



REVISTA

CONECTA

NOVEMBRO/2023

MÊS DO EMPREENDEDORISMO FEMININO



CAMILA FARANI

FOUNDER DA G2 CAPITAL, SHARK TANK POR 6 TEMPORADAS E IDEALIZADORA DO ELA VENCE

EDITORIAL

Sempre quando publicamos a edição especial de novembro, dedicada ao Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino, nos bate aquela sensação de dever cumprido.

Talvez por estarmos próximos do fim do ano, sentimos como se estivéssemos fechando mais um ciclo, em que atingimos milhares de mulheres ao redor do mundo levando, por meio da nossa mensagem principal: “Conectar para transformar, transformar para realizar”, coragem e incentivo por onde passamos.

Na entrevista de capa, nossas leitoras poderão conhecer as estratégias de investimento de Camila Farani, empresária, empreendedora e investidora brasileira que vem transformando o cenário nacional quando o assunto são startups.

Nesta edição, você confere também quem foram as vencedoras do Prêmio Melhores do Ano – Empreendedoras Mundiais; fica por dentro das perspectivas das políticas públicas e ESG, por meio da abordagem de Catarina Zucaro, Mestre em Direito Internacional Privado e em Contratos e Empresas; artigos e muito mais.

Boa leitura!

por Maiza Silva
Editora Executiva da Rede Conexão Mulher
Jornalista e Especialista em Diversidade e Inclusão



ÍNDICE

Renata Gonçalves	05
Ana Gomes	09
Lara Westphalen	11
Capacitando Empresárias no Exterior Natália Mondelli	14
Alba Nogueira	15
Quem paga decide Alexia Waagmeester	17
Ana Catrine	18
Catarina Zuccaro	21
Essa é a sua hora Márcia Kosanovic	21
Elaine Maraschin	25
Luisa Aranha	28
Você vai lançar seu primeiro livro. Perfeito! Mas é uma coletânea, melhor ainda!	31
Faça as pazes com você, faça as pazes com as mulheres Adriana Oliveira	31
Arabella Della Casa	32
Mindset do líder Faiga Marques	34
Vera Correia	36
Camila Farani	39

ÍNDICE

Quem não emociona não vende Marília Amaro	44
Ana Guedes	45
Elizabeth Mais	47
Marcia Barros	49
Vamos Celebrar a Sensibilidade! Adriana Strella	51
Thais Podadera	52
Natália Lage	56
Mentalmente equilibrada ou fisicamente afetada Juliana Garcia	58
Rita Mendes	59
Questione Jozi Lambert	62
Letícia Andreia	63
Sara Carvalho	67
Tornar-se Mulher Rhyanne Louback	69
Sofia Costa	70
Gislene Almeida	73
Mulheres e o Dinheiro Cris Macedo	75
Prêmio Conecta	76



RENATA GONÇALVES

Empresária revela como conquistar o equilíbrio entre a rotina familiar, negócios imobiliários e de moda

Renata Isabel de Campos Gonçalves, 31 anos, é uma mulher portuguesa que encontrou na Itália um novo lar há 12 anos, acompanhando o marido, o jogador de futebol Mario Rui, em sua carreira internacional.

Segundo ela, a adaptação não foi fácil, pois ambos eram jovens. No entanto, eles abraçaram o desafio e, com o tempo, criaram raízes no país, construindo uma família sólida com três filhos nascidos na Itália.

Após percalços iniciais com relação a estabilidade profissional de seu marido, as condições econômicas da época e gerir a vida familiar, Renata não se limitou à tradicional função de dona de casa e esposa de jogador de futebol. Ela teve seu despertar empreendedor: em 2022, tomou a iniciativa e fundou a marca de roupas desportivas Almavi (@almavi.activewear), que já se destaca no mercado europeu.

Além disso, investiu no ramo imobiliário, junto com seu marido, e gerencia com sucesso as empresas imobiliárias Summerwood Real Estate Investments em Portugal e a Innova.Re Real Estate Investments em Dubai, ambas abrangendo compra, venda, recuperação e manutenção de imóveis, entre outros serviços do mercado imobiliário.

Em 2022, ela fundou a Almavi Active Wear, marca de roupas esportivas que oferece uma variedade de produtos para mulheres de todas as idades e tamanhos. A empresa é comprometida com a qualidade, a inovação e a sustentabilidade, com produtos feitos em tecidos de alta qualidade e projetados de forma a proporcionar conforto e mobilidade durante a prática de exercícios físicos. Apesar de jovem, a empresa já se destaca no mercado europeu, por ter peças que, além de proporcionar conforto, são estilosas.

Além disso, Renata gerencia com sucesso a Summerwood Real Estate Investments, sediada em Corroios, Portugal, seu país natal, e a Innova.Re Real Estate Investments no Dubai, ambas abrangendo compra, venda, recuperação e manutenção de imóveis, entre outros serviços do mercado imobiliário. Renata explica que a



escolha por Dubai se deve tanto ao estilo de vida das pessoas que lá vivem quanto ao movimento exponencial de pessoas adquirindo imóveis por lá e iniciando construções. "É um negócio muito viável."

Quando questionada sobre o papel tradicional da mulher e sua relação com a busca pela independência financeira, a empreendedora falou sobre a influência de seus pais, Orlando e Maria Ivone, ambos donos de açougue, e dos valores morais que lhe ensinaram: "Quando perdi o meu pai, eu lembrei de tudo. O tanto que aprendi com ele, os exemplos de vida e tudo que ele fez. Eu quero poder ensinar as minhas filhas assim como ele fez: que nenhuma delas tem que viver obrigatoriamente às custas do próprio marido. Elas podem seguir o caminho delas e fazer algo para elas mesmas. Isso é basicamente o legado que quero deixar para elas", afirma.

Em sua rotina, Renata concilia as aulas de The Barre Technique® em que é instrutora, a administração das empresas e o compromisso de ser mãe e mulher. Não bastasse ser uma mãe dedicada e empreendedora sagaz, Renata se empenhou em um novo projeto:



é coautora do livro "Somos F*das", no qual compartilha um recorte de sua vida, inspirando outras mulheres a trilharem o caminho que sonham, priorizando-se em suas próprias vidas e aspirações, buscando a independência financeira.

Ela acredita que a mulher é capaz de conciliar diversas responsabilidades e se destacar em múltiplas áreas, fazendo o seu melhor, a fim de brilhar por si, não vivendo à margem dos sonhos alheios.

Para saber mais sobre as empresas de Renata Gonçalves, acesse os seguintes sites:

- Almavi: <https://www.almavi.pt/pages/almavi-activewear>;

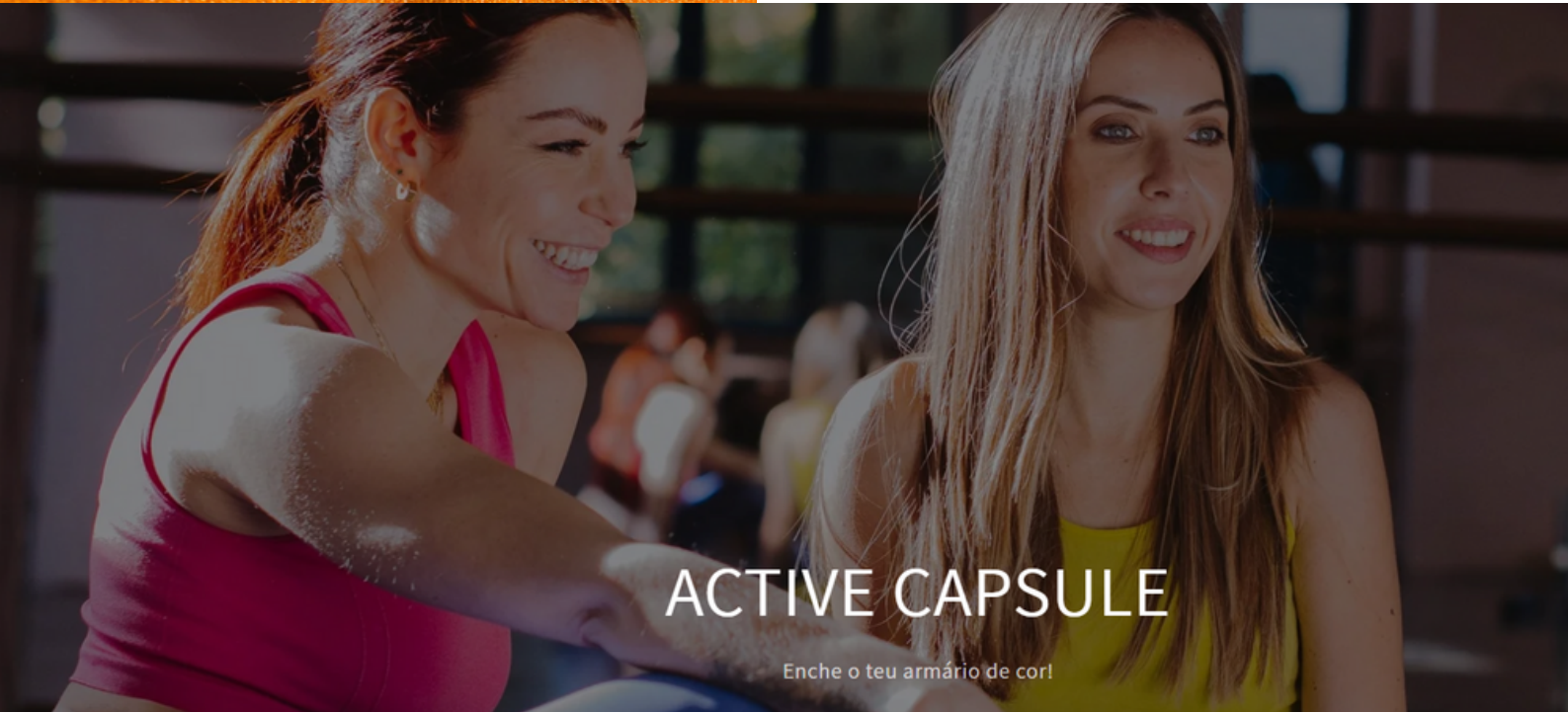
- Summerwood Real Estate Investments:

<https://www.racius.com/summerwood-real-estate-investments-lda/>

- Innova.Re Real Estate Investments:

<https://www.innova-re.eu/en/about-us/> (<https://www.innova-re.eu/en/about-us/>)





ACTIVE CAPSULE

Enche o teu armário de cor!



ANA GOMES

Empresária Fala Sobre Superação e
Liderança no Segmento Premium
em Entrevista Exclusiva



Transformando Desafios em Oportunidades: Como Ana Gomes Tornou-se Referência No Setor Imobiliário e Empreendedorismo Feminino em Lisboa.

Ana Cristina Santos Jesus Pereira Silveira Gomes, conhecida como Ana Gomes, de 47 anos, é uma mulher multifacetada, cuja jornada é pautada pela resiliência e pelo espírito empreendedor. A empresária, casada pela terceira vez e "mãedrastra" de quatro filhos, construiu uma sólida trajetória no setor imobiliário de Lisboa, Portugal. Com uma agência imobiliária chamada REMAX For.Ever, Ana lidera uma equipe de 80 corretores, sendo uma referência no mercado europeu de alto padrão, alcançando por sete anos consecutivos o Top3 em vendas, em Portugal, na categoria Single Office.


Ana encontrou seu lugar no mercado imobiliário após uma série de transformações em sua vida. Após a perda de sua mãe, aos 20 anos, e de seu pai, aos 21, ela se viu envolvida na administração da clínica médica herdada de seus pais, mas não sentia-se enquadrada naquele mundo. Quando reencontrou seu atual marido, que estava iniciando uma imobiliária em Lisboa, Ana (que já naquela época, buscava

por mudanças em sua vida) sentiu um despertar vocacional e encontrou a oportunidade para sua virada profissional. Companheiros na vida e nos negócios, são uma referência enquanto casal e um exemplo de superação, resiliência e amor. Seu envolvimento com o setor imobiliário foi crescendo, à medida que ela se apaixonava pela dinâmica do mercado e pelo potencial de empreender nesta área.

Casada e à frente da agência RE/MAX For.Ever há dez anos, Ana foca seus esforços no mercado premium e de alto padrão. Seu desejo de fazer a diferença em um ambiente, muitas vezes, estigmatizado é evidente em sua abordagem. Além das vendas, Ana também tem se dedicado a um papel transformador. Sua experiência a levou a perceber um apelo em trabalhar com mulheres, inspirando-as a conquistar espaço, visibilidade, voz e autoridade em seus próprios negócios.

Sua agência, RE/MAX For.Ever, destaca-se por ser uma das franquias em Lisboa com uma abordagem disruptiva: além de lidar com imóveis de alto padrão, o escritório também abriga uma galeria de arte, criando uma experiência imersiva e diferenciada que capta e conecta seus clientes. Reconhecendo o potencial de transformação que a liderança consciente traz consigo, Ana se dedica a compartilhar suas experiências e conhecimentos através de palestras, eventos e interações com outras mulheres líderes.

Em um cenário em que as empresas utilizam pessoas como ferramentas para potencializar resultados, Ana apresenta outro viés: é crucial desenvolvermos as pessoas e suas soft skills. A independência da mulher inicia quando ela entende que é necessário, antes de liderar, autoliderar-se. *"Eu sinto cada vez mais essa conexão, essa necessidade de estar próxima de mulheres e essa necessidade de puxar as mulheres para outro nível."*

Para ela, liderança é mais do que autoridade, é inspiração, acolhimento, empatia, transformação e integração. Através de sua jornada, cheia de altos e baixos, aprendeu a importância da empatia, da autoliderança e da superação, buscando transmitir esses valores para todas as mulheres que cruzam seu caminho. 



LARA WESTPHALEN

CEO e Equipe Redefinem o Serviço
de Concierge e Assistência Pessoal
em Âmbito Global

Lara Kloosterboer Westphalen, 40 anos, empreendedora multicultural, apresenta a The Life Curators, empresa que redefine a assistência pessoal e executiva e os serviços de concierge, inclusive no mercado de luxo.

Com uma formação cosmopolita e uma habilidade inata para unir culturas diversas, a jornada pessoal de Lara perpassa países como Estados Unidos, Reino Unido e Portugal, o que permitiu a ela ter contato direto com os mais variados costumes e tradições. Casada com um brasileiro, o relacionamento multicultural enriqueceu ainda mais sua compreensão das nuances sutis das interações humanas e choques culturais, agregando experiências e perspectivas ao negócio.

Apaixonada por ajudar os outros e reconhecida pelos mais próximos como a "vendedora de tempo", Lara percebeu rapidamente que a gestão eficiente do tempo era uma das maiores necessidades modernas. E, ao otimizar processos, a empresária deu as pessoas a oportunidade de terem mais tempo de qualidade, dedicando assim a outras atividades.

The Life Curators e a arte de gerir o tempo

Com a concepção de que a gestão do tempo é uma arte, Lara Kloosterboer fundou a The Life Curators, empresa cuja missão é simplificar vidas, para oferecer uma gama completa de serviços de concierge pessoal e executivo, libertando seus clientes de tarefas burocráticas, proporcionando-lhes um bem valioso: tempo, insumo considerado, atualmente, um verdadeiro luxo.

Segundo a CEO, a The Life Curators é mais do que um serviço; é uma porta de entrada para uma vida sem complicações, uma vez que ela e sua equipe lidam perfeitamente com uma variedade de tarefas, como organização de agen-



-das, encontrar e substituir itens domésticos, localizar profissionais que realizem pequenos reparos, orquestrando detalhes que enriquecem a vida diária.

O serviço oferecido pela empresa, se estende ainda a assuntos educacionais, que vão da matrícula escolar das crianças a compra de uniformes. A organização de livros didáticos também faz parte da oferta da The Life Curators para deixar os pais livres de preocupações.

Já no âmbito empresarial, a The Life Curators oferece planejamento de eventos, coordenação de reuniões, gerenciamento de recursos humanos e organização de viagens. Auxílio a empresários em atividades relacionadas ao mundo os negócios, compatibilidade de agendas pessoal e profissional, são serviços oferecidos não apenas para economizar tempo, mas também para possibilitar a criação de experiências significativas e memoráveis.



