importante que devemos cultivar, somos capazes de realizar qualquer desejo, mas se não acreditarmos em nossa capacidade, não sairemos do lugar. Para quê esforço se acreditamos que é impossível conseguir o que sonhamos? Muitas pessoas não têm muitos recursos, mas estão aí animadas, acreditando no próprio potencial e seguindo em frente.

Essa busca pela realização pessoal é o que as dá forças para seguir com a certeza que vão conseguir o que desejam porque elas não desistem frente a uma dificuldade. Quanto mais difícil for uma realização, maior será o sabor da vitória. Se deixarmos a vida passar, um dia iremos olhar para trás desejando que o tempo volte para fazermos tudo diferente.

Eu vi isso acontecer com a minha mãe que tinha o hábito de ficar pensando sentada em um canto, ela ficava calada por um tempo e depois começava a conversar sozinha como se respondesse uma voz dentro de sua cabeça, dizendo que a vida era difícil, ela lembrava e falava sobre os seus sonhos de juventude, do que gostaria de ter feito e não fez. Ela falava que o tempo havia passado para seus sonhos, e eu me perguntava: “Será que sonho tem prazo para ser realizado?”

Quando entrei para a adolescência a minha mãe começou a me dizer: Menina, você precisa pensar no dia de amanhã! Menina, você tem que pensar no futuro. Eu já tinha decidido que não queria pensar, se eu pensasse ficaria igual a ela, decidi que só agiria sentindo. Tudo que eu faço é sentindo. Não sou de ficar analisando para agir. Quando a gente começa a pensar, um pensamento leva a outro pensamento, e a outro, a nossa mente cria grandes ilusões e nós acreditamos como se o que pensamos fosse realidade.

Por muito pensar, muitas vezes, não saímos do lugar porque ficamos com medo do que poderá acontecer lá na frente, nada nos garante que o que pensamos irá acontecer. Nós precisamos ter alguns critérios em nossa vida, por exemplo, precisamos dizer não quando necessário.

Falar não, desagrada, mas enquanto agradamos o outro, estamos nos desagradando. Também pode ser necessário sair de onde estamos e seguir em outra direção.

Uma grande vitória requer uma grande decisão. Mas, quando sabemos que é hora de ir? Quando sentimos que não temos mais nada para dar onde estamos, nossa energia comunica, precisamos prestar atenção em como estamos nos sentindo. Quando nossa energia não está boa onde estamos, quando sentimos mais tristeza do que alegria, este não é o momento de ficarmos analisando, analisar é coisa do ego.

Sempre sonhei em escrever livros, e nunca dei ouvidos a quem me disse que eu não conseguiria. Eu só não era conhecida, mas me tornei escritora aos doze anos de idade, eu sentia que realizar o sonho de publicar meus escritos, era apenas uma questão de tempo. Foi vendo minha mãe reclamar de seus sonhos não realizados que comecei a escrever e nunca mais parei, escrever me ajuda a expor melhor os meus sentimentos. Escrever este artigo é a prova de que sonhos se realizam se nós acreditarmos que podemos. Me sinto honrada cada vez que tenho a oportunidade de escrever, minha mensagem é que todos os dias nasce um dia que ninguém viveu nos dando a oportunidade de caminhar em direção a concretização dos nossos sonhos. Não adianta o mundo querer que você realize se você não quiser sair do lugar, mas se você quiser, você pode realizar qualquer coisa e ninguém poderá se opor. Confie em sua capacidade e siga em frente!

Adriana Coelho empreendedora, escritora e palestrante.



MINAS
GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE
ESTADO
EFICIENTE

ANDRÉA DO ARON

Mineira revela sua trajetória,
os desafios na vida pública
e diz ter uma 'missão' que
a orienta e fortalece



Andréa Cândida Plaster Mattos, mais conhecida como “Andréa do Aron”, codinome que recebeu em referência ao seu marido, Aron Júnior, confessa: “Nunca pensei em seguir carreira política”. Rumos que mais tarde, a pedido do próprio pai, decidiu alterar, e, hoje, segue como vice-prefeita da cidade de Aimorés, em Minas Gerais.

“Eu não gostava de política, mas um dia meu pai sugeriu, em 2011, que eu seguisse esse caminho, a fim de que eu realizasse seu ‘sonho’. Logo depois ele faleceu, fiquei mal, adoeci gravemente e, em 2012, resolvi fazer o que ele havia me pedido”, conta. “Quando o PMDB Mulher foi criado aqui em Aimorés, em 2011, me tornei delegada do partido e, em seguida, fui eleita a vereadora mais votada pelo meu partido. Hoje, a convite do atual prefeito Marcelo Marques, atuo como vice-prefeita na atual gestão”.

Apesar de estar, como ela mesma diz, indo bem na carreira política, segundo Andréa, a vida pública possui muitos obstáculos desanimadores. No entanto, com foco, determinação e fé, a vice-prefeita segue enfrentando desafios.

“Você entra com muitos sonhos, tive momentos em que pensei até mesmo em desistir, mas resolvi focar e pensar: se estou aqui, tenho que fazer o melhor que eu puder”, destaca.

A persistência e o desejo de servir ao público, Andréa conta que aprendeu com seus pais, ao ter uma infância sem tantos recursos mas cheia de alegria: “Nunca nos faltou nada e, em casa, todos se ajudavam”. Ao falar ainda sobre os tempos de criança, a vice-prefeita recorda que foi nessa fase da vida que teve seu lado empreendedor aguçado.

“Desde pequena que tenho o dom para vender, me lembro de ter, no quintal de casa, muita manga e eu, como empreendedora nata, tive a brilhante ideia de oferecê-las na região em que morava”.

Formada em Pedagogia, Administração de Empresas e Farmácia; ela também é membra do Lions Clube local, entidade a qual se filiou por seu caráter social.



O Lions tem como lema servir a comunidade e este também é meu ideal. Lá, fazemos todo um trabalho voltado para famílias carentes e esta sempre foi minha paixão”, destaca.

Atuando também como empresária, já que possui uma farmácia na cidade, Andréa conta que está sempre procurando ajudar as pessoas mais necessitadas.

Questionada ainda sobre como consegue dar conta de tudo? Andréa esclarece: “Ninguém faz nada sozinho, primeiramente, peço que Deus me oriente e me ajude a fazer o melhor, a fim de eu possa servir a todos com excelência, conta. “Minha maior alegria é ser útil às pessoas. Faço isso com muito amor e procuro, sempre, fazer o melhor.

Andréa também ressalta que sem ‘fé, foco e determinação’ não conseguiria exercer todas as atividades que envolvem seu cotidiano.



“Desde cedo, aprendi que precisamos ter foco e persistência, por isso sempre busco aprender mais, me informar e me preparar. Como mãe, esposa e funcionária pública, procuro me tornar melhor a cada dia” ressalta. “Todos os dias peço a proteção divina antes de começar o meu dia. Vejo a política como um chamado de Deus e penso que como a única mulher eleita nessa cidade, no momento, algo de muito bom Ele tem para mim”.

Sobre a satisfação de servir à comunidade, a vice-prefeita revela que é essa é mais uma de tantas lições que aprendeu com o pai. Segundo Andréa, seu pai sempre lhe dizia: “Quem não vive para servir, não serve para viver.

É justamente, por pensar no dever de auxiliar o maior número de pessoas possíveis é que Andréa, além de Aimorés, também atua nas cidades vizinhas.

Ao falar do futuro, a vice-prefeita diz estar se preparando para, quem sabe, sair como candidata à prefeita no próximo pleito.

Enxergo a política como uma ‘missão’ e acho que representar as mulheres da minha cidade é um chamado divino”, ressalta. “Vou cumprir meu mandato acreditando que só alcançamos o que queremos com determinação, persistência e fé. Eu coloquei minha vida pública na mão de Deus”.

Sobre a vida familiar, Andréa conta que se casou aos 23 anos e é mãe de cinco filhos: Natália e Maria Eduarda, filhas biológicas; Rebeca, Gabriela e Rodrigo, “filhos do coração, presentes de Deus e Nossa Senhora”, finaliza, Andréa do Aron.



KATIA TEIXEIRA

Empresária celebra
conquistas que
fortalecem a atuação
feminina



A participação na Feira do Empreendedor deste ano e o lançamento da série “Quais de mim você procura”, na França, marcam, de forma positiva, a fase atual da empresária. A empresária paulista Kátia Teixeira está colhendo os frutos de duas iniciativas importantes: sua participação na Feira do Empreendedor 2022 e o lançamento da série de livros “Quais de mim você procura”, criados por ela, na França.

Sobre a primeira iniciativa: esta ocorreu na Feira do Empreendedor, maior evento do setor no Brasil. Nesta ocasião, Kátia esteve em 4 ‘arenas’ e palestrou para públicos diversos. Segundo a empresária, durante este encontro, ela também esteve ao lado de 32 mulheres e juntas, sobre o palco, cada uma teve seu momento para falar sobre seus respectivos negócios e trajetórias. “Acredito que ‘levar’ estas mulheres para o palco comigo foi importante para mostrar que, de fato, praticamos o que divulgamos através da hashtag #pormaismulheresnopalco, por meio da qual divulgamos nossa proposta”, afirmou. Ressalte-se que as mulheres que estiveram ao lado de Kátia, além de empreendedoras, são escritoras e também participam da série de livros “Quais de mim você procura”, outra iniciativa da empresária que visa, através do registro editorial, publicar relatos que fortalecem a atuação feminina nesta área. Mas este projeto é bem mais amplo e tem um caráter social, como ressalta Kátia: “Este também é um projeto que apoia mulheres vulneráveis socialmente, mulheres que são vítimas de violência doméstica e que estão em casas abrigo. Nestes locais, os livros são distribuídos gratuitamente para que elas possam, através da leitura das histórias contadas ali, aprender mais sobre o empreendedorismo e sobre a atuação de outras mulheres nessa área”, finaliza. Esta é outra conquista de Kátia que, desta vez, atravessa o oceano e chega até a Europa, pois a série foi lançada em Paris, no Museu do Louvre, em grande estilo.



