



REVISTA

CONECTA

MAIO/2023

INÊS GAYA

CONHECE-TE, TRANSFORMA-TE
E CRIA UMA NOVA VIDA!

EDITORIAL

Chegamos a sétima edição da Revista Conecta. Em se tratando de numerologia, podemos dizer que essa publicação vem carregada de significado.

Sete representa a perfeição, a consciência, o sagrado e a espiritualidade, mas também significa a renovação, aqui ressaltamos que a edição de maio é a nossa primeira edição do ano, nela, homenageamos as mães, as mulheres e apresentamos o que será novidade na nossa Rede Conexão Mulher.

Em “Representatividade que resgata”, a atriz e diretora Samara Felippo fala sobre a relação com as filhas e como tem educado as meninas de maneira antirracista. Em “A Saída é para Dentro” “Autoconhecimento é a chave da evolução”, Inês Gaya, Psicologia Clínica, mentora, autora e professora nas áreas do autoconhecimento e da espiritualidade, fala de sua trajetória, dos livros que escreveu e da importância de descobrir a si mesmo.

Na matéria “Mulheres do Brasil”, mostramos a 2ª Conferência realizada pelo Grupo Mulheres do Brasil, liderado por Luiza Trajano, com foco na saúde mental e no empreendedorismo feminino, além do lançamento do livro Somos F*das V.II, que aconteceu durante o evento na Suíça, março.

Boa leitura!
por Maiza Silva



ÍNDICE

A culpa é sempre da mãe Maruja	05
Patrícia Pereira	06
Vencendo a escassez! Faiga Marques	09
Neusa Sousa	10
Cinquentando Márcia Kosanovic	12
Carla Marque	13
Qual peso das nossas histórias? Maiza Silva	16
Cibele Lucena	18
Sua marca precisa de personalidade Marília Amaro	21
Inês Gaya	22
Mulheres e o Dinheiro Cristiane Macedo	27
Bárbara Marques	28
Faça as pazes com você, faça as pazes com as mulheres Adriana Oliveira	31
Rikardo Perolas	32
Sexualidade x Produtividade Tatiana Manjak	35
Karin Hrebluk	36
Mulheres Imigrantes Eduarda Silva	39

ÍNDICE

Samara Felippo	40
O doce e arriscado amor da mãe diabética Juliana Garcia	43
Mulheres do Brasil	45
Escrita criativa e humanizada - Uma poderosa ferramenta de conexão Sueli Lopes	49
Sandra Teschner	50
Ana Cristina Rosa	53
SJPR Canary Wharf	55
Off the road Sandra Pimenta	57
Conecta Luxemburgo	58
Tatuagem errada, mesa de bar e professora de Francês Rhyanne Louback	60
Letícia Carvalho	62
Você trabalharia de graça? Cris Ferreira	65
Luana Surita	66
A liberdade de ser "eu" - A leveza do "ser"! Adriana Strella	69
Camila Késia	70

A CULPA É SEMPRE DA MÃE

POR MARUJA 



Quando escutei essa frase pela primeira vez pensei: ah é mais fácil pra sociedade culpar quem não tem escolha né?

Mas depois de pensar bem, faz muito sentido.

A culpa é sempre da mãe. Pois somos nós que sentimos a dor da culpa de deixar as crianças para trabalhar, para estudar, para ter um tempo livre com amigos, para fazer as unhas ou para viajar por alguma necessidade.

A culpa que sentimos é algo quase incontrolável e por mais que a gente tenha anos e anos de terapia, lá no fundinho do coração, um aperto selvagem de proteção faz a gente saber que a culpa está lá escondida perturbando nossa mente.

E é por isso que digo que ser mãe empreendedora é para as fortes. Não é qualquer mulher que consegue. E tudo bem.

Saber lidar com esse sentimento de culpa e ainda conseguir gerir um negócio é algo quase que inimaginável. Controlar todas as emoções, angústias e ainda ser capaz de raciocinar de forma clara para construir estratégias para o sucesso do trabalho é uma vitória diária.

Cada mulher tem uma capacidade diferente e isso que torna esse gênero tão poderoso.

Eu, por exemplo, não tenho condições emocionais para ser mãe a tempo inteiro. Eu admiro muito quem tem essa capacidade, mas para mim não dá.

Preciso ter outra atividade em que me sinta importante para o mundo além de criar um filho. E isso não me faz amar menos eles. Na realidade acredito que ter essa consciência me faz ser uma mãe ainda melhor.

Para mim funciona de um jeito diferente dependendo da semana do mês, como se eu obedecesse o ciclo da lua. Sou muito criativa, independente e certa do que estou a fazer quando estou ovulando. Sou insegura e cheia de culpa quando estou alguns dias antes do período.

Mas com a consciência que minha mente e meu coração funcionam desse jeito, passei a entender melhor os momentos em que vivia. Sendo assim, concentro toda a minha energia empreendedora para a época que preciso criar. E deixo os outros dias para gerir de forma mais leve. Mesmo assim, ainda tenho que aprender a

me libertar da culpa quando decidir passar o dia sem fazer nada e aproveitar o “dolce far niente” que a vida empreendedora me oferece.

É impossível controlar todos os meus hormônios e as minhas variações de humor, e que bom que não consigo. Meu corpo de mulher me permite ter várias fases diferentes para ter sucesso em tudo o que faço.

Então, entrega uma bússola para seu coração e segue o caminho que deseja para alcançar o melhor equilíbrio entre ser a melhor mãe de sempre e a melhor profissional da área do seu negócio. E se alguém te perguntar como faz isso só responde: A culpa é sempre da mãe.



PATRICIA PEREIRA

Transformando Vidas e
Promovendo o
Empoderamento Feminino
através da RoadMap 2U

A vida é uma jornada cheia de desafios e transformações. No mundo do desenvolvimento pessoal, Patrícia Alves Pereira viu como propósito capacitar e transformar vidas. A fundadora da RoadMap 2U – Destination: YourSelf, com sua paixão pelo desenvolvimento humano e uma trajetória de mais de 25 anos de experiência, se tornou uma referência no campo, especialmente no empoderamento feminino, oferecendo um caminho transformador para mulheres em busca de uma vida plena nos aspectos emocional, mental, físico e espiritual. Desde cedo, Patrícia Alves Pereira mostrou sua determinação em ajudar os outros a alcançar seu potencial máximo. Com licenciatura em Psicologia Clínica e pós-graduação em Psicologia do Desporto e da Atividade Física, tem se dedicado ao trabalho corporativo, com enfoque no serviço público e na comunidade. Seus 13 anos de atuação na área da Psicologia a levaram a uma especialização em gestão emocional de crianças, jovens e adultos e também no contexto desportivo.

Ao longo de sua jornada, Patrícia Alves Pereira adquiriu certificações e formações em gestão emocional, análise comportamental em Eneagrama, Coaching Transformacional, Coaching de Alta Performance e muito mais. Instituições renomadas, como a Universidade de Yale, a Ordem dos Psicólogos Portugueses, ISPA – Instituto Universitário – Psicologia, Biociências e Educação e a Academia da Gestão Emocional de Augusto Cury, endossaram sua expertise nessas áreas. Além disso, ela possui 10 anos de experiência na área da Educação, coordenando projetos escolares e promovendo o sucesso acadêmico, liderança juvenil e saúde mental. Inicialmente, trabalhando como psicóloga desde 2004, teve seu despertar para o coaching e a alta performance em 2019 e, com uma nova perspectiva, Patrícia decidiu se dedicar à missão de ajudar mulheres emocionalmente dependentes a se libertarem e desenvolverem-se plenamente. Essa nova abordagem permitiu maior liberdade geográfica e rentabilidade, além de proporcionar experiências de transformação a pessoas de diferentes partes do mundo.



Como empreendedora individual, Patrícia concentra seus esforços no desenvolvimento humano através de sua marca, "Road Map 2U – Destination: YourSelf", e a missão da empresa é oferecer um caminho de autoconhecimento e transformação para a mulher moderna, auxiliando a viver com liberdade, leveza e realização, através da reconexão com sua essência e a superação de desafios emocionais que as impedem de viver em plenitude. A empresa tornou-se referência no atendimento a mulheres que enfrentam desafios decorrentes de contextos limitantes, que não valorizam sua verdadeira essência, resultando em baixa autoestima e autoimagem negativa. "Elas têm dificuldades em estabelecer limites, libertarem-se de contextos castradores e alcançarem os seus objetivos, acumulando frustrações. A RoadMap 2U oferece um espaço seguro para reconstruir a sua identidade, explorar e desenvolver o seu potencial e recuperar a autoconfiança e liderança pessoal, com impacto também na liderança profissional."



A empresa se destaca pela abordagem preventiva e focada na superação das mulheres, desenvolvendo o seu potencial humano. Graças às suas vastas certificações e vivências, Patrícia adquiriu habilidades orientadas para objetivos e resultados, fornecendo um suporte abrangente às suas clientes. Assim, por meio de recursos, orientação e apoio, Patrícia capacita essas mulheres a romper com os padrões negativos, estabelecer limites saudáveis e buscar uma vida alinhada com suas necessidades e desejos, priorizando seu bem-estar e felicidade.

"A nossa missão é ajudar as nossas clientes a libertarem-se das amarras emocionais que as impedem de ser felizes e abundantes, e transformá-las em verdadeiras 'Campeãs da Vida'", afirma Patrícia Alves Pereira.

Seus serviços incluem psicoterapia, sessões de psicologia do desporto, desafios de autoconhecimento, cursos de desenvolvimento pessoal, processos de transformação comportamental, mentoria em gestão emocional, treinamentos de alta performance e workshops sobre vários

temas (saúde mental, alta performance, autocuidado feminino, gestão emocional, eneagrama, etc). Além disso, a RoadMap 2U também oferece serviços para equipes e empresas que buscam alcançar um desempenho de excelência.

Saiba mais em www.roadmap2u.pt ou siga o perfil do Instagram @psiqoach. Para consultas e informações adicionais, entre em contato pelo e-mail patricia.apereira@roadmap2u.pt.



VENCENDO A ESCASSEZ!

Você nasceu para ser abundante!

POR FAIGA MARQUES 



Começo este artigo fazendo um convite à reflexão. Preciso que você se desconecte do conceito de abundância relacionado a recurso financeiro, e expanda sua mente, pois a abundância verdadeira vai muito além do recurso financeiro e do dinheiro. Ela envolve todas as áreas de nossa vida, relacionamentos, saúde, oportunidades e dinheiro também!

E o que seria abundância?
ABUNDÂNCIA é transbordo!
ABUNDÂNCIA é quando você tem mais do que precisa!

ABUNDÂNCIA é quando você pode usar os seus recursos emocionais, espirituais e financeiros para ajudar não apenas a si mesmo, mas também a outras pessoas.

A Inteligência Espiritual nos ajuda a entender isso. E é sempre desafiador conectar espiritualidade à uma vida abundante, porque construímos ao longo do tempo crenças conectando escassez com espiritualidade e estes padrões mentais nos conectam mesmo que de forma involuntária com a escassez. Não somos um ser terreno, cada um de nós é um ser espiritual e tem uma missão a ser cumprida nesta terra. E para que você cumpra sua missão (PROPÓSITO), você precisa de recursos financeiros. O dinheiro potencializa sua missão!

E o que é escassez?

A escassez é um pensamento que te conecta com o MEDO da falta de qualquer tipo: medo de faltar recurso financeiro, de faltar saúde, de faltar tempo, de ficar doente, de não ter um relacionamento, de não se casar, de não ter filhos, de ficar sozinho, de não prosperar na sua carreira, de não dar conta.

Você deixa de tomar decisões porque você tem MEDO de não ser suficiente, de não ter o suficiente ou de não estar pronto para dar aquele passo!

De acordo com Bert Hellinger, existem dez leis ou princípios que decodificam a abundância. São eles: a lei da criação, a lei da causa e efeito, a lei do equilíbrio, a lei da ordem, a lei da ação, a lei do mínimo esforço, a lei dos meios e dos fins, a lei da expressão dos dons e a lei do desapego.

Neste artigo, falaremos de três destas leis, como incentivo a você expandir seus limites.

A primeira delas é a Lei da Criação que nos diz:

Os pensamentos e as emoções criam a realidade que habitamos!

Henry Ford tem uma citação que gosto muito: *“Se você pensa que pode, ou você pensa que não pode, de qualquer forma você está certo!”*

Preste atenção! A limitação que vivemos ou a expansão que iremos viver começou ontem em sua mente. Tudo na sua vida começa com um PENSAMENTO! Não é magia! É congruência! Eu te pergunto: No que você tem pensado? Que realidade você tem criado para si?

A segunda lei é a Lei da Vibração que nos diz: Eu obtenho aquilo que mais penso quer eu queira ou não! Eu costumo dizer nas minhas palestras, aquilo que você foca expande!

E como isso se dá? Você cria e começa a gerar emoções positivas e trabalha em direção aquilo que acredita!

Nossos pensamentos e emoções são muito influenciados por aquilo que vemos, ouvimos ou falamos!

Com quem você tem convivido?

O que você tem ouvido?

A terceira lei que te apresento é a Lei da Semeadura, que diz: Tudo que você experimenta na sua vida é um RESULTADO!

Sabe como essa lei se manifesta?

Aquilo que você semeia, você colhe! Não tem como semear algo e colher uma coisa totalmente diferente. Se você semeia ABUNDÂNCIA vai colher abundância.

Se você semeia ESCASSEZ, vai colher escassez.

Se os seus resultados não são os resultados que você quer ter na vida, PARE! SEMEIE E PLANTE COISAS NOVAS!

Se você não entende e não reconhece permanecerá neste ciclo vicioso!

Quais os resultados que você tem colhido na sua vida?

Mas posso te contar um segredo? O melhor de tudo isso é que você pode parar, refletir, escolher um ponto de partida e se reprogramar! Porque a abundância é para todos, é para mim e para você!

O apóstolo Paulo nos ensina como fazer isso: *“Não vos conformeis com esse mundo, mas transformai-vos pela renovação da mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”* Rm.12:2



NEUSA SOUSA

Uma mulher que adotou a
coragem de arriscar como
estilo de vida

Alguma vez você deixou de realizar algo por medo? Você já saiu de um trabalho considerado dos sonhos para outros, mas que você não se sentia bem? Você já saiu de um casamento considerado perfeito, mas que não era o suficiente para você? Você já teve coragem de arriscar, apesar de todos os julgamentos? Você já arriscou?

Se você respondeu, sim, para algumas destas perguntas, então você precisa conhecer a biografia da repórter, jornalista, produtora de conteúdo, organizadora de eventos, Neusa Sousa, fundadora da marca Chá de Beleza Afro- CBA, plataforma e evento que em sua sétima edição reunirá 300 inscitos com o tema “A Coragem de arriscar”, afinal, quem tem coragem de arriscar pode conquistar o mundo. Reconhecido internacionalmente, este evento é o maior do segmento em Portugal que visa conectar, dar notoriedade para mulheres africanas, afrodescendentes em Portugal e promover eventos de networking, afroempreendedorismo. Para dimensionarmos a magnitude desta iniciativa, entre os palestrantes confirmados no dia 03 de junho, data de realização do evento que será o primeiro no exterior, está a ex-ministra da justiça, Francisca Eugénia da Silva Dias Van Dunem. Vale destacar que o evento irá acontecer no Palácio de Baldaya em Benfica. Mais informações acesse o Instagram @chadebelezaafro.

Mas, quem é a mulher que promove esta grande ação?

Neusa Sousa trabalha por conta própria, é mãe solo, oradora, palestrante, responsável pelo podcast Afroteacast com programação 100% africana, onde são entrevistadas personalidades negras que atuam nas mais diversas áreas, as pautas são temas considerados tabus na sociedade africana.

Questionada sobre o seu propósito de vida, Neusa ressalta que: “trabalho com o público afro por ser mulher, negra, ser africana e pelo fato de ter nascido em uma zona periférica em Lisboa, ou seja, sempre tive que lidar com as questões da minoria, com as desigualdades sociais e raciais, sobretudo, com a invisibilidade da mulher negra.



O meu propósito é tornar a mulher negra visível. Tenho mostrado para mulheres negras que é possível apesar das questões raciais, do sexismo que nos assola. Não podemos achar que só podemos estar em determinado patamar, em determinado nível, não devemos nos limitar.”

Ela ainda compartilha que: “não tem sido fácil, o caminho é bastante penoso pelo fato de eu ser mulher, ser negra. As oportunidades são muito mais restritas, eu lido com o preconceito, com a descrença, com falta de oportunidade, com falta de visibilidade. As mídias são controladas por pessoas brancas e normalmente eu não consigo acesso aos patrocinadores, por exemplo. Tenho usado bastante o meu portfólio de contatos para chegar em determinados lugares e fazer determinadas parcerias, mas a verdade é que não tem sido fácil, porém tem sido possível, eu tenho realizado”.

Quer saber mais? Visite o Instagram da também mestrando em estudo das mulheres, founder das marcas Pitéu da Xinda e NS Events, Neusa Sousa, é @neusa_sousa.