A The Life Curators além das fronteiras

Com mais de 150 clientes espalhados pelo mundo, lideradas por Lara Kloosterboer Westphalen, a equipe também se estende por alguns países, Marta D'Orey e Rita Sandison (em Portugal), Guadalupe Barrera (entre Espanha e Reino Unido) Charlotte Cole (Reino Unido), Maria Eduarda Campos (Brasil), Emma Kwok (Singapura) e Valentina Resel (Áustria) a The Life Curators oferece serviços de concierge personalizados em todo o mundo e conforme pontua Westphalen, de forma acessível a todos, independentemente da situação financeira, o que reflete na diversidade de clientes.

A essência da empresa, abraçada por seu time, reside em sua disposição de enfrentar qualquer desafio, tornando o impossível possível. A atenção aos detalhes, a capacidade de antecipar necessidades e desejos, e a experiência em colaborar com executivos de alto escalão, tornam a equipe da The Life Curators uma escolha confiável. A paixão da equipe por transformar desafios em soluções é um testemunho de seu compromisso com a excelência.



CAPACITANDO EMPRESÁRIAS NO EXTERIOR

POR NATÁLIA MONDELLI



Nos últimos anos, o número de mulheres que decidem viver fora de seus países de origem tem aumentado significativamente. Seja por razões pessoais, profissionais ou acadêmicas, essas mulheres enfrentam desafios únicos ao estabelecerem suas vidas em terras estrangeiras. Uma questão fundamental que muitas delas enfrentam é a busca pela independência econômica. Neste artigo, discutiremos a importância da capacitação empreendedora para mulheres que moram no exterior e como ela pode se tornar uma ferramenta poderosa para conquistar a independência financeira e pessoal.

Desafios das Mulheres que Vivem no Exterior

Para mulheres expatriadas e imigrantes, a adaptação a uma nova cultura, língua e sistema de valores pode ser desafiadora. Em alguns casos, elas podem enfrentar barreiras adicionais devido a preconceitos culturais ou de gênero. Muitas vezes, as oportunidades de emprego são limitadas para estrangeiras, levando-as a buscar alternativas para alcançar a independência financeira.

Empreendedorismo como uma Solução:

O empreendedorismo oferece uma saída viável para mulheres que vivem no exterior e buscam independência econômica. Ao criar seus próprios negócios, elas têm a oportunidade de controlar seu destino financeiro e desenvolver habilidades valiosas. Além disso, o empreendedorismo pode permitir que elas sejam mais flexíveis com horários de trabalho, o que é especialmente benéfico para aquelas que têm responsabilidades familiares.

Capacitação Empreendedora: Criando Pontes para o Sucesso

Iniciar um negócio pode ser uma tarefa intimidante para muitas pessoas.

No entanto, a capacitação empreendedora desempenha um papel essencial ao fornecer às mulheres as habilidades necessárias para enfrentar esse desafio com confiança. Nesse sentido, destaco um curso ao qual estou liderando na Suíça, o "Criando Pontes", que tem se mostrado uma jornada emocionante e repleta de aprendizado para empresárias brasileiras em todo o mundo.

O "Criando Pontes" é um curso minuciosamente desenvolvido com base em minha experiência em três continentes e diversos países onde morei. Essa vivência internacional foi fundamental para criar uma metodologia própria e contar com a expertise de profissionais experientes no mercado global, os quais se tornaram nossos valiosos parceiros e professores.

Uma das principais características que tornam esse curso único e inovador é a abordagem adotada. Pautada por uma linguagem fácil, dinâmica e prática, ela torna o aprendizado acessível e diretamente aplicável ao cotidiano das empreendedoras. Com foco no desenvolvimento de habilidades essenciais, nosso programa capacita as participantes para enfrentar com confiança os desafios do mundo dos negócios.

Ao longo de sua duração, o programa oferece 12 disciplinas, divididas em 4 módulos, onde as participantes podem fazer o curso completo ou escolher disciplinas pontuais para suas necessidades. Cada etapa é projetada para abordar os principais desafios enfrentados pelos empreendedores, oferecendo as ferramentas necessárias para transformar ideias em negócios de sucesso.

O objetivo principal do "Criando Pontes" é ir além do ensino tradicional e auxiliar os empresários a compreen-

der o verdadeiro significado do empreendedorismo. Buscando aprimorar as competências necessárias para a criação de oportunidades e a resolução eficiente de problemas.

Ao participar do nosso programa de capacitação, as empreendedoras podem esperar uma jornada estimulante, repleta de insights e aprendizados valiosos. Acredito firmemente que o conhecimento adquirido com essa experiência transformadora é a chave para negócios bem-sucedidos.

Convido você a se juntar a nós nessa jornada enriquecedora. A capacitação e o apoio oferecidos pelo "Criando Pontes" serão fundamentais para construir um futuro promissor para o seu negócio. Vamos juntas criar pontes para o sucesso!

As vagas são limitadas e com valores acessíveis e sociais. O formato é híbrido e online, onde todas as empresárias que já atuam no mercado internacional podem participar. Garanta seu lugar reservando sua inscrição. Interessadas podem me escrever diretamente no: natmondelli@hotmail.com

IG: @natmondelli

A portrait of a woman with dark, curly hair, wearing a yellow cardigan over a white top. She is smiling slightly and looking directly at the camera. Her hands are clasped in front of her. The background is black.

ALBA NOGUEIRA

Da administração à mentoria ativa :
conheça a história de determinação
e apoio à carreira feminina

Entenda como a empreendedora solidificou sua carreira como mentora de mulheres

Alba Nogueira, uma mulher que se dedica com paixão à mentoria de carreira para mulheres e palestrantes. Seu trabalho atende tanto Portugal quanto ao Brasil, onde reside na encantadora cidade de Recife, em Pernambuco.

Sua trajetória profissional é marcada por momentos de desafio e superação. Antes de concluir sua graduação em Administração, Alba sonhava em abrir uma empresa em parceria com seu pai. No entanto, um mês antes de sua formatura, enfrentou a perda de seus pais, um acontecimento que a fez repensar profundamente seu caminho.

Com determinação, Alba conquistou um mestrado em Economia com foco em Comércio Exterior e Relações Internacionais, complementando seus conhecimentos com um MBA em Gestão Estratégica Mercadológica. Seu comprometimento a levou a gerenciar uma equipe composta exclusivamente por mulheres, ao abriu um negócio (casa de waffers), a Delicatessen, que administrou por quatro anos.

Com o passar do tempo, Alba percebeu que o comércio não era o caminho definitivo para sua vocação. Optou por ingressar no mercado de trabalho com carteira assinada, onde ascendeu a uma posição de gestão. Eventualmente, foi convidada para se tornar professora universitária, iniciando uma carreira acadêmica que se estendeu por duas décadas. Durante esse período, coordenou o curso de Gestão de Recursos Humanos, onde se apaixonou ainda mais pela carreira das mulheres.

Seu coração e dedicação se intensificaram ainda mais ao perceber que o curso de Recursos Humanos tinha uma representação significativa de mulheres. Durante sua carreira, Alba atendeu em média cinco mil mulheres, tornando-se um farol de inspiração para muitas delas.

Em 2016, Alba tomou uma decisão ousada ao sair do emprego com carteira assinada e se dedicar integralmente à sua jornada empreende-



dora como palestrante internacional e mentora. Sua experiência na Mentoria Além do Salto a solidificou como um guia valioso para outras mulheres em busca de sucesso.

Além desses feitos, Alba é também co-autora do livro "Improváveis: A Ação Muda Tudo", onde compartilha sua história e biografia, servindo como exemplo vivo de superação e realização para todas as mulheres que buscam trilhar seu próprio caminho.



QUEM PAGA DECIDE

POR ALEXIA WAAGMEESTER 



Isso sempre foi uma realidade na minha vida. Aprendi, desde muito cedo, que quem paga as contas tem o poder de decisão.

E você pode até falar: “Mas, conheço casos que não são assim...”. Claro que existem, mas são exceções. Para a expressiva maioria, a realidade é diferente. Você não consegue tomar suas próprias decisões financeiras contando com o dinheiro de outra pessoa. Isso porque, caso o provedor decida parar de prover, a partir daquele momento, nenhuma decisão será tomada.

Por isso, finanças e liberdade de escolha estão relacionadas. Sem acesso à educação financeira nem controle sobre o próprio dinheiro, não existe liberdade financeira. Simples assim. Quando a mulher tem o seu próprio dinheiro, ela se sente mais segura. Não precisa pedir permissão para decidir seu futuro nem para ajudar outras pessoas.

Comecei o meu trabalho ajudando mulheres que querem ter liberdade financeira. E como tudo isso começou? Foi fruto de uma dor.

Desde criança, queria ter meu próprio dinheiro para comprar as “minhas coisinhas”. O dinheiro lá em casa era “contado” e nunca havia para supérfluos.

No começo da minha vida adulta, conheci uma coisa chamada investimento. O objetivo era multiplicar o meu dinheiro. Porém, no meio em que eu vivia, ninguém

sabia me explicar como funcionava e eu assistia apenas na televisão os grandes investidores.

Quería me tornar uma investidora, mas não sabia onde buscar informação. Vale ressaltar que era o fim dos anos 1990, comecinho dos anos 2000. Ainda não tínhamos YouTube, Instagram e todo esse acesso que temos hoje ao conhecimento.

Tive a ideia de perguntar em um banco sobre o assunto, pois lá deveriam saber. A resposta que tive de um gerente engravatado foi que teria de ter muito dinheiro para começar a investir; que era melhor deixar o que eu tinha em um dos títulos de capitalização que eles disponibilizavam. Lógico que não foi um bom investimento para mim, mas isso só descobri mais tarde.

A falta de informação me levou a cometer erros com o meu dinheiro. Decidi que não precisava ser assim. Que iria usar todo o meu conhecimento e ensinar outras mulheres a terem liberdade financeira, serem donas do próprio dinheiro, fazerem as próprias escolhas. Hoje, quando me perguntam “Como posso começar a investir?”, a minha resposta é: sempre comece investindo em educação.

Quando entendemos que muitos dos nossos problemas financeiros estão ligados às nossas crenças, já temos “meio caminho andado”. No entanto, só mudamos mesmo

quando decidimos investir em conhecimento.

Precisamos começar a ter consciência do nosso relacionamento com o dinheiro e de qual é o papel dele na nossa vida. De que ele existe para nos servir e não o contrário.

Por isso, você deve focar em educação financeira. Aprenda sobre finanças pessoais, investimentos e juros compostos. Assim, tomará boas decisões sobre seu dinheiro e o colocará para trabalhar para você. Envolve-se com pessoas com a mesma mentalidade de crescimento que você. Faça atividades que enriquecerão sua vida financeira: leia livros, assista a documentários e ouça *podcasts* sobre finanças pessoais. Tenha mentores, pessoas que te inspirem e te ajudem a chegar onde você quer estar. Peça ajuda. A mudança de mentalidade é um processo diário. Se eu puder dar conselhos para você, são estes:

- Quem não controla as próprias finanças não consegue controlar a própria vida.
- Saiba para onde vai o seu dinheiro.
- Os imprevistos podem ser previsíveis.
- Comemore as pequenas vitórias.
- Não se sinta culpada.
- Pague-se primeiro.
- Tenha uma reserva financeira que cubra seis meses dos seus custos.
- Invista para o seu futuro.

IG: @alexia.waagmeester

ANA CATRINE

Amor e trabalho: casal se une
também no empreendedorismo
rumo a uma jornada de sucesso



Quando o assunto é trabalho e casamento, há quem acredite que casal que pensa junto, cresce junto. O que para boa parte das pessoas pode ser no mínimo desafiador, para outras, manter um negócio com o companheiro pode ser o algo a mais que faltava na relação.

Juntos há 18 anos, Ana e André Santos se conheceram ainda na adolescência e, desde então, não se separaram mais. Companheiros no amor, o casal apostou no empreendedorismo, e o sucesso na vida a dois expandiu também para o mundo dos negócios.

Especialista em Branding com Foco na Essência e propósito, Ana fundou a Road Digital em 2020, em meio a pandemia. Recém-operada da coluna e em recuperação, a ex-atleta, acostumada a empreender desde cedo, precisou abandonar os esportes e se reconectar com a sua essência.

“Tudo começou com um ato de amizade e empatia. Um amigo que possuía um restaurante, afetado pelo fechamento durante o isolamento social, estava passando por dificuldades para se adaptar ao mundo digital. Diante dessa situação, decidi oferecer ajuda, utilizando meus conhecimentos em marketing”, relembra Ana.

A atitude de ajudar o amigo, mais do que aumentar as vendas do restaurante, com mais de 17 anos de história, em menos de um mês, fez Ana ressignificar também a sua forma de enfrentar desafios e lhe deu o estímulo que precisava para criar uma das empresas que mais crescem no ramo de marketing digital, em Portugal.

“Vi a oportunidade de criar uma empresa que refletisse não apenas meus conhecimentos em marketing, mas também os valores e a abordagem que sempre acreditei serem essenciais no mundo digital”, conta Ana.

Enquanto Ana cuida da estratégia de marketing, fundamentada na criação de conteúdo altamente relevante, autêntico e profundamente humanizado, seu marido André se dedica à parte comercial, vendas e qualidade.



“Desde o início, o André fez parte da Road Digital, me incentivando a continuar, ele já tinha uma visão que isto era um negócio, eu demorei a identificar, mas fazer parte realmente foi a partir do segundo ano, quando o pedi para se envolver mais”, conta. “Eu precisava de um mentor para me ajudar nas decisões e visão do negócio, pois estava muito no operacional e não conseguia ter uma visão externa para tomar decisões e melhorar, cada vez, mais os nossos processos”.

Questionados sobre como lidam com o relacionamento, ambos esclarecem que o poder da união de um casal em estar juntos também nos negócios, faz dele uma grande equipe permitindo-os desbloquear acessos que não tinham antes.

“Entendemos que uma família quando se une o céu é o limite, e ser parceiro de negócios é consequência desta equipa que somos. Mas isto foi uma construção ao longo dos anos, não foi de um dia para outro. Para ter esta parceria e cumplicidade que temos hoje, tivemos que aprender a ser sábios, mas antes fomos tolos”.



Ana conta ainda que o casal possui muita clareza dos papéis que cada um desempenha na empresa, um processo construído ao longo de 18 anos e que, hoje, reflete no DNA da Road Digital.

“Acreditamos que o casamento é uma entidade legítima. O nosso relacionamento foi construído a partir de um desenho claro em nossa mente: o primeiro andar é enxergar a verdade; o segundo, a realidade; o terceiro pavimento pertencente ao real e o último é a vida real.

Para chegar no último andar tivemos que passar por todos os andares. Não adianta almejar a vida dos sonhos, é preciso investir na fundação, a verdade. A nossa vida juntos é o nosso maior império e legado, são os valores do nosso casamento que levamos para a empresa, e por isso sempre digo, primeiro construa o seu legado nº 1, a sua família; depois, o negócio. A família é mais forte que as nações, as nações vieram da família, a MINHA FAMÍLIA É QUARTEL GENERAL”.





CATARINA ZUCCARO

Políticas Públicas e ESG:
Uma Perspectiva Distinta

Desde que apareceu pela primeira vez no relatório da Organização das Nações Unidas*, em 2004, a sigla ESG (Ambiental, Social e Governança) nunca mais saiu do radar do mercado e, de lá para cá, vem transformando o posicionamento das organizações.

Fundamentada nos pilares Ambiental, Social e Governança, a ESG trata-se de um conjunto de critérios e diretrizes adotados pelas empresas para avaliar e melhorar seu impacto no meio ambiente, na sociedade e em suas próprias estruturas de governança corporativa.

No aspecto ambiental, o ESG concentra-se na forma como as empresas lidam com questões relacionadas ao meio ambiente, levando-as a adotar práticas de negócios consideradas mais verdes. Na dimensão social são avaliados como as empresas interagem com as partes interessadas, incluindo funcionários, clientes, comunidades locais e fornecedores. A estrutura e o funcionamento da organização, incluindo o conselho de administração, a tomada de decisões, a transparência, a ética e a prestação de contas, ficam a cargo da governança.

Para compreender como equilibrar os interesses financeiros de curto prazo com preocupações mais amplas relacionadas ao meio ambiente, à sociedade e à ética nos negócios, a Revista Conecta convidou a Mestre em Direito Internacional Privado e em Contratos e Empresas, Catarina Zuccaro.

