REVISTA
info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

MARÇO 2023 | Nº 25

Editora Leader

SÉRIE MULHERES

JOBIM
Reduto carioca em terra paulista

E MAIS:
Colunas, beleza e atualidades

ANDRÉIA ROMA

CEO da Editora Leader fala sobre a importância do Selo Mulheres registrado em mais de 170 países

ANDREIA
ROMA
BRUNO.
@brurp_ilustra

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação Relevante na Palma da sua Mão

Revista digital (quinzenal) com notícias sobre tudo e todos. Aqui a regra é colocar a **mente** para funcionar, por meio de leitura e **interatividade**.

CONFIRA OUTRAS EDIÇÕES >

infoproduto:

Editora Leader

Nossas capas são a “cereja do bolo” de cada edição, escolhidas a dedo, com fotos exclusivas de personalidades.

AQUI A SUA MARCA CRESCE!

180.000

VIEWS EM NOSSO PORTAL

- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

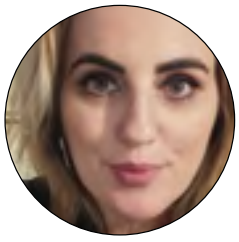
ENTRE EM CONTATO >

Um exemplo de sororidade

Vou ter que pedir licença para escrever sobre a força, dedicação, profissionalismo e talento de Andréia Roma. A CEO da Editora Leader encontrou na sororidade seu propósito de vida e, hoje, um dos seus projetos, que é o Selo Mulheres, é registrado em mais de 170 países. Como não eternizar essa história de garra, superação, exemplo e vida? Sim, nossa capa é mais que inspiradora, é reveladora, é real, é extraordinária, assim como a executiva e seus feitos! Parabéns.

E feliz mês das mulheres para nós!

FOTO: DIVULGAÇÃO



Renata Rode
Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br

Andréia Roma
CEO da Editora Leader

Ilustração.

Bruno Prado é um paulista de 31 anos, designer gráfico e ilustrador desde 2010. Trabalha com ilustrações editoriais e facilitação gráfica e acredita que toda arte deve contar uma história.
@brurp_ilustra

INFOMENTE: a única revista que traz uma homenagem em formato de ilustração para a capa da edição!

Editora Leader

REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

CEO Editora Leader
Andréia Roma

Coordenação Técnica
Editora Leader

Editora-Chefe
Renata Rode
revistainfomente@editoraleadersp.com.br

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Gabriel dos Reis

Ilustrador
Bruno Prado

SUMÁRIO

10 MENU
Cardápio carioca em terra paulista

14 PROPÓSITO
A história do Selo mais poderoso do país

28 ACONTECE
Atualidades e informação relevante

34 ESTREIA
ESG em Foco: C&A

40 PRATELEIRA
Lançamentos de beleza imperdíveis

42 MAPA ASTRAL
Questionamento importante

46 COLUNA CORPO E MENTE
Ler, sentir, refletir

Passarela

Personalizados com muito estilo by Mirella Pini: sua marca em evidência

Sempre criativa, a empresária Mirella Pini decidiu que gostaria de empreender e graças a seu talento, sua marca se tornou um sucesso. Responsável pela Pini Personalizados, ela iniciou a empresa dentro de casa, desenvolvendo embalagens para uma coleção de biquinis de uma futura cliente. Hoje, a executiva trabalha com brindes especiais e já encanta com produções que atendem todos os portes. A marca é novata, foi lançada durante a pandemia há 3 anos, mas já demonstra potencial. Ao todo, a Pini emprega 60 pessoas, direta e indiretamente, e suas vendas giram em torno de meio milhão de produtos ao ano. Mesmo com pouco tempo de mercado, a marca é visionária e tem em seu portfólio clientes importantes como Tiffany, Splash, Blue Beach, entre outras.

Empresário ajuda pessoas a terem acesso à água potável

O empresário Fernando Silva é o CEO da PWTech, startup voltada para a purificação de água contaminada. O executivo da área comercial com mais de 15 anos de experiência em negócios e soluções ambientais sustentáveis, já participou da 13° Semana de Redes e Parcerias Humanitárias da ONU e realizou negociações para envio do equipamento de purificação para a Guerra da Ucrânia, Haiti e Tonga. No Brasil, o purificador, mais conhecido como PW5660, já ajudou famílias de comunidades Yanomamis e ribeirinhas, com o acesso à água potável. Em fevereiro deste, a startup enviou 38 purificadores em parceria com a Agência Brasileira de Cooperação para o Líbano, que sofreu o primeiro surto de cólera em mais de 50 anos. No mesmo, a empresa, em conjunto com o Instituto da Criança, responsável financeira pelo Movimento União BR, enviou quatro purificadores para o litoral norte paulista, para auxiliar as famílias atingidas pelas chuvas.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Thiago Servo em nova fase com o empoderamento feminino em foco