CINQUENTANDO

POR MÁRCIA KOSANOVIC 



Quem já chegou aos 50 anos sabe que cinquentar é como estrear.
Estrear em um outro universo.
Um mergulho em um novo mundo, cheio de complexidade, diversidade e também de muita maturidade!
Fisicamente, o tempo parece que passou sem pedir licença.
Mas quem é essa mulher empoderada e que não quer mais pedir a benção?!
A dama de vermelho, se faz presente, mais conhecida como menopausa, chega com ares de protagonista.
Virando o nosso mundinho como se fosse um trapezista!
Agora sentimos calorões, calafrios, a memória nos prega peças.
A libido fica devendo e só se fala de hormônio..
Mas que baita pandemônio!!
Felizes aquelas que não sentem a grande dama passar, deixando seu rastro!
Quem disse que somos iguais?
Emocionais, irracionais, passionais, sensíveis demais!
Adjetivos comuns agora usados para nos descrever.
Mas se nós mesmas não nos entendemos, como poderia ser fácil de compreender?
Nossos pássaros deixam o ninho e com eles vai-se uma parte de nós!
O que fazer agora que estamos tão sós?
Eis que essa mulher renasce!
A idade se une à sabedoria e ela agora se sente livre.
Livre para voar, para viver seus sonhos, recomeçar.
Livre para amar, se priorizar, se desejar.
Não quer mais perder tempo com o banal.
Com o que era o normal.
Agora ela quer mais.
Tem urgência de ser feliz.
Quer viver como jamais!



CARLA MARQUES

Conheça a história da mulher
que deu origem a marca
Maison Maurice Europe

A empresária brasileira que internacionalizou uma habilidade da família restrita a um ateliê doméstico

A empresária Carla Marques nasceu no Brasil, mas naturalizou-se portuguesa. Sua história entrelaça raízes judaico-cristãs e ela é filha de pai português e mãe brasileira. Carla encontrou na moda uma maneira de expressar sua ousadia e criatividade, traços que também marcam sua personalidade. No entanto, seu interesse pela moda vem e longe. Ela afirma que sempre gostou de moda e embora nem sempre tenha sido de forma profissional, cresceu em um ambiente no qual saber se vestir bem era bastante valorizado.

Segundo Carla, ela faz parte da terceira geração de uma família de mulheres ligadas à moda. Tudo começou com sua avó, Madalena, que era professora, mas tinha um ateliê pessoal onde costurava para a família; continuou com sua mãe, que era economista, mas ganhou uma bolsa de estudos na Suíça, estudou com uma das irmãs Missoni e manteve a tradição familiar e também tinha um ateliê de costura em casa. Ressalte-se que antes de enveredar definitivamente pelo 'mundo da moda', Carla trabalhou na área jurídica do Citibank, hoje ela de maneira visionária é a primeira da família que faz moda de maneira comercial, ou seja, na cultura da sua avó e da sua mãe de ter um ateliê em casa identificou uma oportunidade de negócios.

Como empresária, ela também já teve negócios como colégios e creches, contudo, o desejo de ter um negócio voltado para o segmento da moda sempre esteve em seus sonhos. Além disso, ela diz acreditar que um bom vestido 'apresenta uma mulher'.

Hoje, com os filhos já crescidos (ela é mãe de cinco, três rapazes e duas meninas) após o divórcio, Carla afirma que decidiu, finalmente, investir profissionalmente em sua antiga paixão. Seguindo seu desejo, ela inaugurou em Cascais, Portugal, a Maison Maurice, nome que faz alusão ao seu próprio nome como ela explica:



“O nome Maison Maurice veio da minha origem judaica cristã. Vivi toda a minha infância e adolescência na cidade de Recife, onde foi construída a primeira sinagoga das Américas. Minha vida é um livro engraçado, daria uma boa série com um roteiro de muitos atos e baixos.

Mas o que me faz ser uma super-heroína? A minha vontade de vida e o meu amor incondicional por meus cinco filhos. Eles são o meu combustível”, assegura.

Assim Carla resolveu trabalhar para implementar sua marca: a Maison Maurice ou 'Casa de Mauriceia'. A outra explicação para a escolha do nome também é bastante simples, pois 'Mauriceia' é seu primeiro nome.



Sobre o que deseja oferecer às clientes, Carla esclarece que seu objetivo é vestir as mulheres de forma única, exclusiva, não no sistema de 'fast food' atual. Quanto ao empreendedorismo que marca sua iniciativa, ela acredita que para levar adiante um negócio, é preciso saber 'suportar o processo', pois os desafios são muitos. "Penso também que é preciso criar algo em que você acredite de verdade, acreditar na qualidade do produto ou serviço que entrega ao público", destaca.

Se definindo também como uma mulher normal, cheia de sonhos e medos, mas também, de muita coragem, Carla Marques inaugurou a Maison Maurice há aproximadamente um ano. Desde então, tem apresentado coleções que são desenhadas e feitas quase que artesanalmente, para, somente depois, serem enviadas para a confecção.

Ressalte-se que os modelos também são desenhados por ela. Sobre este aspecto, Carla salienta: "Sim, crio minhas próprias coleções e penso que dessa forma também inspiro outras mulheres a viverem seus sonhos e os colocarem em prática", finaliza.



QUAL O PESO DAS NOSSAS HISTÓRIAS?

POR MAIZA SILVA



Depois de orientar centenas de mulheres sobre como contar suas jornadas, registrando no papel momentos importantes de suas vidas, cheguei à conclusão que uma experiência de vida pode ser empregada de mil maneiras.

Como boa mineira que sou, escuto todos os casos que me contam com bastante disposição. E, dentre os muitos que já ouvi, a pergunta de uma de minhas Marias, maneira como chamo minhas mentoradas, me chamou atenção. “Que valor tem a história da minha vida para as outras pessoas?”.

Contamos nossas histórias por uma série de razões enraizadas na natureza humana. A narrativa tem papel fundamental na sociedade, colaborando, diretamente, para formação da nossa cultura, ao longo da história.

As histórias têm o poder de despertar a empatia e criar conexão emocional entre as pessoas. É aqui, neste ponto, que as marcas fisgam o consumidor e fidelizam o cliente, mas esse é assunto para o próximo artigo.

Contar histórias, além de ser uma das formas mais eficazes de comunicação, nos permite transmitir ideias e experiências de maneira envolvente. O modo como compartilhamos a nossa jornada diz muito sobre como revelamos nossa individualidade, nossas crenças, desafios e, por que não, sucessos.

Contar a nossa história também é uma forma de se autoconhecer. Todos nós, sem exceção, temos algo único e revelador para contar e isso é transformador. É dar sentido à própria vida. Escrever é terapêutico!

Cada uma das minhas Marias deixou em mim uma lição de vida. Com algumas eu chorei, outras me fizeram gargalhar contando coisas do ‘arco da velha’ como diria minha avó. Se me perguntassem, hoje, que valor a minha história tem? Sinceramente, não sei. Mas cada um dá para sim o valor que acredita ter.

Por Maiza Silva, editora executiva da Rede Conexão Mulher.

Visite o perfil da nossa editora no Instagram, @maizasilvas, para ler os textos de sua autoria e ter acesso a conteúdo exclusivo sobre literatura e escrita criativa.

Clube do Livro Mulher Empreendedora

- Perfil fechado no Instagram para leitura guiada
- Palestra mensal ao final de cada leitura
- Live tira dúvidas
- Network com mulheres empreendedoras

R\$ 60,00
mensal

Desconto especial para
plano trimestral

Início 7/6/2023

nos três primeiros meses



os livros não estão incluídos



[Clique aqui e inscreva-se!](#)

CIBELE LUCENA

O maior ato de amor que
uma mulher pode fazer por
ela é ser independente
financeiramente



Cibele Lucena da Silva fala do seu propósito de auxiliar mulheres a organizarem as suas finanças e terem independência financeira.

Com 38 anos, a jovem empresária, Cibele Lucena da Silva, é graduada em administração, pós-graduada em educação financeira, tem MBA em Gestão financeira, controladoria e auditoria, trabalha com finanças há mais de 10 anos e já conquistou a liberdade financeira. Ela salienta que “conquistar a independência financeira não acontece da noite para o dia, é algo contínuo, uma construção diária”. Para alcançar este belo currículo, ela começou a trabalhar aos 16 anos: não teve influência de ninguém para seguir esta área, sempre gostei de números. Comecei a trabalhar aos 16 anos e, desde o meu primeiro salário, já guardava dinheiro, pois meu objetivo era ter um carro aos 18 anos. Não consegui ter com 18 anos, apenas com 19. Desde então, compreendi que, se você se planejar e organizar-se, consegue conquistar o que deseja.

Cibele conheceu 16 estados brasileiros e 8 na Europa. Ao analisar esta experiência internacional, percebeu que: no Brasil, nas regiões nordeste, centro oeste e norte, as mulheres ainda são muito dependentes de seus parceiros. Ainda há muita falta de conhecimento e insegurança das mulheres em relação ao dinheiro. Muitas se casam cedo, têm filhos, mas acabam se frustrando e vivendo uma vida infeliz. Na Europa, onde passei, assim como na região sul e sudeste do Brasil, percebi que elas estão buscando mais conhecimento e dados sobre o tema. As mulheres estão procurando cargos maiores, apesar da dificuldade, começaram a investir. Depois da pandemia, muitas mulheres estão buscando empreender.

Mesmo no século XXI, ainda há muito tabu, mitos, mentiras e abusos psicológicos em relação às mulheres. O dinheiro é um assunto que assombra a vida de muitas e que deveria ser tão recorrente quanto qualquer outro. A dependência financeira ainda assola diversos lares, e com ela surgem a violência física, psicológica, a falta de autoestima e de liberdade para ser, estar e ter.



Estudos recentes mostram que, atualmente, mais de 48% dos lares brasileiros são chefiados por mulheres. Todavia, a expectativa é que, somente em 2085, as mulheres ganhem os mesmos salários que os homens. 50% das empresas não têm mulheres em cargos de alta liderança e menos de 5% têm uma mulher como CEO. Em média, as companhias aumentaram a participação das mulheres em até 30% nos cargos de alto escalão. Em outras palavras, nestas circunstâncias, de fato, saber lidar com dinheiro é um desafio que requer instrução profissional.

Tendo em vista este contexto, Cibele ajuda as mulheres que desejam esta organização financeira. Ela percebeu, desde cedo, que, diante de tantas tarefas a serem cumpridas no dia a dia, é comum que as mulheres se esqueçam de si mesmas e, conseqüentemente, do planejamento financeiro. Muitas entregam essa tarefa para o parceiro ou para outra pessoa. Ignorando que o planejamento financeiro não deve apenas incluir as contas da casa, os interesses ou necessidades da família, mas também deve incluir os sonhos desta própria mulher, as despesas para seu bem-estar.



Quando Cibele Lucena da Silva resolveu ajudar as mulheres a se organizar financeiramente e ter sua independência financeira, foi motivada por uma experiência pessoal: o divórcio. Antes de superar a situação, ao descobrir o adultério do marido ela achou que o seu mundo iria desabar: “me separei e senti na pele o quanto é importante você saber cuidar do seu dinheiro e ter sua independência. Se eu não fosse da área financeira ou não soubesse administrar o meu dinheiro, ainda estaria neste relacionamento, ou voltaria para casa dos meus pais. Quando me divorciei, consegui manter o meu padrão de vida e morar sozinha porque sempre guardei o meu dinheiro e zelei pela minha independência financeira. Hoje, o meu objetivo é passar a mensagem de que as mulheres podem ter sua independência financeira e viver da forma que desejarem, basta ter um planejamento e a mentalidade de que seu dinheiro está a seu favor e para te servir. Quantas mulheres não vivem em relacionamentos falidos ou até mesmo abusivos porque são dependentes dos seus parceiros, ou devido aos filhos ou porque não têm para onde ir?

Quantas mulheres, quando ficam viúvas, não sabem como administrar o dinheiro porque o seu companheiro sempre cuidou das contas? ”. Esses questionamentos que surgiram da sua trajetória levaram Cibele a ter identificação e empatia com milhares de mulheres que precisam de ajuda por não terem ideia de como começar. Sendo assim, atualmente ela oferece mentoria online e presencial, sendo de 6 a 8 sessões, dependendo da necessidade de cada cliente. Num início de processo, quando uma cliente nova chega, ela compreende o contexto, os traumas, as dificuldades e as facilidades. Dessa forma, desenvolve um método personalizado para lidar com cada caso específico.

Ela conta um case deste trabalho iniciado em 2022: uma cliente de Roraima, ainda em processo de construção da independência financeira, estava totalmente endividada. Ela queria se separar do marido e abrir uma loja de roupas pela internet. Em dois meses, conseguiu se organizar, diminuiu as despesas e, hoje, tem a sua própria loja virtual. Já tem todo o planejamento da loja e agora está buscando fornecedores para comprar as peças e começar a vender.

Tal motivação reforça a necessidade do trabalho da Cibele, que pode ser considerado uma missão, de mentorear mulheres para que elas sejam independentes financeiramente e possam exercer a sua liberdade de ir e vir.



SUA MARCA PRECISA DE PERSONALIDADE

POR MARÍLIA AMARO 



Quando se trata de criar uma marca, é fácil se concentrar apenas na aparência visual e no nome, mas a personalidade da marca é igualmente importante. Uma marca com personalidade pode ajudar a destacá-la em um mercado saturado, atrair um público fiel e estabelecer uma conexão emocional com os clientes.

Mas afinal, por que criar uma marca com personalidade é crucial para o sucesso de sua empresa?

A personalidade da marca é a maneira como ela é percebida pelo público. É o conjunto de características humanas que você atribui à sua marca para que as pessoas possam se relacionar emocionalmente com ela. Em outras palavras, a personalidade da marca é a forma como você deseja que sua marca seja vista e lembrada pelo seu cliente.

Criar uma marca com personalidade tem uma série de benefícios para sua empresa. Aqui estão alguns motivos pelos quais a personalidade da marca é crucial:

- Ajuda a diferenciar sua marca dos concorrentes:

Se você deseja se destacar em um mercado competitivo, precisa de uma marca com personalidade. Ela pode ajudá-lo a diferenciar sua empresa de outras que oferecem produtos ou serviços semelhantes. Se os consumidores sentirem que sua marca é única, com certeza

ela ficará na mente dele e você será a primeira escolha.

- Atrai um público fiel:

Os consumidores adoram marcas com personalidade, porque se identificam emocionalmente com elas. Quando sua marca possui uma personalidade definida, você está criando um relacionamento emocional com seus clientes, que podem se tornar fãs leais. Eles podem até mesmo promover sua marca de boca em boca e fazer marketing gratuito para você.

- Estabelecer uma conexão emocional:

Criar uma marca com personalidade pode ajudá-lo a estabelecer uma conexão emocional com seus clientes. As pessoas são mais propensas a comprar de empresas que se importam com elas e que se preocupam com mais do que apenas vendas. Se você criar uma marca com uma personalidade autônoma e atraente, pode se relacionar emocionalmente com seus clientes e ganhar sua lealdade.

- Ajuda a construir uma identidade de marca forte

Quando você cria uma marca com personalidade, está dando vida à sua marca. Você está criando uma identidade distinta que pode ser reconhecida instantaneamente pelo público. A personalidade pode ajudar a estabelecer sua identidade e torná-la inesquecível.

Desenvolver uma personalidade de marca pode parecer assustador, mas é possível fazê-lo seguindo alguns passos simples:

- Defina seus valores de marca;
- Entenda seu público-alvo;
- Crie uma persona de marca;
- Use a voz da marca.

Isso é crucial para diferenciar sua marca dos concorrentes, atrair um público fiel e estabelecer uma conexão emocional com seus clientes. Lembre-se de que a personalidade da marca deve ser consistente em todas as suas comunicações e adaptadas ao público-alvo para que sua marca se destaque e ressoe com os consumidores.

Eu dou consultoria de marketing de conteúdo e posso ajudá-la a desenvolver uma personalidade de marca consistente e atraente, que se conecta com o seu público.



INÊS GAYA

“A Saída é para Dentro” “
Autoconhecimento é a chave da evolução”

Mãe, mulher, humana, buscadora, defensora da beleza de ser autêntico, Inês Gaya, dedica a sua vida a ajudando pessoas no processo de cura emocional, autoconhecimento e conexão espiritual.

Gaya é autora de dois best-sellers. O Sagrado Feminino, onde através da sua visão de Sagrado Feminino, leva outras pessoas ao conhecimento do próprio corpo, os ciclos, os mistérios e a sabedoria interna. Com a ajuda de técnicas ancestrais, rituais, meditações e outros exercícios, o leitor encontrar nesta obra uma oportunidade de viajar regresso a casa. A ideia é o resgate do poder feminino, a cura das emoções, o despertar do potencial ilimitado, ou seja, que a leitora mostre ao mundo o seu brilho.

Já o livro Nova Era é considerado um verdadeiro salto quântico, capaz de mudar a vida dos seus leitores. Sobretudo, neste momento excepcional que vivemos, a transição da Era de Peixes para uma Nova Era, a Era de Aquário, onde assistimos a uma autêntica revolução no mundo, segundo a autora. Cada um de nós experiencia uma oportunidade incrível de elevar a sua vibração, curar as suas feridas e despertar para a sua verdadeira essência. Portanto, Gaya salienta que neste processo de Ascensão Planetária, somos convidados a cocriar ativa e conscientemente a nossa realidade, e com os valores de fraternidade, união, amor, liberdade, paz e abundância. Portanto, o livro Nova Era ativa o ser quântico com a ajuda das meditações, rituais, orações e outras práticas do Método Gaya. Mais do que um livro, A Nova Era é uma missão de cura e reconexão.