(RC) Qual a importância das boas práticas de ESG para a sociedade:

No âmbito das políticas públicas, os princípios de Ambiental, Social e Governança (ESG) têm ganhado destaque crescente. Não apenas como um compasso moral, mas como um indicador vital de sustentabilidade e responsabilidade corporativa a longo prazo.

(RC) Como o comprometimento das empresas com uma pegada ecológica pode colaborar com ações de preservação do meio ambiente?

Políticas públicas bem estruturadas, que incentivam práticas empresariais sustentáveis, têm o potencial de transformar setores inteiros, le-



vando a inovações e redução do impacto ecológico. O comprometimento das empresas não apenas beneficia o meio ambiente, mas também pode ser visto como um indicativo de visão de futuro e responsabilidade.

(RC) Como as empresas podem reduzir a volatilidade e os riscos associados priorizando o bem-estar e os direitos de seus funcionários, comunidades e partes interessadas?

A diversidade e a inclusão têm sido reconhecidas como motores chave para a inovação e a resiliência no mundo dos negócios. Em um mundo cada vez mais globalizado, as organizações que demonstram sensibilidade cultural e inclusão são mais propensas a ter sucesso em mercados diversificados.

(RC) Na prática, como as organizações podem beneficiar a sociedade com as práticas de diversidade e inclusão?

A contratação de pessoas em situação de vulnerabilidade social é uma das maneiras de fortalecer a coesão comunitária e oferecer oportunidades de crescimento e desenvolvimento para aqueles que mais precisam.



(RC) Sobre governança, nos fale sobre esse importante pilar da ESG

A governança é o alicerce sobre o qual os outros dois pilares se sustentam. Transparência, ética e responsabilidade são cruciais para garantir que as práticas de ESG sejam mais do que apenas jargões corporativos. Políticas públicas que incentivam a governança responsável asseguram que as empresas permaneçam responsáveis não apenas perante seus acionistas, mas também perante a sociedade em geral.

(RC) Por que é tão importante que as empresas reconheçam as práticas de ESG?

Enquanto o mundo enfrenta desafios sem precedentes, a integração de políticas públicas e práticas de ESG é mais crucial do que nunca. As empresas que adotam esses princípios não apenas solidificam sua posição no mercado, mas também contribuem para a construção de um futuro mais sustentável e inclusivo para todos.

*"Who Cares Wins" ("Ganha quem se importa", em tradução livre).



ESSA É A SUA HORA!

POR MÁRCIA KOSANOVIC 



Quando chegamos à maturidade, entramos em um processo de busca interior e de entendimento do nosso papel nesse mundo.

Ao mesmo tempo que vivemos uma transformação em nossos corpos, com a chegada da menopausa e o declínio dos nossos hormônios femininos, também vivemos um turbilhão de sentimentos e emoções, nos levando a um processo similar a uma metamorfose.

Nos despedimos daquela mulher, que antes vivia para os outros, para deixar renascer uma nova mulher que, agora, seja dona de sua própria vida, que se prioriza e que sabe o seu lugar.

Se por um lado, travamos batalhas com sintomas e desconfortos físicos, por outro, nos sentimos mais livres. Queremos viver o que não vivemos até hoje, desengavetar nossos sonhos. Queremos a nossa liberdade para ser quem quisermos ser e fazer o que quisermos fazer. Temos urgência!

O nosso tempo é o agora, não queremos mais esperar e nem adiar os nossos planos, os nossos projetos de vida, a nossa felicidade. Queremos vivê-los todos, um a um! Queremos ser felizes.

Buscamos o autoconhecimento, novas conexões com nós mesmas e com os outros. Queremos viver relacionamentos prazerosos, onde somos valorizadas, amadas e amantes. Encontrar novas formas de nos relacionar, buscar novas fontes de prazer, novas formas de amar, sem julgamentos.

Não queremos ser invisíveis, dentro dos nossos lares, da nossa família e da nossa sociedade, que cultua a beleza da juventude e nos ignora. Queremos desempenhar novos papéis, dar voz aos nossos pensamentos, anseios e causas.

Queremos entender o nosso papel neste mundo, encontrar e viver o nosso propósito de vida.

Queremos viver a nossa maturidade livremente.

Márcia Barroso Kosanovic
Mentora de Mulheres Maduras
IG: @brilhamaturidade

A portrait of Elaine Maraschin, a woman with short, dark, curly hair, smiling warmly. She is wearing a white, long-sleeved button-down shirt with a dark beaded necklace. Her arms are crossed, and she is wearing a black watch on her left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

ELAINE MARASCHIN

Conheça a trajetória de sucesso da Especialista em Medicina Chinesa que se tornou Mentora de Carreira

Quem não acredita ser possível viver os sonhos de criança, desconhece a história de Elaine Maraschin. Especialista em Medicina Chinesa e Mentora de Carreira, a trajetória da brasileira começou antes mesmo dela compreender seus projetos da infância.

“Aos 11 anos de idade, assisti a palestra de uma nutricionista na igreja que frequentava na época e pensei: eu quero ser isso! Eu tinha consciência de que, pelas condições econômicas dos meus pais, eles não poderiam arcar com o pagamento de uma faculdade e as despesas relacionadas, então, ainda criança iniciei, o que anos depois, eu entendi ser um plano de carreira”.

Formada em Nutrição, Especialista em Medicina Chinesa com décadas de estudos nas áreas de Neurociência, PNL, Taoísmo, Psicologia Positiva e criadora do Método Reprogramação Neuro Emocional (RNE), Elaine deu início ao seu percurso profissional na cidade de Santos, em São Paulo, onde trabalhou como professora e, paralelamente, exerceu atividades como terapeuta.

Influenciada pela medicina oriental e por enxergar o ser humano a partir da tríade Corpo-Mente-Emoção, além da Espiritualidade, Elaine descobriu sua verdadeira vocação depois de realizar um tratamento homeopático, em função das fortes crises de bronquite que sofria enquanto cursava a faculdade de nutrição.

“Eu fiquei tão encantada com essa nova abordagem, tão diferente e tão eficaz, que comecei, imediatamente, a estudar por conta própria. Ao ser convidada para atender na clínica do médico que me tratou, pude acompanhar os casos de perto e trabalhar nessa nova abordagem aprendendo muito na prática”.

Bem-sucedida no Brasil, com sua clínica estabelecida e vida financeira organizada, Elaine, acostumada a enfrentar desafios, não hesitou em se dar a oportunidade de tentar algo novo, desta vez, além do oceano, em outro continente.

“Mudei de São Paulo para Santos, depois de



Santos para Ribeirão Preto. Entretanto, a maior e mais significativa mudança aconteceu no final do ano 2000. O que seria uma visita de 90 dias à Holanda, tornou-se a maior mudança da minha vida”, conta. “Quando cheguei lá, eu não falava inglês, tive que aprender a “toque de caixa”.

Dona de uma mente empreendedora, em busca de trabalho, Elaine buscou alternativas nas terapias corporais que englobavam Acupuntura, Shiatsu, Tuiná, massagens terapêuticas e Reiki.

“Comecei fazendo essas terapias nos amigos, nos amigos dos amigos e um dia, em 2002, resolvi “bater” na porta de dois hotéis de luxo, pequenos para os padrões dessa categoria, conhecidos como “boutique Hotels”. Ofereci meu trabalho para os hóspedes nos seus quartos, onde eu reproduziria um ambiente de Spa, com a mesa de tratamento, música e aromaterapia.

O pequeno projeto que consistia basicamente em um telefone central para que os concierges ou gerentes solicitassem tratamento para seus hóspedes, se transformou na Ken Tui, a maior empresa do ramo na Holanda e referência em tratamentos de Spa em hotéis em Amsterdam.



“Os anos de trabalho com hotéis me proporcionaram experiências ímpares, como ter a oportunidade de aplicar minhas técnicas terapêuticas em centenas de pessoas, incluindo diversas celebridades”, destaca ao falar sobre o público que atendeu.

Mesmo com a Ken Tui em constante expansão, um portfólio de 26 hotéis, 45 terapeutas e esteticistas, a especialista em medicina chinesa decidiu vender o negócio que começou do zero para um investidor de Singapura: “Embora a empresa dependesse de mim e do que acontecia ao meu redor, esse meu “filho” precisava “voar”, crescer e ganhar o mundo”.

Agora, enquanto celebra 40 anos de experiência nas áreas de terapias, ensino, Coaching, Mentoria e treinamentos, Elaine se destaca no mercado por ajudar profissionais a encurtar o caminho do sucesso profissional e pessoal através de mentorias.

A dedicação em atender a necessidade de seus clientes, a partir de todo conhecimento adquirido em décadas de atendimento, estudos e pesquisas, fez com a especialista em carreira

desenvolvesse métodos efetivos, entre eles a Re-programação Neuro-Emocional, em que são utilizadas ferramentas autorais como o Eneagrama Bio-Energético e o Mapa de Resgate, recursos que trazem informações preciosas sobre como funciona a essência do indivíduo, fazendo florescer potenciais e trabalhar desafios.

“Nessa minha trajetória, marcada pela busca do aperfeiçoamento e evolução pessoal e profissional, quero continuar mentorando outras mulheres para se destacarem nas suas áreas através do autoconhecimento, desenvolverem seus negócios catalizando clientes leais com aplicação de ferramentas inéditas e comprovadamente eficazes, tornando-se agentes de transformação na vida de outras pessoas”.

Questionada sobre as estratégias utilizadas para alcançar o sucesso das empresas que fundou, Elaine Maraschin revela que entre todas elas a mais eficaz foi sua própria intuição, aliada a muito estudo, trabalho e o desejo sincero de ajudar pessoas a progredirem.



A portrait of a woman with long, wavy, dark hair with grey highlights, smiling warmly. She is wearing a dark green velvet top and a necklace with a large, textured pendant. Her hands are crossed in front of her, with purple nail polish visible. The background is a solid, deep red color.

LUISA ARANHA

Em entrevista à Revista Conecta, ela conta os detalhes de sua carreira e de onde vem a inspiração para escrever dramas contemporâneos

Lu Aranha é escritora independente, professora, jornalista e blogueira. Publicou mais de 35 títulos, entre dramas, comédias românticas, eróticos, antologias e romances contemporâneos, todos em formato impresso e digital. Semifinalista do Prêmio Sesc de Literatura em 2017, a escritora é especializada em literatura de entretenimento e autopublicação.

Desde 2016, Lu publica seus livros na Amazon, e este ano concorre ao Prêmio Kindle de Literatura com seu último romance, *Eu era a sua falta*, lançado em agosto.

(RC) Quando você deu início a carreira de escritora?

(LA) Eu não sei definir exatamente o momento que comecei a escrever, porque desde os 10 anos tenho diários com narrativas do que acontecia em minha vida. A primeira narrativa longa, escrevi em 1993, com 13 anos, para um projeto da escola. Infelizmente ela foi escrita à mão em um caderno e se perdeu com o tempo. Em 1998 tive um primeiro blog onde publicava alguns contos de autoficção. Mas foi em 2010 que lancei o primeiro romance.

(RC) Quais são os seus autores favoritos e como eles influenciam na sua maneira de escrever?

(LA) Gabriel Garcia Marques e Marcelo Rubens Paiva com certeza me influenciaram muito no início da escrita. Depois de ler *Feliz ano velho*, do Marcelo, vi que era possível escrever como gostava. Já o Gabo, é um amor eterno como seus *Cem Anos de Solidão*, meu livro de cabeceira. Hoje tenho mais influências femininas: Annie Ernaux, Júlia Lopes de Almeida, Marise Condé, Margareth Atwood.

(RC) Você é autora de vários livros em gêneros diferentes, como é transitar por tantos estilos?

(LA) Prefiro dizer que escrevo histórias. Não me apego muito ao gênero, mas sobre o que quero contar. Do erótico ao policial, sendo comédia ou drama, o que me importa mais é o enredo. Mas é difícil transitar por gêneros com públicos tão distintos. Para o pessoal do entretenimento eu sou algo mais “acadêmico”, e para a academia e sua arrogância, eu sou nada. Então eu



não me encaixo em panelinha nenhuma e fico, muitas vezes, perdida, nesse meio.

(RC) De onde vem a inspiração para as suas histórias?

(LA) As inspirações vem dos lugares mais variados: da bunda de um amigo andando na praia (é o caso de *Profano*), como das manchetes de jornais (*Olhos Fechados*, *Filhas da Terra*). Mas também vem das minhas vivências pessoais (*As vantagens de ser traída* e *Eu era a sua falta*), ou de histórias que escuto (*Amor virtual*).

(RC) Sabemos que assuntos como violência contra a mulher estão presentes na sua obra, por que abordar esse tema?

(LA) Eu sou de uma geração que foi criada para ser tudo: filha, mãe, esposa, trabalhadora e atingir a perfeição em todos esses quesitos, e, apesar de ter cumprido todos esses papéis (O livro *Eu Era a Sua Falta* fala muito sobre isso), nunca me encaixei. E uma mulher que não se encaixa nos padrões de corpo, temperamento e submissão sofre muitas violências calada apenas por ser mulher. A violência sempre permeou a minha vida, assim como a de todas nós mulheres e acredito que a literatura tem um papel de



retratar as angústias de seu tempo (afinal não é sobre isso a maioria dos clássicos que endeu-samos até hoje?) Falar da condição de ser mulher e das diversas violências que sofremos, é uma forma de me curar, e quem sabe curar outras de nós também.

(RC) Em sua obra mais recente, “Eu Era a Sua Falta”, você aborda temas complexos, como o luto e a maternidade, o que te fez escrever sobre esses assuntos?

(LA) Minhas próprias experiências de vida, tão parecidas com a de tantas outras mulheres nesses processos de entender quem se é e como quebrar ciclos de abusos.

(RC) Você está trabalhando em um novo projeto? Se sim, o que podemos esperar?

(LA) Ainda não. Tenho dois projetos na gaveta, SexRoom, uma história que volta às minhas raízes na literatura, com muito hot e mocinha nada convencional. E uma outra história de realismo mágico que se passa em uma cidade litorânea do Rio Grande do Sul, onde vivi na adolescência.

(RC) Este ano você esteve presente na Bienal do Rio, como é participar de eventos literários

tão expressivos?

(LA) A Bienal de 2023 foi também um momento de cura e resgate para mim. Importante circular entre tantos afetos do meio, receber o carinho de leitoras, o reconhecimento pelo meu trabalho. Mas também é um momento de network, de entender as tendências do mercado e abrir outras janelas. Acredito que é muito importante participarmos destes eventos, desde que a gente interaja com as pessoas.

(RC) Que mensagem final você gostaria de compartilhar com nossos leitores.

(LA) Leiam, divulguem suas leituras, compartilhem suas experiências e deem mais chance aos escritores nacionais. Existe muita coisa boa sendo produzida no Brasil, sobre as nossas realidades que não ganham destaque nas grandes vitrines. Ir na contramão das tendências gringas de mercado é uma forma de rebelião sobre tudo que nos é imposto. E autores adoram receber feedbacks!

Leia o trecho de *Eu Era a Sua Falta*, de Lu Aranha

Logo ali, a passarela. A mesma que tantas vezes atravessei com ela, quando pequena de mãos dadas, adolescente de braços entrelaçados, jovem adulta abraçadas. Tantos anos, tantos verões. Eu precisava do seu colo, o mais sincero que tive na vida, e da sua mão para concluir aquele caminho. O caminho que foi o fim para ela.

Uma borboleta branca dá um rasante na minha frente. A mais velha me convence a dar uma caminhada. Pela passarela não, peço. A mais nova me abraça, ela também sente falta da madrinha. A borboleta tenta me guiar, Caramelo me puxa pela mão. Uma hora será inevitável, pondera a grande. Eu sei.

Tento evitar as lágrimas enquanto o cortejo me acompanha. É outro velório, mais um enterro. Todos os nossos planos sobre o verão, que se faz quente e abafado, todos os planos não acontecerão. É o enterro da minha vida como eu a conheci. Paro onde seu coração descansou. As flores, indicando o local, são repostas todos os dias por sua mãe. Tiro a chave do bolso e, na madeira coberta de maresia, talho minha homenagem, próxima dos nossos nomes. A borboleta branca pousa ao lado, observando a obra-prima.