Ainda sobre o lançamento editorial na capital francesa, Kátia reforça que mais que um lançamento, as autoras receberam condecoração em Paris, em razão da atuação social que o fundamenta, pois, a Divine Académie tem como missão, conforme divulgam seus representantes, “ênfatisar, promover e premiar o trabalho dos acadêmicos, cientistas, escritores, artistas, criadores, promotores, produtores e de talentos eméritos nos campos sociais, artísticos, literários, culturais e sociais”.

Para acompanhar os vários trabalhos e projetos criados por Kátia Teixeira acesse <https://www.katiateixeira.com.br/>



Tributo a **KETELYN ROMEU**

POR THAINÁ BRIGGS 



Em junho deste ano fui convidada para participar do tributo à Ketelyn Romeu, modelo e design de interiores morta com um tiro no peito aos 24 anos durante uma ação policial, grávida de 14 semanas. O tributo aconteceu no complexo do Lins, zona norte carioca, mesmo lugar onde aconteceu o crime. O convite seria para fazer uma roda de conversa com as atuais jovens grávidas, que a organização do evento contemplou com fraldas e itens ligados a chás de bebês.

Ao chegar lá e me deparar com um banner gigante com a imagem de Ketelyn e sua linda barriguinha, perdi a coragem! Travei, perdi as forças. Como iria levar uma injeção de força e esperança àquelas jovens moradoras de favela, se tanto eu quanto elas sabemos que o risco da “fatalidade” que tirou a vida da modelo e seu bebê, segue grande. O corpo feminino não é respeitado!

Mesmo no momento especial onde se aguarda a espera de um filho, ou no próprio ato de parir. Principalmente o corpo feminino preto (dados e estatísticas comprovação essa afirmação). São 9 meses, quase um ano. Fazer do nosso ventre abrigo para um desconhecido, que não sabemos como explicar o que sentimos em palavras de tão avassalador que é o sentimento que nos desperta. Alguns chamam de amor, eu digo que é força!

Força que faz vencer a dor e até a morte! Força que faz manter de pé a mãe de Ketelyn, força que faz manter de pé as vítimas do Senhor Giovanni Quintella Bezerra, o anestesista estuprador.

Costumo dizer que quando se trata de maternidade preta, a ordem natural da vida se inverte e somos nós, mães pretas é que temos maiores chances de enterrar nossos filhos.

Como então maternar e esperar diante dessa realidade que a sociedade escravocrata brasileira nos impõe? Como é possível gestar, parir, esperar, sonhar um futuro com nossos herdeiros com esse risco real sobre nossas cabeças? Não tenho essa resposta. Arrisco dizer que ninguém tenha.

A mesma insegura que acompanhou nossos ancestrais quando foram sequestrados até essa terra, dia após dia sem saber o que lhes esperava na manhã seguinte, no instante seguinte. É a mesma insegura que temos ao parir um filho nesse solo, oh mãe gentil nessa pátria amada, idolatrada, salve, salve.

O sentimento que caminha lado a lado ao ver e acompanhar o desenvolvimento dos nossos pequenos é o de orgulho e um outro sentimento que não faria o menor sentido: o medo! O medo que nos dá ao vê-los saindo pela porta. Será que vai voltar? Não temos essa resposta!

Não temos o privilégio de deixar para amar nossos filhos amanhã, de fazer as pazes amanhã, de dizer que ama depois.

A bala não perdoa, o fuzil está sempre destravado. A violência não tem barreiras geográficas, não pede licença e nem espera momentos delicados da vida de uma mulher. Esse mês, ainda tivemos a certeza de que nem na condição de grávidas ou de parturientes somos respeitadas.

Pois quando um anestesista, dentro de um centro cirúrgico, tem a total tranquilidade para violentar uma mulher desacordada, com uma dose cavalgar de anestesia que o próprio ministrou, colocando sua vida em risco para abusar do seu corpo assim que essa mulher dá à luz, ele não só desrespeita essa mulher, mas a todas nós que temos a áudio missão de viver como mulheres nesse país.

Todas nós mulheres estamos de luto, estamos com o mesmo sentimento de nojo, todas ofendidas, com medo e inseguranças uma vez que foi provado que o corpo feminino não está seguro nem deitado em uma maca de maternidade. Todas nós também sangramos um pouco! Todas nós também fomos violentadas! Todo estuprador é também um assassino! Todas nós morremos um tanto ao termos a iminência da violência como sombra.

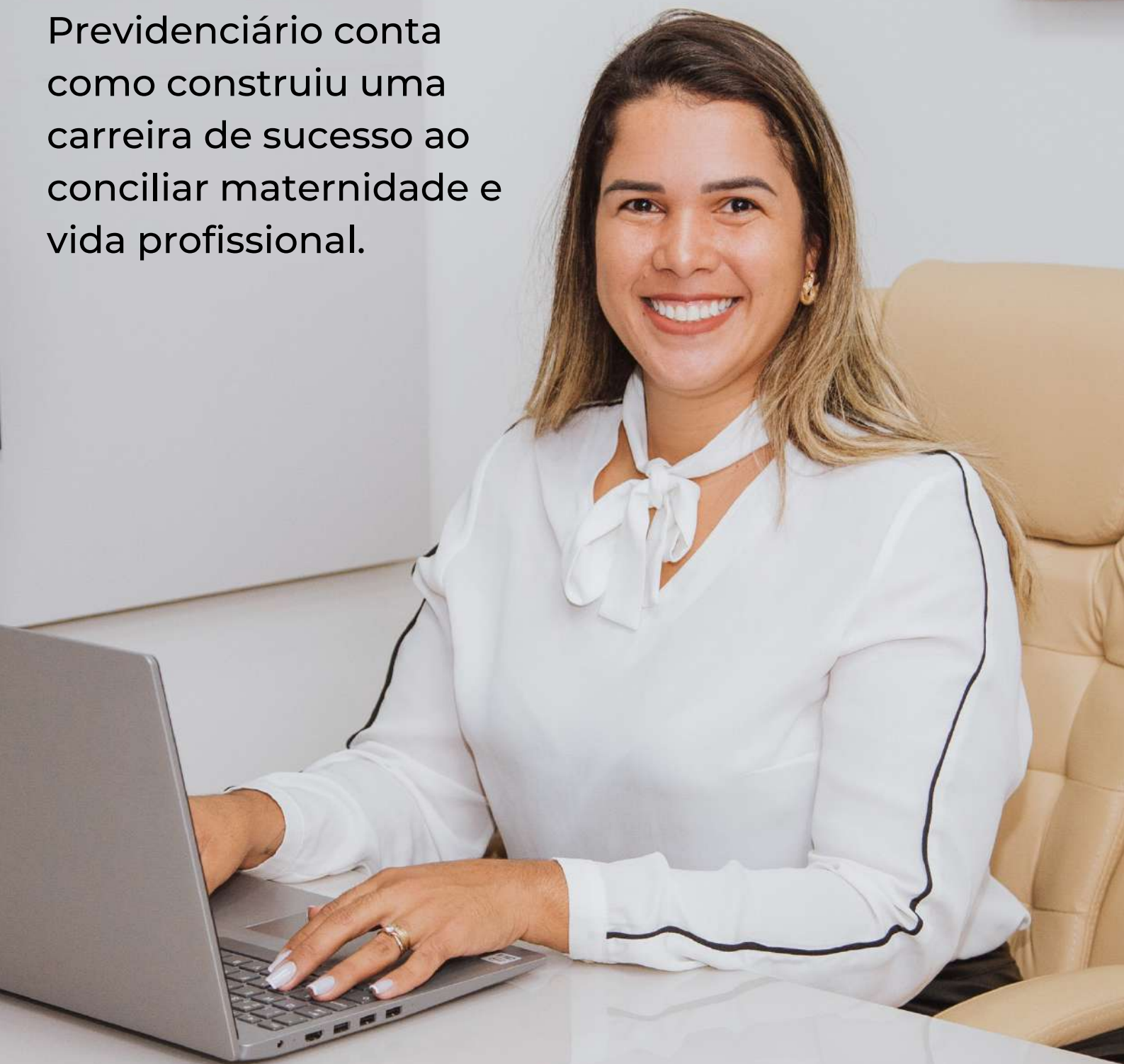
Sombra que nos acompanha ao solicitar um carro de aplicativo e sofrermos o risco real do motorista aplicar o golpe do aromatizador de ambiente no carro (procurem saber) nos entorpecer para abusar dos nossos corpos, seja num hospital ao vivenciar um dos momentos mais sublimes como o do parto ou seja ao caminhar pela comunidade onde nasceu e foi criada como é o caso de Ketelyn.

Amemos nossos filhos e filhas sempre que houver oportunidade.

Eles precisam dessa certeza de afeto, e nós também. A segurança do afeto é a única que podemos dar e essa nada nos tira! Que a força do amor não nos falte!