Quem leu os livros ou teve alguma outra vivência com a Gaya seja por meio de eventos, ou através da escola online testifica que se trata de algo único e singular. É o caso de Sara Rica que declarou que: a prosperidade e alegria de viver da Gaya ajudam a resgatar uma energia especial e muito bonita na vida de quem cruza o teu caminho.



A coach Teresa Peral descreveu da seguinte forma a experiência de conhecer a Gaya: eu não sei o que me moveu na direção da Inês Gaya... Apenas confiei e segui. Sabia que algo de magnético me atraiu. Esta mulher medicina despertou em mim a semente que fez desabrochar a flor do feminino.

Aliás, testemunhos não faltam. O relato da professora de meditação Rute Caldeira é um exemplo de como Inês Gaya tem impactado tantas vidas: a Inês é uma mulher furacão, a sua força lembra-me a da nossa mãe terra, ela pode criar com a sua garra verdadeiras tempestades que levam à mudança em massa, e em simultâneo consegue ser como a brisa do vento, espalhando pelos vários cantos do planeta o seu profundo amor à alma humana.



Gaya, este furacão mulher, conforme a descrição de Rute Caldeira, ainda conduz o Projeto Ascensão, O Caminho de Regresso a Casa, o qual a missão é Despertar da Humanidade e a Elevação da Consciência Planetária. Chegou o momento de contribuímos para um novo paradigma onde os valores do Amor, a União, a Verdade, a Liberdade e a Paz serão a Matriz para um Novo Mundo. O Projeto Ascensão tem a missão de reconectar o Ser Humano com a sua Essência Divina.

Por meio de meditações coletivas, viagens aos lugares mais sagrados da Terra e Masterclasses para o autoconhecimento, irá despertar consciências em massa e contribuir ativamente para a Mudança. Tudo isto numa fusão potenciadora entre o formato presencial e o formato digital.

A importância do autoconhecimento na contemporaneidade

Vivemos dias de muito estímulo, o excesso de informação, não necessariamente, resulta em conhecimento, que dirá autoconhecimento.

Com a tecnologia, as redes sociais, a exposição aumentou e conseqüentemente a necessidade de agradar, impressionar, pertencer. Neste processo há um ambiente a desconexão interior e se reconectar não é tarefa fácil. Se perder em si, diante de uma multidão, não pode ser naturalizado. Não podemos buscar tanto pelo outro ou no outro a solução, a resposta, a chave que está em nossas mãos. Neste contexto, a pauta de autoconhecimento e inteligência emocional proposta por Gaya é pré-condição essencial ao momento.

Conhecer a si é fundamental na tomar decisões e confere maior assertividade. Se você não sabe o que é autoconhecimento, vale a pena procurar entender um pouco mais sobre esse conceito e as melhores maneiras de colocá-lo em prática. Afinal, ele traz elementos que vão contribuir para uma vida mais produtiva e feliz.

A palavra já diz que é o conhecimento que uma pessoa tem de si mesma. É uma pesquisa individual que descobrirá as características mais marcantes, os gostos, as inclinações, os padrões de comportamento e os sentimentos que ela vivencia. Isso pode favorecer o crescimento da confiança necessária para tomar decisões, planejar o futuro e estabelecer objetivos e metas de maneira eficiente.

Podemos avaliar as vantagens e as desvantagens, consoante as suas preferências. Esse conhecimento é relevante para as escolhas simples do dia a dia e relevante nas decisões sérias sobre o seu futuro, como a profissão.

O autoconhecimento ajuda a entender quais são as suas habilidades e os seus interesses, assim como explora aqueles elementos que não são tão interessantes para você, isto é, as suas fragilidades. Dessa forma, é possível procurar ocupações e cursos mais adequados aos seus interesses, competências e desejos profissionais.

Todas as pessoas têm pontos fortes e fracos, aliás, são eles que constituem a personalidade de cada um de nós.

No entanto, muitos não conhecem as próprias qualidades e deficiências, tendo dificuldades para definir como utilizar tais características a seu favor.

Quando a pessoa se conhece, ela consegue usar suas aptidões de forma inteligente e estratégica em diversas áreas da vida. Além disso, também sabe amenizar os efeitos de suas fraquezas, bem como pode passar por um processo de desenvolvimento desses aspectos.

Ao conhecer suas limitações, você tem a oportunidade de trabalhar para superá-las em algum momento e aprender coisas novas. É possível fazer cursos, treinamentos, buscar apoio psicológico ou outras atividades que ensinem a lidar com os seus pontos fracos.

Outro aspecto importante do autoconhecimento é que ele colabora com a definição dos objetivos, sejam eles profissionais ou pessoais. Esse é um aspecto relevante para quem deseja sucesso, ao ser preciso ter metas claras e bem definidas se quiser crescer constantemente.

Assim, a pessoa tem mais clareza para definir aonde quer chegar e o que precisa fazer para alcançar o que foi estabelecido. Dessa forma, os processos de desenvolvimento pessoal e profissional tendem a seguir uma linha lógica, conforme os objetivos traçados.

A autoavaliação é um dos principais benefícios dessa técnica de avaliação, pois ajuda a pessoa a compreender quem realmente é as qualidades e dos aspectos positivos, colocando em perspectiva os defeitos, porque eles podem ser trabalhados.

Também é possível controlar as emoções, evitando reações más quando algo não está como o esperado. Essa inteligência emocional é fundamental para o dia a dia, trazendo tranquilidade e segurança.

Por outro lado, quem se conhece tende a estar preparado para encarar novas oportunidades e correr alguns riscos. Essa é uma forma importante de conseguir ultrapassar seus limites e conquistar aquilo que não acreditaria ser possível.



O autoconhecimento também ajuda a pessoa a tomar decisões conscientes. Afinal, ela aprende a controlar as emoções, não deixando que elas dominem as suas escolhas. Dessa forma, diminuem-se as ações por impulso, por exemplo.



VOCÊ JÁ FAZ PARTE DA **COMUNIDADE DAS** **#CONECTADAS?**



Aponte sua camera para
o QR Code e venha fazer
muito network!



REDE CONEXÃO MULHER

CONECTAR PARA TRANSFORMAR, TRANSFORMAR PARA REALIZAR

MULHERES E O DINHEIRO

POR CRISTIANE MACEDO 



Quem aí gosta de dinheiro? Todos nós, com certeza! Porém a vida das mulheres nesse setor nem sempre foi tão acessível assim.

Vou contar aqui para vocês a história das mulheres com o dinheiro e a liberdade financeira, esta que demorou longos anos para ser alcançada e ainda precisa de muitos outros para de fato chegar à igualdade com os homens. Mas também trago uma informação curiosa: O feminismo, com os fundamentos conhecidos atualmente, surgiu no século XVIII, através das teses de William Godwin, isso mesmo, um homem começou todo esse movimento de luta das mulheres.

São mais de 150 anos de busca pela liberdade e equidade. No século XIX mulheres e homens viviam de maneira muito diferente, elas não tinham direito a fazer faculdade, não podiam votar e nem possuir terras; mulheres e crianças, assim como os escravos eram impossibilitados de exercer seus direitos civis. Para que possam entender essa cronologia de busca incessante das mulheres vou relembrar aqui alguns importantes marcos na história: em 1827 tivemos a primeira vitória, o direito de frequentar as escolas; esse foi um primeiro grande triunfo, porque com mais conhecimento o mundo ficaria pequeno para nós!

Em 1840 ocorreu na Inglaterra um congresso contra a escravidão; uma delegação com mulheres e homens vieram dos Estados Unidos e aí o bicho pegou porque mulheres não podiam participar de reuniões políticas, mas elas já estavam lá e, convenhamos, desde sempre tivemos muita ousadia em tudo.

As Americanas foram obrigadas a ficar em silêncio, atrás de uma divisória; duas delas, Lucretia Mott e Elizabeth Cady Stanton, revoltaram-se e resolveram dar um basta na desigualdade entre homens e mulheres.

Stanton escreveu uma declaração de igualdade de direitos, baseada na decla-

ração de independência dos EUA de 1776: meninas deveriam ter direito a educação e mulheres ter direito a administrar seu dinheiro e se divorciar; em 1848 a declaração foi apresentada durante uma conferência abolicionista em Seneca Falls, Nova York, foi assinada por cerca de 100 pessoas e esta foi considerada a primeira convenção do movimento feminista.

E assim seguimos alcançando pequenas vitórias, batalha a batalha: em 1915 adquirimos direito a receber um depósito bancário sem precisar da autorização do marido ou pai; em 1962 foi aprovado o estatuto da mulher casada, onde ela poderia abrir conta em banco, trabalhar, receber herança, entre outros, sem a necessidade de aprovação do marido; 1974 conquistamos direito a portar um cartão de crédito e em 2021 somos mais de 1 milhão de inscritas na Bolsa de Valores Brasileira.

Resumindo, desde o início até os dias de hoje foram 3 grandes ondas e 4 fases do movimento feminino, começando pelo profeminismo até o século XVIII; seguido da 1ª onda no século XIX; 2ª onda, século XX e 3ª onda — século XX e XXI; Mulheres com muitos direitos alcançados, liberdade, mais...

Vale ressaltar aqui que o dinheiro enquanto invenção do ser humano para facilitar as trocas, relações humanas e identificar papéis tem seu significado em essência, conforme traz Glória Maria Pereira no livro *As personalidades do Dinheiro*, O feminino e o Masculino do dinheiro, o Yin (é o receber, usufruir, compartilhar, realizar sonhos) e o Yang (é o 'fazer dinheiro', criar oportunidades, trabalhar, negociar, comprar e vender, lucrar, investir) respectivamente. Todos nós temos as duas energias e uma é complementar a outra; somos livres para desenvolver dentro de nós essa integração tanto na vida pessoal quanto profissional.

O papel da mulher nos primórdios das civilizações era a fertilidade, o cuidar, o compartilhar, a paciência, delicadeza; essa essência do feminino entra no mercado de trabalho e hoje, no século XXI, não tem grandes conflitos entre exercer a maternidade e trabalhar para ter sua independência financeira.

Portanto, nos perguntamos: O que temos feito com o dinheiro que ganhamos?

Conforme publicado pela Forbes em maio de 2021, 93% das mulheres Brasileiras acreditam que homens entendem mais de dinheiro do que elas, então o que mais vemos são mulheres ganhando muito bem porém, não possuem confiança para tomar decisões, daí acabam terceirizando a decisão sobre os seus investimentos, muitas vezes, para o pai ou marido, repetindo os ciclos lá do século XIX de uma cultura patriarcal.

Verdade seja dita, com toda a história de luta da mulher, como ela iria fazer um mal investimento? Estudos realizados pela Carol Sandler à Forbes relatam que as mulheres investidoras têm melhores resultados nos investimentos que os homens, então cai por terra a história de que eles entendem mais do que mulheres; elas têm a energia do cuidar e do multiplicar.

Dadas as enormes discrepâncias salariais e que refletem diretamente em patrimônios muito menores, o que precisamos é cada vez mais investir em conhecimento sobre como lidar com o dinheiro e fazê-lo trabalhar a nosso favor. É hora de desmistificar uma série de tabus que nos cercam e entender que mulher pode falar de dinheiro, de planejamento financeiro e controlar suas próprias aplicações. Deixo aqui a sugestão da série *Rainhas da Bolsa* e do Livro *As Personalidades do Dinheiro* para que vocês mergulhem neste fantástico mundo das finanças e entendam um pouco sobre a nossa história no mercado de trabalho.

BÁRBARA MARQUES

Maternidade em
Alta Performance



Bárbara Dias Gomes Marques, aos 34 anos, declara-se extremamente feliz com a vinda do seu primogênito, “sinto que nasci pronta para ser mãe dele”, declara esta mamãe.

Quem convive com Bárbara sabe que ela sempre fala sobre o poder das conexões, os diferentes tipos de conexão, por exemplo, a conexão espiritual, a conexão mãe e filho. Abrigar o Davi Antônio potencializou sua tese sobre as conexões e para apresentar Bárbara, e entender o porquê a sua gestação é de alta performance é necessário contexto.

Para tal, a frase que ela utiliza, define muito a sua história antes e durante a gestação, ela diz: “Cada um tem a vista da montanha que subir”

Nascida em Araguaína, Tocantins, Bárbara foi estudar em São José do Rio Preto-SP, trabalhou em Goiânia-GO, mudou para Fortaleza-CE, ao conhecer a Jeunesse despertou para uma carreira internacional e para a possibilidade de ter o próprio negócio, desbravando vários mercados, em diferentes países e moedas.

Em 2019, ela imigrou, e o seu primeiro trabalho internacional foi na Suíça. No processo em busca de legalização na Europa optou por Portugal, portanto a sua viagem internacional a passeio tornou-se um portal para o mundo. A partir de então Bárbara, após sair do Brasil, conheceu países como: França, Itália, Suíça, Alemanha, os Emirados Árabes, as Ilhas Maurícias, a Escócia e a Inglaterra.

Hoje ela faz negócios em dólares, euros, libras, entre outras moedas. Em resumo, a expressão alta performance define a empresária, Founder & C.E.O. Global Legacy Company, mentora de carreira, realizadora de eventos internacionais, palestrante, business coach, escritora e networker, Bárbara Dias Gomes Marques, que também é co-autora do livro “Conquiste o Mundo”, obra que discute os altos e os baixos da jornada; Recentemente, lançou mais um Livro, denominado: “30 Dias para Mudar a sua Vida” e já tem mais dois lançamentos de livros previstos para o ano de 2023, o “Mentalidade e Performance” e o “Clube do Legado”.



Acontece que ao atravessar o oceano, em um evento de negócios e networking, ela conheceu o seu parceiro de vida, seu esposo, pai do seu filho Davi. O “amor me pegou”, diz esta mulher de alta performance. É preciso destacar que ela não parou nenhuma das suas atividades por conta da gestação, ao contrário, a cada dia de vida do bebê, em seu útero vive novas e maiores realizações. Conduz, com maestria, a Global Legacy Company, fundada a partir da sua busca pelo autoconhecimento e ao ser transformada, descobriu uma ferramenta que transformou a sua vida e que ela multiplica transformando a vida de uma infinidade de pessoas, por meio da metodologia, legado global, networking, empreendedorismo, desenvolvimento pessoal e profissional, que já tem clientes em toda a lusofonia, africanos, brasileiros, europeus, americanos, ingleses, entre outros. “Eu vi que funcionou e gerou resultado positivo, para mim, por isso precisei levar para outras pessoas”, ressalta Bárbara.



A inspiradora e ágil empresária segreda que não foram só flores, enfrentou percalços, que testificam que ela é uma pessoa de alta performance, entre eles o burnout, os entraves de entendimento entre a estética portuguesa em relação à brasileira, além de percalços pessoais.

Com relação a sua gestação, em Portugal tem sido um desafio por inúmeros motivos. Bárbara tem uma demanda de trabalho alta e utiliza um neologismo para explicar “eu sou eupreendedor”, ou seja, empreende e faz todas as atividades do seu próprio negócio. Está em processo desenvolvimento da equipe, portanto, por vezes, começa a trabalhar às 06 da manhã e estende as atividades até a madrugada, em função do fuso horário dos países onde trabalha. Essa rotina, adotada durante a gestação, visa garantir o período de repouso, devido aos cuidados consigo e com o bebê, no período do puerpério.

Um dos desafios enfrentados por Bárbara, em Portugal, está relacionado ao fato de ter miosmas, o que causa dores; Além do inconveniente, de não ter assistência médica adequada, por parte do Sistema Nacional de Saúde, devi-

do uma crise no setor de ginecologia e obstetrícia, entre outros. Todavia, ela entende o verdadeiro sentido do termo alta performance. Ela descobriu com a maternidade o verdadeiro sentido da vida. O sentido da palavra sucesso. O significado da frase que ela mesma utiliza: “cada um tem a vista da montanha que subir”.

Desde Tocantins ela subiu na montanha e avistou o mundo e não se intimidou pelas fronteiras, não desistiu mediante as barreiras, mas viu a imensidão que ela tinha a explorar. Ela é muito apegada a Deus, a cada dia, em todas as situações ela vê o melhor, assim ela acredita, assim ela supera. Ela nem imaginava que seria mãe. Disse que se quer teve convívio com outras mães. Porém, ela observa o quanto é vocacionada, o quanto já ama o seu bebê. Embora, conheça muitos países e suas belas paisagens, por mais que a vida tenha lhe proporcionado inúmeras experiências, nada se compara ao que sente, mediante esta vivência: a maternidade. Às vezes demonstra com lágrimas esta sensação, mas ama cada segundo e espera sempre o bem. A gestação é um momento que exige cuidados, disciplina, consciência mental, física, espiritual. Quantas genitoras, nesta fase, têm as suas próprias circunstâncias desafiadoras sem perceber a grandeza que estão vivendo? Este é o ponto decisório, que torna Bárbara uma mãe de alta performance: a expansão da consciência de si e do outro.



FAÇA AS PAZES COM VOCE,

faça as pazes com as Mulheres!

POR ADRIANA OLIVEIRA 



Porque a construção da nossa autoestima passa por desmerecer outras mulheres? Pistas para construir um lugar seguro de empoderamento.

