

REVISTA

CONNECTA



MAIO/2025
11ª EDIÇÃO



JULLYANNE LYRA

DE UM SONHO VISIONÁRIO, NASCEU O COMANDO DE UMA
NOVA ERA NO INVESTIMENTO BRASILEIRO.

CONECTA SUMMIT

TEMA: Pertencimento

21 À 23
NOV
2025

APOIO:



visit Portugal



OEIRAS
VALLEY
PORTUGAL

ADQUIRA SEU INGRESSO:
WWW.CONECTASUMMIT.COM



EDITORIAL



REDE CONEXÃO MULHER

CONECTAR PARA TRANSFORMAR. TRANSFORMAR PARA REALIZAR

11ª EDIÇÃO - 03 DE MAIO DE 2025

Nesta 11ª edição da Revista Conecta, celebramos o poder das narrativas autênticas, aquelas que nascem do cotidiano, da escuta interna e da coragem de transformar o próprio caminho e impactar o mundo.

Francisca Pereira é um desses exemplos que nos lembram que o equilíbrio não é apenas possível, é essencial. Empreendedora, mãe e entusiasta do bem-estar, ela construiu uma rotina onde o autocuidado é mais que um hábito: é um compromisso com a própria potência. Em seus rituais matinais, no olhar atento ao trabalho e na presença junto à família, ela traduz a harmonia entre corpo, mente e emoções, inspirando quem busca alinhar saúde, felicidade e produtividade.

Na mesma vibração, Danni Suzuki se apresenta em nova fase: mais conectada, mais consciente, mais inteira. A atriz, artista e também palestrante de honra do lançamento da Conecta em Paris, compartilha seu mergulho profundo no autoconhecimento e na espiritualidade; uma travessia que abraça o feminino, o emocional e o tecnológico.

Neste número, ao falarmos de impacto, inovação e propósito, foi impossível não falar sobre as mulheres que têm transformado o cenário de investimentos no Brasil. Jullianne é uma dessas pioneiras. Ao identificar barreiras para a democratização de renda no país, ela ergueu um ecossistema acessível, sustentável e inclusivo. Sua missão? Desconstruir crenças, ampliar o conhecimento e mostrar que investir também é um ato de empoderamento coletivo, humano e transformador.

A Conecta 11 mais que uma leitura é um convite para respirar fundo, escutar com o coração e construir, juntas, um futuro mais consciente, humano e próspero. Afinal, quando o propósito encontra a ação, o extraordinário se torna possível.

CEO / PUBLISHER - Catarina Coelho

EDITORA CHEFE - Maiza Silva - 21810/MG

JORNALISTA - Valmir Forte - 49840/SP

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN - Marília Amaro

.....

POLÍTICA EDITORIAL

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

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

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

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



@redeconexaomulher



revistaconecta@redeconexaomulher.com



+351 927 584 400



www.redeconexaomulher.com

Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião da Rede Conexão Mulher e de seus editores.

19



05 | Francisca Pereira

**10 | A importância da saúde
mental na menopausa**
Patrícia Carboni

11 | Adriana Carneiro

15 | Juliana Côes

**18 | Já serviu seu combo: café, livro
e sorriso fake hoje?**
Marília Amaro

19 | Jullyanne Lyra

24 | Comunicação e Conexão
Catarina Coelho

25 | Danni Suzuki

29 | Joselia Faure

32 | Quem paga decide
Alexia Waagmeester

33 | Ivanete Barbosa

36 | Storytelling: A Arte de Contar Histórias
Maiza Silva

37 | Ana Lisboa

39 | Zen Câncer

25



FRANCISCA PEREIRA

Equilíbrio, Bem-Estar e Empreendedorismo em Harmonia



Cuidar do corpo, da mente e das emoções, para Francisca Pereira, é essencial. Empreendedora, mãe e entusiasta do bem-estar, ela construiu uma rotina onde o equilíbrio é seu principal protagonista.

Seja no trabalho ou no convívio com a família, sua busca por harmonia inspira quem deseja alinhar saúde, felicidade e produtividade. Sem dispensar os pequenos rituais matinais para começar o dia com mais energia e disposição, ela segue uma rotina bem estruturada.

“Lavar os dentes é a primeira coisa que faço, depois lavo o rosto e aplico minha rotina de cremes matinais. Em seguida, preparo um super coffee e, sempre que possível, começo o dia com exercício físico”, revela Francisca suas práticas que não apenas trazem benefícios físicos, mas que também são uma forma de se conectarem com o próprio bem-estar e prepará-la para os desafios diários.



Sua paixão pelo esporte é um dos pontos altos da sua vida. O beach tênis, por exemplo, se tornou uma atividade que combina sua conexão com a natureza e o prazer do convívio social.

“Apaixonei-me pelo esporte por estar em contato com a natureza e pelas amizades que ele proporciona, já que é um jogo social entre quatro pessoas”, conta. Também adoro correr na areia fofa quando estou no Brasil; sentir a maresia e a energia do mar é algo que me deixa completamente renovada”.

Francisca também valoriza práticas como a eletroestimulação, que complementam seu cuidado com o corpo e a mente. Quando o assunto é a maternidade, Francisca Pereira conta que a experiência trouxe uma nova perspectiva sobre o papel da alimentação em sua rotina.

“Fui tomando consciência de como uma dieta equilibrada pode impactar o bem-estar. Comer de forma saudável me dá mais energia, clareza mental e disposição para enfrentar o dia”, explica Francisca sobre sua relação com a comida. “Não sou uma pessoa de extremos. De vez em quando, sair da rotina alimentar faz bem, porque a vida também é feita desses prazeres”.

Por acreditar que o equilíbrio é a chave para a felicidade, Francisca destaca que momentos de lazer são igualmente importantes. Segundo ela, sua maior alegria está nos momentos simples em família.

“Adoramos fazer caminhadas, trilhas e, quando chove, vamos todos ao ginásio. Gosto de incluir meus filhos no esporte. Isso os ensina desde cedo a importância do bem-estar físico e emocional”.

Embora essa abordagem natural e prazerosa com o esporte e a alimentação saudável seja

importante para Francisca, essa é apenas uma parte de sua rotina. Como empreendedora, ela aplica os mesmos princípios de equilíbrio e clareza em seus negócios, conciliando desafios profissionais com o cuidado consigo mesma e com sua família. Para entender como Francisca alia sua paixão pelo bem-estar à vida empresarial, confira a entrevista exclusiva onde ela compartilha sua jornada no mundo do empreendedorismo, suas inspirações e as lições aprendidas ao longo do caminho.

RC: Como surgiu a ideia de se tornar sócia da Cantê? O que mais atrai nesse projeto e o que considera essencial para o sucesso da marca?

Quando fui morar no Brasil, há 18 anos, conheci uma designer de lingerie que virou minha amiga. Tirei o curso de moda em Londres e, como já tinha uma especial vontade de criar algo meu, acabamos por criar uma linha juntas. Entretanto, há oito anos, a Mariana e a Rita convidaram-me para fazer com elas a primeira linha de lingerie para a Cantê, que correu lindamente e, ao longo destes anos, também criamos uma linha de desporto. Assim nossa parceria foi organicamente crescendo até ao ponto de nos complementarmos e trabalharmos de uma forma muito saudável: a Mariana e a Rita em toda a parte criativa, do desenvolvimento e cuidar da logística da marca e eu como business development no sentido de trazer parceiros, lojas e marcas, bem como também toda a parte de estratégia de conexões públicas, e foi assim que começamos a criar o nosso caminho, juntas.

RC: A Cantê é uma marca muito conhecida no setor de moda. Como você e sua equipe buscam inovar e acompanhar as tendências do mercado?

A Cantê procura introduzir materiais, cortes e cores inovadoras todos os anos. Como trabalhamos pelo menos um ano à frente, fazemos sempre uma busca de tendências, mas acabamos por criar a nossa própria tendência. Até agora, tem corrido bem e temos criado a nossa própria moda.