CAMILA ROCHA

Especialista em Direito Previdenciário conta como construiu uma carreira de sucesso ao conciliar maternidade e vida profissional.



Graduada em Administração de Empresas e Direito pela Puc Minas, Camila Rocha é especialista em Direito Previdenciário, título que conquistou após se especializar na área e adquirir vasta experiência ao trabalhar por uma década em um dos fundos de pensão mais reconhecidos do país, a Forluz, Fundo de Pensão dos Empregados da Cemig, em Minas Gerais.

Hoje, chefe do Departamento de Adequação Normativa do Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais (IPSEMG) e CEO do escritório que leva seu próprio nome, Camila Rocha conta à Revista Conecta como se tornou autoridade no segmento previdenciário enquanto concilia maternidade, carreira no funcionalismo público e alçar voos ainda maiores ao investir como empreendedora.

“Advogar nas áreas de família e sucessões se transformou numa terapia para mim, luto e brigo como se essas crianças fossem meus filhos”, revela Camila. Já na área previdenciária, minha dedicação aos fundos de pensão me permite atuar com segurança e alcançar excelentes resultados nas demandas que advogo”.

RC: Além de advogar nas áreas trabalhista e de família, você também atua na área previdenciária, como você construiu credibilidade neste segmento?

Fui aprovada na OAB quando ainda cursava o 7º período de faculdade, sucesso que aplico a Deus, à minha dedicação e ao apoio que recebi da minha família. Junto a isso, minha monografia recebeu nota máxima no tema da reforma trabalhista e seus impactos na previdência, o que me rendeu um convite para apresentá-la no Congresso Latino-americano de Direito Previdenciário, em Cuba, em 2018. Ainda, a título de ilustração, hoje, 50% das demandas do escritório são nessas áreas, e os resultados com toda nossa dedicação já somam 92% de satisfação dos nossos clientes, em pouco mais de 200 processos que atuamos.



RC: Boa parte da sua carreira conta com a experiência que você adquiriu ao trabalhar em fundos de pensão renomados, como você aplica a sua vasta experiência no segmento, dentro do escritório?

Além dos anos de experiência em fundo de pensão, me especializar em Direito Previdenciário me permite exatidão nas decisões de benefícios adequados a cada caso específico. Hoje, atendemos tanto beneficiários do INSS, de fundos de pensão abertos e fechados como de servidores públicos. Nos últimos anos, o brasileiro tem se preocupado muito com o planejamento previdenciário, então alinhar e apresentar aos nossos clientes, que sonham a vida inteira com o momento da aposentadoria, um estudo realista e atualizado é desafiador ao advogado previdenciarista.

RC: Bem posicionada na carreira pública, você está à frente de um setor importante no *Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais*, por que você decidiu investir em um escritório próprio?

Em 2020, após sair do meu último emprego senti necessidade de “voar”.

Pouco tempo depois me casei, e o escritório me permitiria conciliar melhor a vida pessoal e profissional. Logo em seguida veio o plano da maternidade, todos esses pontos me encorajaram para essa que foi a melhor decisão da minha vida. Mesmo com todos os entraves, advogar não é só minha vocação, como também me faz sentir útil e realizada. Já consolidada, em 2022 recebi o convite da minha irmã para inaugurarmos um escritório compartilhado (vamos inaugurá-lo ainda esse mês), oferecendo soluções jurídicas e contábeis que conversam em total sintonia! Para os clientes, isso significa muitos ganhos também, tanto em segurança, confiança e rapidez nas informações e dados.

RC: Falando sobre maternidade, como você concilia a vida profissional com o maternar? A maternidade é o maior desafio da minha vida, quando me vi grávida ficava imaginando como seria cuidar de alguém. Rafael nasceu quase um mês antes do planejado, lembro que no seu primeiro dia de vida, ainda no hospital, fiz uma audiência semipresencial.



Eu não podia abandonar meu cliente naquela hora, e o advogado que assumiria o caso não se sentiu seguro para realizar aquela audiência. Depois de receber ajuda do enfermeiro com a organização do espaço; da minha mãe, que me ajudou com o bebê, e do médico que esperou para realizar a consulta, o resultado não poderia ser melhor: Com tantos esforços, fechamos um excelente acordo! Hoje, minhas amigas brincam que minhas dicas são estilo “maternidade real”, ora, a maternidade é linda, mas não é fácil, noites sem dormir tem sido pra mim a parte mais difícil.

RC: Família e previdência tem tudo a ver, como você pensa no futuro do seu filho? A primeira coisa que fizemos para o Rafael foi uma poupança, sempre depositamos um pouquinho lá para as emergências. Agora, estamos planejando um plano previdenciário para que ele possa contar no futuro com mais segurança financeira. Ainda, quando ele começar a entender melhor as coisas, quero dar mesada e ensiná-lo a poupar e a organizar seu “dinheirinho”, vamos juntar moedinhas no cofrinho e conscientizá-lo da necessidade de se preocupar com o futuro.

RC: E o seu futuro, quais planos e projetos você tem traçado? Profissional e pessoal. No âmbito pessoal queremos dar um/uma irmãozinho/irmãozinha para o Rafael, e voltar a viajar pelo mundo! Eu amo viajar, infelizmente a pandemia e a maternidade “congelaram” um pouco esses planos, mas, aos poucos, estamos retomando nossos passeios, respeitando as limitações que um bebê traz. Já no âmbito profissional, quero ampliar o escritório, me consolidar ainda mais fora do estado e do país. Atualmente, fora de Minas Gerais, temos processos em outros cinco estados como Rio de Janeiro, São Paulo, Bahia, Paraná e Brasília. Além de clientes nos Estados Unidos, Alemanha, Portugal e Itália.



SENSA LEVEL

O CULMINAR
DA SATISFAÇÃO
É PODER DESFRUTAR
DA PERFEIÇÃO
DE UM CAFÉ
NA SUA PROPRIEDADE
DE LUXO.

IMOBILIÁRIA DE LUXO

Na Sensa Level acompanhamo-lo
exclusivamente durante todo o processo,
desde a definição das suas preferências até
ao encontro do seu imóvel de sonho.

LEVAMOS
O MELHOR
DO CAFÉ
ATÉ SI.

SENSA CAFFE

Quinta da Pimenteira
Estrada da Pimenteira
1300-125 Lisboa
Portugal

(+351) 219 362 876
info@sensacaffe.com
sensacaffe.com



B2C Business to Consumer

Com os nossos lotes exclusivos, altamente personalizados de acordo com os seus desejos,

já pode usufruir do Sensa Caffè no conforto da sua casa.

O nosso mais recente conceito oferece-lhe a oportunidade de apreciar toda a história e experiência Sensa na arte e requinte de saborear um café.



B2B Business to Business

Na sua empresa, o nosso compromisso adiciona ao café de qualidade as melhores soluções de equipamentos e um serviço de excelência. **Concebemos lounges personalizados e os mais sofisticados corners feitos à medida da sua empresa, para que desfrute do seu momento com a maior tranquilidade.**

PLANO 150

MÁQUINA DE CAFÉ

59€/MÊS



PLANO 600

MÁQUINA DE CAFÉ E BEBIDAS QUENTES

186€/MÊS



PLANO 1000

MÁQUINA DE CAFÉ SNACKS & FOOD

299€/MÊS

Hotelaria

Serviço premium 360°

Asseguramos o tratamento de todo o processo para que experiencie a exclusividade do Sensa Caffè, sem qualquer preocupação. Garantimos que recebe a sua encomenda programada onde e quando quiser, sem nunca ficar privado da degustação do melhor café.



SENSA CAFFÈ

O SEU LOUNGE PERSONALIZADO SENSÀ CAFFÈ

Com os nossos planos de subscrição, pode usufruir de um corner Sensa Caffè, personalizado tendo em conta as necessidades da sua empresa e dos seus colaboradores.

E assim ecoa

NOSSA VOZ

Entre a razão e a sensibilidade

POR SUELI LOPES



“Seja quais forem suas ocupações, sua entrega ao que se faz não deve ter limites, nem deixar que tenha o senso do cansaço.”

(Jane Austen)

Que a História é também contada por meio das histórias, muitos já sabem. Afinal, a literatura está inserida em um contexto histórico, e, muitas das vezes, foi a única forma de algumas mulheres colocarem suas vozes no mundo!

Jane Austen que o diga! Ainda que, de forma “anônima” ou com assinaturas “inventadas”, suas narrativas ganharam o mundo, e, há quase três séculos, nos rendemos aos romances e personagens criados pela escritora inglesa. Tramas inteligentes, com ideais muito à frente de seu tempo, da escritora que nasceu em dezembro de 1775, na cidade de Steventon, Hampshire, na zona rural da Inglaterra. Austen era a segunda menina de uma família de sete irmãos. Filha de George e Cassandra Austen, seu pai era um reverendo anglicano.

Sempre foi fascinada pela biblioteca do pai e desde muito nova desenvolveu uma paixão pela leitura e escrita. Hoje, Jane Austen é uma das escritoras mais influentes da história, publicou obras que se tornaram clássicos como Razão e Sensibilidade (1811), Mansfield Park (1814), Emma (1815), A Abadia de Northanger, Persuasão (1818) e a mais famosa.

É sabido que todas as obras de Jane Austen foram publicadas de forma anônima.

Críticos literários acreditam que ela tenha escolhido usar um pseudônimo para se proteger, pois na época a literatura ainda era vista como uma atividade predominantemente masculina. Seu nome só foi aparecer na capa dos livros após sua morte prematura, aos 41 anos, e que ainda é um mistério!