VOCÊ VAI LANÇAR SEU PRIMEIRO LIVRO.

Perfeito! Mas é uma coletânea, melhor ainda!

POR MAIZA SILVA 



Diariamente, trabalhando com escritoras, muitas delas me perguntam: “Maiza, como vou divulgar meu livro e conquistar leitores?”

A resposta é simples! Com uma boa estratégia editorial.

O marketing editorial desempenha um papel fundamental no sucesso de qualquer obra, conectando autores, editoras e leitores em um intrincado ecossistema. Perceba que já especifiquei três públicos distintos, que você precisa conquistar para alcançar o sucesso do seu livro e se consagrar na carreira literária.

Boa parte dos escritores acredita que a divulgação de um livro só começa quando a obra chega da editora. Errado, muito antes dos exemplares passarem pela prensa, você precisa trabalhar seu posicionamento como autora, a fim de atrair público para a história que está escrevendo.

Uma boa estratégia para conhecer o mercado editorial e se apresentar aos leitores é a participação em coletâneas autobiográficas. A presença em obras coletivas, em especial naquelas que investem em uma boa estratégia de marketing, promovendo lançamentos e

turnês, faz com que todos os envolvidos no projeto tenham destaque e conseqüentemente ampliem a base de consumidores.

Enxergue nas obras coletivas, uma oportunidade de mostrar o que ainda está por vir em sua possível obra solo. Se o seu objetivo é criar autoridade no segmento que atua, pincele a transformação que você proporciona na vida das pessoas.

Uma presença on-line robusta também é crucial, especialmente nas redes sociais, um universo particular onde é possível mostrar todos os bastidores do livro que está sendo gestado. Nossos livros são como filhos, e cada pedacinho precisa ser formado para que nasça uma obra perfeita. Sendo assim, aposte nas plataformas digitais para mostrar sua rotina como escritora, suas inspirações e estratégias para colocar no papel a sua história.

Gere curiosidade e conecte-se com outros autores para fazer networking. Mostre o seu dia a dia, revelando métodos exclusivos no seu negócio. Faça com que os seus leitores se sintam parte do processo de criação.

Como em qualquer outra área, a carreira literária requer disci-

plina e dedicação, e como dizem por aí, livro pode até não dar dinheiro, mas ele faz o dinheiro vir até você!



ARABELLA DELLA CASA

Marca aposta na natureza e na fusão de tradições com objetivo de retardar o envelhecimento e destacar a singularidade de cada ser.

Idealizada há 14 anos, a Arabella DC Swiss Skin Care nasceu do desejo da empresária, Arabella Della Casa, em promover cuidados com a pele a partir de fórmulas inspiradas na natureza, unindo a sofisticação da alta tecnologia com matérias-primas de excepcional qualidade.

Lançada, recentemente, durante o Conecta Summit, em Portugal, a marca atende as necessidades de homens e mulheres de diversas idades, que buscam retardar o envelhecimento cutâneo. Com abordagem integrativa e natural para os cuidados com a pele, o maior diferencial da Arabella DC Swiss Skin Care está na fusão de tradições de cuidados com a pele de várias culturas, especialmente as asiáticas. Segundo Arabella, o desenvolvimento dos produtos conta ainda com a expertise de um dos maiores laboratórios da Europa.

“Cada fórmula é uma obra-prima bio-inteligente, combinando tecnologia laboratorial avançada com matérias-primas de alta gama, entre elas, células esterminais vegetais, extraídas de uma rara maçã, que só existe na Suíça, e possui alto poder antioxidante e enorme proteção contra os raios UV”.

Além do compromisso com ingredientes naturais, a empresária ressalta que um de seus segredos para conquistar resultados excepcionais, já na primeira aplicação de seus produtos, está no legado de amor pelo trabalho que, como ela mesmo define, é uma arte.

“A minha paixão por cuidar da pele resultou em uma coleção exclusiva de produtos que agora compartilho com o mundo”, conta a Arabella a revelar sua intensiva jornada de pesquisas. “Minha maior motivação está em revelar a verdadeira beleza interior de cada pessoa, destacando a singularidade de cada ser”.

Participação no Conecta Summit Sobre o lançamento da Arabella DC Swiss Skin Care no maior evento sobre empreendedorismo da Europa, a empresária revela que o momento representa não apenas o sucesso de sua jornada pessoal, mas também um compromisso com a autodescoberta e a verdadeira essência da beleza.



Segundo Arabella, a participação no Conecta Summit, além de apresentar sua linha de produtos, foi uma estratégia para destacar a missão e a visão institucional da Arabella DC Swiss Skin Care e estabelecer conexões com potenciais afiliados e distribuidores em toda a Europa.



MINDSET DO LÍDER

POR FAIGA MARQUES 



Recentemente fui convidada para moderar um debate sobre o livro da Carol Dweck, Mindset – A nova psicologia do sucesso, livro que eu havia lido há alguns anos atrás.

Como costumo fazer, aceitei e depois corri para preparação, porque uma coisa é ler, outra é palestrar. Deste desafio nasceu uma palestra para liderança que passo a dividir com vocês leitoras.

Quando falamos sobre Mindset, estamos nos referindo ao tipo de mentalidade que cada pessoa forma ao longo de sua vida.

Dentro do universo das organizações, o Mindset é essencial para determinar a maneira como um líder se relaciona com seu trabalho e seus colaboradores. Podemos afirmar que a mentalidade do líder é o que o leva a alcançar seus resultados. Deixe-me te ajudar a entender melhor esse conceito.

O seu Mindset pode determinar ou impedir a realização do seu potencial. Existem dois tipos de mentalidade: a mentalidade fixa, que se refere àqueles pessoas que acreditam que possuem qualidades imutáveis e que necessitam de provar a si seu valor.

Para essas pessoas, errar é algo insuportável. E devido a essa crença limitante evitam desafios e experiências novas com medo de parecerem menos inteligentes.

Já a mentalidade de crescimento progressivo, acredita que sua inteligência melhora cada vez mais pela aprendizagem e que o caminho do sucesso está no resultado do seu trabalho intenso e do seu esforço.

E no mundo dos negócios, como atuam os líderes de mentalidade fixa e os líderes de mentalidade de crescimento?

Os líderes de mentalidade fixa possuem um comportamento clássico de se concentrarem na crítica e depreciarem os outros, vivendo num mundo que uns são superiores e outros inferiores. Quando falamos de líderes de mentalidade de crescimento, encontramos pessoas que buscam melhorar suas próprias habilidades, desenvolver pessoas e equipes de alto desempenho e tem uma forte crença no potencial e no desenvolvimento humano.

Diante dessas afirmações, eu pergunto: Por que algumas empresas passam de boas para excelentes?

Isso acontece devido ao líder com Mindset de crescimento!

E para finalizar gostaria de deixar aqui, cinco conselhos para construção do seu Mindset de Liderança:

- Conheça seus pontos fortes e pontos fracos;
- Construa uma comunicação assertiva;
- Crie uma cultura inovadora com visão a longo prazo;
- Ofereça feedback;
- Busque conhecimento continuamente.

Há duas mentalidades que você pode ter neste mundo, e aquela que você escolher fará toda diferença na sua vida e na sua carreira!

IG: @faigamarques



EDITORA

CONECTA

ESPECIALISTAS NO UNIVERSO FEMININO

✓ Plantar uma árvore

✓ Ter um filho

Escrever um Livro

É hora de publicar seu livro!!!



Conheça nossos pacotes.



VERA CORREIA

Da gestão de restaurantes a eventos personalizados, a empresária fala sobre sua trajetória e seu ingresso no universo das palestras

Uma história de ação e constante reinvenção

No cenário gastronômico em Portugal, Vera Mônica Henriques Correia, 41 anos, destaca-se como a mente por trás do V Group. Com mais de duas décadas de experiência abrangendo a gestão de restaurantes e eventos, Vera é empresária, esposa e mãe de três filhos. Seu império culinário inclui restaurante, cantinas universitárias e, recentemente, serviços de brunch e eventos em domicílio.

Sua trajetória profissional diversificada a levou de uma companhia de seguros à vendedora de uma sapataria e de um ponto de vestir, antes de encontrar sua verdadeira paixão na restauração. Sua carreira começou cedo, aos 15 anos, quando engravidou, e seu amor pelo contato com o público e a satisfação de atender às necessidades dos clientes a conduziram a estabelecer seu primeiro rooftop, localizado no Iscte Business School, em operação até hoje.

Sob sua liderança, o V Group expandiu seu portfólio de serviços e viu na pandemia a oportunidade de ampliar seus negócios e assim garantir postos de trabalho a todos os seus colaboradores. Neste ano, junto ao seu marido, expandiu o portfólio de serviços do grupo e acrescentou o conceito de brunch. Vera enfatiza que é necessário estar atenta às necessidades e particularidades de cada cliente, e por isso o aprendizado contínuo é fundamental. Por isso, investiu em sua licenciatura em gestão hoteleira pela Universidade Europeia e em várias formações como em organização e gestão de eventos, HACCP, liderança e gestão de pessoas.

Além de suas realizações empresariais, Vera se destaca como palestrante, compartilhando suas experiências e insights sobre superação de desafios pessoais e profissionais. Um de seus principais temas é o poder da decisão, que influencia o equilíbrio entre carreira e vida pessoal, algo que ela mesma vivenciou, incentivando outras mulheres a enfrentar adversidades, perseguir seus sonhos e a aproveitar sua habilidade multitarefa, uma característica que ela considera uma força das mulheres.

A experiência de Vera é um exemplo de deter-



minação e sucesso na restauração. A gestora explica que trilhou um árduo caminho para criar a base necessária a equilibrar seu trabalho com a vida pessoal, pois os desafios são contínuos. As cantinas universitárias e eventos têm movimentação sazonal, e as despesas da equipe que Vera mantém são permanentes, havendo ou não movimento e clientes.

Vera complementa dizendo que o setor é conhecido por margens de lucro reduzidas e alta rotatividade de colaboradores. Mesmo assim, ela encontrou seu propósito ao compartilhar sua paixão pelo negócio e inspirar outras mulheres a superar obstáculos e perseverar. "A vida dos sonhos só depende de ti", finaliza.





V GROUP

A NOSSA MISSÃO

A nossa missão é satisfazer e elevar as expectativas de todos os que nos procuram. Há 25 anos a promover momentos de partilha. O V GROUP pauta-se pela expertise na área de Restauração, Eventos & Catering.



www.vgroup.pt



CAMILA FARANI



Se você faz parte no mundo dos negócios, provavelmente já se deparou com o nome de Camila Farani. Eleita pela Bloomberg Línea como uma das 500 pessoas mais influentes da América Latina, não à toa ela é uma das empreendedoras de maior sucesso no Brasil.

Responsável pela forma como o cenário nacional vem se moldando, Camila é referência no mundo dos investimentos e startups. Visionária, a fundadora da G2 Capital, boutique de investimento em tecnologia; e investidora no programa Shark Tank Brasil, por seis temporadas; ela carrega título de Empreendedora do Ano 2022 pela Isto É Dinheiro, na categoria Inclusão Social.

Em entrevista à revista Conecta, Farani fala sobre a importância das ações de diversidade e inclusão nas empresas, compartilha técnicas na hora de investir e aborda questões de feminilidade no mundo dos negócios.

(RC) Como sua carreira de investidora teve início?

(CF) A carreira de investidora foi uma consequência de tudo que eu aprendi como empreendedora. Depois de virar sócia da minha mãe

e ampliar a empresa dela para uma rede de cafeterias, começar o meu próprio negócio e, ainda, ser convidada para atuar como executiva na Mundo Verde, eu tinha uma visão 360 graus de empreendedorismo. Mas foi nesse último trabalho que identifiquei uma certa inquietação, uma vontade de desbravar o mundo, que não poderia se limitar a apenas uma companhia.

(RC) Em quais setores você prefere investir?

(CF) A maior parte das empresas onde eu investi é de tecnologia. E fui para esse lado porque enxergo um mercado com potencial gigantesco. Assim como a tecnologia ajuda a salvar vidas, ela melhora a experiência do cliente, por exemplo. Então, além de produzir soluções úteis, que servem às dores da sociedade, facilitam processos e otimizam serviços, ela pode também gerar experiências extraordinárias.

(RC) Com tantos investimentos, como você reduz os riscos ao investir em startups?

(CF) Quando se fala em Venture Capital, a diversificação é uma abordagem adotada para reduzir o risco associado a investir em uma única startup, já que o sucesso dessas empresas é altamente incerto. Existem várias maneiras de diversificar em startups, que são as formas que eu atuo:

1. Setor e Indústria - por exemplo, um investidor pode ter exposição em tecnologia, saúde, e-commerce, etc.
2. Estágio de Desenvolvimento: É possível diversificar entre startups em diferentes estágios, como pré-seed, seed, série A, série B, entre outros. Cada estágio tem seus próprios riscos e oportunidades.
3. Geografia: Investir em startups em diferentes regiões geográficas pode ajudar a reduzir o risco relacionado a eventos locais, regulamentações específicas e mudanças de mercado. No meu portfólio tem mais de 40 empresas - a maioria tech, mas também tenho alguns investimentos em educação e alimentação.

(RC) Como você tem contribuído para o crescimento e sucesso das empresas em que investe?

(CF) Em mais de 20 anos atuando como empreendedora e investidora, aprendi demais com meus erros. Então, o primeiro ponto que eu trago, quando me junto a uma empresa, é fazer com que aqueles fundadores possam “atalhar” e “

pular” o problema que eu passei. Pensar no modelo de negócio e como fazê-lo escalar ainda mais também são pontos que gosto de contribuir.

(RC) Durante seis temporadas no Shark Tank Brasil, você acompanhou diversos pitches. Qual é a importância da apresentação pessoal ao abordar investidores como você?

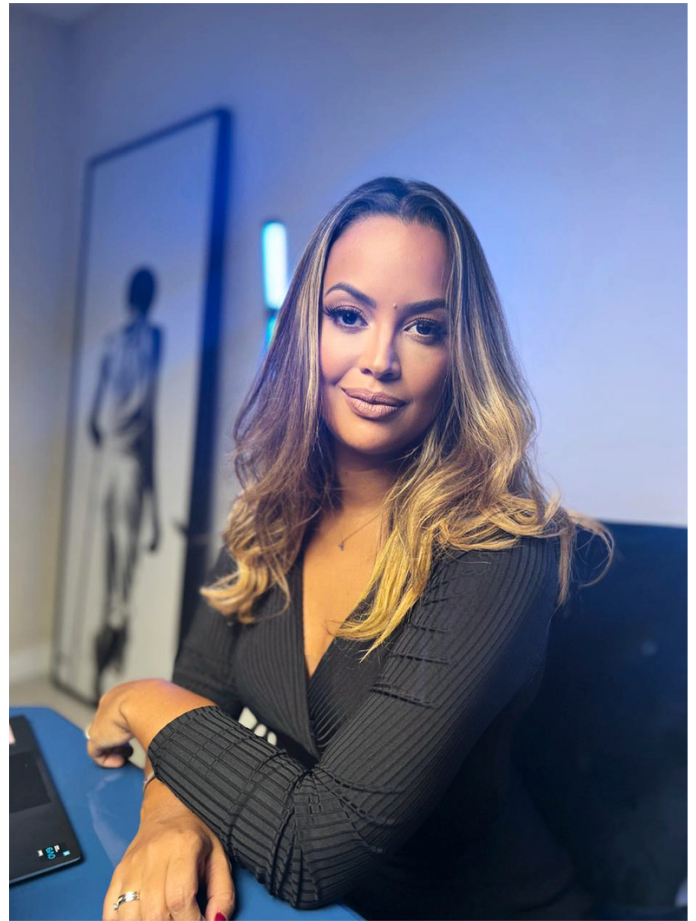
(CF) O pitch é o momento de apresentação de um negócio, onde o empreendedor tem apenas de 3 a 5 minutos, para falar e demonstrá-lo. Investidores que participam de pitches são pessoas que têm empresas, decisões e compromissos que tomam seu tempo, então ele é muito valioso. Por isso, seja um bom comunicador. É imprescindível conquistar o investidor de forma objetiva, com dados e demonstrando conhecimento do negócio. Daí para frente, claro, vêm outras fases, sem pressa, como a due diligence, onde são avaliadas questões financeiras, jurídicas, contábeis e estratégicas.