RC: Como você consegue equilibrar a rotina como empreendedora com a vida pessoal e os momentos de lazer?

Acho que tudo na vida se consegue desde que façamos de forma organizada, claro que crio sempre uma rotina e acho que o meu corpo já está habituado! Tudo está interligado por isso, se for feito de uma forma saudável e organizada, tudo flui!

RC: Como surgiu o interesse por espaços de hotelaria e restauração?

Tenho um vínculo profissional com várias cadeias de hotéis e restaurantes, ambas do segmento de luxo, em que sou brand comunicator.

RC: Como você vê o papel desses setores no bem-estar das pessoas?

Desde que nasci, sempre fui uma pessoa de fácil socialização, e casei com uma pessoa que nesse campo é exatamente como eu. Fazemos amigos com muita facilidade e conhecer pessoas é a coisa que mais adoramos e, com

isso, fomos conhecendo muitas pessoas no mundo inteiro. O que liga isso à parte de trabalhar com os hotéis e restaurantes aconteceu naturalmente, pois sempre que alguém vinha para Portugal nos pedia dicas, e assim pensei num projeto com algumas pessoas da área em que pudesse dar a conhecer a hotelaria e a restauração em Portugal aos visitantes que vinham a Portugal, construindo para essas pessoas as melhores experiências personalizadas possíveis!

RC: Em um mercado tão competitivo, como você e sua equipe fazem para diferenciar suas marcas e proporcionar experiências únicas aos clientes?

Eu e a minha equipa tentamos compreender cada pessoa de forma diferente, por isso acabo por fazer o meu trabalho de uma forma personalizada e autêntica, investindo em detalhes que fazem a diferença. Sei e procuro conhecer qual é o gosto de cada pessoa e vejo onde se encaixaria melhor, tornando uma experiência memorável.



RC: A Cantê tem uma pegada de sustentabilidade e bem-estar. Como você vê o papel do empreendedorismo na criação de um impacto positivo para a sociedade e o planeta?

Vejo o empreendedorismo como uma ferramenta poderosa para gerar impacto positivo, especialmente ao alinhar propósito e negócios. Na Cantê, e em outros projetos, a sustentabilidade e o bem-estar estão no centro das decisões, desde escolhas conscientes de materiais até ações que promovam qualidade de vida. Acredito que as empresas têm a responsabilidade de educar, inspirar e oferecer soluções que beneficiem tanto as pessoas quanto o planeta.

RC: Você acredita que seu estilo de vida saudável tem influência direta em seus empreendimentos? Como essa reflexão se reflete nas suas empresas?

Sim, acredito que meu estilo de vida saudável impacta diretamente os meus "empreendimentos". Estar bem física e mentalmente aumenta a minha energia, foco e capacidade de querer fazer sempre mais e melhor! Tudo está ligado!

RC: Quais são os próximos passos para os seus negócios? Algum projeto novo ou expansão que possa compartilhar?

Estou focada em continuar juntamente com os meus parceiros na parte de hotelaria e restauração a fazer sempre mais, melhor e trazer mais pessoas para conhecer tanto a beleza como a maravilha da comida do nosso país. Portugal é um país incrível e acho que merece ser divulgado pelo mundo todo! Em relação a Cante, estamos focadas na internacionalização da marca, step by step. Hoje, já estamos muito presentes em Espanha, Taiwan, Israel, Coreia do Sul, Chipre e estamos a entrar em força nos Estados Unidos.



Desde 2007, o porto seguro dos brasileiros na Espanha.

+ 150 mil
clientes



Imigração | Nacionalidade | Intercâmbio | Imobiliário | Seguros | Documentação | Fiscal

99% de aprovação em
trâmites de nacionalidade

www.espanhafacil.com

▶ ESPANHA FÁCIL EM **11º LUGAR** NO RANKING DA REVISTA EXAME 2024

NEGÓCIOS
EM EXPANSÃO

exame.



RANKING

5 A 30
MILHÕES DE REAIS



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NA MENOPAUSA

Hoje, aos 56 anos de idade, estou passando por uma fase da vida que muitas de nós, mulheres, enfrentamos em algum momento: a menopausa. E gostaria de compartilhar com vocês algumas reflexões sobre a importância da saúde mental durante esse processo.

A menopausa não é apenas uma questão física; é também uma jornada emocional intensa. As mudanças hormonais que experimentamos podem afetar nossa saúde mental de maneiras que nem sempre são discutidas abertamente. A sensação de que o nosso corpo está nos traindo, os sintomas como ondas de calor, insônia e alterações de peso, tudo isso pode afetar profundamente nossa autoestima e confiança.

Neste período, a pressão da sociedade para que permaneçamos jovens e enérgicas pode ser esmagadora. A ideia de que a menopausa é o "fim da linha" muitas vezes nos faz sentir que estamos perdendo algo, quando na verdade estamos entrando em uma nova fase de nossas vidas. É crucial lembrar que a menopausa é apenas mais um capítulo em nossa jornada.

A saúde mental desempenha um papel fundamental durante a menopausa. Aceitar e abraçar essa fase da vida é um passo importante. É normal sentir-se triste, ansiosa ou irritada durante esse período, mas é essencial procurar apoio emocional quando necessário. Conversar com um terapeuta, participar de grupos de apoio, ter contato com pessoas passando pela mesma situação pode ser muito benéfico para lidar com as emoções que surgem durante a menopausa.

Além disso, cuidar de nosso bem-estar físico também afeta positivamente nossa saúde mental. A prática regular de exercícios, uma alimentação saudável e o sono adequado podem ajudar a aliviar alguns dos

sintomas físicos e emocionais da menopausa. Também é importante manter um relacionamento aberto com nosso médico para discutir opções de tratamento, se necessário.

Lembre-se de que cada mulher enfrenta a menopausa de maneira única, e não há uma resposta certa ou errada. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Portanto, é importante ouvir nosso corpo e nossas emoções, e buscar o que nos faz sentir melhor.

À medida que avanço nesta jornada, aprendi que a menopausa não é o fim, mas sim uma nova oportunidade de crescimento e autodescoberta. A saúde mental desempenha um papel crucial nessa jornada, e é importante cuidar de nós mesmas, procurar apoio e lembrar que somos fortes e capazes de enfrentar qualquer desafio que a vida nos apresente.

Então, queridas amigas, lembrem-se da importância da saúde mental durante a menopausa. Sejam gentis consigo mesmas e saibam que não estão sozinhas nessa longa jornada da vida. Juntas, podemos enfrentar esse capítulo com força, coragem e determinação.

Com carinho,
Patrícia Garboni

ADRIANA CARNEIRO



Adriana Carneiro, mulher de fibra, licenciada em Direito, Mestrado, pós graduada e MBA em Gestão de Empresas e Estratégias de Marketing, e ainda uma excelente Palestrante Organizacional, Mentora, Trainer, Executive Coaching e Expert em Mudança Pessoal e organizacional, tendo criado a marca “Faz a Tua Mudança”.

Através de muito investimento em certificações, cursos, leitura entre outras coisas, e também ir de encontro às expectativas na área de desenvolvimento pessoal, Adriana percebeu que tinha uma missão e que seria treinar e motivar pessoas para o êxito, fazendo com que acreditassem no seu potencial, porque percebeu através de muitas pesquisas as dores dos empresários e do medo da mudança.

Adriana tem uma visão clara de que cada um de nós é responsável pelo seu próprio caminho, e que quem nos define somos nós e não as circunstâncias do passado ou a opinião dos outros, porque todos os dias temos uma página em



branco e que só a cada um de nós compete escrever. É preciso reinventarmo-nos todos os dias a ser cada vez mais e melhores, pois melhores pessoas geram melhores resultados.

Adriana diz com muito carinho que chegar a uma pessoa de cada vez já é suficiente, fornecendo o conhecimento, a experiência, as ferramentas e o apoio necessário para ajudar na revelação de toda a sua capacidade e através disso conseguir realizar os seus sonhos e viver a vida que podem viver.