Para nossa sorte, o anonimato foi quebrado, e no ano de 2011, Catherine Reef lançou a biografia “Jane Austen - Uma Vida Revelada”. O livro de sucesso aborda a vida e carreira da escritora.

Austen teve fãs ilustres, como o Príncipe Regente, George IV, que fez a ela um pedido: a dedicação do próximo livro a ele, o que foi feito no romance Emma. Charles Darwin também era um grande admirador de Jane Austen e dizia saber seus romances de cor, e Virginia Woolf, por sua vez, chegou a comparar Austen com Shakespeare.

A autora viu somente quatro de suas obras publicadas em vida, Jane Austen faleceu com 41 anos no ano de 1817. A causa da sua morte é misteriosa, estudos indicam que ela pode ter morrido envenenada por arsênico, ou então devido a doença de Addison. A teoria de que Austen tenha sido envenenada foi levantada após estudos feitos por cientistas na British Library, na Inglaterra. A teoria é justificada com base nas dificuldades de visão de Jane Austen e na descoloração da pele. A autora queixava-se desses problemas nas cartas escritas para sua irmã.

Somos hoje “A Dama” que Austen usou para assinar Razão e Sensibilidade”. Inconscientemente, ou talvez nem tanto, ela nos une, nos representa em uma voz tão à frente de seu tempo. Principalmente, nos descreve ao dizer que também somos razão e sensibilidade.

E são exatamente estas características que nos distinguem no mundo dos negócios, no empreendedorismo. Não basta ter toda a racionalidade do mundo! É preciso muita sensibilidade, intuição, graça. Se preciso for, “andamos com os lobos” e resgatamos nossa sabedoria tribal e ancestral.

Ao visitar “A Esquina dos Poetas”, dentro da Abadia de Westminster, o lugar mais honroso que um escritor pode ser lembrado e enterrado na Inglaterra, eu me emocionei ao ver a placa de honra de JANE AUSTEN. Entendi que, historicamente, esta voz escondida ecoa desde as cantigas medievais, na Península Ibérica, por trás das “Cantigas de Amigo”, ou nas denúncias de Anne Frank, mas ela nunca se calou!

E assim prosseguimos, fazendo a diferença no mundo! E assim, séculos após séculos, ecoa nossa voz entre a razão e a sensibilidade!

Sueli Lopes, escritora, professora, palestrante, curadora literária, Embaixadora Cultural.

TAMARA PIMENTEL

"Eu amo a mulher que
me tornei, pois lutei para
ser ela"



Conheça a história da idealizadora da marca de acessórios brasileiros que conquista cada vez mais clientes na Europa.

Todo CNPJ representa uma pessoa jurídica formada por uma pessoa física que acreditou e apostou, assim também surgiu a Tamaravilhosa: marca de acessórios tipicamente brasileiros, coloridos e criativos, que tem conquistado cada vez mais 'adeptas' na Europa. Criada pela empresária gaúcha, Tamara Pimentel, que mora na Alemanha há 7 anos, a marca nasceu da necessidade de reinvenção de uma mulher que percebeu que comercializar jóias e acessórios poderia ser o começo de uma nova etapa em sua vida.



Mãe de um casal de filhos (uma garota de 19 anos e um menino de quase 7 anos), casada há 18 anos, morando em um país muito diferente do Brasil, Tamara conta como surgiu o desejo de se tornar empreendedora nesta área. "No final de 2020, auge da pandemia, eu me contaminei e achei que tinha chegado a minha hora. Essa percepção me fez ir para o Brasil sozinha, pois senti que deveria visitar minha família. Nesse período, conheci uma artesã que fazia acessórios femininos e gostei muito do trabalho dela. Adquirit algumas peças e na volta, no avião, pensei que deveria ter comprado mais para comercializar na Alemanha", conta.

Foi a partir dessa ideia inicial que Tamara resolveu, ao chegar, que iria empreender comercializando acessórios brasileiros, de início, na Alemanha. "Foi assim que tudo começou, quando voltei, conversei com meu marido, ele me apoiou e, hoje, cuida da contabilidade; então, segui todo o processo de abertura de empresa e também chamei minha filha, que conhece bem as mídias sociais, para trabalhar comigo, algo que foi muito bom, pois até nos aproximou. E ela tem ideias ótimas", afirma.

Quanto ao nome, Tamara conta que também surgiu naturalmente durante uma conversa com uma amiga: "Tamaravilhosa, além do trocadilho com meu nome, é uma frase que as mulheres dizem entre si, quando estão se arrumando. Se uma amiga pergunta, diante do espelho, 'como estou?', geralmente respondemos 'tá maravilhosa', não é?", argumenta. Com o nome escolhido e a empresa aberta, o próximo passo foi a divulgação dos produtos nas redes sociais, tarefa que coube, é claro, à filha, e que trouxe resultados animadores. Segundo Tamara, atualmente, o Instagram da empresa já ultrapassou a marca dos mil seguidores e os números seguem crescendo.

Falando sobre seu passado, Tamara revela que no Brasil trabalhou com vendas de roupas e jóias para grandes players e já tinha, portanto, este 'lado' comercial, contudo, sua trajetória chama a atenção porque este outro 'lado' empreendedor surgiu em um contexto bem diferente como ela destaca: "Eu vim para a Alemanha acompanhando meu marido e aqui é um país de pessoas muito frias e sérias, de repente, vi minha filha se tornando cada vez mais independente, também fiquei grávida logo ao chegar. Imagine tudo isso acontecendo de uma vez? País novo, nova gestação".

É muito destacar que Tamara não domina o idioma, mesmo assim é campeã de vendas no país onde vive. "Foram muitas mudanças e percebi que precisava me reinventar para me adaptar à nova realidade.", diz.

Hoje, a Tamaravilhosa segue conquistando novos clientes em toda a Europa, geralmente brasileiras que sentem saudade do carisma e do acolhimento brasileiros tanto nas relações pessoais quanto nos acessórios escolhidos para compor o visual. Esta 'saudade' também explica o sucesso que Tamara faz entre suas clientes e que se tornou sua marca registrada: "Acho que meu diferencial é meu jeito simpático e alegre.

As clientes dizem que tenho um sorriso encantador, que passo uma alegria e que elas sentem verdade e amor no que faço. Eu realmente demonstro satisfação e prazer quando vejo minhas clientes bonitas e usando um dos meus acessórios", salienta.



E qual o perfil destas mulheres, além do fato de que, em sua maioria, são brasileiras? "São mulheres decididas, independentes, modernas. Não importa suas profissões ou idades, são mulheres que têm esse perfil", observa.

Antes de finalizar, Tamara lembra que os colares coloridos continuam sendo o carro chefe da marca, mas os demais acessórios (brinco, colares, pulseiras etc.) também têm sido cada vez mais procurados.



Por que se RELACIONAR DA TRABALHO

POR BIA GOMES



Vamos repensar sobre RELAÇÃO, algo tão antigo e ao mesmo tempo tão atual, o tempo todo estamos nos relacionando, nossa vida é feita de relacionamentos.

Afinal, já dizia o grande poeta Vinícius de Moraes, “A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida”.

Quando crianças, aprendemos a andar, aprendemos a falar, porque não podemos aprender ou até mesmo reaprender a nos relacionar, e por que essa dita “arte” dá tanto trabalho?

Ficar na zona de conforto, conhecer os defeitos, as qualidades, ponderar, respirar, não discutir, não ousar, não atravessar aquela linha tênue entre a serenidade e a intensidade.

O amor sereno? Será que ele existe. Ou será meramente uma zona de conforto, onde criamos expectativas dizendo que isso vai longe.

Casa, trabalho, amigos, churrasco no final de semana, filhos, cachorro, gato, almoço na casa da sogra, bodas de ouro. Quando há uma convivência saudável e equilibrada, ganha-se paz de espírito, saúde e felicidade.

Será que existe relacionamento ideal? A promessa do relacionamento ideal, os estereótipos criados pela sociedade historicamente são bem complicados de achar.

Sem cobranças então é, na verdade, quase impossível! Mas a questão não é essa.

A questão é que qualquer relacionamento — que não seja sobre conflito — é marcado por algum grau de compromisso com o outro.

Seja um relacionamento com amigos, colegas de turma, vizinhos ou parentes. Se você vive deixando seus amigos te esperando na porta do cinema, você pode deixar de ser amigo em muito pouco tempo.

As relações requerem trabalho, requerem mandar uma mensagem para sua mãe quando chegar na casa do amigo, requerem avisar se você não vai poder ir em algum lugar, requerem dar uma ligada para avisar que chegou bem, requerem alguma responsabilidade e consideração em relação ao outro.

Devemos sempre buscar dentro de nós mesmos, e lembro sempre que o auxílio de um especialista sempre torna essa tarefa mais objetiva e mais fácil. Cada um tem que saber o quanto está a fim de investir em cada relação, o que você espera construir ao lado daquela pessoa.

Mas achar que é possível viver com outra pessoa – veja, viver qualquer coisa, um rolo, um namoro, uma amizade – sem ter nenhum compromisso é falta de consideração com a outra parte, isso não é amar a pessoa.

Criar as próprias regras do seu relacionamento é uma ideia muito legal.

Decidir se vocês querem exclusividade ou não, se faz diferença para vocês ou não que um ligue para o outro para dizer o que vai fazer no final de semana, se querem conhecer família e amigos ou não.