(RC) Quais são os maiores desafios ao avaliar uma startup ou empreendimento?

(CF) Entender a responsabilidade de estar lidando com o sonho de alguém. Toda empresa tem pessoas por trás. Essas pessoas têm histórias e desafios. A gente não sabe o que ela está passando. Somos todos seres humanos, afinal de contas. Por isso, é preciso ser muito racional, mas, ao mesmo tempo, humano.

(RC) Em entrevista, você já revelou estar mais próxima de segmentos em que a diversidade e a inclusão são considerados. Qual a sua visão sobre a importância das práticas de DI no empreendedorismo?

(CF) Muito mais do que uma agenda de ESG, diversidade e inclusão são pilares fundamentais para a inovação. Apostar em práticas de DI é mais lucrativo para as empresas, de acordo com pesquisas de consultorias como McKinsey, HayGroup, Ernst & Young e Accenture. Companhias que têm um quadro de funcionários com diversidade racial e étnica, têm 35% mais chances de conseguir retornos financeiros acima da média. Os estudos apontam, ainda, que colaboradores de organizações com equipes diversas são mais engajados, inovadores e criativos. E, claro, tudo isso impacta, ao final do mês,



na receita da empresa.

(RC) O resgate da feminilidade tem sido um assunto amplamente discutido por mulheres de sucesso. O que você pensa sobre esse tema no mundo dos negócios? Qual a importância desse resgate para as mulheres, em especial, para as próximas gerações de investidoras?

(CF) A representatividade é importante, sim, pois ter um exemplo de sucesso faz toda a diferença para mostrar que, sim, o seu sonho é possível. As mulheres ainda enfrentam muitos desafios no mercado de trabalho, simplesmente por uma questão de gênero - e isso é potencializado se incluirmos o recorte racial. Eu vivenciei tudo isso e uso minha experiência como combustível para apoiar mulheres e ajudá-las a identificar seu potencial. Foi por isso que criei o Ela Vence, uma comunidade de capacitação, networking, desenvolvimento, suporte e cooperação entre talentos femininos.



(RC) Sobre o futuro, quais são os próximos projetos?

(RC) Tenho dado, cada vez mais, espaço para a “Camila Educadora”. Recentemente lancei o curso Ela Vence, e também um em parceria com o Sebrae-RJ. Além de outras formações que já realizei. Mas, sem dúvida, o maior (e melhor projeto) está em desenvolvimento. Eu e minha esposa estamos muito felizes com a realização do sonho de sermos mães do Lucca. Por enquanto, animadas em acompanhar a movimentação e crescimento dentro da barriga, mas cientes de que tudo vai mudar após a chegada dele.





LUGAR DE MULHER É

no palco

com **Catarina Coelho**

[APLIQUE PARA MENTORIA AQUI](#)

QUEM NÃO EMOCIONA NÃO VENDE

POR MARÍLIA AMARO 



Para uma venda acontecer, ela precisa trazer emoção. Por trás de cada decisão de compra, existe uma história emocional única, transmitida pelo marketing emocional. Uma ferramenta poderosa que não vende apenas produtos, mas experiências, sonhos e a promessa de uma vida melhor.

Da alegria ao medo, as emoções desempenham um papel vital na tomada de decisões. Emoções positivas, como felicidade e entusiasmo, estão ligadas a compras que trazem alegria e realização. Por outro lado, emoções negativas, como o medo ou aversão, podem contribuir para que as pessoas comprem produtos que prometam segurança ou elimine preocupações.

Imagine, por um momento, a alegria de possuir um smartphone de última geração. Você se vê capturando memórias incríveis, compartilhando risadas com amigos e sendo eficiente em suas tarefas. Essa alegria é o que torna a compra de um produto tão emocionante. É a promessa de uma vida mais rica e significativa.

A jornada emocional do consumidor é fascinante. Começa com a atração e a descoberta. Você vê algo que desperta sua curiosidade, talvez seja um convite ou uma recomendação de um amigo. Neste ponto, a semente da emoção é plantada.

À medida que você explora mais, seu interesse se transforma em

entusiasmo. Você começa a imaginar como aquele produto ou serviço poderia melhorar sua vida. É o começo de um caso de amor. Quando a paixão cresce, você está pronto para agir - é o momento da compra.

Mas a jornada não termina aí. A experiência do produto ou serviço gera emoções contínuas. Se o que foi prometido é entregue e até superado, a alegria e a satisfação florescem. No entanto, se algo der errado, pode haver decepção e frustração.

O marketing emocional entende essa jornada e trabalha para criar uma narrativa emocional consistente que acompanha o cliente em cada estágio.

Como o Marketing Emocional Funciona?

O segredo do marketing emocional reside na capacidade de contar histórias. Não se trata apenas de listar as características de um produto ou serviço, mas de pintar um quadro vívido de como ele pode melhorar a vida do cliente. É a criação de uma narrativa envolvente que ressoa com as emoções do público.

Imagine uma marca de roupas que não vende apenas roupas, mas uma ideia de conforto e auto-expressão. Eles contam histórias de pessoas comuns que encontraram confiança através de suas roupas. Essas histórias inspiram e emocionam, e, portanto, as pessoas compram não apenas roupas,

mas também a sensação de confiança e conforto.

As redes sociais desempenham um papel fundamental no marketing emocional. Plataformas como o Instagram, o Facebook e o TikTok são espaços onde as marcas podem contar suas histórias de forma visual e envolvente. Os vídeos, as imagens e as histórias permitem que as marcas se conectem de forma emocional com seu público.

Quando você desperta emoções positivas, as pessoas não apenas compram produtos, elas compram a história e a experiência que acompanha o produto. Portanto, ao criar uma estratégia de marketing, não se esqueça de tocar no lado emocional do seu público, esse pode ser o impulso que você precisa para converter leads em clientes legítimos. Afinal, é a paixão que faz a mágica acontecer.

IG: @mkt.marilia

A portrait of a woman with long, wavy, light brown hair, wearing a white blazer. She is looking directly at the camera with a neutral expression. Her right hand is resting on her chin, and her left hand is resting on her hip. The background is a soft, out-of-focus grey.

ANA GUEDES

Conheça a história da mente
criativa por trás da marca In Beauty

Empresária fala sobre trajetória profissional que culminou no lançamento da linha de produtos que leva seu nome

Ana Paula Pereira Guedes, esteticista e formadora na área de estética e estilismo de unhas, com 15 anos de residência no Luxemburgo, fala em entrevista sobre sua trajetória profissional e o lançamento de sua própria linha de produtos para estilistas de unhas.

Nascida em São Sebastião da Pedreira, Lisboa, esta portuguesa de 49 anos tem uma história de perseverança e dedicação notável.

Na adolescência, em um momento de rebeldia, Ana Paula decidiu por abandonar seus estudos, e seus pais a incentivaram a buscar um ofício. Assim, iniciou sua carreira como ajudante de cabeleireira aos 16 anos. Ana Paula logo direcionou seu foco para o estilismo de unhas, mantendo uma conexão constante com o público e a comunicação.

Sua primeira incursão no Luxemburgo ocorreu em meados de 1997, mas retornou a Portugal, casou-se e teve um filho, atualmente com 25 anos. Entre acertos e desafios, retornou a Luxemburgo, até que, em 2004, precisou voltar a Portugal, ao enfrentar problemas por não dominar o idioma local. Neste período, separou-se e conheceu outra pessoa, seu atual marido, cujo casamento perdura por 17 anos. Em 2008, ela e o marido decidiram morar definitivamente em Luxemburgo, com seu filho, a fim de avançar suas carreiras.

Determinada a não se acomodar em empregos convencionalmente direcionados aos imigrantes (como limpeza e cafeterias, por exemplo), Ana Paula Guedes enfrentou o desafio de dominar o idioma local, investindo mais de seis meses em seu aprendizado, enquanto ela e seu marido seguiam estudando durante o dia e trabalhavam a noite. Depois, passou a trabalhar em uma perfumaria. Essa dedicação resultou posteriormente na aquisição deste estabelecimento e na fusão de seus conhecimentos em estilismo de unhas e perfumaria.

Em 2016, Ana Paula estabeleceu seu próprio es-



paço de beleza, com os altos e baixos característicos do empreendedorismo. Com os desafios trazidos pela pandemia do COVID-19, Ana Paula qualificou-se como formadora e expandiu seu negócio, formando outras alunas que compartilhavam sua paixão pelo estilismo de unhas.

O lançamento da marca "In Beauty Ana Guedes Nails Master" em abril de 2023 marca um novo capítulo em sua carreira. A marca tem demonstrado viabilidade e aceitação no mercado, com planos de expansão na Europa e a oferta de formações em locais estratégicos, como Lisboa, Madeira, França e Suíça.

Atualmente, Ana Paula Guedes compartilha sua expertise, ensinando técnicas que permitem a profissionais economizar tempo, realizando unhas em apenas uma hora e, conseqüentemente, aumentando a rentabilidade, servindo como inspiração para outros profissionais do setor e imigrantes que aspiram a conquistar mercados estrangeiros.



MIEU RECOMEÇO

@ELIZABETE_MA

ELIZABETE MAIS

Promotora fala sobre sua trajetória,
desafios e diferencial na indústria



Elizabete Cristina de Oliveira Gomes, uma mulher de 48 anos que tem uma paixão declarada por eventos, é reconhecida como "Elizabete Mais" e um dos principais nomes quando se fala acerca da indústria de eventos em Lisboa, Portugal.

Natural de São Paulo, foi no interior de Presidente Prudente que Elizabete iniciou suas atividades na área ainda jovem, atuando na Secretaria de Turismo de sua cidade natal como técnica em eventos. Lá, ela organizava eventos agropecuários em parceria com o SEBRAE e fazia roda de negócios dinâmicos, onde apresentava e fazia a ponte entre empresários e produtores pecuários, dentre outras atividades.

Posteriormente, mudou-se para Campo Grande, onde conheceu e se casou com seu marido, Otacílio Mattos Gomes, de 55 anos. Juntos, eles têm três filhos: Otávio (30), Olavo (27) e Escolástica (14).

Anos mais tarde, radicou-se em Portugal em busca de melhores condições para criar e educar os três filhos, enquanto seguia trabalhando com eventos, mas devido à falta de recursos e prioridades familiares, decidiu parar temporariamente a carreira, embora sua paixão por eventos nunca a tenha abandonado. Trabalhou em outros setores e atividades, cursou massoterapia com técnico auxiliar de fisioterapia e estava ganhando destaque em sua carreira, até que a pandemia de COVID-19 aconteceu e ela perdeu 80% dos seus clientes, o que a fez voltar a cogitar a área de eventos.

Em 2022, ao participar do Conecta Summit, Elizabete teve um insight após assistir a uma das palestras que trazia a mensagem sobre a importância de criar soluções que atendessem às necessidades das pessoas, ocasião em que decidiu por reinventar a sua atuação profissional. Com isso, Elizabete se inspirou na história contada no evento e percebeu que também poderia fazer a diferença na vida das pessoas por meio de seu trabalho. Sua canção favorita, Gigantesca, de Mariana Wolker, espelha seu espírito expansivo e inconformista, pois os estereótipos sociais não se encaixam em seu modo de viver. Com essa gana e garra para vencer,



Elizabete se tornou Elizabete Mais, mudando seu foco de atendimento para suprir a necessidade de empreendedoras que ansiavam lançar seus produtos e serviços por meio de eventos customizados. Retornou à área de eventos gradualmente, organizando pequenos eventos, como oficinas, workshops e seminários, e colaborando no desenvolvimento de eventos com outros organizadores, valorizando detalhes e experiências diferenciadas, reunindo as pessoas para compartilhar conteúdo de valor.

Como consequência de sua dedicação e capacidade de entregar eventos de alta qualidade, obteve projeção e parcerias com diferentes lideranças femininas em Portugal, promovendo importantes encontros relacionados ao empreendedorismo feminino, como o Desperte e Empreenda, ReprogrAme-se e a Galeria das Vencedoras. Elizabete ainda confirmou sua participação na organização do staff do maior evento de empreendedorismo feminino da Europa, o Conecta Summit 2023, enquanto continua sua busca por oportunidades e crescimento, reforçando seu compromisso com a criação de experiências memoráveis para seus clientes, abrindo a sua agenda para 2024.





MARCIA BARROS

Conciliação de pessoas: a habilidade capaz de mediar conflitos no núcleo familiar



Nas relações interpessoais, os conflitos às vezes são inevitáveis, podendo surgir em qualquer espaço. Da esfera pública aos ambientes privados, a forma como as pessoas lidam umas com as outras, bem como a maneira que resolvem seus desentendimentos, impacta diretamente na felicidade, no bem-estar e até no sucesso de alguém.

No mundo contemporâneo, cercado de transformações sociais, a conciliação de pessoas, técnica utilizada desde a Idade Média para que as partes em conflito se reúnam com terceiros imparciais, a fim de discutirem suas diferenças, ocorre nas mais variadas áreas com objetivo de encontrar soluções mutuamente satisfatórias.

Mediadora de conflitos há mais de uma década, Marcia Barros é instrutora de conciliação e mediação na área familiar, com vasta experiência, tendo atuado como agente comunitária e facilitadora das Oficinas de Parentalidade do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT). Ao auxiliar famílias em situação de conflito, Marcia ajuda as pessoas promovendo o autoconhecimento, disponibilizando ferramentas que auxiliem no entendimento das situações pelas quais estejam enfrentando.

“O autoconhecimento é utilizado de forma muito incipiente e sempre com perguntas reflexivas, levando cada uma das partes a compreender e falar de seus próprios sentimentos”. “Por meio da recontextualização, uma das ferramentas utilizadas na conciliação de pessoas, são retiradas todas as falas negativas das partes, devolvendo o conteúdo de uma forma mais leve e prospectiva”.

Ao prestar consultoria individualizada ou para casais, a mediadora afirma que seu maior diferencial está na experiência adquirida, dia após dia, atuando diretamente em situações desafiadoras. Segundo Márcia, o maior benefício da mediação é o restabelecimento do diálogo entre as partes, fazendo com que elas consigam se ouvir, distanciando-se da própria ótica: “Entendo que o outro também tem a sua verdade, e restabelecer o diálogo é a nossa função principal enquanto mediadores”.

Por acreditar no poder que as histórias têm em inspirar pessoas, Márcia atua de forma preventiva em escolas e demais instituições levando uma visão positiva dos conflitos. Palestras sobre empoderamento feminino e nas áreas de parentalidade estão entre os principais assuntos abordados por ela.


“O conflito vivido pelos pais pode gerar um impacto negativo em seus filhos, visto que eles são espelhos e modelos de seus genitores. Nas palestras sobre parentalidade, abordo situações que requerem necessidade de apoio especializado, como a alienação parental”.

Sobre o empoderamento feminino, Márcia destaca que descobriu o tema durante sua participação em um grupo de leitura do Distrito Federal: “No Clã Toca das Lobas, fazíamos a leitura do livro “Mulheres que Correm com os Lobos”, de Clarissa Pinkolas Estes, a partir daí trouxe a proposta de leitura da obra para a minha cidade e, posteriormente, com mais outras três integrantes demos início ao Clã das Lobas do Cerrado, grupo que está em atividade até hoje”.

Entre tantos projetos que desenvolve, Márcia não se cansa de promover ações que visem trazer mais qualidade de vida para as pessoas, idealizadora do Coletivo Reconecta DF, @coletivoreconectadf, cujo propósito é divulgar “coisas boas”, sejam pessoas, empresas ou ações que acontecem na cidade de Taguatinga, onde mora, ela segue espalhando sementes por onde passa, fortalecendo relações e criando conexões.



VAMOS CELEBRAR A SENSIBILIDADE!

POR ADRIANA STRELLA 



A sensibilidade emocional é um aspecto profundo da natureza humana. A pessoa que tem a capacidade de perceber no outro esse traço responde, naturalmente, aos estímulos com maior consciência e compreensão. Um fio delicado nos conecta com o mundo ao nosso redor, permitindo termos empatia e, assim, experimentar as variadas emoções que nos moldam.

A sensibilidade é tanto uma bênção quanto um desafio. Por um lado, nos permite apreciar a beleza da arte, da música e da natureza.