Romântico, intenso, resiliente e dono de letras profundas e apaixonadas. Estas são algumas das características que definem um pouco a personalidade do cantor e compositor Thiago Servo. Este ano, o artista segue repaginado e focado em compor letras valorizando o empoderamento feminino e abordagem de temas pertinentes às mulheres, em ritmo soft pop – estilo musical com letras suaves e na maioria emocionais. "As minhas composições hoje, são feitas para homenagear a força e determinação das mulheres. Quero a cada momento entender o pensamento delas, porque assim, vou poder usar as minhas composições para impactar outras pessoas", afirma. Ele acaba de lançar simultaneamente em todas as plataformas digitais três novas canções: Pós-Balada, Mexe Comigo e Kamikaze e segue com novo show, com repertório diversificado, que representa um passeio musical por ritmos dançantes e envolventes; preparado para divertir e emocionar o público. A banda é um espetáculo à parte, com músicos de excelência e presença de palco.

Experiência internacional em consultoria clínica de Cannabis no Brasil

A médica e consultora técnica em Terapia Integrativa, Dra. Carolina Nocetti descobriu que o corpo humano possui um sistema fisiológico, denominado por Sistema Endocanabinoide, que produz moléculas muito similares às principais moléculas da planta e que seu uso apresentava mortalidade zero (nunca matou ninguém). A partir de então, iniciou sua jornada de pesquisa, estudo e aplicação da Cannabis no uso medicinal. De volta ao país após dez anos de experiência nos EUA, nove anos dedicados ao ecossistema da Medicina Integrativa e experiência no desenvolvimento de produtos terapêuticos, a médica está expandindo seu propósito de democratizar o acesso à Cannabis. Iniciou recentemente atuação em Portugal, co-criando o primeiro curso do país para profissionais de saúde, com o objetivo de apoiar equipes multidisciplinares locais na implementação do programa terapêutico da InterDoc, hub de renomados profissionais de saúde que atuam com Terapia Canabinoide, fundado por ela em 2017, e que realiza com resultados significativos, atendimento de pacientes com doenças crônicas e refratárias aos tratamentos convencionais no Brasil e buscam alívio por meio de terapia canabinoide e mudança de estilo de vida. De acordo com a Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), ao menos 37% da população brasileira, cerca de 60 milhões de pessoas, relatam sentir dor de forma crônica, uma das indicações para o uso de cannabis para fins medicinais. Para a doutora, estes e outros pacientes com diagnóstico de doenças prevalentes como a depressão e ansiedade poderiam ter acesso a uma terapia mais segura do que os tratamentos convencionais disponíveis, haja visto os expressivos resultados já comprovados em pesquisas e publicações internacionais e nenhum relato de morte por uso de Cannabis. Hoje, há casos de pacientes com uma média de 1200 crises convulsivas por mês que, após utilizar o óleo de Cannabis, passaram a ter 2 a 3 episódios no mesmo período. O mesmo padrão de melhora pode ser observado em diferentes indicações como doença de Alzheimer, dor e dependência química, segundo estudos. "Vejo diariamente a melhora na saúde de pacientes que não tinham opções terapêuticas ou esperança. A melhoria na qualidade de vida de pacientes, cuidadores e familiares é impactante e não podemos mais fechar os olhos para esta opção terapêutica.", declara.