Mas sempre vai existir algum nível de cobranças e responsabilidades, porque ter um laço com outra pessoa significa ter algum carinho e consideração. Os primeiros implicam os segundos.

Então, o mito do relacionamento sem cobranças não passa de um mito porque é um relacionamento em que uma das partes está decepcionada com a outra, em que uma pessoa não liga, não está a fim de se esforçar. O mito é uma narrativa, cheia de fantasia de algo que poderia ser, mas a prática de um relacionamento requer esforço, requer vontade e responsabilidades.

Estas não são ruins, simplesmente mostram que você se importa, e que esse se importar é um gostar que está para além do plano das ideias. E reforço novamente, a forma mais eficaz de consolidar um relacionamento saudável é buscando ajuda e uma forma de aprender a se relacionar todos os dias.

Bia Gomes, @biagomesoficiall

MÁRCIA KOSANOVIC

Brilha Maturidade: a mulher 40/50 Mais livre,
confortável e radiante



O crescimento da maturidade no mundo é vertiginoso. Precisamos destacar que o aumento da maturidade deve ser entendido como um fator de desenvolvimento e triunfo da humanidade, decorrentes de diversos aspectos, entre eles, os avanços na medicina, nos cuidados com a saúde, a melhora na nutrição, nas condições sanitárias, o que tem impacto direto no bem-estar econômico. Você já ouviu falar da economia prateada, por exemplo, ou economia da longevidade? Estas expressões definem a soma de atividades do mercado direcionada para o público com 50+ que não pode ser negligenciado, e que já provou ter alto potencial de consumo. Sabemos que aos 40 anos o corpo, a mente da mulher muda e a forma de lidar consigo mesma e com a sociedade também. No entanto, para algumas mulheres lidar com este momento em um meio que ainda tem tantos tabus etários pode ser um desafio.

Neste contexto, surge o programa online Brilha Maturidade que nasceu a partir da necessidade de dar voz a outras mulheres que querem desafiar uma sociedade que não as valoriza, que as oprime ditando padrões nos quais elas não se encaixam, que desejam ser livres e donas da própria vida, que querem se realizar e ser felizes, não importando com que idade estejam. O público-alvo do Brilha Maturidade são mulheres maduras 40+ e 50+. A palavra Brilha remete também ao brilho próprio da mulher madura, o seu empoderamento para que ela possa ser livre e brilhar cada vez mais com a idade.

A idealizadora deste programa, Márcia Barroso Kosanovic é formada em TI, a “brasileira francesa” que conhece cinco países diferentes e três continentes, e hoje vive em Amsterdã, relevou que sempre gostou de lidar com pessoas, depois mudar de carreira, país, casar e ter filhas gêmeas, teve que ressignificar a sua própria jornada “recomeçar aos 50 anos tem sido um processo cheio de descobertas e desafios.



Além de trabalhar com o que amo, tive também que me estruturar como empresa, e com isso, desenvolver uma série de novas habilidades, novos relacionamentos e parcerias para o sucesso do meu empreendimento”, detalha Kosanovic. Márcia possui grande diversidade de experiência profissional e pessoal, vivência multicultural e internacional o que contribuiu no desenvolvimento do programa Brilha Maturidade, afinal ela conheceu vivências de diferentes mulheres, em diferentes culturas localidades , que superaram diferentes adversidades.

Questionada, a multifacetada Márcia Barroso Kosanovic, responde o que a impulsiona: “o que me move, o que me preenche, é saber que com o meu trabalho posso alcançar e ajudar cada vez mais pessoas que precisam de uma mão, de um caminho, para que possam lidar melhor com suas emoções e dores da alma e serem mais felizes”.



É importante destacar que o programa Brilha Maturidade tem uma abordagem holística, que está disponível em uma versão mais compacta na plataforma Hotmart, e foi feito para quem: se sente sozinha e não tem uma rede de apoio com quem possa contar, compartilhar suas dores. Tem uma baixa autoestima, se sente insegura com sua aparência e não é valorizada devido à sua idade. Não se prioriza, não tem energia e procrastina na hora de cuidar de si mesma. Tem medo de envelhecer. Sofre com a menopausa e não sabe como lidar com seus sintomas. Não sabe como lidar com as mudanças do seu corpo. Não se sente encorajada a fazer exercícios físicos, pois se sente limitada. Não se sente realizada, não tem uma atividade profissional, não sabe qual o seu propósito de vida. Deseja ter um estilo de vida mais saudável, com prática regular de alguma atividade física, alimentação balanceada e autoestima elevada. Vive em relacionamentos tóxicos ou abusivos. Tem conflitos com filhos adolescentes ou sofre com a saída dos filhos de casa. Tem baixa libido e não tem uma vida sexual ativa na maturidade. Se sente envelhecida, sem ânimo, não tem uma vida social ativa. Não tem a sua espiritualidade desenvolvida. Sente que não consegue dar conta da vida pessoal (casa e família) e profissional.

Os quatro pilares do programa Brilha Maturidade são: terra, água, fogo e ar. A responsável, Márcia Barroso Kosanovic, explica que “o ser humano sempre compreendeu e aceitou o dom transformador da natureza, e ao descobrirmos a sua influência nas nossas vidas, fomos capazes de nos adaptarmos a ela e evoluirmos como espécie...Quando falamos da natureza, inevitavelmente identificamos os quatro elementos como parte integrante da sua estrutura, não só do próprio planeta, mas também como reflexo dos vários planos de nossa existência. Terra, Ar, Fogo e Água são essenciais para que possa existir vida e para que ela se desenvolva. O corpo físico é ancorado e sintonizado pelo elemento terra. O corpo emocional é abastecido por meio do elemento água. O corpo mental ressoa e é energizado pelo elemento ar. O corpo espiritual é sintonizado e alimentado pelo elemento do fogo cósmico. Envolvendo todos os corpos, temos vários círculos que se sobrepõem e abraçam a figura representada pela união de todos os elementos. Os círculos representam os muitos ciclos de vida da mulher. Exercitando as forças dos quatro elementos, nós somos terra, água, fogo e ar, e nos equilibramos harmoniosamente com o mundo interno e externo”, conclui Márcia Barroso Kosanovic, @brilhamaturidade





Liderança no feminino

Na eXp Portugal, cerca de 1/3 dos consultores são mulheres. Mas este é um número que vai evoluir rapidamente porque se nota uma procura cada vez maior e transversal a todas as faixas etárias por uma carreira no imobiliário.

Mas porque é este setor está a conquistar as mulheres um pouco por todo o mundo?

Se antes o imobiliário era visto como uma carreira de recurso, hoje é, para muitas mulheres, uma primeira opção. É uma carreira que lhes permite serem elas próprias, gerirem o seu tempo e, sobretudo, equilibrar a vida pessoal com a profissional, sem terem que comprometer uma em detrimento da outra.

Além disto, uma carreira no imobiliário, é uma carreira justa porque neste setor não há distinção de géneros, discriminação de idades, nem desigualdade salarial. O ordenado é proporcional ao tempo, trabalho e esforço despendidos porque as condições e comissões são iguais para homens e mulheres. Que outras profissões podem afirmar o mesmo?

Poucas, inclusive estudos recentes, promovidos por entidades reconhecidas como a UN Women's Group, o National Institute of Statistics e o instituto Italian Socio-Economic Research Institute, comprovaram, entre outras conclusões, que a taxa de emprego das mulheres é 18% inferior à dos homens, que a remuneração média de uma mulher é 25% inferior à dos homens ou que apenas 18% dos cargos superiores são ocupados por mulheres.

Mas, na eXp as mulheres são um ativo precioso e muitas ocupam cargos de chefia. Pequenos passos que fazem a diferença em prol da igualdade de género. Mas, não é só o setor imobiliário que é atrativo, a filosofia e o modelo de negócio da eXp também são fatores de interesse para conquistar bons ativos, profissionais qualificados que tornam esta empresa desde 2018 um dos melhores lugares para se trabalhar, de acordo com o site Glassdoor.

Com um modelo 100% digital, na eXp não há escritórios físicos, não há horários rígidos, há sim o trabalho remoto, a partir de qualquer lugar e a qualquer hora. Esta flexibilidade permite que os agentes sejam 100% responsáveis pelo seu trabalho, e possam gerir o seu dia, sem perderem tempo ou dinheiro em deslocações desnecessárias.

A não existência de uma estrutura física pesada permite ainda remunerar os agentes acima da média de mercado, com comissões a partir dos 75% e que podem chegar aos 100%. Após a primeira transação tornam-se também acionistas da empresa e podem beneficiar ainda de um sistema de Revenue Share, por intermédio dos consultores que atraírem para a empresa.

Estes fatores são fundamentais para atrair talento qualificado e fazer crescer uma equipa sólida e especializada na sua área de atuação. Equipas focadas, profissionais, conhecedoras do seu negócio e do mercado em geral, capazes de antecipar as necessidades do cliente e responder de forma assertiva aos desafios lançados.

Mas, atrás de uma boa equipa tem que estar a melhor oferta, e o portfólio da eXp é composto por imóveis de alta qualidade, quer para o consumidor nacional, quer para os investidores internacionais, que reconhecem Portugal como um país onde vale a pena investir, quer pelas características do país, quer pelos benefícios fiscais que são disponibilizados aos investidores estrangeiros por intermédio dos Vistos Gold.