A sensibilidade também promove conexões com entes queridos, pois podemos compreender e compartilhar suas alegrias e tristezas, formando laços que transcendem as palavras. Um abraço pode gerar muitas emoções, pois é uma expressão física de carinho, cuidado e conforto, pode transmitir calor, segurança e apoio emocional, se tornando um gesto poderoso na interação humana. Em um mundo que, muitas vezes, vemos o distanciamento emocional, nutrir a sensibilidade pode ser um ato de rebeldia porque desafia as normas, permitindo nos libertar das expectativas da sociedade e nos encoraja a abraçar o nosso eu autêntico.

Quando respeitamos nossas sensibilidades reconhecemos o profundo impacto que elas têm em nossas vidas e nas vidas das pessoas ao nosso redor. Ao compreender e valorizar nossas sensibilidades, podemos desfrutar de uma existência mais rica, mais compassiva e gratificante. Então, vamos celebrar a sensibilidade como um dom profundo.

A sensibilidade é o que nos torna exclusivamente humanos, ela desperta a criatividade, alimenta a paixão e nos impulsiona buscar significado em nossas vidas. Ao abraçar nossa sensibilidade, nos tornamos mais sintonizados com o nosso eu interior e obtemos a percepção de nossos valores, aspirações e medos. A sensibilidade é uma ferramenta poderosa para o autoconhecimento, a autodescoberta, o crescimento pessoal e a inteligência emocional.

A capacidade de sentir intensamente pode ser avassaladora, nos deixando em uma batalha constante entre experimentar os altos e baixos da melancolia. Mas é sentindo que sabemos discernir o que nos faz bem ou mal. É sentindo que reconhecemos a energia que nos rodeia. A sensibilidade é o nosso termômetro para vivermos em paz conosco.

A falta de sensibilidade na sociedade afeta as interações humanas, o bem-estar geral, a empatia e a capacidade de compreender os sentimentos dos outros, características fundamentais para um convívio harmonioso, mas que, infelizmente, costumam ser negligenciadas em detrimento de uma postura mais egoísta. Nas redes sociais, por exemplo, é comum vermos pessoas expressando opiniões sem considerar o impacto que suas palavras podem ter nos outros. Comentários ofensivos, julgamentos precipitados e desrespeito com os diferentes pontos de vista são exemplos claros da falta de sensibilidade que pode se propagar virtualmente. Além disso, no âmbito das relações pessoais, a falta de sensibilidade pode gerar conflitos e ressentimentos.

Geralmente, o envolvimento das pessoas com seus próprios problemas e preocupações fazem com que elas não percebam as necessidades emocionais que as cercam. Um simples gesto de carinho, um ouvido atento ou um abraço pode fazer toda a diferença na vida de quem passa por um momento difícil.

No contexto profissional, a falta de sensibilidade também pode ser prejudicial, chefes que não se importam com o bem-estar de seus funcionários, colegas de trabalho que não reconhecem os esforços uns dos outros e a ausência de empatia em ambientes corporativos podem criar um clima negativo afetando a produtividade e a satisfação no trabalho. Para combater a falta de sensibilidade será necessário cultivar a empatia e a compaixão. Isso envolve estar aberto para ouvir os outros, tentar compreender suas perspectivas e vivenciar suas emoções. Pequenos gestos de gentileza e solidariedade podem fazer uma grande diferença no mundo ao nosso redor.

É importante lembrar que cada pessoa que encontramos enfrenta suas próprias batalhas internas. Uma dose de sensibilidade, compreensão e respeito, pode criar um ambiente mais positivo e acolhedor, permitindo que as pessoas se sintam valorizadas e respeitadas em suas experiências e sentimentos. Somente através da sensibilidade mútua podemos construir uma sociedade mais empática e harmoniosa.

IG: @adrianastrellaoficial

A portrait of a woman with dark, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a vibrant red, short-sleeved top with a gathered hem. Her right hand is raised to her chin, adorned with several gold rings. The background is a solid, dark grey color.

THAIS PODADERA

Especialista em desenvolvimento de
negócio explica a necessidade do
equilíbrio entre saúde emocional e mental
para alcançar o sucesso financeiro

Thais Podadera destaca a importância da educação financeira na jornada empreendedora

No cenário do empreendedorismo feminino, Thais Podadera se destaca como educadora financeira, analista comportamental e psicanalista referência na área de mentoria financeira voltada ao empreendedorismo feminino.

Nascida em São Caetano do Sul, teve contato precoce com o mundo dos negócios ao auxiliar a mãe em seus empreendimentos. Filha de pais separados, mudou-se com a mãe para Piracicaba ainda jovem, para empreender com sua família, e foi lá que conheceu Fabio, seu atual marido, cujo casamento perdura há 20 anos e lhe gerou Julia, atualmente com 18 anos.

A família foi sua fonte de inspiração no empreendedorismo e Thais seguiu o caminho empreendedor, firmando sociedade com seu marido, atuando no ramo de alimentação saudável. O ponto de virada na carreira de Thais foi quando decidiu buscar educação financeira, pois enxergou que, apesar de bons faturamentos, ela enfrentava constantes desafios financeiros em sua empresa e precisava enfrentar a raiz desse problema. Em 2018, decidiu por encerrar a sociedade e focar na área de finanças pessoais, pois visualizou o potencial de sua vocação como educadora financeira.

Contudo, a transição para o mundo digital não foi isenta de desafios. Após dois anos operando exclusivamente no ambiente digital, Thais enfrentou um transtorno de estresse pós-traumático e uma crise de ansiedade devido às pressões e desafios do empreendedorismo no mundo on-line. Essa experiência pessoal a impulsionou a redefinir seu trabalho, com foco em empreender com saúde emocional. Sua especialização em psicanálise e atuação no Instituto Soaper a qualificaram a desenvolver metodologias que levam em consideração os aspectos emocionais ligados às finanças.

Com um extenso currículo computando mais de 15 anos de experiência no empreendedorismo, além de sua experiência em administrar empresas aliada aos conhecimentos adquiridos, e uma trajetória de superação, Thais iniciou sua



empreitada como mentora de educação financeira em formações sobre comportamento financeiro e, no ano de 2021, fundou a empresa ENEGOM, que atua exclusivamente no ambiente digital e é especializada em estratégias de desenvolvimento de negócios femininos, focada em dar apoio a empreendedoras e empresárias em diferentes estágios do empreendedorismo, auxiliando-as a dar os primeiros passos com clareza ou impulsionar negócios já existentes de modo humanizado e lucrativo. Atualmente, a mentora já alcançou mais de 6 mil alunos em 16 países. Com a frase inspiradora "eu olho para o meu futuro e sinto paz porque Deus está lá", Thais Podadera enfatiza que a saúde emocional é um pilar crucial para a estabilidade financeira e é o ponto-chave do seu método. Ela acredita que, sem a devida educação financeira, o dinheiro não pode proporcionar paz e tranquilidade, independentemente da quantidade acumulada.

De acordo com Juliana Ayomide, CEO da Ayomidias, que compartilhou seu testemunho, "O processo de mentoria da Thais foi muito didático e acolhedor. Ela é uma profissional que transborda conhecimento e acolhimento, a chave que toda empreendedora precisa."



Juliana também pontuou que o conhecimento e acolhimento da profissional foi um fundamental durante o acompanhamento, pois Thais proporcionou devolutivas para a melhoria da organização, escuta, planejamento e respeito a limites de tempo, permitindo-lhe conduzir o negócio de forma mais lucrativa e humanizada.



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



NATÁLIA LAGE

Depois do sucesso com as pipocás gourmet, mineira cria comunidade para ajudar outras mulheres a empreender

No mercado há quase uma década, a La Bella surgiu em 2016 quando a chef Natália Lage estava grávida. Incomodada pelos sintomas da gestação, a empresária começou seu negócio de forma modesta, vendendo pipocas na faculdade.

A exemplo de seu avô, que também era pipoqueiro, Natália conta que começou a empreender quando tinha apenas 12 anos, motivada pela vontade de comprar roupas e pelo desejo de ajudar a família a pagar as despesas de casa.

“Comecei levando para a escola os amendoins caramelizados que o meu avô fazia no carrinho de pipocas dele, lá na minha cidade, Santa Bárbara. Esse amendoim caramelizado se chamava beijos quente. Em outras regiões do Brasil é chamado de praliné e também de cri cri”, lembra a chef.

Reconhecida pelo sabor e qualidade das pipocas gourmet que produz, Natália expandiu horizontes e, hoje, promove cursos com objetivo de ajudar outras mulheres a encontrarem uma fonte de renda e, claro, deixar a vida mais adocicada.

“As minhas alunas são, em sua maioria, mães que desejam deixar a CLT para cuidar da família ou aquelas que perderam o emprego e querem uma oportunidade para empreender”.

Além dos cursos em que a chef revela seus truques como pipoqueira, Natália inovou e criou uma verdadeira comunidade onde dá dicas de empreendedorismo: “O meu projeto é alcançar mais e mais pessoas mundo a fora para que possam descobrir como é lucrativo, prazeroso e apaixonante trabalhar com pipocas”.

Com cerca de 4 mil alunas, dicas sobre como gerir o negócio e atrair mais clientes são compartilhadas pela chef, sempre presente na comunidade para dar todo o suporte necessário. Segundo Natália, o espaço é também dedicado a network, proporcionando aos membros a oportunidade de trocar experiências.



Presença no digital

Em seu perfil no Instagram, Natália compartilha com seus mais de 86 mil seguidores inúmeras técnicas sobre como deixar as pipocas mais gostosas, além da indicação dos melhores produtos para obter a qualidade das receitas que entrega.

Segundo a empresária, a descoberta de seu nicho aconteceu de forma natural: “Logo depois de criar as minhas redes sociais, as pessoas se interessaram pela maneira com que eu fazia as minhas pipocas, e foi daí que os clientes foram chegando”.

Com alunos espalhados pelo mundo inteiro, a presença digital da Chef chega a países como Estados Unidos, Chile, Austrália, entre outros.

“Na internet não há barreiras, qualquer um pode te encontrar em qualquer lugar do mundo”, destaca Natália ao falar sobre como aconteceu seu crescimento e visibilidade. “Antes de qualquer coisa, no digital, nas redes sociais, mais do que estar é preciso ter constância e permanecer. Fazer todo dia um pouquinho”.



MENTALMENTE EQUILIBRADA OU FISICAMENTE AFETADA.

POR JULIANA GARCIA 



Manter um equilíbrio entre açúcar no sangue e o emocional no dia a dia não é uma tarefa fácil, porém é necessário, como meio de sobrevivência.

Meus dias são de batalhas, desde a hora que levanto até a hora que me deito, uma batalha de controles, de ter uma rotina de cuidados com minha saúde física e tentativas de evitar que a saúde mental não interfira, o que muitas vezes se torna impossível.

Sou mãe, esposa, empreendedora, estudante e com uma doença crônica, o diabetes tipo 2. Todos esses fatores me trazem desafios diários de comportamentos, somado ao comprometimento em me manter bem. A cada novo dia que se inicia, tento manter a minha saúde mental equilibrada, esse alicerce quando abalado causa uma desordem em toda a minha estrutura e os efeitos se refletem diretamente na minha saúde física, provocando a baixa ou o aumento da glicose (açúcar no sangue).

Mulheres com uma condição de saúde crônica possuem mais chances de terem problemas relacionados à saúde mental, isso porque essas doenças trazem os desconfortos inevitáveis do estresse que desenca-

deiam a ansiedade e a depressão. O sofrimento emocional potencializa os sintomas das doenças crônicas, aumentando as chances de complicações.

Apesar da tão utilizada frase “você é forte”, é humanamente impossível ser firme o tempo inteiro, o recolher não significa fraquejar, mas compreender que algo precisa ser melhorado, repensado e até refeito, sem cobranças. Não importa o que o mundo lá fora espera de você, o mais importante é o que você tem para oferecer a si mesma, feito isto tudo mudará.

A sua saúde física tem um elo vital com a sua saúde mental, dessa forma, ao estar bem emocionalmente, consequentemente seu físico responderá com efeitos positivos. A chave da mudança depende do autoconhecimento, uma transformação que começa de dentro para fora. É a percepção do equilíbrio entre a saúde física e emocional que faz com que o controle da doença deixe de ser uma luta diária, fazendo com ele esteja ao nosso alcance.

O diabetes do tipo 2 continua sendo uma das doenças que mais afeta a população mundial, com um crescimento assustador, principalmente entre

as mulheres. A maior causa da doença ainda é o estilo de vida, mesmo que fatores genéticos possam contribuir.

Não precisamos de adicionais que diminuam a nossa qualidade de vida, portanto sempre que possível devemos manter o equilíbrio. O controle do diabetes está na proporção do seu amor-próprio, não se cobre tanto.

IG: @jullianasgarcia



RITA MENDES

Terapeuta Revela a Jornada à Construção do Centro de Desenvolvimento Holístico do Ser e Compartilha os Obstáculos Enfrentados como Nova Empreendedora

Rita Mendes, renomada terapeuta com mais de uma década de experiência em terapias integrativas, está trilhando uma jornada notável no empreendedorismo. Aos 51 anos de idade, a história de Rita se desenrola enquanto ela navega pelos desafios de direcionar sua abordagem holística para um novo empreendimento.

Após se mudar para a Inglaterra com seu marido, que trabalha no setor de tecnologia, Rita se viu diante da oportunidade de adaptar sua expertise terapêutica ao mundo digital. Apesar da transição inicial ocorrer com facilidade, barreiras linguísticas e dialetos se mostraram desafios significativos. A proficiência de Rita em inglês, embora eficaz para compreensão, revelou momentos de hesitação durante conversas. Como resultado, sua prática terapêutica passou a atender principalmente às comunidades de língua portuguesa em todo o mundo.

As observações de Rita no cenário inglês a levaram a contrastar a recepção das terapias integrativas com a de seus compatriotas brasileiros. Enquanto ela notava uma abordagem mais receptiva por parte da comunidade brasileira em relação às terapias holísticas, Portugal parecia abraçá-las ainda mais fervorosamente. Essa percepção se tornou o catalisador para seu empreendimento mais ambicioso até agora - a construção de uma ecovila em Portugal que une o desenvolvimento pessoal com práticas multidisciplinares e holísticas.

O projeto da ecovila, batizado de "Villa dos Sonhos", germinou em 2021, originado de uma crise pessoal que levou Rita a contemplar o impacto de seu trabalho terapêutico. A revelação de construir uma ecovila voltada para o desenvolvimento marcou um momento crucial, alinhando sua intuição espiritual com uma visão tangível.

Ao conceber a ideia da ecovila, Rita Mendes compartilhou seu sonho com seu marido, Sandro Lourenço, de 45 anos, engenheiro de software e empresário. Demonstrando um apoio imediato e incondicional, Sandro uniu forças com Rita para transformar a visão em realidade. Juntos, o casal fundador iniciou os movimentos iniciais essenciais para a concretização



da Villa dos Sonhos, incluindo a pesquisa do local ideal e possíveis parceiros para compartilhar a jornada. Sua colaboração e dedicação exemplificam a essência da ecovila, um centro de desenvolvimento holístico do ser que reflete a união de duas mentes empreendedoras focadas no propósito da real transformação pessoal e coletiva.

A Villa dos Sonhos é um refúgio terapêutico onde a natureza e a espiritualidade se unem para criar um espaço verdadeiramente único, em 70 mil metros quadrados de área verde. Com o objetivo de oferecer uma experiência que trata do ser humano de forma integral (corpo, mente, espírito), a ecovila está preparada para receber uma infinidade de ofertas. Desde acomodações até eventos, ela promete um espaço para crescimento e desenvolvimento pessoal, visando fomentar conexões, expansão e a reconexão das pessoas consigo mesmas - uma missão que reflete a própria jornada de Rita, que agora encapsula as provações, conquistas e o poder transformador do empreendedorismo.

Atualmente, Mendes dedica-se exclusivamente à Ecovilla. Ao fazer a transição de terapeuta para empreendedora, Rita serve como um



testemunho inspirador do espírito indomável daqueles que buscam manifestar mudanças, tanto dentro de si mesmos quanto no mundo ao seu redor. À medida que Rita abraça seu papel no empreendedorismo holístico, sua jornada continua a se desdobrar, marcada por determinação, discernimento e a promessa de um futuro mais brilhante e interconectado.