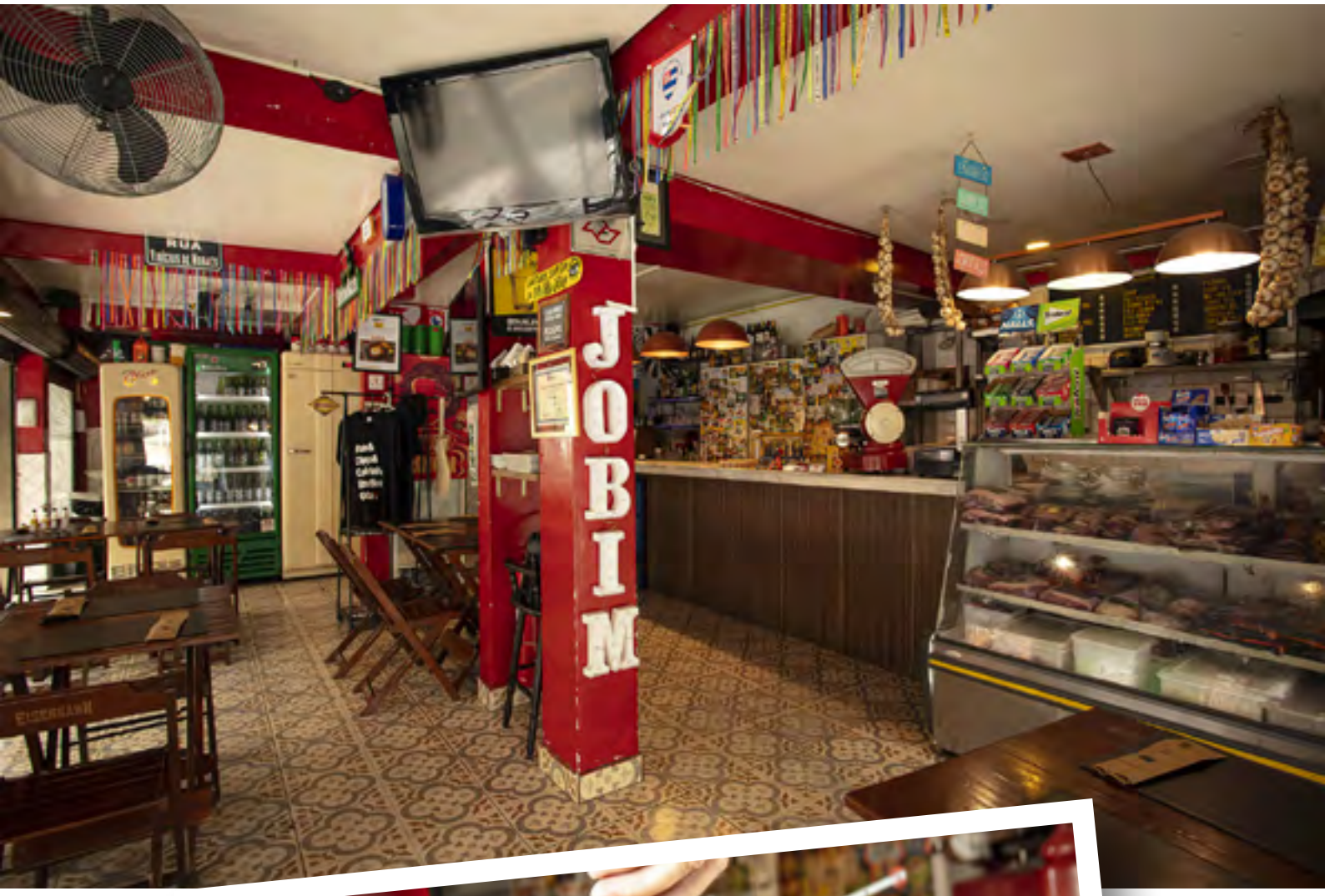
Bar Jobim é destaque no bairro de Moema por sua essência carioca

Enaltecendo a cultura carioca na capital paulista, Bar Jobim ganha novas opções no cardápio, um ambiente ainda maior e reforça a tradicional boemia carioca através de seu público, culinária e rodas de samba

O Bar Jobim é um boteco carioca raiz situado no coração de Moema, um dos bairros de maior destaque na capital paulista. Seu nome faz referência e homenagem ao saudoso Tom Jobim, e reflete nele a admiração dos sócios André Silveira e Mariele Horbach pela música brasileira e a cultura boêmia, assim como a maioria do seu público.

Aos clientes, o boteco oferece uma atmosfera que reflete a essência carioca, desde sua decoração, passando pelo cardápio e rodas de samba que viraram referência em São Paulo.

O Jobim foi inaugurado em 2017, e imediatamente agradou ao público por sua autenticidade e fidelidade à cultura do Rio de Janeiro.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O boteco que também faz parte do Grupo Hungry, ganhou destaque na capital paulista pelo clima e energia amigável tipicamente carioca que se somam a decoração, ao chopp gelado (com três dedos de colarinho) e também pelos pratos e petiscos que fazem você realmente se sentir nos tradicionais botecos do Rio.

O espaço do Jobim foi recentemente ampliado para melhor atender ao seus clientes, mas sempre mantendo um de seus grandes diferenciais, a decoração com quadros, bandeiras, entre outros objetos com inspiração e referência à bossa nova, ao samba, a praia e ao futebol, marcas registradas da cultura carioca e que fazem parte da forte identidade do boteco.