Os riscos de ter **SANGUE DOCE**

POR JULIANA GARCIA 



A diabetes tipo 2 é uma doença crônica caracterizada pelo aumento de açúcar no sangue, de acordo com dados da International Diabetes Federations, a doença atinge cerca de 537 milhões de pessoas adultas (IDF), e, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é também uma das doenças que mais mata no mundo.

A doença complexa e multifactorial pode ser causada tanto pela predisposição genética quanto pelo sedentarismo. A obesidade/sobrepeso, a alimentação incorreta (não saudável), a síndrome de ovário policístico, a diabetes gestacional não tratada (meu caso), e a idade/etnia também são fatores relacionados a causa do diabetes tipo 2.

Mesmo em foco e em alta, a doença segue seu crescimento de maneira avassaladora. Embora tenham tantas informações circulando; apesar de que essas informações, muitas vezes, possam não chegar, talvez, em muitos lugares e pessoas no mundo, o que é uma pena, porque se a doença for bem tratada no início, ela pode ser revertida ao invés de evoluir.

Fato é que depois do diagnóstico o mais comum é que o paciente saia da consulta médica com um receituário, dietas e exames para serem repetidos daqui 3 ou 6 meses, só isso e mais NADA.

A maioria dos casos de pacientes com pré-diabetes se tornam diabéticos tipo 2, com tendências a sofrerem com complicações sérias da doença.

Sou diabética tipo 2 há mais de 12 anos, em uso de insulina há mais de 5 anos. Sei da importância de um bom acompanhamento no tratamento da doença logo no início, tenho certeza, que isso pode sim ajudar muito a evitar as complicações causadas pela o diabetes, me arrisco até a dizer que muitos custos também podem ser reduzidos.

14 Novembro, Dia Mundial do Combate ao Diabetes, neste dia eu como diabética tipo 2 gostaria de reivindicar os direitos de todos os diabéticos a terem acesso gratuito e de qualidade ao tratamento da doença, como também pedir por mais políticas públicas voltadas para reforçar o acompanhamento adequado da doença, com informações precisas que possam evitar as complicações terríveis do diabetes.

Para quem não sabe, ter o sangue doce, além de trazer incertezas de como vai ser seu dia com os Hs do diabetes, isso mesmo, um dia pode ser do H da hiperglicemia que são níveis altos de açúcar no sangue que devem ser controlados diariamente, caso contrário, os riscos, as complicações só aumentam e com isso os riscos de morte também.

O outro H da diabetes é o da hipoglicemia, que são os níveis baixos de açúcar no sangue e que podem levar a perda de memória, coma e até a morte se a pessoa não for socorrida imediatamente. Às vezes, temos hiper e hipo no mesmo dia.

Resumindo, ter o sangue doce é viver todos os dias em uma montanha russa com nossos controles glicêmicos, que horas estão nas alturas e em outras estão em quedas, riscos iminentes de problemas graves ou morte, esse é só um pouquinho do dia dia de um diabético.

Por Juliana Garcia

Fontes: International Diabetes Federations (IDF) no Atlas de Diabetes, pesquisa realizada em 2012. Organização Mundial da Saúde (OMS)

ROSIMEIRE MARTINS

E sua história como
voluntária



Se você plantar uma sementinha, em breve você terá um jardim inteiro. Foi justamente essa metáfora que se tornou realidade na vida de Rosimeire Martins. Depois da iniciativa de cuidar sozinha da praça localizada no Bairro Buritis, em Belo Horizonte, a atual vice-presidente da Associação dos Moradores do Bairro Buritis se tornou referência para a comunidade e, hoje, cuida de um bairro inteiro.

De acordo com a *Pesquisa Voluntariado no Brasil*, divulgada em abril deste ano, o Brasil conta com 57 milhões de voluntários ativos. Pessoas que, assim como Rosimeire, se dedicam a cuidar dos outros e enxergam no trabalho filantropo uma oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal.



“O voluntariado nos permite entender determinadas situações e repensar a nossa postura perante a vida. Como voluntária, aprendi que precisamos nos unir e motivar sempre a sociedade a ajudar quem precisa”, explica.

Há oito anos cooperando com a associação do bairro onde mora, Rosimeire já exerceu diversas atividades em prol do seu entorno e uniu diversos parceiros a projetos em comum, tudo isso devido à capacidade de ouvir e conectar pessoas.

“Sempre me preocupei com as pessoas em qualquer situação. Não sei ser diferente, gosto da comunicação, do viés da ajuda, da presença, de colocar a mão na massa e fazer a diferença.”

Características que a presidente da Comissão da Rede de Vizinhos Protegidos dos Bairros Buritis e Estoril, Ana Boaventura, faz questão de ressaltar ao falar sobre as parcerias que já firmou pela medição de Rosimeire.

“A Rosi é uma pessoa muito querida e sempre disposta a ajudar a todos. Ela é muito dinâmica, com seu jeito simples e carismático consegue fazer muito!”, enfatiza Ana. “Antes de falarmos com Rosi, a Comissão passava por período complicado por não termos um local fixo para fazermos nossas reuniões, foi quando ela nos apresentou duas escolas e, hoje, quando uma delas não pode nos acolher, temos a outra como segunda opção”.

Folha Buritis

Há dois anos à frente do famoso jornal que circula entre os moradores do bairro, O Folha Buritis, Rosimeire, além de ouvir as demandas dos moradores e comerciantes da região, divulga atividades e eventos, bem como informações relacionadas ao trânsito local, atrações culturais e tudo que pode interferir na vida das 40 mil pessoas que moram na região.

“A Rosi é um exemplo de dedicação em prol da comunidade! Comprometida e incansável, digo que tenho muito orgulho dessa amizade ao longo dessa jornada!”, destaca o vereador de Belo Horizonte, Braulio Lara, ao falar sobre o trabalho que desenvolve ao lado de Rosimeire.

No Folha Buritis, além de publicar entrevistas com os moradores do bairro, Rosimeire, por meio do projeto Adote o Verde, utiliza o espaço do jornal para arrecadar fundos ao veicular anúncios de empresas parceiras do projeto.

“O projeto Adote o Verde possibilita que as empresas assumam os cuidados de praças e jardins da região, além de conscientizar os moradores do bairro sobre a importância de descartar o lixo em locais apropriados e realizar a capina de lotes vagos regularmente. O projeto permite ainda a implantação de melhorias como, por exemplo, a colocação de lixeiras e sacos plásticos para a coleta de detritos dos animais que circulam pela região”.

Inesquecível experiência

No dia 25 de janeiro de 2019, o mundo parou diante do segundo maior desastre industrial do século XXI, o rompimento da Barragem 1 da Mina Córrego do Feijão, da mineradora Vale. Ao todo, 270 pessoas, entre empregados da Vale e moradores da região, perderam suas vidas em meio à avalanche de rejeitos que causou a destruição de comunidades, a degradação do meio ambiente e a poluição do Rio Paraopeba.

“Naquela sexta-feira, depois de mal conseguir dormir pensando no que havia acontecido, não pensei duas vezes, peguei uma carona e parti para o local da tragédia. Ao chegar lá, com o passar das horas, fui me engajando no que dava para ser feito”, conta Rosimeire ao falar sobre sua participação como voluntária durante os resgates na cidade de Brumadinho, em Minas Gerais, após o acidente. “Ajudar e cuidar das pessoas era a coisa mais importante a se fazer naquele momento”.



Durante os três dias que Rosimeire ajudou como voluntária cuidando de pessoas e animais, ela descreve um cenário de caos, totalmente tomado pela ansiedade, principalmente por parte de familiares em busca de notícias.

“Precisei encontrar forças para estar ali, foram momentos que eu jamais esquecerei, de sentimentos inexplicáveis. Ali, pude perceber como sou privilegiada em poder oferecer ajuda voluntária e ser útil àquelas famílias e animais em dificuldades extremas e que perderam tudo”.

Para saber mais sobre as ações desenvolvidas por Rosimeire Martins e conhecer os projetos que ela participa, acesse o perfil no Instagram.



MENOS DOR

mais qualidade de vida

POR DR TATIANE BARROS



Uma dor de cabeça contínua, insuportável. E sensibilidade a estímulos como luz, barulho e cheiros. Talvez você já tenha sentido essa dor ou conheça alguém que tenha esses sintomas desde a adolescência, não é mesmo?

Há mais de 200 tipos de dor de cabeça e a enxaqueca é uma das mais comuns. Ela pode ser causada por estresse, jejum, período menstrual e por determinados alimentos, podendo ser acompanhada por náusea e vômitos. Ela é mais comum em mulheres entre os 25 e 55 anos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os dados são alarmantes. Desde 2019, a enxaqueca é a sexta doença mais incapacitante do mundo. Ou seja, além da dor física, ela afeta o seu bolso: se você não tratar, além dos gastos que levam ao “efeito rebote”, pode ter queda acentuada na sua produtividade.

Um estudo recente mostrou ainda que 50% dos pesquisados faltaram ao trabalho por até quatro dias do mês devido às crises de enxaqueca. As mulheres são três vezes mais afetadas do que os homens e metade delas têm um agravante: apresentam mais de uma crise por mês.

Mas ter enxaqueca não é normal.

Muitas pessoas nem sabem que têm a doença, porque não procuram ajuda médica e têm vergonha de dizer o que sentem, por medo dos outros acharem que o sintoma é “frescura”. E aí acham que só tomar um analgésico resolverá o problema e passam a consumir cada vez mais medicamentos.