Para acompanhar o andamento da Ecovila "Villa dos Sonhos", Centro de Desenvolvimento Holístico do Ser, acesse o Instagram: [@villadossonhosoficial](https://www.instagram.com/villadossonhosoficial) e o site www.villadossonhos.com



QUESTIONE

POR JOZI LAMBERT 



Você sabia que por conta do senso comum, um tipo de pensamento que cresce no ser humano a partir de nossas experiências de vida, muito raramente questionamos de onde vem algumas histórias? Esses pensamentos são baseados em opiniões e achismos, não sendo testados ou verificados sua validade. Ou seja, se alguém ou uma comunidade teve uma experiência no passado e te contou e você trouxe para si como uma verdade, isso é senso comum. É basicamente um telefone sem fio. Imagine uma história do passado sendo contada agora, sem a devida checagem dos fatos?!

Geralmente, essas histórias são contadas por pessoas mais velhas, das quais confiamos e que parecem saber o que estão falando, justamente pela experiência adquirida ao longo da vida.

Para elucidar a questão, me lembro do monte de roupas de bebê que eu passei à ferro quando meus filhos nasciam, já que ouvi dizer que a alta temperatura do ferro seria responsável por eliminar germes e bactérias. Não faz muito tempo, uma cientista após realizar diversos testes trouxe a informação de que não é assim tão necessário passar a roupa do bebê, pois durante a lavagem com sabão, ele mesmo é capaz de eliminar possíveis germes e bactérias. Ou seja, passa roupas quem quer, principalmente se for aquelas que não amassam.

Já a minha mãe, se não passar roupas ela não tem paz e nada que eu diga a ela com provas científicas vai fazê-la mudar de opinião. E eu não estou falando de roupa amassada,

estou falando daquela ideia que a geração X ouviu de que se não passar à ferro a roupa do bebê ele pode ter alguma alergia.

Será que algum dia questionamos de onde vem isso?

Me lembro também, do meu primeiro filho, enquanto eu amamentava. Eu sou daqueles orgulhos da OMS, absurdamente hidratada, que bebe 4 litros de água por dia. Aliás, já bebeu sua água hoje?!

E enquanto eu estava amamentando e bebendo minha boa água fresquinha, vieram me dizer que se eu bebesse água enquanto eu amamentava a criança engasgava. Ué!? De onde veio isso? Que informação é essa?!

Para mim e para você pode parecer muito óbvio que aquilo não faça sentido (por isso o óbvio precisa ser dito), mas para aquela pessoa que me disse era a realidade, ela acreditou no que aprendeu ou viveu, uma experiência de engasgo enquanto bebia água e amamentava.

Mas e quando somos questionadores e ainda assim caímos naquela de "é só dar um Google"? Mas, você sabia que a missão do Google é organizar a informação do mundo?

Gente! Mundo é muita coisa! Mundo é muita informação. Isso quer dizer, que até o que está no Google deve ser questionado, já que é uma plataforma feita por pessoas e pessoas erram, mesmo com toda inteligência artificial.

E você já ouviu dizer que dinheiro não traz felicidade? Quem disse? Essa verdade se aplica a quem? Por este motivo, algumas pessoas têm

dificuldade de ter controle financeiro ou, simplesmente, deixam de sonhar em ter uma vida confortável ou bem-sucedida. Você pode ter dinheiro e ser feliz sim. Existe algo chamado crença limitante, que diz respeito às coisas das quais aprendemos e acreditamos ao longo da vida e que nos limitam ao crescimento e a evolução. E geralmente essas crenças são pautadas em histórias que nem são nossas.

Isso quer dizer que não é de hoje que somos cercados por mitos, desde a época dos nossos avós até agora. E sim, há quem acredite em tudo. Tanto as anteriores quanto as novas gerações estão se deixando levar por mitos, por coisas irrealis, por ilusões. Existe todo tipo de mito, em todo lugar, do mais fácil de perceber como "beber água enquanto amamenta engasga o bebê" até os mais complicados como "invasão alienígena, na plantação, que na verdade era marketing para turnê do DJ Alok".

É plausível admitir que nossos pais não foram certos o tempo todo, que nossas mães não são imaculadas. Inclusive é por este motivo que mulheres que são mães sentem tanta culpa, pelo fato de acreditar que "mãe não erra". Desculpa desfazer esse mito do seu imaginário, mas mães erram e não erram pouco.

A partir de questionamentos a ciência salva-vidas, novas ferramentas são criadas, problemas são resolvidos e a inovação acontece.

Portanto, tenha em mente que é bom e necessário questionar.

Tudo é questionável. Questione!

IG: @jozilambert.com.br



LETÍCIA ANDREIA

Yoga do Riso: Promovendo Sorrisos
Autênticos



Letícia Andreia Fala Sobre Sua Jornada e a Importância da Alegria Real.

No coração de Lisboa, Portugal, vive Letícia Andreia Mousinho Pinto, uma profissional hábil na arte do Yoga do Riso e comprometida com o serviço público. Aos 33 anos, Letícia já impactou cerca de uma centena de pessoas e desafia semanalmente a população sénior com a aplicação desta técnica de origem indiana.

Nascida em Lisboa, Letícia carrega consigo uma rica herança: seus pais migraram de Moçambique, trazendo consigo valores de resiliência e dedicação. Seu pai, um ex-técnico especialista em Análises Clínicas, e sua mãe, uma dedicada funcionária pública, fundamentaram nela uma base sólida.

Letícia conheceu o Yoga do Riso através de uma entrevista, que a introduziu aos encantos da prática. Entusiasmada pela perspectiva de trabalhar levando o riso de forma leve a outras pessoas, Letícia decidiu pesquisar a fundo como poderia concretizar tal sonho.

O Yoga do Riso é uma técnica que, apesar de te

ter chegado a Portugal em meados de 2006, poucas pessoas têm conhecimento da prática. A paixão de Letícia pela técnica e o seu alto valor de doação, levaram-na a buscar mais formação com intuito de agregar ainda mais valor ao seu trabalho. Assim, formou-se Treinadora de Inteligência Emocional, Coach do Riso e Risoterapeuta, juntando a estas as formações em Psicologia Positiva e Estratégias de Gestão de Felicidade nas Organizações. Tudo isto por reconhecer no Yoga do Riso a proximidade com princípios tanto da Psicologia Positiva como da PNL – Programação Neurolinguística.

Letícia destaca a realidade contemporânea, onde a vida é ditada por um ritmo acelerado e estressante. Nesse contexto, as pessoas estão gradualmente se tornando mais solitárias e tristes, devido à escassez de oportunidades para compartilhar seus sentimentos e emoções. As relações interpessoais, por sua vez, estão se tornando cada vez mais fugazes, enquanto a sensação de desânimo e a falta de motivos para sorrir se acentuam. Esse cenário é marcado pela prevalência de sorrisos falsos, mascarando o aumento dos casos de depressão. É aqui que ganha relevância o Yoga do Riso, uma prática cientificamente validada, que não apenas promove a saúde, mas também estimula a realização pessoal. Mais do que uma simples pausa, essa técnica representa um convite à autovalorização e ao autocuidado.

O Yoga do Riso representa um sistema holístico que, ao ser incorporado à rotina diária, desencadeia uma série de vantagens significativas. Essa abordagem resulta em um estado de bem-estar completo, abrangendo não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito. Ao adotar essa prática, qualquer indivíduo consegue reduzir sua tendência à reatividade e expandir sua conscientização tanto interna quanto externa.

Letícia observa que o Yoga do Riso ultrapassa a esfera meramente técnica, transformando-se em uma filosofia de vida. Ela enfatiza que a alegria é inerente e pode ser cultivada, independentemente das variáveis externas sobre as quais não temos controle.

Para ela, o riso espontâneo não é apenas uma manifestação facial de alegria, mas uma ferramenta útil a nutrir a alma de cada um de nós. Apesar da técnica ter por base o riso, trabalha todas as emoções, trazendo a liberação de neurotransmissores que elevam a alegria, emoção básica, e como efeito colateral, outros benefícios a quem a pratica.

Letícia percebe o riso como um dos passos mais simples e cruciais para alcançar uma vida plena, tranquila e harmoniosa. Nesse contexto, o Yoga do Riso emerge como uma ferramenta poderosa para fortalecer laços e construir um mundo mais altruísta e coeso, unido pelo bem comum. A valorização das diferenças ganha destaque absoluto para Letícia, que sustenta a convicção de que a verdadeira beleza reside precisamente na singularidade que cada um de nós carrega. Dessa forma, o Yoga do Riso desempenha um papel fundamental em reforçar a crença de que a união e a diversidade não são conceitos antagônicos, mas sim complementares.

No ano de 2022, Letícia destacou-se como uma das duas portuguesas escolhidas para participar de um projeto literário no Brasil, resultando na coautoria de um livro intitulado "PRAZER EM ESCREVER: Guia para Escritores Iniciantes". No capítulo que lhe coube, ela explora o Yoga do Riso como uma estratégia primordial para cultivar e administrar energia de maneira descontraída e divertida. Isso possibilita a maximização dos níveis de desempenho, criatividade, foco e produtividade, tanto para a atividade de escrita quanto para outras situações onde resultados superiores são desejados.

A profissional observa que todos passamos por momentos de dúvida e falta de energia, mas ressalta que o segredo não está apenas na resiliência das pessoas bem-sucedidas, mas sim na resiliência e na habilidade de gerenciar energia, que, quando cultivadas, pavimentam o caminho para o sucesso. Este entendimento é magistralmente expresso em suas palavras: "todos nós temos momentos que, por falta de energia, duvidamos de nós mesmos. (...) só que não são as pessoas bem-sucedidas que são resilientes, é a resiliência e a boa gestão de



energia que torna as pessoas bem-sucedidas." (Letícia Pinto em 'Prazer em Escrever'). Munida de um profundo entendimento do Yoga do Riso, Letícia explica que a prática da técnica pode ser realizada por qualquer pessoa, principalmente se achar que não tem motivos nem vontade para rir, pois é nesses momentos que rir se torna mais necessário – cultivando assim a alegria interna, independente dos fatores externos. Atualmente, ela direciona seu foco para atender e enriquecer a vida da população sênior. Propagando bem-estar e alegria em indivíduos acima de 55 anos, desde 2019, ela desafia percepções equivocadas, preconceitos, inspirando outros a explorar e conservar a riqueza da alegria interior.

O Yoga do Riso, uma técnica moderna criada em 1995 pelo médico de família Dr. Madan Kataria e sua esposa, Madhuri Kataria, professora de Yoga, na Índia, encontrou uma defensora entusiasmada em Letícia. Seu início modesto com apenas cinco participantes cresceu de maneira impressionante, e hoje, mais de 10.000 Clubes do Riso estão ativos em 100 países ao redor do mundo. Em Portugal, Letícia difunde a Alegria, impactando a vida de seus alunos por meio dessa técnica que estimula a redescoberta e a conexão com sua essência interior.



UltraformerIII®

Vamos a melhorar a firmeza e a elasticidade da sua pele





DENISE FERRANDINI
Personalizé bém-être



D E N I S E
F E R R A N D I N I

H I G H P E R F O R M A N C E
C O S M E T I C S

 @deniseferrandiniclinica
www.deniseferrandiniclinic.com



SARA CARVALHO

Conheça a comunidade criada pela
Community Manager especialista em
gerenciamento de eventos.

Desde que a internet deixou de ser uma distração e tornou-se necessidade na vida das pessoas, novas formas de se relacionar foram surgindo e, conseqüentemente, transformou a forma como as empresas lidam com seus clientes.

A variedade de plataformas e as inúmeras possibilidades oferecidas por cada uma delas, abriu espaço para as comunidades, formadas com objetivo de promover interação entre as marcas e os consumidores. Um cenário em constante transformação, onde se faz necessária a presença de um profissional qualificado, capaz de fortalecer relações e cultivar uma presença on-line atuante: o Community Manager.

Há 3 anos atuando dentro e fora da internet como gestora de comunidades, Sara Carvalho deu início a sua nova carreira em 2020, depois de ajudar alguns amigos a organizar um evento em Algarve, Portugal.

"Hoje em dia temos um mundo à nossa espera e só agarramos aquilo que temos! E o que era uma luz, tem-se tornado num clarão. Olhei para minha volta, para aquilo que tinha aprendido e desenvolvido e, com o apoio de amigos, desenvolvi o que é hoje a Let It Shine". Conta Sara.

Licenciada em Engenharia de Produção Biológica (Agro-Alimentar), Sara passou por setores ligados ao campo de produção, compra e venda. Além da expertise em abrir lojas, atuou também no relacionamento com o consumidor final, experiência que deu a ela visão global para idealizar a Let It Shine, empresa que abriu durante a pandemia.

"No meio do boom do empreendedorismo, época da quarentena, foi difícil chegar a uma estratégia. Para mim o que funcionou mesmo foi ter as pessoas certas ao meu lado e não ter receio de admitir que não sabia tudo", destaca Sara ao falar dos profissionais que consultou para auxiliar no desenvolvimento de seu empreendimento. "Sempre que eu precisava avançar, escolhia meus coaches com cuidado e, quando o processo não avançava, me afastava um pouco e me reunia comigo mesma. Fiz o que sentia ser o mais certo para mim, mesmo que mais ninguém o pensasse".



A Let It Shine

Com foco em negócios desenvolvidos por mulheres, a Let It Shine é uma comunidade especializada em eventos. Além de serviços de gestão de comunidades, realizado nas redes sociais e por meio de plataformas de apoio ao cliente, a empresa cuida também da organização de eventos presenciais.

"Tenho a certeza de que o futuro é híbrido. Temos a necessidade de nos conectar diretamente com as pessoas que partilham dos mesmos interesses do que nós. Após a pandemia, a forma como consumimos conteúdo nos fez querer trocar experiências de forma presencial e perceber reações".

Como Sara mesmo define, o serviço desenvolvido através da Let It Shine é um "Descanso da alma", já que, como Community Manager, ela e sua equipe ficam a cargo de todas as questões pertinentes ao evento, da candidatura ao backoffice, passando pela avaliação.

"Os detalhes são todos gerenciados pela Let It Shine, sendo possível aos nossos clientes viver a experiência do evento, concentrando-se em apenas desenvolver e desfrutar do momento. Não faz parte da nossa entrega deixar que os anfitriões fiquem a resolver problemas".



TORNAR-SE MULHER

POR RHAYANNE LOUBACK 



Naquele domingo despretensioso, vi meus olhos brilharem de novo pela minha mãe. Admirei sua beleza, as ondas dos seus cabelos castanhos e o jeito como pintava os olhos enquanto reclamava dos seus cachos com o espelho nas mãos. Onde eu estava esse tempo todo, correndo, sem tempo, sem jeito, sem vontade de estar ali? Sempre fui dada às praticidades da vida, a velocidade. Passei a maior parte da minha vida com uma identificação muito profunda com meu pai. Queria ser como ele: forte, seguro, deter o poder de comando, ter a voz mais valorizada. Essa busca quase desenfreada me trouxe algumas consequências danosas à minha saúde: crises de estresse, síndrome do ovário policístico, cabelos caindo, testosterona nas alturas. Minha história começou a mudar quando em meio a um sofrimento encontrei minha psicanalista e pude enfim iniciar uma linda e desafiadora viagem em busca de mim. Hoje, quase 4 anos depois, posso dizer: como é bom me sentir filha da minha mãe de novo. É bom sentir que tenho colo, tenho abrigo. E como é prazeroso fazer coisas simples junto com ela, como um bolo de banana. Na minha adolescência minha mãe trabalhava de domingo a domingo, e eu passava muitas horas sozinha em casa. Ela nunca foi muito dada à cozinha, eu agora me aventuro a cada dia mais nos novos sabores, temperos e formas que tenho experimentado na vida, na cozinha e no amor. Não é fácil abrir-se para tantas mudanças, sentir a pele que vai embora, e a pele que fica. Ver com meus próprios olhos tudo que não me cabe mais, por vezes aos poucos se esvaindo pelas minhas mãos, noutras rapidamente mergulhada em uma torrente de água pura, limpa, nova. O corpo sente as dores da mudança. Tenho sentido mais necessidade de repousar, como quem se prepara para ir embora de si. Deixo minha antiga casa, meus antigos móveis, deixo partes de mim pelo caminho. Me despeço e me entrego para a vida nova que se apresenta diante de mim, cheia de criatividade, beleza, poesia, flores, e bolo quente.