Somos mulheres em construção, vivemos um momento lindo de resgate da nossa real identidade. Historicamente fomos nos deixando ser encaixotadas num ambiente de estímulo à rivalidade e da objetificação feminina. Vocês conhecem bem as caixas das santas, burras, histéricas, loucas, frágeis, devassas, donzelas, perfeitas, esquisitas e por aí vai... Todos estes rótulos foram formatando o nosso imaginário, isso foi sendo reforçado por séculos. Difícil amar-se quando, ao olharmos no espelho, não nos reconhecemos.

Nossa jornada de autoamor passa pelo autoconhecimento, isso é pessoal e dói, mas não precisa ser solitária. Ela começa ao entrarmos nesse mundo e logo percebemos que amar é arriscado, inevitavelmente vamos nos ferir, em seguida, vestimos nossa armadura. A dor de um trauma pode fazer com que, aos poucos, nos esqueçamos de quem nós somos. A questão é: a armadura nos impede, entre outras coisas, de nos vermos. Algumas mulheres, ao vestirem este pesado fardo de proteção, entram num processo de timidez extrema. Já outras, se tornam agressivas, num movimento bélico quase inconsciente. Nesse ponto do texto você já deve estar se identificando. Somos hábeis com a língua, nossa natureza relacional nos impele ao pertencimento, daí começa o paradoxo: desejamos ser amadas e nos sentirmos seguras, mas, porque continuamos a disparar dardos inflamados e julgadores? Passamos longe da empatia e cegas de dor, nos deleitamos no sombrio lugar da difamação e comparação. Onde encontrar um ponto de união feminina seguro, um lugar de cres-

cimento saudável, já que ainda encontramos resistência frente à diversidade feminina? Somos únicas, ao nos libertarmos das caixas, vamos nos descobrindo corajosas e belas. Porque rotulamos umas às outras? Esquecemos o quanto somos diferentes e o quanto isso é bom e enriquece nosso crescimento. Nosso lugar de presença plena nos leva ao nosso tão almejado protagonismo. Este caminho requer confiança nos nossos valores, sentimentos e habilidades. Nesse mundo rápido, caótico e repleto de gatilhos para ansiedade, somos, muitas vezes, sugadas e terminamos desistindo de nossos sonhos, eu descobri que temos que encher nosso tanque de uma espécie de combustível, o meu tem grandes doses de entusiasmo e autoconfiança, o que para mim significa, acreditar nas minhas ideias, sabendo que sou um ser criativo. Acima de tudo, minha fonte está na fé que sou amada pelo meu Criador e Pai amoroso. Onde fica a sua fonte? Descubra! Após esta descoberta ajude outras mulheres a descobrirem também.

Acredito em pequenos passos para grandes mudanças! Nada jamais, fica parado. Estereotipar limita nossa capacidade de estabelecer conexão. Para isso acredito no poder dos grupos de encontros femininos, lugares e oportunidades de conhecermos e sermos conhecidas, de apoio mútuo. A rede social pode ser útil também, não se limite, ela é um lugar de alta conectividade, mas ainda assim, difícil de estabelecer laços empáticos onde o olhar atento capta a linguagem corporal, algo tão nosso. Escolha um lugar onde possa exercer o toque, o afago, o abraço que acolhe. Não existe nada mais empoderador para uma mulher do que estar num lugar seguro entre mulheres que se motivam e se desafiam com afeto. Estamos todas no mesmo barco na nossa vulnerabilidade humana.

Por isso procure um grupo ou crie o seu. Te aconselho a dar esta chance ao coletivo feminino que está, aos poucos, aprendendo a se curar e se acolher de verdade.

A pergunta que fica, ao nos vermos armadas e doloridas, como nos desarmar?

Ao abirmos a boca para julgar alguém, olhe para si. Limpe o seu filtro, e perceba-se merecedora. Perdoe-se. Ame-se. Se desse lugar de dentro surgir amor, espalhe AMOR, se surgir dor, PARE, peça ajuda. Este movimento pode ser libertador. Experimente!
Ele se chama SORORIDADE!



RIKARDO PEROLAS

O repórter internacional da Rede TV

"Headline" em várias revistas, blogs, websites internacionais e brasileiros, Rikardo Perolas vem mostrando a importância de seu trabalho dentro comunidade brasileira. E, no ritmo do seu sucesso na Europa, 2023 começou com tudo.

Paranaense, este "pé vermelho" saiu do Brasil aos 20 anos de idade com apenas um sonho: conseguir sobreviver fora do país. Após 23 anos morando no exterior e ter vivido em 3 países, atualmente, ele é o apresentador e repórter mais contratado quando se trata de coberturas de eventos por toda a Europa.

Mais novo representante internacional do programa Vitrine Cultural na Redetves, Rikardo estreou o bloco na Batida com Rikardo Oliveira. O programa, apresentado por Josy Lima e realização de Dana Blanco, conta tudo o que acontece pela Europa.

Atualmente, um dos maiores influencer do Reino Unido e CEO da empresa Perolas de Rikardo Publicity & Events Limited, ele conta com emoção como iniciou sua trajetória e como recebeu o convite para se tornar repórter.

"Primeiramente quero agradecer meus seguidores que sempre me deram motivação para continuar e não desistir. Eu comecei este trabalho com apenas um telefone e muita fé. Comecei com um único cliente, ninguém entendia o que eu estava fazendo, mas aos poucos, meu nome começou a tomar formato e as pessoas começaram a entender a importância do meu trabalho, em pouco tempo, eu não precisei ir atrás de clientes, seguiu um fluxo natural", conta Rikardo. "O convite para trabalhar com a Vitrine Cultural, Orion Produções e Redetves é fruto de muito trabalho, isso mostra que, se você não desistir dos seus sonhos, o universo vai conspirar a favor para que tudo dê certo".

O também empresário que já foi capa da Revista Maximus Brazil, Vitriini, Revista Jurema, entre outras, agora, começa uma nova etapa em sua carreira com a Redetv Es e Orion Produções.



"Neste programa como repórter internacional, quero levar o melhor da comunidade brasileira a todos que tem o sonho de conhecer a Europa, teremos também, artistas e muitas viagens", afirma.

O Embaixador dos artistas Brasileiros na Europa

Depois de entrevistar diversos artistas, entre eles Carlinhos Brown, Eduardo Costa, Alcione, Martinho da Vila, e cobrir shows de diversos expoentes da música nacional como Marisa Monte, Adriana Calcanhoto e Gloria Groove, lista que só demonstra a credibilidade e o potencial como repórter, Rikardo, agora, se destaca pela indicação de Embaixador dos Artistas.

"Agradeço a Deus primeiramente, por me deixar viver neste mundo fazendo o que amo. Quero agradecer a minha família em especial ao meu esposo David Perkins, pois desde o primeiro momento desta loucura que é meu trabalho, acreditou em mim e me apoiou com todo carinho e amor que um ser humano pode ter pelo outro", conta Rikardo.



“Quando comecei a fazer meu trabalho, nunca imaginei que seria tão bem recebido. Acredito que todas as pessoas têm potencial de fazer o que querem, mas com isso existe muito trabalho, muito suor e muito foco”.

Vencedor de um dos maiores Prêmios brasileiros na Inglaterra, o Guia Londres Awards 2022, pelo trabalho e apoio aos Brasileiros, Rikardo vem com uma lista de prêmios que arrecadou nos últimos anos: Empresário do Ano 2021, Influencer revelação 2021, Empresário Destaque 2022.

Capa de várias revistas nacionais e internacionais, Rikardo Pérolas vem mostrando que não está apenas de passagem e que a palavra sucesso faz parte de seu dia a dia.

“Este título de Embaixador dos Artistas na Europa é mais uma prova de que meu trabalho está crescendo e não existe melhor sensação de ver que todo mundo está caminhando junto e batalhando para que seu sonho se realize” finaliza.

Mais sobre Rikardo Perolas

Rikardo Pérolas é um dos maiores nomes quando se trata de digital em toda a Europa. Mais que apoiador da comunidade empresarial brasileira, ele se tornou um dos repórteres mais cotados em toda a Europa pelo trabalho direcionado a artistas brasileiros.

Hoje, uma das celebridades mais faladas nos países europeus incluindo Inglaterra, Bélgica, França e Portugal, Rikardo trabalha diretamente com artistas e empresários brasileiros e, a cada dia, vem mostrando que seu trabalho é mais uma vez sinônimo de sucesso.

Com seus programas no Instagram Sofá dos Famosos, Me Viro em 1, seu website www.perolasderikardo.com e outras plataformas onde é possível acompanhar seu trabalho, Rikardo, por meio de sua influência, traz visibilidade a brasileiros de todas as partes do mundo.

Rikardo Perolas, parceiro da Rede Conexão Mulher

Sempre ativo nas comunidades brasileiras espalhadas pela Europa, Rikardo Perolas agora é o mais novo parceiro da Rede Conexão Mulher. Uma parceria de sucesso firmada para dar ainda mais destaque a mulheres empreendedoras e marcas voltadas para o universo feminino.



SEXUALIDADE X PRODUTIVIDADE

Qual a conexão?



POR TATIANA MANJAK 

Segundo a Organização Mundial de Saúde OMS (1975): “A Sexualidade humana forma parte integral da personalidade de cada um. É a energia que motiva a encontrar o amor, contato e intimidade e se expressa na forma de sentir, nos movimentos das pessoas, e como estas tocam e são tocadas. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e integrações e, portanto, a saúde física e mental”.

Já, a palavra Produtividade, segundo o dicionário, é um substantivo feminino definido como “característica ou condição do que é produtivo ou com a capacidade de produzir”. Ser produtivo significa ter liberdade, prosperidade e abundância.

SEXUALIDADE x PRODUTIVIDADE
Duas palavras distintas, com significados tão diferentes, e, ao mesmo tempo, interdependentes. Se Sexualidade é uma energia que nos motiva, por que não usarmos a potência dessa energia para desenvolver de forma mais adequada nossa produtividade, sermos livres e prósperos?

Falar sobre sexualidade ainda é um tabu, com muitos mitos e crenças. Aprendemos que sentir prazer é feio, é proibido, gera julgamentos e não somos educadas para sentir prazer. Negamos o prazer. E não estou falando somente do prazer sexual, mas sim a libido (energia vital), essa energia que transforma, que sustenta a ação de viver, como combustível neces-

sário para que alcancemos nossos objetivos.

Por isso compreender o verdadeiro significado da palavra sexualidade, nos proporciona a conexão com nossa própria essência, reconexão com o real prazer da vida, a fim de gerar uma imaginação mais aguçada e criativa.

Sou Fisioterapeuta Pélvica, área da Fisioterapia que trabalha com a prevenção e reabilitação para melhora da função da musculatura do assoalho pélvico. Hoje, meu trabalho é direcionado a mulheres que apresentam disfunção de penetração (vaginismo) ou transtorno de dor genito pélvica/penetração, caracterizada por contração involuntária da musculatura pélvica, com presença de dor, impedindo ou dificultando a penetração do dedo, do pênis, colocar um absorvente interno (OB) ou até mesmo a realização de exames ginecológicos.

Embora não seja muito divulgada, a disfunção sexual feminina é muito mais comum do que se imagina e afeta um grande número de mulheres no mundo. Observo na minha prática profissional, o quanto essa disfunção afeta outros aspectos na vida dessas mulheres. Muitas relatam baixa autoestima, ficam mais introspectivas, se sentem sozinhas, culpadas e frustradas. Sofrem caladas por anos.

Alguns autores, defendem o desejo sexual como inato.

Esse desejo, ao ser reprimido ou eliminado, pode refletir na parte física, mental, intelectual, social, financeira e espiritual do indivíduo, pois a base emocional depende inclusive da relação com a nossa sexualidade. A emoção da sexualidade só será uma virtude, se for utilizada com sabedoria, de maneira positiva e canalizada para enriquecer o corpo, a mente e espírito.

Ensinamentos milenares, descrevem que o maxilar e a região pélvica são fisiologicamente conectados e o alinhamento e relaxamento de um, afeta diretamente o outro, ou seja, a garganta está diretamente conectada ao seu centro sexual. E o contrário também é verdadeiro. Viver com a vagina “contraída” e com a vulva “fechada”, é viver em estado de defesa constante.

Ao se conectar com sua sexualidade, liberam-se travas em relação aos pensamentos, sentimentos, deixando a energia fluir livremente, tornando-se uma mulher empoderada, que consegue expressar o seu prazer e se posicionar diante de qualquer situação.

Ao mesmo tempo que não há espaço para sentir prazer em nossa sociedade, o prazer (a libido), pode lhe proporcionar maior produtividade. O que lhe impede hoje de viver sua sexualidade de forma plena para gerar mais energia vital e você se tornar uma mulher altamente produtiva?

A sua VOZ está CONECTADA com a sua INTIMIDADE!

KARIN HREBLUK

Após síndrome de burnout ela realizou o seu sonho e descobriu a verdadeira vocação



Descendente de alemães, nascida e criada em cultura alemã, Karin Hrebluk, sempre se identificou com a cultura e quis morar na Alemanha, onde vive atualmente. Todavia, o sonho de viver neste país só foi realizado após uma experiência nada agradável, o primeiro burnout.

É preciso lembrar que tudo isso aconteceu em uma época que ainda não se falava sobre este tema, muito menos sobre tratamento para o esgotamento emocional. Tudo começou quando em um belo dia as pernas da Karin perderam o movimento durante o expediente de trabalho. Neste instante, ela refletiu e decidiu cuidar da sua saúde mental. Se permitiu um ano sabático na Alemanha. Ao regressar para o Brasil, permaneceu apenas dez meses porque entendeu onde era o seu lugar e seguiu em viagem apenas com a passagem de ida.

A ideia era realizar um mestrado, no entanto, os rumos foram outros, Karin conseguiu emprego em uma loja, onde se destacou pelo seu comprometimento, entre outros predicados profissionais, e logo foi promovida a gerente. Um marco para a empresa que teve pela primeira vez uma ascensão de carreira tão meteórica. Em apenas três anos Karin liderava 60 funcionários, a rede tem 163 Filiais apenas na Alemanha e está situada em 7 países, o que contribui com o seu know-how.

Mas em meio ao estresse, com a vinda da pandemia, a perda de dois avós, aconteceu o segundo burnout. Ela já tinha percebido que não estava feliz na atividade de gerente, Karin explica que sempre teve muita humanização, sensibilidade aos funcionários, queria proporcionar um ambiente mais acolhedor, no entanto, tinha que seguir as normas da empresa e mediante a incompatibilidade sentiu-se muito mal.

Durante o *lockdown*, obrigatoriamente, teve que ficar em casa. No isolamento fez um *coaching* de carreira onde se descobriu *coach*. Investiu no curso *life coach*, conseguiu o desligamento da loja e abriu a sua própria empresa. Neste processo de abertura do seu negócio, percebeu o seu nicho, muitas pessoas têm dificuldade de lidar com a burocracia e com



outros aspectos da formalização, por isso desistem, portanto, hoje o propósito da Karin, por meio do curso A CHAVE PARA EMPREENDER NA ALEMANHA, é apoiar outras mulheres a formalizarem seus serviços ou produtos e ganharem dinheiro na Alemanha. Entre os tópicos e as abordagens do curso, desenvolvido também com as técnicas do coach, estão temas como: aprenda a lidar com sabotadores, como ter uma meta infalível, entre outros. Karin também oferece atendimento individual e personalizado, sempre visando o alcance das metas. Ela confessa que “a cada sessão eu não sei quem sai melhor, se é a coachee ou se sou eu”, isso porque ela declarou amar muito o seu novo ofício, onde se sente, totalmente, realizada.



Ela observa que no país que vive atualmente há um perfil comportamental predominante, os alemães são mais reservados e consequentemente o coaching ainda precisa transpor barreiras, bem como, as outras áreas ligadas ao autoconhecimento. Este é um desafio que estimula ainda mais o exercício da sua nova profissão.

Toda a concepção e identidade da marca da empresa da Karin foram desenvolvidas o utilizando a chave como ícone. Ela explica o quanto este elemento é simbólico para quem entende que a chave que abre e fecha portas está em nossas mãos. Esta compreensão e consciência, infelizmente, não são conhecidas por todos, mas “toda mulher é muito resiliente, toda mulher tem muita força” conclui Karin Hrebluk.



MULHERES IMIGRANTES

POR EDUARDA SILVA 



É mais difícil para a mulher ser imigrante?

A minha experiência de vida e como advogada de imigração, tem-me mostrado que é sim mais difícil para a maioria das mulheres, o processo de imigrar. Há raras exceções.

A mulher, normalmente, sente mais falta da família, do local onde nasceu, dos amigos, de romper com a cultura que tinha, de mudar e fazer as coisas de forma diferente. Quando tem filhos, se estes aceitarem bem o processo da mulher/mãe fica mais fácil, se os filhos tiverem dificuldade em se adaptar, muitas mulheres desistem dos seu sonho de viver em outro país e voltam para as suas origens.

A mulher estrangeira sofre mais preconceito em um país estrangeiro do que o homem. Falo pela minha experiência no Brasil e pelas experiências de muitas brasileiras na Europa. Somos mulheres e estrangeiras, em uma sociedade machista as dificuldades são muitas e agravadas por estes dois "diferenciais".

A mulher que imigra para acompanhar o marido sofre ainda mais por abdicar da sua própria vida profissional, do seu círculo de amigos, para acompanhar o marido, que tem uma carreira, vista pela sociedade, como mais importante. Em alguns casos trata-se de quem pode sustentar a família, e, nestes casos, é o salário do marido, assim cabe a mulher abrir mão da "sua vida".