O público que esta profissional procura, são pessoas, equipas, CEOS e área diretiva que procurem uma mudança de mentalidade, que queiram efetivamente mudar, pois a mudança parte de dentro para fora e são necessárias ferramentas que ensinem a fazer o auto-conhecimento e os primeiros passos de mudança. A mudança tem que ser no todo e não apenas no líder.

Com a sua experiência, Adriana passou pelas maiores dores no seu público que são a falta de autoconhecimento, falta de gestão de produtividade e tempo, liderança, comunicação assertiva e escuta ativa para vender mais e melhor.

Através de uma pequena equipa constituída por ela própria, o programador que desenvolveu o site e o videografo que fez as fotos e alguns vídeos iniciais tudo começou, mas agora, ela mesmo assumiu as rédeas e faz tudo sozinha, seja no seu posicionamento nas redes sociais, na participação de eventos, elaboração e edição de vídeos, envio de e-mails, criação de artigos de forma a se apresentar ao mercado e tudo o que necessário fôr.

Define que o mercado de atuação ainda é difícil porque existe muita concorrência, mas para ela tudo é pautado na autenticidade, na passagem de conhecimento de uma forma descontraída e

com exercícios que provam que a mudança leva a novos e bons resultados.

Aposta de igual forma, na sua experiência que tem sido brutal em várias áreas de atuação, desde a jurídica, a bancária, e ter sido CEO de uma empresa de marketing digital e publicidade, a gerir equipas numa imobiliária e claro na área do desenvolvimento pessoal adquirida com palestras, workshops e sessões de Coaching, quer de Life Coaching, quer de Executive Coaching.

O diferencial da Adriana é a sua autenticidade, paixão, amor ao que faz, profissionalismo, experiência e conhecimento, e através disso, oferece oportunidades de mudança efetiva na comunicação, na liderança, na venda, na produtividade, no conhecimento de si próprio para ser a sua melhor versão quer na sua vida profissional quer na sua vida pessoal.

Os resultados não poderiam ser diferentes do que melhor confiança e autoestima, melhor produtividade e gestão de tempo, melhor alinhamento consigo e com os outros, liderando a sua mudança. Para se ter uma ideia mais clara deste seu trabalho, abaixo se destaca alguns depoimentos dos seus clientes:

“A Adriana tem uma enorme particularidade, entra na nossa vida, para arrumar o nosso coração e organizar a nossa cabeça. Sempre pensei que ter uma Coach fosse uma tendência, que era apenas para “estar na moda!”, mas na verdade não é.

Ter a Adriana na nossa vida, significa tcp's, tarefas semanais, objetivos, conhecimento pessoal em todos os campos da nossa vida, Ter a Adriana é ganhar ferramentas para saber arrumar todo o interior da nossa vida e, assim, no exterior, tudo flui! E isso passa para o lado de cá.

Fica-se com vontade de fazer, com vontade de fazer acontecer.

Só tenho a agradecer. Muito obrigada de coração”



“Parabéns Adriana. Adorei a nossa sessão, e a forma como me conduziste a colocar um tema sob outra perspetiva, O plano criado marcou a diferença na minha vida profissional. Está a ser útil até hoje. Sucesso e felicidades”

“Que palestra brutal, que intensidade, que vontade de fazer acontecer e que nos impactou a todos, obrigada, vamos trabalhar juntos em formações, pois uma palestra assim, muito terás com certeza, obrigado”. Century 21

Todos podem ter acesso a esta incrível profissional através do site, redes sociais descritos abaixo:

Email: AC@fazatuamudanca.com

Instagram [@adriana_carneiro_trainer](https://www.instagram.com/adriana_carneiro_trainer)

Linkedin <https://www.linkedin.com/in/adriana-s-carneiro>

Site www.fazatuamudanca.com

MARCA INTERNACIONAL DE JOIAS EM AÇO E PERSONALIZAÇÃO!

500 LOJAS

16 PAISES

4 CONTINENTES



+ DE 60 LOJAS NA EUROPA

FRANQUIA A PARTIR DE 40€ MIL

ACIUM

JULIANA GÓES

Protagonismo Emocional: a nova liderança começa em você



Se existe uma cena que representa a realidade de muitas mulheres empreendedoras vivendo fora do seu país, é a de uma malabarista emocional.

Com uma mão, gerenciam prazos, metas e clientes. Com a outra, equilibram saudade, adaptação, culpa e a eterna sensação de estarem “dando menos do que gostariam”.

E tudo isso com um sorriso no rosto — porque ser forte virou sinônimo de não demonstrar fraqueza. Mas eu te convido a olhar pra isso com mais profundidade: será que isso é força... ou sobrevida disfarçada de sucesso?

“Inteligência emocional não é controle, é consciência.”

Muito se fala sobre inteligência emocional. Mas, como qualquer tema em alta, ele corre o risco de ser reduzido a frases prontas. A verdade é: inteligência emocional não é sobre “controlar sentimentos”, é sobre reconhecê-los.



Não é sobre manter-se positiva o tempo todo. É sobre ter clareza de quem você é — inclusive nos dias difíceis. É poder dizer: “Hoje está desafiador. E mesmo assim, eu permaneço inteira em mim.”

Porque só quem se permite sentir com verdade, pode transformar com profundidade.

“O mito da mulher que dá conta de tudo”

Existe um lugar invisível onde muitas de nós adoecemos: é o espaço entre o que o mundo espera da gente... e o que, de fato, conseguimos entregar. É aí que nasce o mito mais perigoso de todos: a mulher que dá conta de tudo — sozinha, sem parar. Mas protagonismo não é carregar o mundo nas costas.

É ter coragem de escolher qual mundo você quer construir — e dizer não para tudo que não colabora com essa construção.

“O palco da sua vida não é sobre-exposição, é sobre expressão”.

Imagine a vida como um palco. Todos os dias, você sobe ali: para empreender, liderar, cuidar, existir. Mas e se esse palco não for um lugar de performance... e sim de expressão verdadeira?

Protagonismo Emocional é sobre isso. É parar de interpretar o que esperam de você... e começar a viver a partir do que te faz sentir viva. Mesmo que você esteja em outro país, longe da sua base, sem rede de apoio — o palco ainda é seu. Mesmo que ninguém esteja assistindo ainda. O palco é seu porque a vida é sua.

“Coragem não é ausência de medo — é presença com intenção.”

Eu mesma precisei me perder pra me reencontrar. No auge da minha carreira como influenciadora de beleza, com milhões de seguidores e contratos internacionais, me vi prestes a explodir. Tinha visibilidade. Mas não tinha mais identidade.

Foi assim que começou minha jornada de reconexão. Mergulhei no autoconhecimento, na inteligência emocional, na neurociência e na espiritualidade. Hoje sou mentora de mulheres que querem crescer sem se perder. Mulheres que desejam unir estratégia com verdade, empreender com alma e se posicionar com consciência.

Foi dessa experiência que nasceu o Método PALCO — minha metodologia autoral que ensina mulheres a assumirem a cena da própria vida com clareza, sustentação e coragem.

PALCO é um acrônimo:

P de Prioridade, pra começar a vida na ordem certa.

A de Amor-próprio, o que sustenta a jornada.

L de Liberdade, pra parar de viver o script dos outros.

C de Coragem, pra sair do campo das ideias e entrar na ação.

E O de Ousadia, pra criar, testar e expandir com leveza.



Essa é a trilha que leva mulheres da sobrecarga à presença. Da dúvida à expressão. Da invisibilidade à influência.

“Quando uma mulher desperta, ela cura uma geração”

O que acontece quando uma mulher se reconecta com sua verdade? Tudo. Ela vive com mais leveza. Ela lidera com mais lucidez. Ela passa a empreender com coragem e verdade. E inspira outras mulheres a fazerem o mesmo.

Porque quando uma mulher desperta para sua verdade, ela se torna ponte entre propósito e potência — e inicia a cura de uma geração.

Se esse texto falou com a sua alma, a jornada está só começando.

Me acompanhe no Instagram [@jujulianagoes](#), ouça o Juliana Goes Podcast e conheça mais sobre o Método PALCO.