“Minha história começou a mudar quando em meio a um sofrimento encontrei minha psicanalista e pude enfim iniciar uma linda e desafiadora viagem em busca de mim”

IG: @rhayanne_louback



SOFIA COSTA

Jane Austen: a Escritora cujo legado transcende a Escrita.



Jane Austen, e a redefinição do Papel da Mulher a partir do século XIX 2

Em plena era vitoriana e na transição entre os séculos XVIII e XIX, em Inglaterra, surge uma Escritora que, através do pensamento e sentimento, e comportamento, das personagens principais femininas de toda a sua obra, promove nos séculos vindouros a valorização do perfil e do papel da mulher na sociedade, a sua emancipação na família e relação com o trabalho, e o empoderamento feminino, entre outros recursos, pela escrita.

Precisamente, a sua escrita tornando-se, mais do que o resultado inevitável de um talento pessoal, um instrumento profissional que favoreceu a sua autonomia, e um intento social que a partir da sua intervenção favorecerá a vida de todas as outras mulheres. Ela tornando-se, também por isso, uma das maiores referências de sempre na literatura e no feminismo.

Falo de Jane Austen, das suas personagens femininas e dos seus romances feministas, e do Legado que deixou na sociedade através da sua obra, em que são ilustradas as inúmeras dimensões de interesse e intervenção da própria mu-

lher na sociedade (e não, apenas, o seu papel de dona de casa, esposa e mãe) e, com isso, a sua importância transversal.

Jane Austen, e o seu percurso e processo como Mulher e Escritora 3

Desde os 11 anos que *Jane Austen* escreveu, fosse sobre o tempo e o campo, fosse sobre a família ou si mesma. Com o passar do tempo, não só aprimorando a escrita (entre outras artes, como o piano), como amadurecendo 'a arte da conversação'. Conversas, comentários e conteúdos textuais que, começando por incomodar os seus pais (mesmo com o 'espaço-tempo' familiar que lhe davam), incomodava os anciãos das vilas por onde a família passava ou onde chegou a viver, e também já da grande cidade de Londres que, antes de *Austen* ser editada, *Jane* visitava pontualmente.

Foi na Escrita, onde *Jane Austen* mergulhou com a maior e melhor frequência da sua alma, e onde se encontrou como Mulher, e como Pessoa e Profissional. Imersão fundamental, precisamente, para o seu bem-estar em todas estas suas dimensões de manifestação.

Ora, como consequência desta imersão e percurso na escrita, processo de investimento e aprofundamento que a salvaguardou como alma e como artista, *Jane Austen* atravessa o seu maior desafio como mulher e como escritora, respetivamente, confrontando a ordem hierárquica familiar e laboral instituída com novas perspetivas para o papel social da mulher, e conquistando um lugar de destaque e até de autoridade que, quer pela sua descrição como pela publicação posterior de mais obras suas, só seria reconhecida postumamente.

Assim, a sociedade em geral e a comunidade literária em especial, assistindo à sua emergência da escrita, ou à sua reafirmação e até renascimento a partir da escrita, por meio das suas personagens e enredos, títulos e obras, instrumento fulcral no seu processo de individuação como mulher e exaltação como escritora – acentuando que a mulher também precisa de 'viver'(!), e, portanto, de emergência ou escalada evolutiva, proativa, produtiva e positiva, como ser humano – com particular reforço à 'intuição'(!) feminina, e dimensão artística de imensas oportunidades e intensas possibilidades de manifesto para escritora e seus leitores e, também, para novos escritores e leitores.



Imersão e Emersão em Jane Austen

Com isso, podem ser considerados os termos 'Imersão' e 'Emersão' para Jane Austen, numa jornada, numa extraordinária jornada, de sequenciais e contínuas imersões na escrita para descrição e descoberta da mulher que é, e emersões da escrita para revelação da escritora em que se tornou.

Mesmo existindo aparente conflito interior de autora e personagens, mais do que não existir oposição ou dualidade entre registo de aparente fraqueza e firmeza, ou emoção e razão (ou, como ela própria o designou, de "sensibilidade e bom senso"), ambas dimensões integrando a mesma pessoa feminina (e feminista) e impulsionado a sua profissão de escritora. Conotações, respetivamente, inerentes ao 'papel esperado' versus 'perfil exaltado' da Mulher, de todas e de cada uma das mulheres independente-mente da sua nascença ou pertença. Perspetiva em que 'a Essência do Ser feminino' transcende os papéis operacionais, e a 'Experiência do Estar, Fazer e Ter no feminino' apenas reflete características ou condicionantes de circunstância que a presença de vontade própria, capacidade e competência transversal, por si só, também pode transcender.

O Legado de Jane Austen

Assim, podendo afirmar-se que não se trata de oposição de forças entre si, de perfis e papéis opostos em si mesmos, nem de dualidade do ser, de haver duas mulheres distintas dentro de uma mesma mulher... e, sim, 'simples e somente', de complexidade e completude do Ser e de Ser, do Ser que se É, e de Estar, Fazer e Ter em coerência e consistência com quem se É... complexidade e completude da alma feminina em especial e da alma humana, em geral.

Por isto, *Jane Austen* sendo uma mulher com legado que transcende a própria escrita: um elemento propulsor tanto do empoderamento e da emancipação feminina em especial, quanto do interesse e importância que tem para a humanidade em geral o autoconhecimento, a autenticidade e a autonomia de cada Ser Humano.



A woman with long, wavy hair, wearing a black blazer over a white blouse, stands on a balcony with a wooden railing. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a vast, clear blue ocean under a bright sky. The text 'GISLENE ALMEIDA' is overlaid in large, bold, red letters across the middle of the image.

GISLENE ALMEIDA

Grupo IX lança serviço de motoristas femininas em Lisboa

Novo projeto qualifica as profissionais para garantir segurança às passageiras

O Grupo IX, empresa de transporte fundada em outubro de 2021 em Lisboa, lança seu novo serviço de motorista direcionado ao público feminino de todas as classes e idades, na capital portuguesa.

A iniciativa, denominada Fênix, objetiva oferecer um serviço seguro e acolhedor, especialmente direcionado a turistas brasileiros e demais visitantes.

O serviço foi idealizado pela gestora Gislene Almeida, que percebeu a falta de mulheres no setor de transporte e viu uma oportunidade de abrir o mercado e impulsionar a posição da mulher no serviço de TVDE.

Após realizar pesquisas de mercado para identificar as principais dores do público-alvo, o Grupo IX estruturou seu modelo de negócio focado em levar tranquilidade aos usuários.

O projeto visa fornecer uma plataforma onde mulheres possam se sentir confortáveis e seguras, ao mesmo tempo, em que oportuniza uma gestão mais aberta, voltada a mulheres empreendedoras que desejam sua liberdade financeira, com autoestima elevada e segurança, em uma rede de mulheres que apoiam e empoderam outras mulheres, trazendo assim uma maior transparência às associadas sobre como a empresa é gerida.

Além disso, Gislene pensou em como trazer mais conforto e segurança aos passageiros, principalmente às mulheres, trazendo à empresa o foco na qualificação das motoristas, capacitadas para um atendimento humanizado, de acolhimento, e em como atuar em situações delicadas, como assédio.

Treinamentos específicos em primeiros socorros, noções legais e português básico para turistas, prezando pelo atendimento de excelência, também fazem parte do escopo da capacitação das profissionais do projeto.

O Grupo IX já investiu mais de 80 mil euros na



estruturação do novo serviço, visando expandir a frota nos próximos meses, com foco em iniciativas de internacionalização.

Além do transporte, o grupo também oferece tours pelos pontos turísticos da cidade com uma abordagem descontraída e acolhedora, pela sua empresa Divertimix.

Os tours variam conforme a temática, que pode abarcar história, cultura e culinária local.

O lançamento do serviço Fênix representa mais um passo do Grupo IX em seu propósito de proporcionar uma experiência única e segura aos visitantes de Lisboa.



MULHERES E O DINHEIRO

POR CRIS MACEDO 



Já pensou em como garantir aquela “poupança” na Aposentadoria?

Muito temos falado sobre a inserção da mulher em todos os ambientes os quais há alguns anos não se cogitava sua presença; de chefe da família à empreendedora, elas vêm desbravando o mundo de forma grandiosa e com muita maestria!

Entretanto, cabe aqui um questionamento, não só para as mulheres, mas para todos: como você tem se programado para garantir seu padrão atual de vida na terceira idade?

Uma dessas opções, no Brasil, é a aposentadoria pela previdência social; há regras específicas que permitem que as mulheres se aposentem mais cedo que os homens e, em alguns casos, com valor melhor. Além disso, há diversas opções de aposentadoria para as mulheres, como por idade, por tempo de contribuição e aposentadoria especial. Cada uma dessas modalidades possui regras de direito adquirido, regras de transição e novas regras. Por isso, é muito importante que a mulher conheça tais regras para entender qual delas é a melhor para a sua aposentadoria.

O ponto de inflexão aqui é que, recentemente, passamos por uma reforma da previdência, alterando diversos pontos da aposentadoria social que, infelizmente, quase extinguiu a opção por tempo de contribuição e, conforme dados divulgados pelo IBGE em fevereiro deste ano, temos um número cada vez menor de contribuintes da previdência social, o que causará um efeito ruim para aqueles que pretendem se aposentar por esta via.

Portanto é importante manter-se informado sobre as regras de aposentadoria em cada país e começar um

planejamento financeiro e pessoal o mais cedo possível para garantir mais tranquilidade financeira no futuro, levando em consideração alguns dos fatores que mencionarei a seguir e que podem ser úteis na construção desse pilar:

- Defina Objetivos Claros: Comece definindo seus objetivos para a aposentadoria. Pergunte a si mesma o estilo de vida que deseja ter, onde gostaria de morar e quais são seus planos de viagem, por exemplo. Isso ajudará a estimar quanto dinheiro será necessário para alcançar esses objetivos.
- Orçamento e Economia: Estabeleça um orçamento realista e faça um esforço para economizar regularmente. Reserve uma porcentagem de sua renda mensal para investir em sua aposentadoria. Quanto mais cedo começar a economizar, melhor será o seu resultado final devido ao efeito dos juros compostos.
- Fique de Olho nas Despesas: Mantenha um controle de suas despesas e evite o endividamento excessivo. Quanto mais você puder controlar seus gastos, mais dinheiro poderá direcionar para investimentos.
- Considere planos privados: além da Previdência Social, considere investir em planos de previdência privada ou previdência complementar oferecidos por instituições financeiras. Esses planos podem fornecer benefícios adicionais na aposentadoria.
- Diversificação: ao investir para o seu futuro é recomendável diversificar seus investimentos, a fim de reduzir o risco e maximizar o potencial de retorno.
- Cuide da saúde: a saúde é um fator crucial para uma aposentadoria bem-sucedida. Manter um estilo

de vida saudável e realizar exames médicos regulares pode ajudar a evitar custos de saúde significativos durante a aposentadoria.

- Educação financeira: busque conhecimento sobre planejamento financeiro e educação financeira. Quanto mais informada estiver sobre finanças pessoais, melhor poderá tomar decisões importantes para sua aposentadoria.
- Pense no cenário pós-aposentadoria: considere como será sua vida após a aposentadoria. Algumas pessoas optam por trabalhar meio período, realizar voluntariado ou se engajar em atividades que lhes proporcionem satisfação pessoal e social após pararem de trabalhar em tempo integral.
- Consulte um profissional financeiro: caso se sinta insegura ou precise de orientação personalizada, procure a ajuda de um consultor financeiro. Esse profissional pode ajudá-la a traçar um plano de aposentadoria adequado às suas necessidades e metas específicas.

A ideia aqui é começar! Não espere envelhecer para se preocupar com a sua reserva de aposentadoria; coloque-se como seu principal investimento desde já.

Cada situação é única, portanto, é importante adaptar essas sugestões às suas circunstâncias pessoais. Ser disciplinado em suas finanças e manter um olhar atento sobre seus objetivos financeiros são fatores relevantes para conquistar uma aposentadoria tranquila.

*Aqui não temos nenhuma recomendação de investimento.



A Rede Conexão Mulher realizou, no dia 11 de novembro, a premiação da segunda edição do prêmio Melhores do Ano – Empreendedoras Mundiais. A entrega aconteceu durante o evento Conecta Summit, um dos maiores eventos sobre empreendedorismo feminino da Europa, em Portugal. Além do tradicional troféu, as participantes também puderam desfrutar do jantar de gala, que antecedeu a entrega do prêmio. Vale ressaltar que a escolha das vencedoras aconteceu pela internet, com votação do público, encerrada no dia 15 de setembro. Confira as vencedoras.

<p>VENCEDORA FOTO E VÍDEO</p>  <p>Ivy Jannibelli</p>	<p>VENCEDORA LIDERANÇA</p>  <p>Ana Gomes</p>	<p>VENCEDORA IMPACTO SOCIAL</p>  <p>Catarina Furtado</p>	<p>VENCEDORA ADVOCACIA</p>  <p>Kelly Nobrega</p>	<p>VENCEDORA BELEZA</p>  <p>Nadile Mendonça</p>
<p>VENCEDORA EMPREENDEDORISMO SOCIAL</p>  <p>Natalia Mondelli</p>	<p>VENCEDORA GASTRONOMIA</p>  <p>Ana Brownie</p>	<p>VENCEDORA HUMOR</p>  <p>Tata Werneck</p>	<p>VENCEDORA PODCAST</p>  <p>Tona tudo Portugal</p>	<p>VENCEDORA MARKETING DIGITAL</p>  <p>Barbara Lação</p>
<p>VENCEDORA COMUNICAÇÃO</p>  <p>Izabella Camargo</p>	<p>VENCEDORA CONSULTORA DE IMAGEM</p>  <p>Tatiana Ramos</p>	<p>VENCEDORA NETWORKING</p>  <p>Helena Mourão</p>	<p>VENCEDORA DESENVOLVIMENTO PESSOAL</p>  <p>Mafalda Almeida</p>	<p>VENCEDORA ARQUITETURA</p>  <p>Viviane Cunha</p>
<p>VENCEDORA EMPREENDEDORISMO MATERNO</p>  <p>Ana Bárbara Jannuzzi</p>	<p>VENCEDORA CONSULTORA</p>  <p>Lucy Rodrigues</p>	<p>VENCEDORA CULTURA E ARTE</p>  <p>Angelica Cruz</p>	<p>VENCEDORA BEM ESTAR</p>  <p>Betto Maria</p>	<p>VENCEDORA BRANDING</p>  <p>Daniela Vieh</p>
<p>VENCEDORA REPRESENTATIVIDADE</p>  <p>Tais Araujo</p>	<p>VENCEDORA MODA</p>  <p>Carla Marques</p>	<p>VENCEDORA FINANÇAS</p>  <p>Juliana Lourenço</p>	<p>VENCEDORA SAÚDE</p>  <p>Andréa Romão</p>	<p>VENCEDORA CONTABILISTA</p>  <p>Maria João de Figueiredo</p>
<p>VENCEDORA EMPREENDEDORA DESTAQUE</p>  <p>Mirele Vicente</p>	<p>VENCEDORA CONSULTORA IMOBILIÁRIA</p>  <p>Ana Viegas</p>	<p>VENCEDORA MICROPIGMENTAÇÃO</p>  <p>Bianca Miranda</p>	<p>VENCEDORA REVELAÇÃO</p>  <p>Sara Bezo</p>	<p>VENCEDORA INFLUÊNCIA</p>  <p>Bruna Neppli</p>
<p>VENCEDORA EMPREENDEDORISMO 50+</p>  <p>Patricia Garboni</p>	<p>VENCEDORA ESTÉTICA</p>  <p>Mariana Marwalhas</p>	<p>VENCEDORA FOTOGRAFIA</p>  <p>Aline Cristofaro</p>	<p>VENCEDORA MENTORA</p>  <p>Gádia Rodrigues</p>	<p>VENCEDORA JOVEM EMPREENDEDORA</p>  <p>Nanda Gomyde</p>

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

OITAVA EDIÇÃO 19 DE NOVEMBRO DE 2023

Publicação em homenagem
ao Dia Internacional do
Empreendedorismo Feminino

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