Estas mulheres vêm o campo meio-vazio, qualquer dificuldade é uma tentativa de desistir, de retornar ao local de origem, qual-quer obstáculo é motivo para re-pensar, e assim muitos relacionamentos, nestas situações, passam por turbulências. Alguns, infelizmente, acabam porque não houve uma conversa franca sobre imigrar, foi uma imposição da carreira do marido, não houve a escolha do que é melhor para a família, a decisão estava tomada e simplesmente a mulher acompanhou.

Contudo, passado algum tempo em um novo país, estas mulheres redescobrem-se, reiventam-se, percorrem novos caminhos, e conheço grandes histórias de Mulheres imigrantes inspiradoras aqui em Portugal.

Claro que todas as regras têm exceções e existem mulheres que imigram porque querem novas experiências, querem recomeçar algo novo em um novo país. Estas mulheres vão com outra forma de pensar, vão com outro preparo emocional, prontas para enfrentar uma nova realidade de vida. É um querer delas, não é um querer do outro em que elas tiveram que se adaptar. Nestes casos, normalmente, são elas que organizam todo o processo de mudança para um novo país, liderando o processo. Estas mulheres vão sofrer também os mesmos preconceitos, as mesmas dificuldades, mas o *mindset* delas é diferente, assim a for-

ma de encarar a vida no novo país vai ser completamente diferente. Estas mulheres vão olhar para o copo sempre meio cheio, as dificuldades que possam aparecer fazem parte, tudo é encarado de uma outra forma.

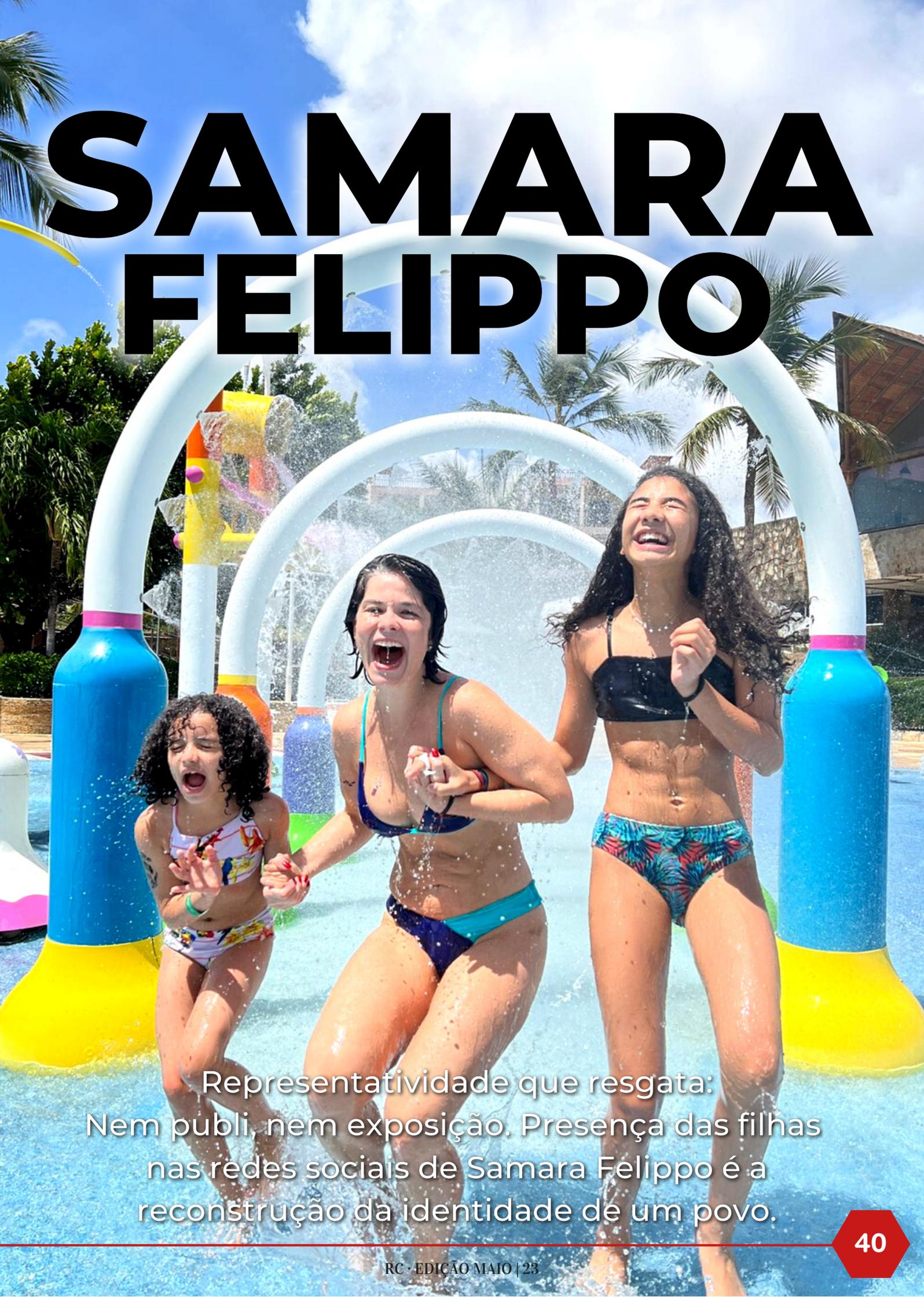
A adaptação destas é muito mais fácil e elas passam a liderar o processo de adaptação de toda a família, facilitando o processo para os filhos e até para o próprio companheiro.

O ideal, e posso falar com propriedade porque já acompanhei mais de 100 famílias que vieram do Brasil para Portugal, é que tudo, absolutamente tudo seja conversado antes da decisão, que os casais estejam alinhados, que os filhos participem do que está a acontecer, para que a adaptação seja facilitada para todos. Existem também as mulheres que imigram sozinhas e, para essas, a adaptação é bem mais fácil, porque foi decisão delas, todo o processo foi desenhado por elas e a mudança é feita de forma muito consciente e muito bem planejada. Estas mulheres sabem o que querem, porque vieram, e o que farão em um novo país.

Ainda assim vai ser mais difícil para a mulher ser imigrante, não só em Portugal, mas em qualquer país, já que vivemos em um mundo onde o patriarcado comanda.

A todas as mulheres que querem imigrar, deixo o meu incentivo e as minhas redes sociais para que contem com o meu apoio. Não só pela minha experiência como imigrante, mas também pela minha experiência profissional.

SAMARA FELIPPO

A vibrant photograph of three women in bikinis running through a large, colorful water archway at a water park. The women are laughing and splashing water, conveying a sense of joy and fun. The archway is made of white pipes with blue and yellow bases. The background shows palm trees and a clear blue sky.

Representatividade que resgata:
Nem publi, nem exposição. Presença das filhas
nas redes sociais de Samara Felippo é a
reconstrução da identidade de um povo.

A cena é comum para quem é mãe de menina: escova de cabelo, “xuxinha”, borrifador, menina sentada no chão. Quem tem cabelo crespo sabe, pentear os cabelos é hora de choro e ranger de dentes, bom, era.

Quem segue Samara Felippo nas redes sociais, com certeza, já viu a atriz cuidando dos cabelos das filhas Alicia (13) e Lara (9) e, ao contrário do que se via no passado, ajeitar os cabelos para essas três é sinônimo de empoderamento e representatividade.

Atitude que transforma comportamentos

Quando Samara abre a câmara e começa uma live com as filhas nas redes sociais, ao contrário do que muita gente pensa, a atriz está contribuindo para a reconstrução da imagem do negro na sociedade.

A atitude que tem nome e transforma comportamentos trata-se da “Representatividade”, ação de representar politicamente os interesses de determinado grupo, classe social ou povo.

“Me deparei com o racismo estrutural quando Alicia, minha filha mais velha, tinha 7 anos. Estava deitada no meu sofá, na minha casa, do meu condomínio de classe alta na Barra da Tijuca, num domingo qualquer, quando ela virou e disse: “Mamãe, quero alisar meu cabelo!”, revela Samara. “Eu não sei o que deu, mas aquela frase me bateu como um alerta, me atravessou, me doeu, me intrigou, me angustiou. Se eu não estivesse disposta a furar aquela “bolha branca” na qual a sociedade me criou, eu poderia simplesmente ter alisado o cabelo da minha filha no próximo agendamento do salão”.

A falta da representação e construção de subjetividade e identidade do povo preto contida na frase dita por Alicia, despertou em Samara, naquele instante, a necessidade de ensinar as filhas desde cedo sobre equidade de raça.

“Criei o canal “Muito além de Cachos” no YouTube, uma iniciativa minha para, como diz o nome, além de falar da beleza e cuidado com os cachos e crespos, trazer representatividade em tudo que procurei nas minhas buscas para mostrar a minha filha e tantas outras meninas pretas, como elas pertenciam”, conta.



O cabelo e a construção da identidade do povo preto

Um comercial de TV, uma boneca pela qual presentearmos as crianças e até mesmo a escola em que nossos filhos estudam diz muito sobre como os indivíduos estão representados na sociedade.

No mundo contemporâneo, quando ligamos a TV ou interagimos nas redes sociais vemos em cada um desses veículos, o perfil ideal de pessoas e em que posição social elas estão. Nesse sentido, a cor da pele diz muito sobre a profissão, os lugares por onde elas circulam, as origens e até o destino que as esperam.

Mas, os cabelos. Por que eles são tão importantes para a identidade do povo preto?

A forma, o corte e os adereços de cabelo mais do que a estética em si, para os povos originários representava desde as origens, etnias, religiões até o status social que carregavam. E raspar os cabelos do povo africano trazidos às américas para serem escravizados, mais que uma prática comum, era, na verdade, uma forma de estigmatizar o povo preto.



Dentre todas as maneiras de rechaçar as características físicas dos negros, uma das mais representativas é o cabelo, certamente pelo significado que carrega.

“Muitas mães pretas nem sabiam como cuidar, porque alisaram o cabelo a vida toda, muitas alisaram para proteger sua filha do que ela sofreu, muitas mulheres desabafando que nunca conheceram a textura de seus cabelos”, conta Samara. “Acredito que junto com o canal, elas aprenderam a se amar mais, a saber cuidar de seus cachos com amor e admiração.

Aprenderam porque elas são essas misturas lindas que vieram de uma relação inter-racial e aprenderam que são pretas. Não são pardas, não são morenas, não estão num limbo”.

Durante a caminhada de Samara em estimular a representatividade através do canal “Muito além de Cachos”, a atriz conta que além de buscar referências de mulheres pretas empreendedoras, livros, brinquedos, bonecas pretas, buscou referência de atrizes, cantoras, blogueiras, modelos, filósofas, cientistas e apresentadoras com cabelo e tons de pele parecidos com os da filha.

Questionada sobre como e quando falar sobre racismo com as crianças, a atriz enfatiza que uma criação antirracista começa com o exemplo, sem preconceitos e por meio da educação e da escuta ativa.

“Hoje, elas têm identidade, ancestralidade, poder e escolhas, principalmente. Elas, hoje, já identificam uma situação racista, mesmo que não seja com elas, conseguem nomear para se defender e combater”.



O DOCE E ARRISCAÇO AMOR DA MAE DIABÉTICA

POR JULIANA GARCIA 



Compartilhar minhas experiências com Diabetes tipo 2, me trouxe uma resposta positiva, pois pude observar que, desde quando comecei, tenho ajudado muitas mulheres a compreenderem mais sobre a doença, a desmistificar alguns tabus e se cuidarem mais. Quero com esse texto trazer a importância dos cuidados durante a gestação da mulher com diabetes tipo 2. Começo explicando como a diabetes teve início na minha vida e como aprendi sobre os riscos de ser mãe e ser diabética.

Passei por isso na minha primeira gestação na qual tive diabetes gestacional (DG), pois ela não foi detectada nos exames de sangue de pré-natal e, se foi, nunca fui informada sobre ela. Meu bebê nasceu pesando 5.100 kg, de parto normal, ou melhor dizendo, anormal, porque quase morremos. Após 3 anos, soube que o motivo de ter tido um bebê “gigante” foi o diabetes gestacional, que não foi tratado nem durante nem depois. O resultado foi que por falta de informações em tempo hábil me tornei diabética tipo 2 (DM2). Soube disso depois de muita pesquisa, pois segundo dados da International Diabetes Federation (IDF), “As mulheres com diabetes gestacional correm alto risco subsequente de diabetes tipo 2, especialmente três a seis anos após o parto”.

Ser mãe com diabetes tipo 2 é conhecer todos os riscos que ela e seu bebê passarão durante a gestação, é a abnegação envolta de amor e determinação. Você precisa querer ter filhos e se responsabilizar por todo o processo. Todos os dias acordar ao deitar, ao levantar no meio da noite

para conferir e anotar os níveis de açúcar no sangue, essas mães enfrentam muitos desafios e se superam frequentemente, na maioria das vezes, sozinhas. Muitas vezes, o pai é presente, mas não dá conta.

Pode não parecer, mas é uma decisão de alto risco e muito amor tornar-se mãe sendo diabética. Só o amor de mãe para suportar tamanhos desafios a serem enfrentados. E a única “doçura” permitida na gravidez de uma mãe com diabetes é o “amor-próprio”, e o amor que está sendo gerado em seu ventre.

Temos a mãe que durante a gravidez desenvolve o Diabetes Gestacional (DG) que é o aumento da glicose (açúcar) no sangue neste período. Isso pode ocorrer em qualquer fase da gestação, sendo o mais comum no 6º mês (24 semanas), vindo a desaparecer geralmente após o parto. O diabetes gestacional deve ser bem acompanhado e tratado para evitar o aumento dos riscos à saúde da mãe e do bebê. Infelizmente, ainda há muitos casos acontecendo por falta de informações e cuidados necessários para as gestantes com diabetes (DG).

Outra decisão a ser tomada, por exemplo, é sobre qual o tipo de parto fazer, se cesariana ou normal, e isso também mexe com o emocional da mãe diabética. Por isso a importância de profissionais preparados para prestar informações corretas e seguras sobre a melhor opção de parto e sobre a recuperação e os cuidados depois dele.

Os cuidados pós-parto são também desafiadores e uma nova luta para essas mães se inicia, principalmente

para as que passam por cesariana. Primeiro é a questão de se deparar com seu bebê, logo ao nascer, sofrendo com testes, geralmente nos pezinhos, para saber como está o nível de açúcar no sangue, depois ter de manter os cuidados consigo mesma para que a cicatrização da cirurgia ocorra com sucesso.

Todo cuidado é necessário e fundamental para uma gestação que vai de uma escala de risco para o mais alto risco, mas em meio a todos esses desafios, vem a melhor parte: amamentar; porque sim, a mãe com diabetes tipo 2 pode amamentar. Diferente do que muitos pensam, a diabetes não passa pelo leite materno.

A mãe com diabetes tipo 2 e seu bebê, quando bem acompanhados, não têm o que temer. Mães com diabetes tipo 2, de doce, tenham só seu amor! De resto, mantenha o açúcar longe de seu cardápio e esteja com sua taxa de açúcar no sangue sempre controlada, para que você viva esse doce amor da maternidade por lindos longos anos.

Feliz Dia das Mães!

LADY DAY

Business

STUTTGART

08.07.2023

@GISLAINEBALZANO





MULHERES DO BRASIL

Grupo Mulheres do Brasil
realiza 2ª Conferência na Suíça
com foco na saúde mental e
empreendedorismo feminino

Parcerias institucionais fortalecem o trabalho da Associação Empowering Women for Integration no apoio às mulheres brasileiras

O Grupo Mulheres do Brasil, movimento político suprapartidário liderado pela empresária Luiza Helena Trajano, promoveu sua 2ª Conferência na Suíça, abordando temas relevantes para as mulheres. O evento, realizado pela Associação Empowering Women for Integration, aconteceu no dia 18 de março de 2023, nas instalações da "Villa Wenkenhof" e "Reithalle Wenkenhof" em Basel, Suíça.

Para fortalecer o empoderamento feminino, a conferência trouxe como tema central a saúde mental da mulher. Palestras, workshops e mesas redondas foram realizados, abordando questões pertinentes e promovendo um ambiente de aprendizado e de troca de experiências entre as participantes. Além disso, o evento destacou o empreendedorismo feminino, proporcionando visibilidade para as mulheres empreendedoras e promovendo networking.

A participação na conferência foi significativa, reunindo cerca de 300 mulheres brasileiras residentes na Suíça. Líderes de outros núcleos do Grupo Mulheres do Brasil vindas da Europa, África e oriente médio também marcaram presença, juntamente com autoridades e diplomatas do Brasil e da Suíça. A presença de parceiros institucionais enriqueceu o evento e fortaleceu a atuação da Associação Empowering Women for Integration.

É importante destacar que durante a programação da 2ª Conferência na Suíça, a Rede Conexão Mulher promoveu o lançamento do livro *Somos F*das*, best-seller que reúne histórias de mulheres que atuam em diferentes setores e residem nas mais diversas partes do mundo, mas que têm algo em comum, a superação diária, constante e decisiva em suas biografias. A idealizadora e responsável da Rede Conexão Mulher, Catarina Coelho, esteve presencialmente no evento e destacou o quanto a oportunidade foi única para quem busca o networking, o compartilhamento de ideias, e sobretudo, uma honra agregar relevância ao evento, ao lançar a nova edição do livro *Somos F*das* que traz histórias inéditas em suas páginas.