O palco da sua vida está te esperando.
A próxima cena?
É você quem escreve.





JÁ SERVIU SEU COMBO: CAFÉ, LIVRO E SORRISO FAKE HOJE?

Existe uma nova obsessão no ar. Não tem cheiro, mas tem estética. Não tem som, mas tem trilha sonora. É a obsessão por viver intencionalmente demais.

Tudo precisa ter um porquê, um roteiro, uma luz boa, uma legenda estratégica. As decisões não são mais tomadas pelo coração, mas pelo alcance. E de repente, o café virou cenário, a viagem virou campanha, e o casamento... bom, esse virou temporada.

Criar virou obrigação. Viver virou palco. E a espontaneidade foi trocada por performance.

A gente se perdeu na ilusão de que tudo precisa ser conteúdo. Que cada gesto deve comunicar algo. Que cada instante deve ser aproveitado — não para ser vivido — mas para ser postado.

O nascer do sol precisa render reels. O choro precisa virar legenda inspiradora. O silêncio precisa ser legendado com alguma frase profunda, de preferência com filtro estético.

Mas e se não for assim?

E se algumas coisas forem só pra gente viver? Sem intenção. Sem registro. Sem feed.

Como alguém que trabalha com marcas e comunicação, eu sei bem o valor da intenção. Ela é poderosa. Direciona. Dá clareza. Mas quando usada em excesso, nos transforma em personagens de nós mesmas.

Tem gente que não dá um passo sem pensar na estética da publicação. Que organiza momentos como se estivesse montando uma vitrine. Que responde à vida com frases de efeito. E esquece de responder com presença.

O que era para ser branding virou prisão.

O que era para ser conexão virou algoritmo.

Criar com consciência é bonito. Mas viver com leveza é necessário. Senão, toda experiência vira um projeto de engajamento, e não uma memória de verdade.

Não é sobre abandonar a estratégia — é sobre lembrar que a alma também comunica. Que seu olhar transmite mais do que qualquer frase pronta. Que sua presença, inteira e verdadeira, vale mais que mil palavras-chave para o SEO

Sua autoridade não mora na perfeição do seu feed. Mora na coerência do que você vive. Mora no que você sustenta quando ninguém está vendo. Mora na leveza de dizer “isso aqui não vai virar post” — e sentir que tá tudo bem.

Talvez a criação mais bonita venha justamente de onde você não está tentando criar nada. De onde a vida acontece sem pauta, sem ensaio, sem legenda pronta.

A sua presença inteira — sem filtro, sem roteiro, sem aprovação — já é, por si só, a mensagem mais potente que existe.

Porque, no fim das contas, para se conectar, você precisa se identificar.

JULLYANNE LYRA

"A transformação de um sonho em um ecossistema de impacto real. Pioneira, conecta propósito, inovação e inclusão financeira no Brasil."



Jullyanne Lyra, mulher empreendedora que trouxe sua expertise através de um sonho idealizado e realizado com todo o cuidado para que pudesse atingir seu objetivo.

Jullyanne é Especialista High Ticket, Mentora, Palestrante e Fundadora do maior produto alternativo do Brasil. Em 2021, ela deu um novo start em sua vida ao criar a empresa ICA Invest.

Tudo começou com um projeto onde ela sentia a necessidade de formalizar uma solução que já existia e vinha sendo testada por alguns anos no mercado, mas que precisava de uns ajustes, e foi aí que se criou sua empresa.

Os primeiros passos para essa criação de uma marca foram dados através de experiência acumulada com cartões utilizados por municípios e daí o surgimento de um modelo de negócios sustentáveis. Tudo baseado na antecipação de salários por meio de um arranjo fechado com cartão de benefícios.



Onde todo esse ecossistema foi pensado cuidadosamente para que funcionasse de uma forma cíclica.

Para ficar mais fácil a compreensão, pode-se dizer que seria uma forma do investidor comprar os recebíveis fazendo o comércio local ser impulsionado. O que se chegaria à motivação de sempre apoiar o pequeno comércio ao mesmo tempo promovendo inclusão financeira.

Para que se possa compreender de uma forma mais simples, a antecipação de recebíveis é uma operação que permite as empresas receberem valores antes do prazo previsto, adiantando o recebimento de vendas à prazo. A empresa desde o direito pelo crédito de seus recebíveis, em prol de recebê-los antecipadamente.

Quando perguntada sobre quem seria seu público, onde seria encontrado e o porquê dessa escolha, Jullyanne contou que seu público ideal é o investidor que busca propósito, que quer movimentar a economia local e gerar impacto positivo.



Porque se trata de pessoas que não investem apenas por retorno financeiro, mas também o desejo de contribuir com o crescimento de outros negócios no Brasil. Sendo que muitos deles evitam o mercado financeiro tradicional por conta da instabilidade.

Ela conseguiu chegar nas dores de seu público alvo, detectando que a principal dor deles é a limitação cultural e que muitos brasileiros ainda não acreditam em investimentos ou na geração de riqueza através deles. Segundo Jullyanne existe certa resistência natural e falta de informação sobre modelos alternativos, e que sua maior missão é desconstruir crenças negativas e apresentar modelo sustentável e acessível.

A família foi extremamente essencial nesse processo, principalmente o pai de Jullyanne, o idealizador do IcaCard. Sem essa base não seria possível estruturar o produto. A motivação também tem um pouco da sua experiência como pequena empreendedora sem acesso a capital ou antecipação de recebíveis.

A IcaCard atua em um mercado muito seletivo e ainda muito pouco explorado, e a antecipação de recebíveis por meio de cartões de benefício é uma inovação no Brasil, apesar dessa operação existir há mais de 18 anos, e que só agora começa a ganhar visibilidade, e o fato é que tudo isso tem colocado a empresa entre os pioneiros nesse formato.

Com muito orgulho ela afirma que sua empresa é pioneira e única no Brasil que antecipa recebíveis a partir de cartões de benefício, trabalhando com um arranjo próprio e garantindo previsibilidade para o investidor, O que pode se levar em conta de ser considerada uma empresa sem concorrência direta.

As oportunidades oferecidas são inúmeras, sendo uma delas a chance do pequeno empreendedor alavancar seu negócio com acesso a crédito e antecipação, o que para o investidor é muito bom, porque a IcaCard entrega uma renda fixa segura e sustentável com um impacto social direto. O que paralelamente impulsiona a economia nacional com essa estrutura totalmente inovadora.





Os resultados desse trabalho são os melhores possíveis, pois gere mais de 500 milhões de reais em compras de recebíveis e tendo uma base sólida em cerca de 4 mil investidores. Com esses investidores dentro dessa operação de captação no varejo, Jullyanne diz que conquista um dos maiores marcos em número de investidores desse segmento.

O feedback de seus clientes é muito bom, porque eles afirmam terem conseguido manter seus negócios vivos graças ao produto que a IcaCard oferece. Muitos deles relatam que foi a primeira vez que tiveram acesso a crédito de forma simples, humana e estruturada.

O acesso a essa produto é simples, pode ser feito por duas vias, sendo uma delas através do site ou via um dos mais de 400 representantes da empresa espalhados pelo Brasil. Pode até parecer uma oferta pública, mas tudo é operado através de uma forma privada garantindo um atendimento consultivo.

Até hoje não foi detectado e tão pouco identificado nenhuma empresa que atue dessa forma como a IcaCard atua. O modelo da empresa é único e inspirado por uma missão divina, por isso são os únicos a operar com essa estrutura no Brasil, o que fez o ganho em destaque por esse pioneirismo.

Com certeza tem planos e investimentos para que o negócio cresça ainda mais, e Jullyanne afirmou que seu plano é estar presente em pelo menos 10% das prefeituras do Brasil, pois já atuam em cerca de 500 prefeituras utilizando o IcaCard e a antecipação de recebíveis, também se encontram em fase de expansão internacional, sendo a primeira operação oficial fora do país em andamento.