A boa notícia é que você, empreendedora, não está sozinha! É aqui que entra a importância da *Medicina Estilo de Vida*, que procura tratar e prevenir doenças relacionadas ao estilo de vida, como realizar exercícios físicos, meditar, cultivar relações sociais e controlar o sono.

É importante evitar substâncias como álcool e o tabaco e utilizar medicações adequadas prescritas pelo seu médico. Você pode incluir pequenas mudanças, como encontrar uma amiga no almoço e, ao invés, de tomar café o dia todo, trocar por um suco de frutas. Outras dicas são definir prioridades no trabalho, evitando fazer várias tarefas ao mesmo tempo. Aprenda a dizer “não” e ofereça “mimos” a si mesma quando alcançar suas conquistas, sejam grandes ou pequenas.

Também é interessante fazer um “Diário da Dor”, registrando sua alimentação, se teve exposição de cheiros e calor e situações estressantes no seu dia a dia.

Você controla melhor suas crises e ganha autoconsciência e autoconfiança.

Buscar ajuda médica e pessoas que passam pelas mesmas situações que você torna tudo mais fácil e você sente que não está mais sozinha. Sentir dor de cabeça não é normal! Enxaqueca não tem cura, mas tem tratamento. A *Medicina Estilo de Vida* permite você conhecer melhor o que causa a enxaqueca, controlar suas crises e ter mais qualidade de vida. Procure ajuda médica especializada. Não seja mais vítima das circunstâncias, seja protagonista da sua vida!

Dra Tatiane Barros é médica em Portugal e no Brasil, segue a linha Medicina Estilo de Vida.

JOSELIA SATHLER

A pioneira do mercado de formação de condutores no interior de Minas Gerais que se tornou empreendedora multipotencial



Uma breve passeada pelas as redes sociais de Josélia Santos e logo se vê o potencial da empreendedora quando assunto é falar sobre gestão. À frente dos 7 empreendimentos que compõem a Grupo Pontual*, a CEO, graduada em Administração, pós-graduada em Gestão e empreendendo há 20 anos, conta que abriu o primeiro negócio com objetivo de mudar a realidade financeira da família e dar um futuro melhor para o filho Lucas. Josélia destaca também que a necessidade de oferecer aos moradores da sua cidade natal, Aimorés, em Minas Gerais, melhores oportunidades de conquistar a habilitação foi fundamental para escolha do segmento.

“Todos os nossos empreendimentos partiram da premissa de sempre estarmos atentos ao mercado, estudando e analisando suas necessidades. A partir do momento que identificamos a oportunidade, a estratégia era analisar os concorrentes e oferecer serviços melhores, mais personalizados e com foco no cliente final”, conta Josélia. “De uma forma geral, meus negócios permeiam pela prestação de serviços. No ramo de formação de condutores, o foco são pessoas entre 18 e 55 anos, mulheres e profissionais que precisam se habilitar e tem a habilitação como diferencial competitivo na vida pessoal e profissional. Na agência de turismo e transporte, nossos serviços são oferecidos para empresas; instituições; igrejas; pessoas físicas que precisam se deslocar e, para isso, terceirizam o transporte. Todo o público-alvo das minhas empresas, foram estudados estrategicamente, levando em consideração as soluções que ofertamos, o mercado e suas demandas. Na agência de consultoria, o foco são empresários do ramo de formação de condutores; enquanto que na serralheria atendemos de residências familiares a empresas no geral.

Quando questionada sobre o diferencial das empresas comandadas por ela, Josélia enfatiza que o *Grupo Pontual* deseja oferecer aos seus clientes a melhor experiência de compra, bem como transformação profissional e sentimento de realização.



“Nosso modelo de negócio é um modelo sustentável, nós fomentamos a demanda e não esperamos que o cliente venha até nós. Geramos nele a necessidade pelos nossos serviços e produtos”, destaca a empreendedora. “As soluções do meu negócio se moldam às necessidades individuais do meu cliente e se diferenciam ao fazermos o simples, de uma maneira diferente e personalizada”.

Vale destacar que cada um dos nomes que as empresas do Grupo Pontual receberam, foram pensados um a um, conforme a necessidade do mercado de atuação, visando deixar o negócio mais atrativo para o cliente. “A Autoescola Popular, remete que a marca é POP, significa auge e tendência, ao mesmo tempo que é POPULAR, feita para que todos possam ter acesso. Enquanto a Autoescola Pontual, em Aimorés e Resplendor, regiões em que acesso a habilitação é mais difícil devido a morosidade e burocracia, a marca trouxe ao mercado a ideia, a certeza de pontualidade e a celeridade nos processos de habilitação”, explica.



*O Grupo Pontual, atualmente, é formado por 7 empresas em segmentos variados, todas localizadas no estado de Minas Gerais: Autoescola Pontual, Aimorés; Autoescola Pontual, Resplendor; Autoescola Popular - unidade JK e Unidade Centro, Governador Valadares; Br Tur viagens e Locações, Aimorés; Art Minas Serralheria, Aimorés; Lvmina Consultoria, Aimorés.



De olho no Futuro

Em se tratando do Grupo Pontual, segundo Josélia, o objetivo é tornar o empreendimento, em cinco anos, na maior rede de centros de formação de condutores do Brasil, assim como fazê-lo reconhecido nacionalmente pelo melhor e mais efetivo processo de formação de condutores.

Focada na diversificação de seus empreendimentos, a empresária se diz atraída pelo 'universo' do conhecimento ao dar pistas sobre seus novos projetos: "O mercado da Educação tradicional me chama atenção, assim como o mercado da educação corporativa", enfatiza. Vale destacar que Josélia também trabalha no processo de franqueamento da marca Autoescola Popular. Outro desejo da empresária é continuar inspirando outras mulheres a seguirem o caminho do empreendedorismo e enfrentarem os muitos preconceitos que ainda existem no segmento em que ela atua.

Eu não sei se você sabe, mas não custa nada te contar:

MULHERES NEGRAS

são pioneiras no empreendedorismo feminino!

POR JOZI LAMBERT



O empreendedorismo tem algumas raízes de existência, que são: vocação, vontade e necessidade. Vocação é quando você nasceu pra fazer aquilo; vontade é quando você quer fazer e necessidade, é quando você precisa fazer!

Mulheres naturalmente encontram barreiras no mercado de trabalho e os dados não mentem. Com base na pesquisa da FGV divulgada na CNN em março de 2022 vemos que mulheres estão 20% menos ativas no mercado de trabalho em relação aos homens e que essas mulheres ainda recebem um salário inferior, mesmo ocupando o mesmo cargo e função. Quando fazemos um recorte com pessoas negras, enxergamos um imenso abismo de desigualdade e falta de oportunidade, portanto é aí que entra a raiz de necessidade, de não ter outra opção a não ser fazer algo para ter seu próprio dinheiro, sem precisar de um emprego formal, já que a oportunidade não vem, nós a fazemos.

Você conhece alguma mulher negra, do seu convívio que seja empreendedora ou executiva de alguma empresa e ganhe um salário muito alto?

Isso se torna ainda mais latente quando a pessoa se depara com a maternidade, sendo 3 fatores negativos para o mercado: ser mulher, ser mãe e ser negra. Neste caso, vamos empreender.

Ter o próprio negócio implica no deboche de quem não entende o esforço para manter a essência de ser quem é e mesmo por necessidade dar o seu melhor e ser sim “CEO DE MEI”, e olha que algumas ainda não tem cadastro no portal MEI (micro empreendedor individual),

por falta acesso, entendimento, medo ou simples falta de condições de pagamento de impostos, considerando casos que as pessoas fazem apenas para o próprio sustento e sobrevivência diária, não havendo possibilidade de gestão financeira. Tem muita empreendedora às margens do analfabetismo, lutando com brilho nos olhos, garra, força e necessidade.

Muita necessidade!

Há quem diga que há cursos gratuitos na internet. Será que todos têm acesso, tempo, disponibilidade?

A desigualdade criou o empreendedorismo e não dá para negar que isso salvou famílias e mulheres em condições de violência doméstica. O que não muda é o fato de que para pessoas negras a realidade tem seus fatos cruéis.

Para contextualizar, vamos avaliar o andar de cabeça erguida, voz alta, peito aberto, postura, “cabelo arrumado”, elegância e todo o combo exigido de Marketing Pessoal para mulheres de negócios. É isso que esperam de nós.

Agora, uma pergunta retórica, aquela que não exige resposta, apenas reflexão: você saberia dizer por que desde criança quando uma menina negra se “veste bem”, se posiciona, não abaixa a cabeça e não aceita ser colocada em lugar de subserviência é colocada como polêmica rebelde e outros adjetivos sinônimos?

“Quem você pensa que é?” Eles dirão.

E você responderá: EU NÃO PENSO, EU SOU UMA MULHER INCRÍVEL.

Que não teve oportunidades, mas as fez, que não sabe o dia de amanhã, mas os cria, que não é apenas sonhadora, mas realizadora.

Mesmo sem padrinhos, assessoria de imprensa, dinheiro, herança, eu não apenas penso, mas SOU alguém que pisa firme onde passa, conecta pessoas e fortalece negociações, que pode estar indo numa caminhada mais lenta, mas estou indo, porque cada um tem o seu processo, o meu é esse e vou deixando minhas marcas, histórias e vitórias pelo caminho.

Como disse Eliane Dias no documentário do Racionais MC's, “a senzala acabou”! Comecei por necessidade, descobri a vocação e vou seguir por vontade. Ninguém pode parar quem quer fazer acontecer. Eu quero e vou continuar fazendo.