A Associação Empowering Women for Integration, representante oficial do Grupo Mulheres do Brasil na Suíça, tem se dedicado a apoiar as mulheres brasileiras no país. Com a consolidação de projetos em diferentes áreas e a formação de parcerias institucionais, a associação visa promover resultados sociais mensuráveis e com impacto social.

Além da conferência, o Grupo Mulheres do Brasil desenvolve uma série de ações e iniciativas em busca da igualdade de gênero e da transformação social. O grupo promove programas sociais que visam o empoderamento feminino e a redução das desigualdades. Também são realizadas ações de capacitação e conscientização, buscando empoderar mulheres em diferentes áreas de atuação. Todas as mulheres são convidadas a participar do grupo, bastando cadastrar-se pelo site www.grupomulheresdobrasil.org.br para receber as instruções e juntar-se às reuniões.



Com mais de 115 mil mulheres engajadas, o Grupo Mulheres do Brasil reúne núcleos distribuídos em diversas cidades brasileiras e no exterior. O movimento suprapartidário tem em vista promover a participação ativa das mulheres na política e na tomada de decisões, lutando por um país mais justo e igualitário.

Para acompanhar e conhecer o trabalho do Grupo Mulheres do Brasil, acesse www.grupomulheresdobrasil.org.br e siga o Instagram [@grupomulheresdobrasil](https://www.instagram.com/grupomulheresdobrasil) ou [@grupomulheresdobrasil-suica](https://www.instagram.com/grupomulheresdobrasil-suica). Mais informações podem ser obtidas através do e-mail suica@grupomulheresdobrasil.org.br.





EDITORA

CONECTA

ESPECIALISTAS NO UNIVERSO FEMININO

✓ Plantar uma árvore

✓ Ter um filho

Escrever um Livro

É hora de publicar seu livro!!!



Conheça nossos pacotes.

ESCRITA CRIATIVA E HUMANIZADA

Uma poderosa ferramenta de conexão

POR SUELI LOPES 



Como a água, a escrita pode se adaptar a qualquer movimento... Como o ar, a escrita pode permear todas as emoções humanas... Como o fogo, a escrita transforma. Como a terra, a escrita é fértil. (Ana Cláudia Quintana Arantes)

É sempre bom registrar nossas ideias. Um dia, teremos outros "insights" que se conectarão com elas. Algo novo pode surgir. Não desperdice as suas. Guarde todas. Anote todas. Elas são tesouros! Aliás, Você sabia que ideias escritas podem nos ajudar a expressar sentimentos e organizar a "bagunça interna"? Gabriel Gutierrez afirma que:

"[...] desde os primórdios o ser humano busca formas de materializar seus sentimentos. Os egípcios, por exemplo, criaram mais de 600 hieróglifos com diferentes objetivos, contar histórias era um deles. Da mesma forma, há relatos de círculos ritualísticos feitos por comunidades indígenas, nos quais cada integrante cantava seu nome, gerando um som harmônico. E os homens das cavernas? Não eram eles que faziam pinturas rupestres nas paredes delas por acreditarem que tais desenhos os ajudavam na caça? Os alquimistas medievais foram mais longe ainda, mesmo que metafisicamente, tentaram construir a famosa pedra filosofal..."

Faz muito sentido, afinal, somos seres 'linguajantes'. Existe uma característica natural do ser humano em expressar e materializar seus sentimentos. Continuamos nossa busca, a fim de encontrar formas diferentes de expressar o que criamos em nossas mentes, é como se sempre estivéssemos criando algo internamente meio nebuloso que necessita alcançar a luz para ser visualizado.

Pesquisas apontam que quando não organizamos nossos pensamentos, sofremos com vários problemas de desorientação. E é justamente na escrita, na composição das muitas formas de Arte que conseguimos organizar nossos pensamentos e entendê-los. Melhor: a essência da Arte reside no fato de que uma mesma situação se aplica a milhares de pessoas. Pode ser que sua história venha a ser respeitada e compartilhada por muito mais pessoas do que você imagina.

Sinceramente, acredito, conforme expressou Ana Holanda (2018), que o convívio com as palavras, entre leituras e processos criativos, pode nos ensinar muito sobre nós mesmos, sobre as vivências que compartilhamos. Nesse sentido, escrever é, também, conviver. É parar para observar o outro, enxergar a vida que há no outro. É essa vida que dá vigor às criações artísticas. Stephen King (2015) não exagerou, ao dizer que escrever é mágico, é a Água da Vida. A água é de graça. Então beba.

Porém, é muito importante entender que precisamos ir além das técnicas para obtermos uma escrita fluida. Especialmente quando pensamos no outro ao escrever. Ou ainda quando

temos a consciência de que nossa mensagem, ao contrário de um monólogo, é uma conversa com o leitor. Dominar as técnicas é só um dos aspectos da escrita. Mas tocar a alma humana é bem mais que isso. Porque nada substitui a essência e a sensibilidade.

A conexão acontece de alma para alma, nunca devemos nos esquecer disso! Aqui vale lembrar o que disse Carl Jung, grande psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica. Seu trabalho tem sido influente na psiquiatria, psicologia, ciência da religião, literatura e áreas afins: *conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.*

Ana Holanda no livro *Como se Encontrar na Escrita* também defende uma escrita mais humanizada. Ela nos conduz a uma maravilhosa jornada sobre a descoberta da produção afetiva. Segundo ela, cada um de nós deve encontrar sua própria voz e colocá-la no papel.

Diz que:

[...] um texto escrito de maneira visceral é capaz de transformar, mudar, aproximar, afetar. Na verdade, é o que para mim faz mais sentido. Caso contrário, vamos seguir escrevendo os mesmos textos de sempre, a partir do olhar e do ponto de vista de sempre. Vamos seguir fingindo que estamos conversando com o outro por meio das palavras, quando, na verdade, não estamos interagindo com ninguém a não ser com a gente mesmo. É uma conversa solitária, mas dá para mudar isso.

Na verdade, o convívio com as palavras, entre pesquisas e processos criativos, pode nos ensinar muito sobre nós mesmos, sobre a vivência que compartilhamos. Contar histórias é um ato que passa pelo olhar coletivo. Cria espaços de convivência que podem nos aliviar o peso da solidão moderna. Sim, a escrita é, também, terapêutica.

Ao contar histórias nós nos permitimos ir ao encontro do outro, abrimos o peito para saber de outras trajetórias. Esse despertar para a escrita humanizada, cheia de encontros e histórias, nos faz acreditar um pouco mais na transformação dos dias. Ela está no dia a dia. Essa experiência de troca, de diálogo e de prazer com a criação pode acontecer com qualquer pessoa. Na contramão do distanciamento do texto, a escrita criativa e afetiva é uma ferramenta de conexão.

Não é por acaso que o ato de contar histórias, o storytelling, alcançou o mundo dos negócios, e se destaca nas redes sociais, em palestras, oficinas, treinamentos. Pode-se dizer que essa habilidade hoje é um diferencial na vida de qualquer profissional. Saber contar a nossa jornada, inclusive, pode até nos render muito dinheiro. As pessoas amam histórias de vida! Tudo indica que a arte de criar narrativas não é, nunca foi e jamais será um modismo.

Mais do que nunca, o ato de criar narrativas tem sido estudado e analisado, pela eficiência e pelo efeito positivo que causa. Veja o que a Harvard Business Review publicou em um artigo:

As histórias criam memórias grudadas ao anexar emoção às coisas que acontecem (...) Todos têm a capacidade de se tornar um contador de histórias melhor. Isso significa que quem criar e compartilhar boas histórias tem uma poderosa vantagem sobre os outros. `Somos programados por meio de nossa biologia evolutiva para sermos consumidores e cria_dores de histórias`. (SACHS, Jonah. CEO da free Range Studios e autor de *Winning the Story Wars*).

Stephen Koch, professor de escrita criativa da Universidade de Columbia, também nos incentiva a acreditar em nossos sonhos e a usar a escrita como forma de materializá-los. À medida em que organizamos nossas ideias para redigi-las, também criamos as imagens dessa composição. Essas imagens têm o poder de gerar em nós sentimentos de realização daquilo que ainda não existe, como se já existisse. Além do mais, um projeto pronto, uma ideia percorrida no papel, detalhada, tem mais chance de obter uma oportunidade. Vejamos a citação: O poder de imaginar o não visto a partir do visto, de descobrir a implicação das coisas, de avaliar o todo a partir de um aspecto significativo. (...) essa constelação de dons pode ser considerada a própria definição da experiência, e ela acontece na cidade e no campo, em pessoas dos mais diversos graus de instrução. (KOCH, 2008).

Que nunca percamos o poder de criar, de trazer à existência aquilo que estiver ao nosso alcance. Que jamais deixemos de acreditar na "constelação de dons e talentos" que habita em nós, nem deixemos de ver o quanto nossa experiência e nossa história de vida têm valor!

Lembremos sempre de que as histórias existem para gerar ligação. Não faz o menor sentido contá-las com distanciamento. A emoção que somos capazes de colocar na hora de redigir é o poder para gerar a verdadeira conexão.



SANDRA TESCHNER

Marca presença na terceira
edição do Talk com Moni

Saúde mental e redes sociais, sim, é possível: será o tema da palestra da happiness trainer

O Talk com Moni é o primeiro festival de influência digital como negócio com foco em moda, beleza e lifestyle. A atividade aconteceu em maio na Casa Petra, e reuniu em média 600 pessoas: influencers, empreendedores, “empresários”, gestores de marketing e profissionais de todas as áreas, que desejam criar conteúdo para redes sociais, de maneira efetiva. A convite da idealizadora do Talk, a jornalista Monica Salgado, Sandra Teschner trouxe a palestra exercício sobre a busca da felicidade em tempos de redes sociais. Como manter a saúde mental em meio a tantas vidas editadas? Foi a provocação.

Além de jornalista, palestrante, administradora pós-graduada em Neuropsicologia e Empreendedora Social, Teschner é Especialista em Ciência da Felicidade e fundadora do Instituto Happiness do Brasil e tem viajado pelo mundo formando novos ‘felicidades’ através do curso Chief Happiness Managers (Formação de Felicitadores).

“É inexorável definir o que é felicidade para o alcance do entendimento do que é, e porque isso impacta a vida de qualquer pessoa. Prova disso é que pautas como felicidade no trabalho, por exemplo, são cada vez mais recorrentes no mundo inteiro. Por que felicidade virou este tema tão discutido?” Observa Teschner. Ela destaca que a sua intenção, em primeiro lugar, é desmistificar os mitos e mostrar que felicidade não é alegria ou os prazeres, ou a gourmetização de ambiente, nem tão pouco “endemoniar” as redes sociais. Mas deixar no público a inquietação: por que a felicidade impacta tanto as vidas das pessoas, sobretudo, no mundo digital? É preciso ponderar que há o entendimento de que a felicidade foi reinterpretada em rede quando, na verdade, o nome disto é positividade tóxica, diferentemente da felicidade verdadeira e o bem-estar duradouro. Neste contexto, durante o evento, a apresentação de Teschner abordou estes e outros aspectos organizados em três pilares: o primeiro será o desenvolvimento experiencial com foco nas relações qualitativas.

O segundo momento e pilar terá o objetivo de provocar a reflexão nos participantes quanto ao que faz ou dá sentido, qual a definição deste sentido.



E por fim, o último e terceiro pilar é pautado na aceitação das emoções negativas, e a geração de emoções positivas. Teschner ainda propôs atividades sinestésicas, e finalizou convidando os presentes a pousarem, prática comum no digital, a ideia foi fundamentar o princípio de que a maneira como o indivíduo se expressa pode ser utilizada a favor do próprio bem-estar.

Talk com Moni: mais informações

A iniciativa é da jornalista Monica Salgado, reconhecida pelo know-how de 25 anos com uma carreira focada no universo feminino, com pós em marketing de moda, Moni foi redatora chefe da Vogue e dirigiu a Glamour por cinco anos. Com alma multimídia e dona de uma comunidade engajada (no Instagram são 555k), foi colunista do Vídeo Show e jurada no festival de Cannes em 2018, além de colecionar passagens pelas principais redações do País. Serão ao todo mais de 40 speakers, dezenas de temas discutidos, ativações de marcas, comes e bebes e muito networking! Influencers renomados, heads das principais redes sociais e profissionais de mercado dividem sua história e dicas em painéis, palestras e TEDs em quase 10h do melhor conteúdo de influência digital do País.



Produtos Artesanais



**VELA
SABONETE
DIFUSOR
AROMATIZADOR
POT POURRI
ÁLCOOL EM GEL
SACHÊ PARA GAVETA
PASTILHA AROMÁTICA**

Lembrancinhas personalizadas são uma forma delicada de agradecer pela presença ou visita, promovendo assim uma doce recordação para uma ocasião especial.

**Seguidores do Instagram ou
Facebook tem 5% de desconto
em todas as compras**



ANA CRISTINA ROSA

Empreender Sem Fronteiras:
Ana Cristina Rosa inspira
empreendedores a transformar
paixões em negócios digitais
de sucesso

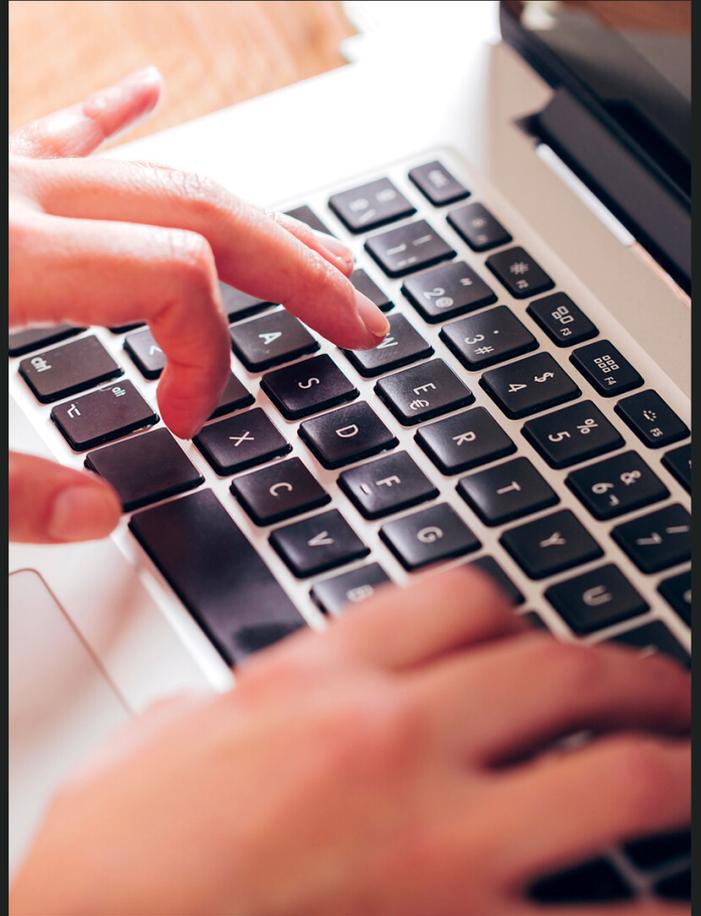
Ana Cristina Rosa, empreendedora e fundadora de diversos empreendimentos de sucesso, está causando um impacto significativo no mundo do empreendedorismo com sua abordagem inovadora. Com seu trabalho focado no universo feminino, empreendedorismo e negócios, Ana Cristina tem inspirado e capacitado empreendedores a transformar suas paixões em negócios digitais prósperos e escaláveis, superando barreiras geográficas, o que fortalece seu slogan, “empreender sem fronteiras”. Durante a capacitação, oferece as ferramentas e o conhecimento necessários para alcançar sucesso, liberdade financeira e equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Desde sua infância, Ana Cristina demonstrou uma notável inclinação empreendedora. Após uma carreira destacada no jornalismo, em 2011 ela decidiu criar sua própria empresa e, em 2019, lançou a primeira certificação em Instrução Online em Portugal, orientando centenas de pessoas a transformarem suas paixões em negócios digitais de sucesso, tanto em Portugal quanto em outros países europeus.

Com uma trajetória marcada por superações e desafios, Ana Cristina Rosa é a prova viva de que é possível transformar a vida pessoal e as nuances individuais em uma solução de sucesso para o mercado. Seu diferencial competitivo vem de seu background internacional, que lhe confere uma visão à frente do mercado, possibilitando a entrega constante de soluções disruptivas para seus clientes.

Uma das soluções desenvolvidas por Ana Cristina Rosa é o Programa Golden, um programa high-ticket voltado a empreendedores que desejam criar seu próprio método e alcançar novos patamares. Além disso, ela está prestes a iniciar a sexta edição do seu renomado programa TYP, que se destaca como a primeira certificação em Instrução Online em Portugal.

Ana Cristina, co-fundadora do Storytelling4-Business, identificou uma oportunidade no mercado e convidou James McSill, renomado consultor de histórias, para criar consigo um projeto que auxilia empreendedores a utilizar o poder das narrativas em seus negócios.



A primeira edição desse treinamento foi um sucesso, esgotando todas as vagas, o que corroborou suas expectativas e veio validar a necessidade que havia sido detectada por Ana. Atualmente, esse projeto abrange treinamentos e uma coletânea de livros, que será lançada em breve, fornecendo uma abordagem única e efetiva para atrair e envolver o público-alvo.