IC: @jullyannelyra

Ica 
INVEST



LUGAR DE **MULHER É**
no palco
com **Catarina Coelho**

@catarinacoelho.official



COMUNICAÇÃO E CONEXÃO

Outro dia parei pra pensar em como tudo mudou. A forma como nos comunicamos, como nos mostramos, como nos escutamos — ou deixamos de escutar. A inteligência artificial escreve textos por nós (inclusive, tá me ajudando aqui agora, e eu acho incrível!). Mas aí eu me pergunto: o que é que ainda é só nosso? O que é que nenhuma máquina vai conseguir fazer por mim?

É aí que mora o segredo: a conexão.

A comunicação sempre fez parte da minha vida. E eu não falo só de microfone, palco, câmera ligada. Eu falo de olhar no olho, de saber a hora de calar, de entender o que não foi dito. Eu falo daquela conversa que te arrepia. Do “eu também sinto isso” que nasce de uma fala verdadeira. Porque comunicar não é só dizer palavras — é criar ponte, é tocar.

No meio desse mundo digital, em que tudo acontece rápido e as pessoas parecem falar o tempo todo, eu vejo tanta gente com medo de se expressar. Com medo de não estar perfeita, de não saber o que dizer, de parecer “menos”. E sabe o que eu digo nas minhas mentorias, quando uma mulher me olha com esse medo nos olhos? Eu digo: a tua verdade já é o teu melhor roteiro.

A inteligência artificial pode até gerar um discurso lindo. Pode estruturar, pode organizar. Mas ela não sente. Ela não viveu o que você viveu. Ela não tem a tua história, nem a tua voz embargada quando fala de algo que te emociona. É isso que conecta. É isso que transforma.

A comunicação hoje precisa de alma. De pausa. De presença. A gente não precisa falar bonito — a gente precisa falar com o coração inteiro. Porque quem fala com presença, mesmo que diga pouco, é sentida.

E sabe o que eu vejo acontecer quando uma mulher se permite isso? Quando ela sobe no palco (ou liga a câmera) e fala com coragem, mesmo tremendo por dentro? Ela inspira. Ela cura. Ela libera outras. Ela mostra que não precisa estar pronta — só precisa estar ali, de verdade.

É por isso que, pra mim, oratória não é técnica. É caminho de volta pra casa. É como eu ensino nas formações e nas Realizadoras: a tua voz é teu instrumento de transformação. Usa com verdade. Com responsabilidade. Com amor.

Hoje, com tanta tecnologia ao nosso redor, o que mais precisamos é lembrar que quem convence não é o algoritmo — é a emoção. Que o que engaja não é só o conteúdo — é a entrega. E que o que fica, no fim, é a conexão que você cria com quem te ouve.

Comunicar, para mim, é isso: é um ato de amor. E também de coragem. Porque se colocar no mundo dá medo. Mas dá vida também.

Então, da próxima vez que você for falar — em público, num stories, numa reunião, até com você mesma no espelho — respira. Conecta. E lembra: a tua verdade é o que o mundo mais precisa ouvir.

DANNI SUZUKI

A mulher que transformou palco em propósito.



Ela já deu vida a personagens marcantes na televisão brasileira, apresentou programas de sucesso e encantou o país com sua energia, beleza e carisma. Mas hoje, Danni Suzuki trilha um novo caminho — um caminho que atravessa a arte, mergulha no autoconhecimento e abraça a espiritualidade, a consciência emocional e, mais recentemente, o diálogo profundo entre tecnologia e emoções.

É essa mulher em transição, potente e autêntica, que será celebrada no próximo 3 de maio, durante o lançamento da 11ª edição da Revista Conecta, em Paris. Em uma noite dedicada à conexão entre culturas, mulheres e propósitos, Danni sobe ao palco como palestrante de honra para compartilhar sua nova missão: ajudar outras pessoas a se reconectarem com o essencial, num mundo onde tudo grita por atenção.

O evento — promovido pela Rede Conexão Mulher, que hoje é a maior rede de mulheres empreendedoras da Europa lusófona — marca

também a entrega do Prêmio Conecta Internacional, e Danni será uma das homenageadas da noite. Seu trabalho com desenvolvimento humano e comunicação com propósito vem conquistando cada vez mais espaço e relevância, tornando-a referência entre mulheres que desejam empreender a própria jornada com mais consciência e sensibilidade.

“Estamos conectadas o tempo todo, mas cada vez mais longe de nós mesmas. Precisamos recuperar a escuta interna, o silêncio, o espaço da presença”, antecipa Danni, que leva para Paris sua palestra inédita: “Tecnologia e Emoções: como não se desconectar de si mesma num mundo hiperconectado”.

A escolha do tema não é por acaso. Danni vive o que fala. Após anos sob os holofotes, ela sentiu o chamado de olhar para dentro — e nunca mais foi a mesma. Mergulhou em estudos sobre espiritualidade, práticas integrativas, desenvolvimento emocional e começou a construir um novo modo de existir no mundo: mais simples, mais presente, mais conectado com a alma. E foi desse lugar que surgiu a comunicadora que hoje percorre o Brasil e o mundo com uma missão clara — ajudar outras pessoas a se encontrarem em meio ao caos digital e emocional da atualidade.

Sua palestra, segundo ela mesma, não é uma crítica à tecnologia, mas um convite à consciência. “Não se trata de excluir a tecnologia das nossas vidas, mas de usá-la como ferramenta e não como fuga. Quando estamos o tempo todo ligadas às redes, notificações e conteúdos, esquecemos de estar com quem realmente importa — e isso inclui estar com a gente mesma.”

Danni fala com a leveza de quem não impõe fórmulas, mas inspira escolhas. Sua experiência pessoal, marcada por pausas intencionais, rituais de reconexão e contato com culturas ancestrais,





compõe a base do conteúdo que ela hoje compartilha. Mais do que palavras, ela oferece presença. E é exatamente isso que promete levar ao palco do evento da Revista Conecta.

A conexão entre o trabalho de Danni e os valores da Rede Conexão Mulher é clara. A Rede existe para apoiar mulheres que buscam viver com mais autenticidade, empreender com propósito e ocupar seus espaços com coragem — e Danni, com sua fala sensível e provocadora, é hoje uma das maiores expressões disso.

Sua trajetória inspira porque é real. Danni é mãe, artista, celebridade e, em muitos momentos, tudo ao mesmo tempo. Sentiu na pele a sobrecarga, as pressões, as comparações e, como tantas mulheres, precisou ressignificar seus papéis. Ao fazer isso, encontrou uma nova forma de viver — e, generosamente, escolheu dividir esse caminho com outras.

No evento em Paris, além de receber o reconhecimento por sua contribuição com o despertar coletivo, Danni terá um encontro com mulheres de diferentes nacionalidades que

também acreditam em uma nova forma de liderar, empreender e viver. “A verdadeira liderança começa dentro de nós. É sobre escutar o coração antes de atender às expectativas do mundo”, afirma.

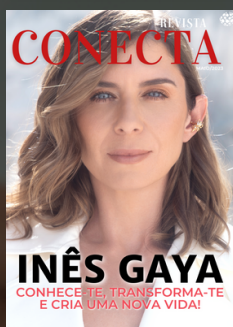
A 11ª edição da Revista Conecta, que será lançada na mesma noite, traz em suas páginas histórias de mulheres que, como Danni, ousaram transformar a própria trajetória. É uma edição que celebra não o sucesso como performance, mas como presença — e ninguém representa melhor essa virada de paradigma do que ela.

Entre aplausos, troféus e abraços, o que ficará de Danni Suzuki no palco de Paris não será apenas uma fala, mas uma semente. A de que é possível, sim, viver com alma num mundo acelerado. E que a verdadeira conexão não está no Wi-Fi, mas no olhar, no toque, na escuta, no tempo dedicado àquilo que nos devolve inteiras para nós mesmas.

REVISTA CONECTA

Você deseja ter a sua marca em uma revista de alcance MUNDIAL?