Vai lá, mulher negra, brilhe! Não pense, seja! Aceitem ou não, você é luz e toda luz incomoda as trevas! E agora, quem você pensa que é?

MARTA SUPPLY



Marta Suplicy, atual secretária municipal de Relações Internacionais da Prefeitura de São Paulo, foi a primeira mulher eleita senadora por São Paulo, em 2011/ Mandato: 2011-2019; Presidente da Comissão de Assuntos Sociais do Senado (CAS), 2017/2019; Primeira vice-presidente do Senado, 2011/2012; Ministra da Cultura, Set. 2012/Nov 2014; Ministra do Turismo, Mar. 2007/Jun. 2008; Prefeita de São Paulo, 2001/2004; Deputada federal, 1995/1998.

Formada pela *PUC-SP*, com mestrado em Psicologia Clínica pela *Michigan State University* e Pós-Graduada na *Stanford University*, Marta Suplicy é autora de nove livros e foi pioneira na apresentação de um quadro sobre comportamento sexual na *Rede Globo (TV Mulher)*; programa exibido, posteriormente na *TV Manchete*, na década de 80. Como colunista, escreveu para a *Folha de S. Paulo* e *O Dia*; Revistas *Cláudia* e *Vogue*.

Confira a entrevista concedida com exclusividade à Revista Conecta.

RC: Como se dá a relação entre a mulher e o contemporâneo (no Brasil e no mundo)? Neste início de século 21, após muitas lutas feministas, a relação da mulher e o contemporâneo, em média e no geral, no Brasil e no mundo, nos situa mais conscientes e empoderadas do que em relação ao passado. Isso em diferentes modos, ou intensidade. Mas, como disse Simone de Beauvoir, basta "uma crise política, econômica, ou religiosa para que os direitos das mulheres sejam questionados". Essa citação é tão verdadeira quanto no dia em que foi escrita. Claro que falta muito, mas a submissão ao patriarcado está enfraquecendo. Até as ondas reacionárias nos dão esse sentido de mudanças profundas acontecendo.

RC: Quais os desafios em comum entre mulheres de diferentes países ou regiões? Crescer saudável, estudar, votar e ser votada, ter autonomia em relação a decisões que permeiam direitos reprodutivos, de trabalho, de compartilhar as responsabilidades pela criação de filhos, integridade moral e física, independência financeira.



Temos uma parte do mundo com abertura às reivindicações das diversas ondas feministas, mas há Estados que seguem reprimindo e massacrando mulheres.

RC: Quando se fala de ocidente e oriente essas relações mudam?

Sim, completamente. Onde a cultura machista está mais radicalizada, pior é para as mulheres. Cada sociedade tem sua complexidade.

RC: A senhora foi apresentadora de televisão, é gestora pública (atuou e ainda atua em diferentes áreas). Este "lugar" ainda é restrito ou já há uma abertura maior?

Existe uma abertura maior nas televisões, pelo que percebo. Tenho o hábito de assistir os noticiários, na tv aberta e em canais por assinatura, e vejo mais mulheres liderando o noticiário, mais pessoas negras. Está sensivelmente melhor do que tínhamos no passado e deve seguir melhorando. O ambiente é favorável a isso na mídia e não tem volta. Somos um país com 55% de negros e pardos. Como gestora, penso que temos de olhar dentro das instituições públicas e para fora, na sociedade.

Assim, costumo observar indicadores que abordam essa temática e são elaborados por instituições sérias. De 2020, temos o estudo "Women, business and the law" ("Mulheres, negócios e a lei") do Banco Mundial. Ao medir a igualdade legal e econômica entre os gêneros em diferentes países, somente oito obtiveram a pontuação máxima: Bélgica, Dinamarca, França, Islândia, Letônia, Luxemburgo, Suécia e Canadá. O Brasil, com 81,9 pontos, ficou atrás da África do Sul, do México, do Paraguai, do Peru e do Uruguai. Ainda em 2020, o Fórum Econômico Mundial analisando os avanços na igualdade de gênero no mundo, entre 2006 e 2020, apontou que serão necessários 257 anos para superar as desigualdades entre mulheres e homens nos mais de cem países analisados. São elementos que podemos trazer ao debate para considerar como poderemos avançar aqui e no mundo. Aqui gênero e raça caminham juntos.



RC: Neste contexto, por que há relevância de a mulher estar nestes espaços?

Nos meios de comunicação, nas empresas, no poder público, em todos os ambientes possíveis, paridade é o mínimo que podemos almejar para equilibrar as relações sociais, erradicar machismo, violência doméstica e outros males da cultura patriarcal que tem custado vidas, produz desajustes, prejudica a economia dos países. Ocupar, validar a participação de mulheres é essencial. É uma questão em marcha. Países com ministras se saíram melhor na pandemia. Empresas com mais mulheres também.

RC: Muito além de ocupar, por que a mulher precisa criar estes espaços?

Criar os espaços, sim, isso é fundamental! As lutas feministas todas visam, em essência, a criação de espaços:

do lugar de fala, do pertencimento, da mulher em seu direito à vida, à independência econômica, à equidade. Nada de mansplaining ou manterrupting.

RC: A frente da Secretaria de Relações Internacionais o seu conceito de mundo mudou? Como que a senhora se vê nesta pasta?

Aprendi muito. Uma coisa é ter noção da importância das relações internacionais; outra, é a responsabilidade para mantê-las.

RC: Como psicóloga comportamental e sexóloga a senhora percebe avanços ou retrocessos, sexo ainda é um "tabu" no universo feminino? Ainda é "coisa de homem"?

O problema é que vivemos grande retrocesso não tendo educação sexual nas escolas. Há uma interpretação equivocada e perversa da questão de gênero, sendo que é fundamental esse debate, pois é a âncora do patriarcado. Isto é: cada sexo biológico tem seu papel social, que, no patriarcado, não pode ser mudado. Fazem uma salada para confundir isso com homossexualidade, transexualidade. Nada a ver. O debate sobre a questão de gênero trata do "lugar" das pessoas na sociedade; é sobre poder; é sobre o empoderamento de mulheres. É para levantar a autoestima das mulheres e dar um basta à ignorância e ao retrocesso. Não tendo a educação sexual nas escolas o preconceito e a ignorância imperam.

RC: No mês de novembro acontece o Dia do Empreendedorismo Feminino, empreender é uma ferramenta para a mulher no processo pela busca da autonomia, independência e emancipação?

Empreendedorismo feminino já é um destaque. Dados do Global Entrepreneurship Monitor 2020 (GEM), principal pesquisa sobre empreendedorismo do mundo, realizada em parceria com o Sebrae, apontam que 55,5% das novas empresas criadas no período da pandemia foram abertas por mulheres. A independência financeira é o caminho mais forte contra a opressão do machismo estrutural, do patriarcado.

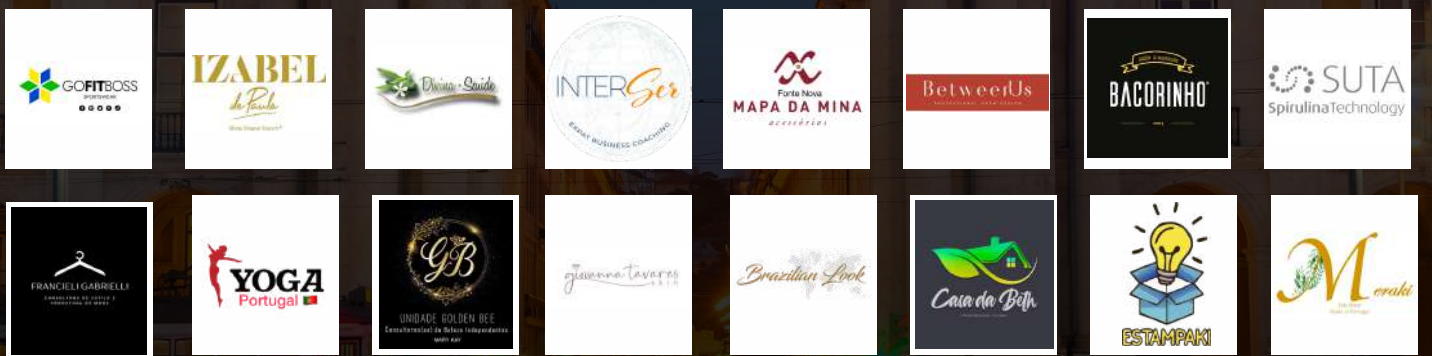
CONECTA SUMMIT

Patrocínio



Apoio

Expositores



Parceiros



EXPEDIENTE

MAIZA SILVA - EDITORA CHEFE - 21810/MG
MARÍLIA AMARO - DIAGRAMAÇÃO E DESIGN
CATARINA COELHO - RESPONSÁVEL COMERCIAL
COLABORAÇÃO: CLARICE TATYER 77738/SP

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.

ANUNCIE EM NOSSOS PORTAIS



SEGUE NOSSO INSTA



NOSSO SITE



ATENDIMENTO:

+55 21 9.7510.8793

+351 914941235

SEXTA EDIÇÃO 19 DE NOVEMBRO DE 2022

Publicação em homenagem
ao Dia do Empreendedorismo
Feminino Mundial

FALE COM A REVISTA CONECTA

Envie suas dúvidas, sugestões e pautas para:
revistaconecta@redeconexaomulher.com.
Aguardamos seu contato.



REDE CONEXÃO MULHER

CONECTAR PARA TRANSFORMAR, TRANSFORMAR PARA REALIZAR