SJPR CANARY WHARF

uma empresa em ascensão

A SJPR Canary Wharf é a empresa que neste momento está no topo quando se trata de contabilidade e investimentos em todo o Reino Unido. A Filial, criada em 2012 por dois funcionários que acreditaram no potencial do negócio, Catarina Malhadas & Felipe, hoje, faz a diferença na vida e no trabalho de muitos empresários não apenas no Reino Unido, mas em todo o mundo.

Reconhecida como uma das mais conceituadas empresas de contabilidade do país, a SJPR CanaryWharf vem mostrando que, realmente, faz jus ao nome da empresa com mais uma década de experiência em trabalhos de contabilidade, sendo uma das poucas empresas voltadas, principalmente, à comunidade de língua portuguesa. Cada vez mais se consolidando como uma empresa internacional, atualmente, a cartela de clientes da SJPR está distribuída em todo o mundo.

Como uma empresa que vai além de cálculos de impostos, a SJPR enxerga o empresário por trás da empresa, focando assim mais nas pessoas que nos próprios números. Sua experiência e entendimento demonstram que cada empresa tem necessidades e objetivos únicos, e por esta razão seus serviços são moldados de acordo com cada uma dessas especificidades.

Famosa também em ajudar no planejamento empresarial, plano de negócios, orçamento mensal e anual, além de toda parte fiscal, como se não bastasse, a SJPR Canary Wharf também ajuda seus clientes na área de investimentos, principalmente de investimentos imobiliários. Esta empresa que tem como carro chefe o incrível empresário Sanção, conhecido e respeitado pelo trabalho e apoio a comunidade brasileira e de língua portuguesa, que apoia o trabalho destes dois empresários.

Confira abaixo a entrevista de Catarina e Felipe

Qual foi o intuito de abrir uma filial da SJPR, qual é o foco de vocês?

"Tanto Felipe e eu já trabalhamos com SJPR a anos e estamos orgulhosos do trabalho que Sansão desenvolve para seus clientes. Acredito que com a nossa experiência podemos criar uma empresa que irá suprir as necessidades de



ossos clientes. Estamos muito felizes pela oportunidade de poder mostrar nossa capacidade como empresários e pela confiança de poder caminhar com um nome que já tem peso no mercado."

O que vocês gostariam que nossos leitores ficassem sabendo de SJPR Canary Wharf? Somos uma filial de uma das maiores empresas de contabilidade do Reino Unido, quando decidimos abrir nosso escritório queremos mostrar nossa maneira de fazer um trabalho que já funciona e que faz sucesso. Tanto Catarina como eu trazemos diferentes bagagens no ramo de contabilidade e juntos somos um time que irá cuidar de sua empresa buscando as melhores formas de resolver problemas que para você parece impossível.

Qual o maior diferencial da SJPR Canary Wharf? Nosso diferencial é queremos que o empreendedor e o empresário façam parte de todo processo da SJPR. Queremos mostrar que SJPR Canary Warf traz a possibilidade de fazê-lo aprender conosco como cuidar de sua empresa, e, por isso, sabemos o que funciona para cada segmento.



OFF THE RECORD

POR SANDRA PIMENTA 



Pensei num nome que servisse de emblema para as várias temáticas da comunicação, e surgiu este - OFF THE RECORD - é uma expressão já antiga que tem vindo a deixar de se ouvir, não por ter deixado de fazer sentido, mas porque as novas tendências na linguagem, excedem recordes de velocidade no efémero.

Vivemos na era do imediatismo, por isso não há tempo para expressões mais demoradas — veja-se o tempo que demora - off the record. Não. Queremos uma palavra só, para dizer o mesmo!

O "record", por si só, já é antigo. Substituímo-lo por uma figurinha ou emoji REC. REC com a bolinha e já está!

Mas OFF THE RECORD fica, assim como uma conversa só nossa, para falar de comunicação, e de tudo o que com ela se relaciona. Mas, levando as coisas mais a sério, claro que comunicar bem, de forma a fazer passar a mensagem assertiva para aquele momento específico, na velocidade certa, no contexto exato e de forma que seja entendida sem deixar dúvidas, sem espaço para interpretações, por vezes não é assim tão fácil.

Nesta era do imediatismo, protagonismo e imediatismo, com a inclusão das redes sociais nas nossas vidas, com a diversidade de apresentadores nas rádios e televisões, (todos com formações diferentes e atitude profissional diferente, mas com papéis comuns) e com os novas mídias digitais a

fazerem parte integrante da nossa vida, agora mais do que nunca, temos que comunicar cuidadosamente. As barreiras de comunicação não perdoam e podem gerar confusão e mal-entendidos. Quantas vezes assistimos a verdadeiras guerras, nos comentários das notícias online?! Giro que conforme vamos fazendo scroll, vamos percebendo que já não há nexos nas observações, porque as pessoas vão respondendo umas às outras e se afastando do tema da notícia.

A questão também é o tempo, ou a falta dele. Também existem diferenças na forma como as mulheres e os homens comunicam. Regra geral, os homens são mais lacónicos, diretivos e diretos no seu discurso, e tendem a falar sobre questões gerais, enquanto as mulheres, também na generalidade, são mais narrativas, evitam as pausas maiores e os silêncios, gostam do que fica subentendido e preferem assuntos mais pessoais.

Longe de ser um tema sexista, é simplesmente uma análise que facilmente podemos fazer para perceber porque muitas vezes existe uma dificuldade de comunicação entre homens e mulheres. Os homens usam mais clareza, menos rodeios e muitas vezes não entendem as dicas que as mulheres tanto gostam de dar para que eles descubram o que está subentendido. Citando a Marta Gautier, se um homem entrar em casa e a mulher estiver com uma cara

fechada, cabisbaixo, e o homem lhe perguntar o que tem, ela responderá - não tenho nada! Mas aquele nada está cheio de motivos. A expressão e a entoação que ela utiliza é a dica para que ele pense no que fica subentendido.

Se trocássemos de lugar com eles, não seria assim. Se ele dissesse que não tinha nada, era porque realmente não tinha nada. Este pode ser um bom exemplo da incompreensão que a dificuldade na comunicação pode causar numa relação entre duas pessoas. E falando de entoação, as mulheres falam geralmente num tom que vai subindo à medida do entusiasmo, enquanto os homens mantêm o tom.

Se assistirmos a uma palestra, podemos notar diferenças também na forma de comunicar o mesmo tema; as mulheres tendem a recorrer mais a elogios e a envolver o público na comunicação, enquanto os homens não temem as pausas que utilizam para sublinhar situações ou expressões, e são mais diretos no discurso.

Ainda bem que assim é. Se assim não fosse, seria tudo muito menos colorido, sem a menor graça.



#CONECTA

Luxemburgo

Após sucesso em Luxemburgo, Rede Conexão Mulher anuncia o Conecta Summit

O evento Conecta Luxemburgo dedicado a mulher empreendedora foi um legado para a Rede Conexão Mulher e reuniu diversas palestrantes dos países lusófonos, entre as personalidades podemos citar: a empreendedora cabo-verdiana Cintia dos Reis, Nadile Mendonça de Guiné Bissa, Amélia Borges, portuguesa que mora em Portugal e Ana Brownie que saiu do Brasil de Mossoró-RN para palestrar em Luxemburgo, entre outras. A atividade marcou mais uma vez o lançamento da revista Conecta em palco.

Agora Rede Conexão Mulher anuncia 'Conecta Summit'

Isso mesmo a Rede Conexão Mulher prepara para o dia 11 de novembro, mês no qual se comemora o dia mundial do empreendedorismo feminino, mais um grande evento: o Conecta Summit.

Considerado o maior evento dedicado ao empreendedorismo na Europa, o encontro vai contar com mais de 20 palestrantes no palco que vão abordar diversos assuntos relacionados ao tema; além de talks (debates) sobre os muitos desafios do setor e, na ocasião, serão divulgadas, ainda, informações sobre as ferramentas digitais e tecnológicas mais modernas que podem ser utilizadas pelos empreendedores como instrumentos de apoio em atividades variadas.

Sobre o alcance do evento, Catarina Coelho, desenvolvedora de negócios, criadora da Rede Conexão Mulher, e, como ela mesma se define, "empreendedora multipotencial", ressalta que entre os palestrantes haverá grandes nomes do empreendedorismo de vários países, Brasil, Holanda, Bélgica, Luxemburgo, Inglaterra, entre outros. Mais de 600 pessoas são esperadas para participar do encontro entre palestrantes, expositores (que são mais de 20) e visitantes.



Além disso, muitos temas interessantes serão abordados em um único dia de forma dinâmica e atraente. "Fiquei feliz porque muitas pessoas viverem novamente m evento deste porte em Portugal, sobre o tema do empreendedorismo feminino", ressaltou. Ao falar sobre os vários apoios recebidos, Catarina também observa que a parceria e a sororidade são fundamentais para o sucesso do evento.

Com o evento programado para o dia 11 de novembro, mês do empreendedorismo feminino, o Conecta Summit certamente será um ótimo lugar para as empreendedoras se conectarem, trocarem ideias e aprenderem com os especialistas do setor. Com isso, é possível esperar que o evento traga muitos benefícios para o empreendedorismo feminino na Europa e ajude a promover o avanço e o crescimento das mulheres empreendedoras na região.

Vale destacar, ainda, que este é o 44º evento mundial realizado pela Rede Conexão Mulher.



TATUAGEM ERRADA, MESA DE BAR É PROFESSORA DE FRANCÊS

POR RHAYANNE LOUBACK 



Desde que comecei a assistir a série Outlander há uns três anos e ouvi o lema do clã Fraser “je suis prêt”, essa expressão não saiu mais da minha cabeça. Muitas mudanças aconteceram desde então, e em março desse ano visitei Paris e já voltei decidida que iria tatuá-la em meu braço, significa “estou pronto”. Fui convidada para o que seria minha primeira live, e quando terminou eu ouvi: “você já nasceu pronta”. Na mesma semana, no dia do lançamento do livro Somos F*das em Niterói, ouvi mais uma vez de uma outra pessoa que tinha acabado de me conhecer: “você já nasceu pronta”. Não pairavam mais dúvidas. Precisava tatuar. Pesquisei inúmeras vezes para ter certeza de que não haveria diferença do masculino para o feminino, procurei meu tatuador em Nova Friburgo e enfim tatuei: “je suis prêt”. Naquele mesmo dia e por total acaso do destino sentei em um bar que nunca fui e comecei a conversar com uma moça que havia acabado de conhecer sobre o Livro Somos F*das, falando dos lançamentos, das viagens e que havia amado Paris. Amei tanto que olha, quero muito estudar francês e fiz até uma tatuagem em francês, significa “estou pronta”! Um minuto de silêncio. Ela olhou para minha tatuagem, olhou para mim e com toda gentileza e cuidado do mundo me disse: “- Então, eu acho que está faltando uma letra na sua tatuagem. Sou professora de francês, deixa eu pesquisar.” Ela me confirmou: - está faltando mesmo, “estou pronta” é “je suis prête”. Dei uma gargalhada. Não acreditei que depois de meses e meses pensando e pesquisando cuidadosamente a respeito da tatuagem eu havia feito errado. E mais ainda, que obra era essa do universo, do acaso, do destino, que no exato dia que eu tatuo uma expressão em francês errada, eu sento a mesa de bar totalmente inusitada, conheço uma moça puxo assunto com ela, mostro minha tatuagem, e ela, “coincidentemente” professora de francês, corrige? Que força maravilhosa é essa que sempre proporciona oportunidades para corrigirmos os erros e fazer diferente? Eram mais de nove da noite. Liguei para o tatuador e disse que precisava apenas incluir uma letra “e” no final da minha tatuagem. Pronto. Tatuagem resolvida, restou a reflexão: só tive a oportunidade de corrigir imediatamente minha tatuagem porque eu estava na vida. Mais que isso. Eu estava aberta. Tão aberta que comecei rapidamente a falar sobre mim. Pronta para viver, para sentir, para amar, para degustar a vida em todos os seus sabores.

“Eu estava aberta. Tão aberta que comecei rapidamente a falar sobre mim. Pronta para viver, para sentir, para amar, para degustar a vida em todos os seus sabores.”



NADILÉ MENDONÇA

CEO da Udjá
Cosmetics



BLACK POWER

Uma gama de produtos para cabelo afro e dreadlocks

100% vegan, sem sal, sem sulfatos, sem álcool,
sem parabenos e sem silicones.



Aponte a câmera para o código QRcode e
Confira o nosso site!



LETICIA CARVALHO

Mostra inovação e flexibilidade
ao desenvolver APP da JASPI

Leticia Carvalho, mais conhecida como Leticia Jaspi, é o nome que neste momento está crescendo na comunidade brasileira em toda a Europa, mostrando porque força e garra são ferramentas importantíssimas para viver fora do Brasil. Espontânea, criativa, comunicativa, empreendedora, corajosa e mãe de uma menina linda, Leticia Carvalho também é CEO da JASPI, uma Multi Plataforma digital e Market Place.

"A empresa surgiu para conectar brasileiros a imóveis, produtos e serviços da região com segurança e facilidade. Para otimizar a vida das pessoas, desenvolvemos um App, uma nova ferramenta de publicidade que está ajudando brasileiros de todo o mundo a se conectar", afirma a empresária.

Há duas décadas morando em Londres, Leticia percebeu nas dificuldades dos imigrantes, principalmente no que diz respeito à habitação, uma oportunidade de negócio. Corretora de imóveis e empresária, ela sempre se dedicou a ajudar e unir as pessoas com suas necessidades e objetivos. Letícia é o nome da força e mostra, não apenas as mulheres mais a todo o mundo que está aqui para brilhar.

Conheça mais sobre a Jaspi, nesta entrevista.

Quais são as principais vantagens do Marketplace JASPI:

Além de praticidade, um dos principais objetivos do app são o acesso a uma ampla variedade de produtos, preços competitivos, facilidade de comparação, mais visibilidade e menos custos para os vendedores.

Como a JASPI tem inovado pelo mundo, desde a sua criação?

Um sistema de gerenciamento de conteúdo (CMS) é uma ferramenta essencial para um marketplace, pois ajuda a gerenciar todas as informações importantes, como pedidos, vendas e produtos, em um só lugar. Algumas das vantagens de ter um CMS em um marketplace incluem a melhoria da eficiência operacional, permitindo o gerenciamento de todas as informações em um só lugar; melhoria da experiência do usuário, uma vez que os usuários do marketplace podem navegar e



comprar produtos mais facilmente, mais segurança já que todos os dados sensíveis, como informações do cliente e informações de pagamento, podem ser armazenados em um local seguro e protegido, entre outras vantagens.

Por que a JASPI criou essa estratégia única e exclusiva, integrando uma poderosa plataforma de dropshipping

A estratégia de integrar uma plataforma de dropshipping ao seu marketplace está agregando vários benefícios positivos aos nossos clientes, como maior variedade de produtos, preços competitivos além de uma melhor experiência do usuário, afinal: com uma plataforma de dropshipping integrada, os clientes podem comprar de forma mais fácil e eficiente, pois não precisam esperar que os produtos estejam disponíveis em estoque. Além disso, a entrega de produtos pode ser mais rápida e eficiente, já que os produtos são enviados diretamente do fornecedor ao cliente.



Essa integração também aumenta a credibilidade e a reputação da plataforma, uma vez que a integração com ferramentas de busca populares pode ajudar a destacar a plataforma como uma fonte confiável de informações relevantes e atualizadas.

Por fim, ao oferecer um ambiente de notícias integrado à plataforma, os anunciantes podem se beneficiar de uma maior exposição de suas ofertas e produtos, criando uma sinergia entre o conteúdo informativo e os anúncios relevantes. Isso pode ajudar a impulsionar as vendas e aumentar a visibilidade dos anunciantes na plataforma.



Quais são as vantagens exclusivas para o usuário do app da JASPI?

Além de tudo que já dissemos anteriormente, acesso móvel podendo o usuário acessar o marketplace e o aplicativo de qualquer lugar, a qualquer hora, usando seus smartphones ou tablets; experiência de compra mais intuitiva e personalizada; comunicação instantânea, com os vendedores ou com o suporte ao cliente através de chat ou notificações push, o que pode melhorar a satisfação do cliente; promoções e ofertas exclusivas; acesso aos recursos do dispositivo como a câmera, melhorando a visualização dos produtos, influenciando diretamente na tomada de decisões de compra por parte cliente.

Quais as vantagens de se ter a integração do Google, Bing e Yahoo à plataforma?

A integração de um ambiente de notícias com as ferramentas de busca do Google, Bing e Yahoo pode ser muito positiva para a plataforma e para os usuários, pois a criação de conteúdo relevante e informativo ajuda a atrair mais tráfego para a plataforma, aumentando sua visibilidade e relevância nos motores de busca.

VOCÊ TRABALHARIA “DE GRAÇA”?

POR CRIS FERREIRA 



O mundo, ou pelo menos, uma boa parte do mundo ocidental, admiradores ou não do futebol americano, viu o retorno de Rihanna aos palcos durante o intervalo do Super Bowl. Depois de ficar 4 anos sem se apresentar e mais dedicada à maternidade de seu primeiro filho e às suas empresas de moda e beleza, Rihanna não só voltou em alto estilo como anunciou que estava grávida do segundo bebê.

Rihanna é, segundo a Forbes, a mulher mais jovem a se tornar uma bilionária pelos seus próprios feitos, ou seja, “a self-made Woman”. Uma mulher preta, de Barbados que não veio de uma família abastada nem herdou uma fortuna e que revela ser uma super empreendedora. Sua participação no Super Bowl também chamou a atenção pelo fato dela não ter cobrado e não ter recebido cachê pela sua performance.