- Matéria
- Artigo
- Anuncio



www.redeconexaomulher.com

JOSELIA FAURE



Josélia Ferreira da Conceição Faure é natural de Iaciara, Goiás, Brasil, e possui nacionalidade brasileira e francesa. Viveu no Brasil até os 25 anos e, atualmente, reside na França.

Já em solo francês, Josélia e sua irmã Maristela buscavam por algo e em um evento que participaram na França, havia uma moça falando sobre a Amazônia e daí sua irmã indagou o porquê de não ter algo que falasse sobre Goiás, mais precisamente Goiânia, e foi através desse fato que surgiu a ideia de levar para o Mundo um pouco de Goiânia.

A partir desse momento Josélia e Maristela começaram a pensar em um projeto para poder falar sobre o Cerrado Goiano, e assim foram construindo passo a passo esse lindo projeto e buscando levar a cultura desse estado para o exterior.

Em certo momento se depararam com o fato de por serem pessoas físicas não haveria possibilidade

de seguir adiante, mas Josélia não se deu por vencida e buscou um meio para levar seu projeto adiante e foi daí que surgiu a Associação Cerrado Goiano com o intuito de levar a cultura Goiânia para o exterior e também proporcionar que as pessoas possam mostrar seu trabalho para o Mundo.

Havia também um desejo muito forte que Josélia acalentava, que era falar, ou melhor, fazer uma homenagem para sua mãe, e foi daí que ela e sua irmã escreveram o livro “As Aventuras de Dona Fofa no Cerrado Goiano”. Ela sempre, desde criança por ter presenciado sua mãe ser maltratada e humilhada resolveu que isso jamais iria acontecer e já com seus 25 anos de idade, decidiu que deveria tentar a vida fora do Brasil, pois se sentia ovelha desgarrada, desconectada e precisa ir em busca de algo que a proporcionasse a seguir com seu propósito, ajudar sua mãe.

Não foi nada fácil para ela deixar seu país, sua mãe e encarar um país totalmente diferente de sua realidade, outro idioma, costumes muito diferentes dos seus e ainda o fato de estar quilômetros de distância de sua querida mãe. No início, todas às vezes que ligava para a mãe, Josélia chorava muito, e por muitas vezes sua mãe dizia, “volta filha”, mas seu propósito era maior que tudo e ela insistia em ficar ali em busca de uma vida melhor.

Foi na França que Josélia começou sua realização de vida, seguindo seu rumo, pode ser que naquele momento nem tanto e nem da forma que ela esperava. Trabalhou por muitos anos em creches com crianças de 3 meses a 3 anos e atualmente trabalha como funcionária pública cuidando de idosos, juntamente com suas consultas holísticas e o que vem lhe proporcionando grandes alegrias e fazendo acreditar cada vez mais que nada é impossível quando se coloca um objetivo repleto de amor e dedicação.



Josélia é também terapeuta sistêmica transgeracional e holística, formada em Aconselhamento Espiritual pelo Instituto Bíblico de Genebra, Constelação Familiar pela Émergence Harmonique - Paris e pelo Instituto Koziner - Brasil. É especialista em Hipnose e Regressão, PNL, Reiki e Cura Arcturiana (níveis I, II, III e IV).

Esses acontecimentos na vida de Josélia, segundo ela, foi libertador porque lhe mostrou a realidade que por incrível que pareça não era a sua, aquela hipocrisia que sempre viveu e também a religiosidade que antes praticava não a permitia ter a compreensão de felicidade, ao mesmo tempo o medo de não querer enxergar os fatos para não ser julgada. Felizmente ela conseguiu tirar essas amarras de sua vida e assim começou a viver a vida que Josélia determinaria.

Josélia está muito feliz em poder, agora em abril, lançar o livro que conta um pouco da história de sua mãe, Dona Fofa e também a inauguração da sua Associação.



Felizmente agora ela está podendo levar para o conhecimento do Mundo a cultura Goiânia que envolve a fauna, a flora, culinária, costumes, danças, enfim poder mostrar tudo de belo que esse estado que a acolheu juntamente com sua família faz parte de sua história e também o orgulho de poder presentear sua mãe com a publicação do livro que através dos olhos de Dona Fofa o Mundo conhecerá Goiás, mais precisamente Goiania.

Ela diz que gosta muito de humor e faz tudo com muito humor, pois adora ver as pessoas alegres.

E sempre diz

“Tudo valeu a pena! E assim, sigo em frente, grata por cada experiência que me trouxe até aqui e pronta para enfrentar tudo que a vida ainda tem a me oferecer”.





QUEM PAGA DECIDE

Desde cedo, aprendi que quem paga as contas tem o poder de decisão. Essa sempre foi a realidade na minha vida — e, para a maioria das pessoas, especialmente mulheres, ainda é. Apesar das exceções, é difícil tomar decisões financeiras contando com o dinheiro de outra pessoa. Se o provedor decide parar de prover, a autonomia vai embora junto.

É por isso que finanças e liberdade de escolha andam juntas. Sem acesso à educação financeira e controle sobre o próprio dinheiro, não existe liberdade. Simples assim. Quando uma mulher tem sua própria renda, ela ganha segurança. Não precisa pedir permissão para decidir seu futuro ou para ajudar quem ama.

Minha trajetória profissional começou com o desejo de ajudar mulheres a conquistar essa liberdade financeira. E tudo surgiu de uma dor pessoal. Quando criança, queria ter meu próprio dinheiro para comprar minhas “coisinhas”. Mas o dinheiro em casa era contado, e não havia espaço para supérfluos.

Na juventude, descobri o mundo dos investimentos. Meu objetivo era multiplicar o pouco que eu tinha. Mas, no ambiente em que cresci, ninguém sabia explicar como isso funcionava. Os grandes investidores pareciam distantes, como personagens de televisão.

Decidi perguntar no banco, acreditando que ali encontraria respostas. A reação do gerente foi desanimadora: disse que investir era só para quem tinha muito dinheiro e sugeriu um título de capitalização. Só mais tarde percebi que não era

uma boa escolha. A falta de informação me levou a cometer erros. E foi aí que tomei uma decisão: iria estudar, aprender e ensinar outras mulheres a fazerem diferente. A liberdade financeira não deveria ser privilégio de poucos.

Hoje, quando me perguntam “como começar a investir?”, minha resposta é clara: comece investindo em educação. A mudança começa com o entendimento de que muitos dos nossos problemas com dinheiro vêm de crenças que carregamos. Identificar isso é meio caminho andado. O passo seguinte é buscar conhecimento.

É essencial tomar consciência do nosso relacionamento com o dinheiro. Entender que ele está aqui para nos servir, e não o contrário. A educação financeira é o caminho para isso. Aprenda sobre finanças pessoais, investimentos, juros compostos. Com conhecimento, você toma decisões mais acertadas e coloca o dinheiro para trabalhar por você.

Cerque-se de pessoas com mentalidade de crescimento. Participe de grupos, leia livros, assista documentários, ouça podcasts. Tenha mentores, pessoas que te inspirem e te orientem. Peça ajuda sempre que precisar. A transformação vem com consistência e dedicação.

A liberdade financeira é mais do que ter dinheiro — é poder fazer escolhas. É saber que, independentemente do que aconteça, você terá os recursos e o conhecimento necessários para seguir seu próprio caminho. E isso muda tudo.

IVANETE BARBOSA



Ivanete de Oliveira Barbosa Souza, depois de uma viagem de férias à Portugal em 2008, ficou realmente encanta por tudo que viu e anos depois resolveu fazer uma mudança em sua vida e buscar novos horizontes, já que aqui no Brasil sentia uma certa desvalorização pelo seu trabalho e também buscava por uma vida financeira mais estável.

Isso foi que a fez voltar à Portugal, construir uma nova vida, e isso já tem dois anos que ela começou dar uma nova perspectiva à sua vida e fazer seu sonho ir se tornando realidade.

Trabalhou por algum tempo como manicure, mas queria muito mais, queria na verdade mostrar que tinha muitos dons e foi daí que resolveu montar seu pequeno estúdio.

Ivanete pensando em expandir, resolveu fazer cursos de micropigmentação, massagem e outros relacionados à estética, porque para ela a estética é ter o dom de melhorar a vida de alguém com as mãos, não é apenas técnica, tem que realmente gostar, fazer com amor, dedicação e carinho. E através dessa dedicação atingir o físico, o psicológico e o espiritual.

Agora com seu estúdio ela oferece massagens corporais, estética facial, micropigmentação, sendo um deles capilar, e sua formação foi pela As Scalp única aceita pelo MEC no Brasil.

Essa profissional tem se dedicado muito e buscado cada vez mais se aprimorar através de cursos, pois sua preocupação é que estão surgindo cada vez mais pessoas sem qualquer noção em relação à estética, pessoas dizendo que fazem certo tipos de procedimentos quando na verdade nem sabem o perigo que podem ocasionar ao seu cliente, oferecendo serviços com preços baixos e de baixa qualidade, o que acaba manchando a profissão.

Ivanete gosta muito do que faz, e procura oferecer



o que há de melhor, e todo cuidado com a escolha de produtos para não prejudicar em nada seus clientes. Seus passos são pensados e cuidadosamente dados em busca de sua clientela e sua projeção profissional.

E mesmo estando distante dos filhos e netos, Ivanete segue em frente com o coração cheio de saudades, mas querendo poder oferecer o melhor para eles.

Transforme suas ideias em palavras
e torne seu livro uma realidade!

MENTORIA DE ESCRITA COM MAIZA SILVA

Orientação do projeto à publicação



Aponte sua camera para o QR
Code e submeta-se à mentoria!

Preços especiais para #conectadas



@MAIZASILVAEDITORIAL

WWW.MAIZASILVAEDITORIAL.COM.BR



STORYTELLING: A ARTE DE CONTAR HISTÓRIAS

Desde os tempos antigos até o mundo moderno dos negócios e da comunicação, o storytelling é a chave para criar vínculos emocionais profundos e duradouros. O storytelling, ou a arte de contar histórias, é uma prática tão antiga quanto a própria civilização. Desde os primeiros contadores de histórias ao redor das fogueiras até os complexos enredos dos dias atuais, a capacidade de criar e compartilhar narrativas está profundamente enraizada na condição humana.

Mais do que simplesmente relatar eventos, o storytelling é uma forma de conectar pessoas de maneira emocional e significativa, e por isso tem sido amplamente utilizado no mundo dos negócios. No marketing, essa arte é explorada por várias razões, como diferenciar uma marca, facilitar a compreensão do público sobre determinado assunto ou mesmo construir lealdade e confiança. Já nas empresas, a técnica pode ser explorada pela comunicação corporativa com o objetivo de melhorar a comunicação interna e externa das organizações, ajudando a compartilhar a visão e missão da empresa, motivar e inspirar funcionários, comunicar mudanças ou conquistas importantes de forma que ressoe com todos os colaboradores.

São tantas as possibilidades que áreas como a Educação, o Jornalismo e até a Medicina utilizam o storytelling como forma de disseminar informações em uma variedade de contextos.

Quando contamos uma história, transcendemos o tempo e o espaço, oferecendo ao leitor uma janela para experiências profundas e universais. Através de uma narrativa bem construída, é possível explorar diferentes épocas, lugares e perspectivas, estabelecendo conexões que vão além das limitações físicas e temporais, transmitindo valores culturais e sociais por gerações.

Manter vivas memórias e lições do passado, construindo um sentimento de comunidade e pertencimento ao mostrar que, apesar das diferenças, compartilhamos experiências e sentimentos em comum, também é uma função desempenhada por essa arte de contar histórias.

Mas o que faz do storytelling uma técnica tão amplamente utilizada por diversas áreas? Sua capacidade de adaptação e transformação na forma como comunicamos e entendemos informações em diferentes contextos. Ao utilizar elementos eficazes, como personagens relatáveis, conflitos e tensões bem construídos, enredos coerentes, temas profundos e um estilo de linguagem apropriado, transformamos a comunicação em uma experiência mais significativa, criando narrativas envolventes e atendendo, portanto, às necessidades específicas de diferentes audiências e objetivos.

Para descobrir sobre cada um desses elementos, acesse:

www.maizasilvaeditorial.com.br

ANA LISBOA

Saúde mental das mulheres exige resposta global e
ganha espaço em evento internacional



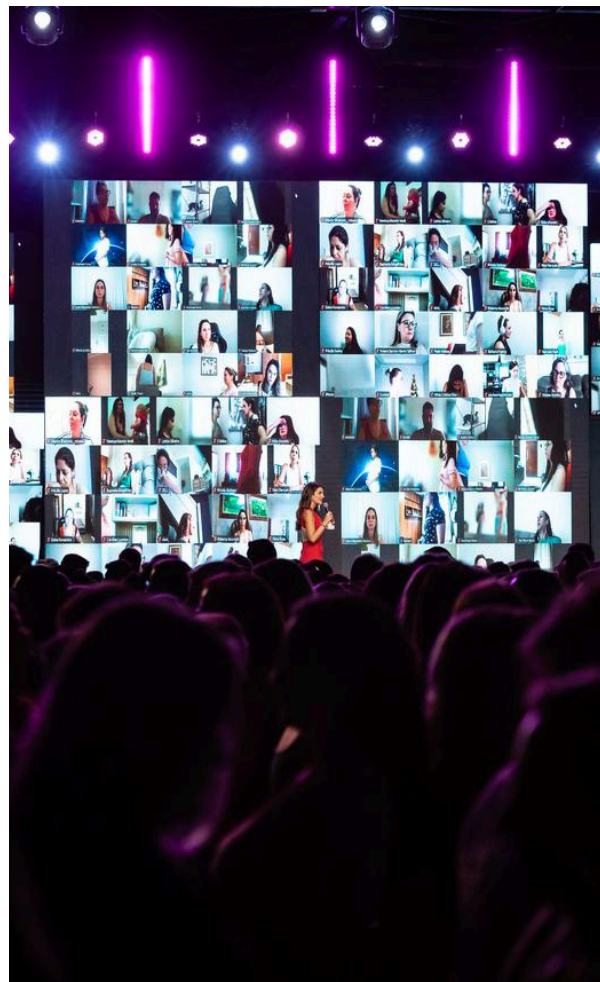
No próximo dia 3 de maio, a psicanalista e especialista em saúde mental feminina Ana Lisboa, palestra no Conecta Paris, evento internacional de inovação nas áreas de educação, comportamento, tecnologia e sociedade. Representando o Brasil, Ana leva ao palco a discussão sobre a urgência de reconhecer e cuidar da saúde mental das mulheres como um tema global, estrutural e inadiável.

A presença de Ana Lisboa no evento reforça o protagonismo feminino na abordagem de questões emocionais que atravessam culturas, classes sociais e gerações. “As dores que escuto em São Paulo são as mesmas que ouço em Lisboa, Paris ou Miami. O sofrimento psíquico das mulheres é uma experiência universal e precisa ser tratado com seriedade, escuta e política pública”, afirma.

A saúde mental feminina, embora não seja uma pauta nova, vem ganhando força diante de um cenário de exaustão emocional coletiva, especialmente entre mulheres. Pressões sociais, acúmulo de funções, padrões estéticos inalcançáveis, desigualdade de gênero e a solidão materna estão entre os fatores que afetam profundamente o equilíbrio psíquico das mulheres ao redor do mundo. “Falar de saúde mental feminina é dar nome ao sofrimento que foi silenciado por gerações”, diz Ana.

Esse chamado se concretiza no Movimento Feminino Moderno, criado por Ana Lisboa, que já impactou mais de 100 mil mulheres em 72 países. A proposta é romper com heranças emocionais e culturais que impedem as mulheres de se reconhecerem como sujeitos ativos de desejo, liberdade, poder e afeto.

“O movimento propõe encontros, reflexões e conteúdos, a partir da escuta clínica e da vivência real de mulheres com trajetórias diversas. “A ideia não é oferecer fórmulas prontas, mas construir um novo jeito de ser mulher no mundo.