Talvez, muitas pessoas se perguntem porque alguém trabalharia “de graça”, mas neste caso especificamente, o retorno financeiro que ela deve ter tido ao usar o Super Bowl para promover suas marcas deve ser infinitamente maior que o melhor cache.

Rihanna, como uma empresária que não perde oportunidades, chegou a pegar um “pó compacto” da sua marca e fingir que estava retocando a maquiagem enquanto cantava uma música. Além disso, antes do dia do show, ela lançou uma linha de cosméticos com a embalagem em formato de bola de futebol americano e até uma camiseta com a frase “O show de Rihanna interrompido por uma partida de futebol. Estranho, mas fazer o que?”

Fazer trabalhos voluntários, pro bono ou aproveitar uma super oportunidade para promover seu negócio não são tão comuns e Rihanna não é a primeira a se apresentar “gratuitamente”. Aliás, muitos artistas em início de carreira abrem shows de famosos sem cobrar nada mas, em contrapartida, se apresentam para uma plateia potencial e passam a ficar conhecidos.

Eu assisti o show da Rihanna na íntegra e saber das estratégias de marketing que ela usou me fez refletir sobre os trabalhos voluntários, gratuitos e atendimentos pro bono que já realizei e ainda realizo. Fazendo um balanço, o que concluí foi que sempre valeu muito a pena, especialmente quando eu tinha clareza do que iria colher

ao fazer o plantio certo.

A vida, com certeza, tem essa dinâmica maravilhosa da natureza: o que se planta, colhe. Ou se preferir levar para o lado espiritual, dizem que “é dando que se recebe”.

E aí, faz sentido para você? Já fez algum trabalho gratuito, voluntário ou pro bono? Eu adoraria saber o que você colheu.



LUANA SURITA

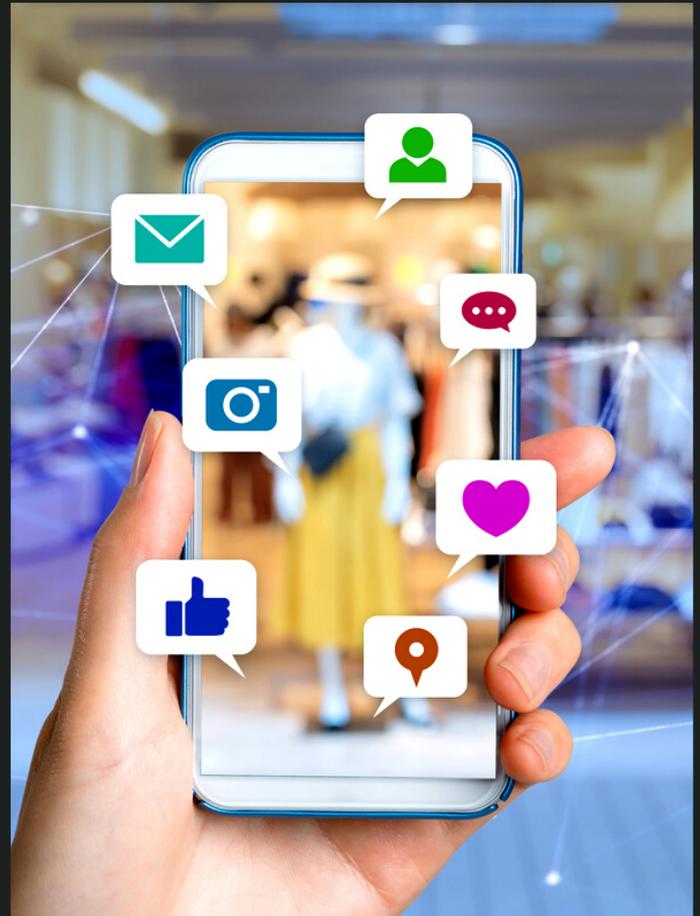
Defende Pinterest como uma
solução positiva e lucrativa
em tempos de toxicidade nas
plataformas

As redes sociais, a internet, com certeza, são instrumentos que ampliam as possibilidades de negócios, informação, conhecimento, conexão e relacionamento. No entanto, alguns problemas são relatados pelos próprios usuários, entre eles, a ansiedade, depressão, solidão, baixa qualidade de sono, autoestima e dificuldade de relacionamento fora das redes. Nos últimos dias, os fatos de violência nas escolas, por exemplo, expandiram o debate sobre a toxicidade, o extremismo, assim como outros agravantes, como golpes nas redes.

Neste contexto, as redes que ocupam o centro do debate são o Twitter, o Instagram, o Facebook, o YouTube. Porém, poucos atentam para outras plataformas, sobretudo o Pinterest, com lançamento datado no ano de 2010, com receita de 1,693 bilhão USD, com indicações como Teen Choice Award: Melhor Rede Social, disponível nos idiomas português, espanhol, francês, holandês e alemão.

De acordo com um comunicado divulgado recentemente no Social Media Today, o Pinterest demonstrou que se diferencia de outros aplicativos sociais, destacando como seus sistemas são criados para facilitar experiências mais positivas e benéficas, em detrimento de comportamentos compulsivos e viciantes. Um novo estudo com o Greater Good Science Center da Universidade de Berkeley revelou que, ao interagir diariamente com conteúdo inspirador no aplicativo, os estudantes universitários da Geração Z protegeram-se contra o esgotamento e o estresse, 'mesmo quando estavam estudando para exames universitários estressantes'.

Após uma tentativa no ano de 2017, quando a empreendedora Luana Surita resolveu vender, através do Instagram, bolsas e acessórios. Contudo, nesta plataforma a experiência não trouxe bons resultados. Começou a vender e, de início, não conseguia faturar, portanto, após estudos chegou ao Pinterest. Neste processo observou que no exterior a rede social é mais utilizada do que no Brasil, inclusive, na geração de negócios, por aqui ainda é algo novo. Percebeu também que o Pinterest é uma das três principais plataformas de tráfego orgânico da internet. A entrega de conteúdo dentro do Pinterest é muito forte.



A plataforma entrega o conteúdo, ao contrário do Instagram, onde o usuário se dedica, cria um conteúdo maravilhoso, pensa que terá curtidas, comentários e lida com o inverso. O Pinterest, realmente, distribui o conteúdo, ou seja, valoriza o criador de conteúdo. A distribuição acontece com base nas palavras-chave escolhidas. Por exemplo, uma decoradora irá utilizar as palavras-chave que acredita que as pessoas estão buscando dentro do Pinterest.

Quando os usuários fazem a pesquisa destas palavras, o conteúdo chega ou aparece para elas. Outro aspecto relevante do Pinterest percebido por Surita é que, a cada conteúdo, é possível incluir um link. Dessa forma, as pessoas entram na plataforma, fazem a pesquisa, encontram o conteúdo, clicam sobre ele e são direcionadas para uma URL. O tráfego pode ser direcionado para sites, páginas de vendas, etc. Essas pessoas podem entrar em contato de diversas formas e efetuar a compra. Sendo assim, a Pinterest é uma plataforma que trabalha para nós, proporcionando a visibilidade que o Instagram não oferece.



Essas e outras características diminuem a toxicidade nesta plataforma que, de acordo com Surita, é uma rede positiva. A prova disso é a ausência do Pinterest, rede focada em fotografias, no noticiário devido a casos de bullying, racismo, capacitismo, xenofobia, homofobia, intolerância religiosa ou outras práticas criminosas que, atualmente, começam no virtual e espalham-se para o presencial. Luana salienta que o Pinterest é uma plataforma positiva por não ser um local de haters. Nas redes sociais Tik Tok, Twitter e Instagram, há muitos haters. No Pinterest, os usuários buscam a vida que querem, buscam inspiração, não foca ou o que o vizinho está fazendo, o que é um diferencial, ressalta Luana.



A LIBERDADE DE SER “EU” A Leveza do “SER”!

POR ADRIANA STRELLA 



Muito se fala sobre ter liberdade, realizar sonhos, ser dono da própria vida, muitas pessoas estão estagnadas e não conseguem dar um passo porque não se valorizam, e nem sabem como fazer isso. Existem dois tipos de pessoas, as racionais e as emocionais, as racionais analisam até a intuição que têm quando precisam fazer uma escolha. Nós nascemos com a capacidade de sentir, e é sentindo que podemos saber o que está bem ou mal na nossa vida.

Quando a gente segue o que sente, não fazemos esforço mental, simplesmente vamos no fluxo da vida e vivemos com leveza. A leveza do ser!

Ninguém vai sentir necessidade de mudar se estiver tudo bem. Mas tem uma coisa, as pessoas que pensam muito correm o risco de ficar na zona de conforto porque ficam apegadas, elas têm dificuldade de deixar ir e soltar o que não serve mais. Observe que muitas pessoas reclamam que não aguentam mais ficar onde estão e mesmo assim não saem. A mente é enganosa! Ela fantasia demais, ela cria cada história do arco da velha para nós não sairmos do lugar.

Eu tenho um lema, não faço nada que eu não sinta vontade de fazer, e não deixo de fazer o que minha intuição pede para fazer. Eu valorizo aquilo que eu sinto, vejamos um exemplo: Alguém me pede para fazer algo que eu não sinto vontade de fazer, qual é a minha verdade? É que eu estou sentindo que não devo fazer o que essa pessoa me pediu! Se eu me forçar a fazer para agradar, eu não estarei sendo eu de verdade, a minha verdade é que eu devo falar não, sem me sentir mal. Muitas pessoas vivem achando que têm que viver agradando, elas agem contra vontade, e sem coerência com sua verdade. Deus nos deu a capacidade de sentir para conservar nossa espécie, exatamente para nos proteger daquilo que nos faz mal, e

fazermos nossas escolhas. Se eu sinto que algo não me faz bem, eu não faço, se o lugar não me convém, nem aquela pessoa tóxica deve ficar perto de mim, eu me afasto do lugar e da pessoa, e se mesmo sentindo que me faz mal, eu faço algo apenas para fazer bonito para os outros, eu vou estar forçando a minha natureza. Ninguém precisa ser quem não é, e nem se forçar a nada, não há leveza em viver assim. Uma pessoa só pode ser livre quando não se deixa dominar pela mente, nem por questões externas. A chave da felicidade está no sentir, se eu valorizo meus sentimentos e me respeito, eu sou íntegra comigo, e logo sou íntegra com os outros também. Eu não vou me forçar a nada, tem gente que se esforça para fazer a bonita, para agradar. O autoconhecimento é muito importante para se viver bem e ser feliz.

Eu vou me levar pela vida, eu conheço minha verdade, meus limites, cada pessoa sabe como está se sentindo. Quem vive na essência não se importa com o que as pessoas falam, porque ela entende que existe o “eu” pensante do outro que julga de acordo com suas crenças, nem mesmo um conselho cheio de boa intenção vai ser ouvido. Se ela não escuta sua própria mente, também não vai escutar o eu pensante do outro. Eu fui muito cobrada e taxada de doida por não pensar. Um traço, que quem já leu pelo menos um artigo meu, sabe que eu tenho, é que, preciso sentir para decidir, para agir. Eu costumo dizer que eu não decido minha vida, quem decide é a minha voz interior, que eu chamo de centelha divina, é ela quem me guia.

Então, se escutar é isso. Liberdade é algo muito mais profundo, é viver na essência do ser e desapegar até do próprio ser. O que é que te indica se algo está bem ou mal na sua vida?

É a maneira como você se sente, ninguém começa a se sentir mal do nada, ninguém fica nervoso, ou triste do nada. Não tem mais nada em você que possa servir de base para você saber o que serve ou não para você.

Portanto, é somente através da forma como você se sente que você poderá saber por exemplo se sua relação afetiva está indo bem ou não, se o seu trabalho está te fazendo bem ou não, se você tem uma amiga que está sugando sua energia, é o sentir que te faz saber, é a partir dos seus sentimentos que você sabe o que serve e não serve para você. As pessoas racionais são apegadas, se não fossem, elas não pensariam tanto. Para quê iriam pensar se não houvesse a necessidade de avaliar perdas e ganhos? Se uma pessoa precisa sair de onde está, e não sai porque tem medo de perder o que tem, ela está deixando outras possibilidades passarem, isso acontece porque ela tem medo de arriscar e se abrir para o novo.

Ser livre é não ser escravo da mente, nem do medo, é seguir o que sente sem receio de ser julgado.

Seus sentimentos só não te fazem bem, quando você acredita em seus pensamentos, quando você deixa de viver no agora, quando você é uma pessoa negativa e pessimista, se você se deixar levar pela cabeça, você pode ter crises de ansiedade, de estresse, não há leveza em viver assim. Por isso que viver parece ser um fardo para muitas pessoas que acabam tirando a própria vida, às vezes parece que a cabeça vai explodir com tantos pensamentos.

Ninguém sente antes de pensar, então domine sua mente!

Caro leitor, eu sugiro que você comece a fazer o exercício de se ouvir, prestar atenção como está se sentindo, caso esteja se sentindo mal em alguma área de sua vida, preste atenção no que a sua intuição te fala, também seria bom observar a qualidade dos seus pensamentos, o que eles estão te falando? Comece a observar a qualidade de seus dias.



CAMILA KÉSIA

Ostra feliz não faz pérola
declara a fotógrafa Camila
Késia Leite Silva

Com certeza, se você chegar próximo do significado, sentido e interpretação desta frase também irá se aproximar um pouco da fotógrafa, Camila Késia Leite Silva, que há 10 anos traduz almas e vivências, por meio de retratos únicos, ao implementar a cada clique o estilo de seus clientes.

Antes ela era modelo, ou seja, tem empatia com os seus fotografados, sabe o que uma pessoa sente, a sensação de desconforto em alguns momentos e de êxtase em outros durante um ensaio fotográfico. Com esta sensibilidade, ela, que sempre preferiu ser fotografada a ter que desfilas, sempre preferiu os estúdios do que as passarelas, criou gosto pelo ofício e desafio de produzir ensaios comerciais e hoje dedica maior parte do tempo ao corporativo, embora faça outros tipos de fotografia.

É importante destacar que no mercado de trabalho ou de negócios, a imagem é sine qua non. Executivos, empreendedores, gestores, por exemplo, precisam comunicar a missão, visão e valores da empresa e neste contexto a sua própria imagem torna-se um cartão de visitas. Neste contexto, surge o aumento no investimento das fotografias profissionais com finalidade corporativa. Por meio das fotos é possível mostrar aos clientes qual produto ou serviço que esta pessoa física ou jurídica oferece. E como diz o ditado: uma imagem vale mais que mil palavras. É preciso lembrar que a exigência dos consumidores cresce de maneira vertiginosa e que para eles a primeira impressão é que fica e muitas vezes ela acontece nas redes sociais, ou seja, via fotografias.

Camila declara que “gosto da fotografia corporativa porque ela conta história da pessoa como ela chegou até onde está”. Portanto, o registro que faz das pessoas é, na verdade, uma contação de história da marca, mesmo que seja a marca pessoal, é o *storytelling*.

“E eu gosto de ouvir histórias, conhecer pessoas, todo mundo tem uma história de superação” afirma a fotógrafa que também tem a sua própria história e vivência, ela foi adotada, e prefere não detalhar as circunstâncias que culminaram na adoção.



Mas, compartilha que os seus pais adotivos são negros e por isso passam por inúmeras situações de racismo. Ela segreda que veio a este mundo por meio da rejeição, fato que marcou a sua história, e hoje é mãe solo, desde a gestação é única responsável pela sua bebê, com esta conjuntura conseguimos compreender o que ela quer dizer com a frase: ostra feliz não faz pérola.

Para quem não sabe, o processo de formação das pérolas começa quando uma partícula estranha, um parasita ou um grão de areia entra no molusco. Como mecanismo de defesa, o molusco libera várias camadas de nácar para envolver o invasor. As pérolas resultam do acúmulo de nácar que em uma analogia pode ser entendido como os desafios, as tristezas desta vida.

O abandono levou Camila para o rumo certo, para uma família que entre tantas outras benesses como o amor e acolhimento, permitiu que ela fosse uma pessoa consciente quanto as questões sociais. A vida de modelo levou Camila até a fotografia e hoje histórias ímpares são retratadas. E esta jornada constituiu a mãe dedicada que a Camila se revelou, e neste caso não sabemos se a pérola é a criança ou se é a própria maternidade.

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 atrai-n-te e com objetivo de informar nossas lei-tores 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 com-prometidos 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 negó-cio, quanto com mulheres que buscam ins-piração para começar um novo empreendi-mento.

Por meio de uma linguagem acessível, a Rede Conexão Mulher promove uma inter-locação capaz de transitar por assuntos técnicos, de forma descontraída, acolhe-dora e curiosa, visto que nosso público se sente confortável e acolhido no propósito de empreender e destacar-se profission-almente.

ANUNCIE EM NOSSOS PORTAIS



SEGUE NOSSO INSTA



NOSSO SITE



ATENDIMENTO:

+55 21 9.7510.8793

+351 914941235

SETIMA EDIÇÃO 21 DE MAIO DE 2023

Publicação em homenagem
ao Dia das Mães

FALE COM A REVISTA CONECTA

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



REDE CONEXÃO MULHER

CONECTAR PARA TRANSFORMAR, TRANSFORMAR PARA REALIZAR