Um jeito que inclua dor, prazer, escolhas e pertencimento”, explica Ana.

Segundo Catarina Coelho, CEO da Rede Conexão Mulher e idealizadora do Conecta Summit Paris, o convite a Ana Lisboa é um reflexo da necessidade de incluir o debate sobre saúde mental nos espaços de liderança e decisão.

“Precisamos de vozes para iniciar uma transformação social por meio da consciência emocional, da reconstrução de vínculos e da coragem de existir com verdade. Um passo que começa na intimidade da escuta, mas reverbera em todos os lugares onde há uma mulher tentando se manter inteira”, conclui.

ZEN CâNCER

Do Brasil a Portugal: a Jornada da Associação ZEN câncer no
Cuidado Integrativo ao Paciente Oncológico"



Inspirado em uma vivência transformadora, o Associação ZENcancer foi fundado no Brasil, em 2018, com a missão de oferecer suporte gratuito a pessoas em tratamento oncológico, por meio de práticas integrativas como relaxamento, meditação e rodas de conversa. A iniciativa nasceu da experiência pessoal de sua fundadora, Luciana Lobo, que aos 41 anos recebeu o diagnóstico de câncer de mama e encontrou nas Práticas Restaurativas um caminho para o autocuidado e o bem-estar emocional.

Em 2022, o projeto cruzou fronteiras e deu origem à Associação ZENcancer – Saúde Integrativa em Oncologia, em Portugal, motivada por um convite da fisioterapeuta Maria Alice Medina, que reconheceu o impacto positivo do trabalho no Brasil e propôs a Luciana levá-lo a pacientes portugueses afetados pelo cancro.

Com a missão de ajudar cada vez mais pessoas a descobrirem suas próprias ferramentas internas para enfrentar os desafios do adoecimento com

mais equilíbrio e serenidade, a Associação conta com o apoio da Rede Conexão Mulher para expandir sua atuação e levar acolhimento a quem mais precisa.

RC - Quais são as principais práticas integrativas oferecidas pela ZENcancer, e como elas são importantes para o bem-estar dos pacientes oncológicos?

ZC - Em Portugal, oferecemos Práticas Restaurativas baseada em posturas de Yoga Restaurativo, Meditação e Rodas de Conversa, com temas cuidadosamente escolhidos para promover a partilha e sob supervisão de uma psicóloga, realizadas tanto presencialmente quanto online. Acreditamos que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde desempenham um papel essencial na promoção do bem-estar das pessoas afetadas pelo cancro.

RC - Você poderia explicar o que é uma "Prática Restaurativa" e como ela beneficia especificamente os pacientes com câncer?

ZC - A Prática Restaurativa é uma abordagem suave e terapêutica, especialmente desenvolvida para promover o relaxamento físico, mental e emocional, adaptada às necessidades dos pacientes com cancro. Através de posturas seguras e confortáveis, esta prática de autocuidado proporciona um descanso profundo, ajudando a reduzir o stress, a ansiedade e a fadiga.

RC - Como a ZENcancer avalia o impacto dessas práticas na qualidade de vida e no equilíbrio emocional dos pacientes?

ZC - Na ZENcancer, o impacto das práticas integrativas na qualidade de vida e no equilíbrio emocional dos pacientes é avaliado de forma contínua e cuidadosa. Acreditamos na importância da escuta ativa, por isso, após cada prática, reservamos um momento de partilha, onde os participantes podem expressar como se sentem e relatar as mudanças que



vivenciam. Muitos mencionam melhorias significativas, como um sono mais reparador, a redução da ansiedade e um aumento da autocompaixão. Além disso, observamos um fortalecimento da sensação de acolhimento e pertencimento, que é essencial para o bem-estar emocional.

RC - Quais são as principais realizações da ZENcancer desde sua expansão para Portugal em 2022?

ZC - Desde a nossa expansão para Portugal em 2022, a Associação ZENcancer tem alcançado importantes realizações, como o estabelecimento de parcerias com a Liga Portuguesa Contra o Cancro – Seixal e Setúbal, Amigas do Peito, MOG - Movimento Oncológico Ginecológico, Hospital São Francisco Xavier, além de diversos Espaços Parceiros em Aveiro, Caldas da Rainha, Matosinhos, Calçada da Ajuda, Alcântara, São João do Estoril e Seixal. Também colaboramos com a LACC - Liga Angolana Contra o Cancro e com a Câmara Municipal de Oeiras, através da Unidade de Gestão e Promoção da Saúde. Desde o nosso início em Portugal, e de forma mais expressiva em 2024, já realizamos mais de 500 participações gratuitas, envolvendo práticas de relaxamento, tanto presenciais como online, com o apoio de 47 voluntários dedicados.

RC - Como a ZENcancer colabora com associações e hospitais parceiros em Portugal e no Brasil, e qual é a importância dessas parcerias para a continuidade do projeto?

ZC - A ZENcancer colabora com associações e hospitais em Portugal e no Brasil organizando e disponibilizando instrutores qualificados, assim como todo o material necessário para as práticas restaurativas gratuitas oferecidas aos pacientes oncológicos. Essas parcerias são fundamentais para a nossa missão, pois ampliam o alcance do projeto, beneficiando diretamente um maior número de pessoas afetadas pelo cancro e enriquecendo a oferta de cuidados integrativos em saúde e bem-estar. No Brasil, atuamos em



parceria com o INCAvoluntário, abrangendo as quatro unidades hospitalares do Instituto Nacional do Câncer e o Hospital dos Servidores do Estado, todos hospitais públicos e federais. Nesses locais, atendemos pacientes em ambulatórios, enfermarias, pediatria, além de oferecer apoio a acompanhantes, familiares e profissionais de saúde.

RC - Que tipos de atividades e eventos presenciais e online são promovidos em parceria com essas instituições?

ZC - Oferecendo palestras, práticas de relaxamento e outras atividades que promovem o bem-estar. Até em eventos científicos, nossos voluntários são convidados para guiar práticas de proporcionando momentos de calma e relaxamento para os participantes. Também colaboramos ativamente com o núcleo de humanização dos hospitais, contribuindo para ações que promovem o autocuidado de todos os envolvidos.



RC - Quais desafios o ZENcancer enfrenta para continuar a oferecer esses serviços gratuitos e expandir suas atividades para outras regiões e países de língua portuguesa?

ZC - Atualmente, A ZENcancer enfrenta o desafio de assegurar a sustentabilidade financeira para continuar a oferecer os seus serviços gratuitos. A nossa única fonte de receita provém dos Cursos de Formação em Yoga Restaurativo, integralmente doada por mim, Luciana Lobo, que é utilizada para adquirir os materiais necessários para as práticas nos espaços e hospitais. É essencial encontrar apoiadores, doadores e patrocinadores, assim como diversificar as formas de captação de recursos, de modo a garantir a implantação de novos projetos e alcançar um número ainda maior de pessoas tocadas pelo cancro, proporcionando-lhes o apoio e bem-estar que tanto necessitam.

A Associação ZENcancer defende que o autocuidado é essencial durante o tratamento do cancro, indo além do aspecto físico e abrangendo também a mente, as emoções e o espírito. Inspirado na experiência pessoal de sua fundadora, a instituição reconhece a importância de dedicar tempo a si mesmo, valorizando momentos de pausa e escuta interior como formas poderosas de enfrentamento dos desafios.

Visite o site da Associação ZENcancer - <https://zencancer.org/>, e ajude a levar acolhimento e bem-estar a mais pessoas em tratamento oncológico.

ASSOCIAÇÃO
Zencancer
PORTUGAL

CONECTA SUMMIT

TEMA: Pertencimento

21 À 23
NOV
2025

APOIO:



visit Portugal



OEIRAS
VALLEY
PORTUGAL

ADQUIRA SEU INGRESSO:
WWW.CONECTASUMMIT.COM





REDE CONEXÃO MULHER

CONECTAR PARA TRANSFORMAR. TRANSFORMAR PARA REALIZAR