Outro destaque da casa é o cardápio do Bar Jobim, que oferece uma variedade de comidas e petiscos que transportam você imediatamente para a cidade maravilhosa. Entre as opções estão os cortes de carnes variados feitos na brasa, e que dão origem a pratos como os clássicos: Filé à Oswaldo Aranha, Picadinho Carioca, Filé à Francesa e Vinícius de Moraes.

Entre os inúmeros petiscos servidos no bar estão o bolinho de feijoada, o torresmo de rolo, o pastel de costela com catupiry e a famosa coxinha de pernil. Ainda no cardápio, a famosa "feijuca" carioca do Jobim servida às quartas e sábados, sendo que aos finais de semana ela vem acompanhada por uma roda de samba ao vivo da melhor qualidade.

Recentemente o cardápio também ganhou novos sabores como a língua de boi feita com um molho especial e miúdos como a moela, também preparada a moda da casa.

Além do chopp carioca gelado, o Jobim oferece também, uma carta de drinks variada, cervejas da casa e sua receita 100% autoral que ganhou o nome de Biricutico, a base de dreher, batida de maracujá, mel, gengibre e especiarias.

O Jobim é pet friendly e tem disponível para a venda cortes de carnes em seu "açougue" próprio, além de reproduzir o delicioso mate gelado com limão vendido nas areias do Rio de Janeiro, assim como o famoso biscoito globo e o brownie do Luis.

Tudo isso para você realmente se sentir mais que à vontade... Na verdade para você se sentir na cidade mais amada do país, o Rio de Janeiro...

SERVIÇO: Bar Jobim
Endereço: Alameda dos Nhambiquaras, 782, Moema, São Paulo/SP
Instagram: @barjobim_sp

Horário de funcionamento: Segunda à segunda - das 11h30 às 23h.

ACEITO
GRADEÇO

VIGOR

Se um livro muda tudo, imagine vários

A Série Mulheres é registrada em mais de 170 países e enaltece produções autorais e coletivas de mulheres mundo afora

Há mais de oito anos, a Editora Leader criou o selo Série Mulheres com o foco de registrar publicações autorais e coletivas de diversas autoras pelo mundo todo. A ideia nasceu diretamente do coração da CEO e Founder da Editora Leader, Andréia Roma, empresária que exerce a missão de espalhar conhecimento e experiências em páginas. "Como nosso slogan diz, um livro muda tudo, então imagine vários! Além de ter abrangência nacional e internacional, trata-se de um trabalho pioneiro e exclusivo no Brasil e no mundo. Todos os títulos lançados através desta Série são de propriedade intelectual da Leader, ou seja, não há no Brasil nenhum livro com título igual aos que lançamos nesta coleção. Além dos títulos registramos todo conceito do projeto, protegendo a ideia criada e apresentada no mercado com a união de mulheres abordando uma temática direcionada pela Série Mulheres", explica.

A Série Mulheres é mais que uma coleção de livros. É um movimento para multiplicar as vozes de todas nós, de várias áreas de conhecimento, de diversas origens.

É um universo de relatos poderosos em obras que têm a missão de transformar histórias reais em autobiografias inspiracionais.

Como é um projeto que acredita nas mulheres e registra seu legado, Andréia Roma criou e fundou em 2022 o Instituto Série Mulheres, que em breve inicia o seu funcionamento, para trabalhar com força essa coletânea. Todos os detalhes serão divulgados aqui na nossa revista.

SÉRIE
MULHERES
Editora Leader.
MULHERES
EMPREENDEDORAS DE ALTA PERFORMANCE
EMPREENDEDORAS DE ALTA PERFORMANCE DO RIO DE JANEIRO
EMPREENDEDORAS DE ALTA PERFORMANCE | SANTA CATARINA
EMPREENDEDORAS DE ALTA PERFORMANCE | BRASÍLIA
Empreendedoras de Alta Performance de GOIÁS
EMPREENDEDORAS DE ALTA PERFORMANCE | MINAS GERAIS
MULHERES DO RS
MULHERES NO SEGURO
MULHERES DO VAREJO
MULHERES ANTES E DEPOIS DOS 50
REGISTRO DE OBRAS
SEU TALENTO PROTEGIDO
RankBrasil
Evento de Premiação do livro Mulheres no Conselho:

Capa

O projeto já se destaca com vários lançamentos. “Em 2015 lançamos o livro Mulheres Inspiradoras e em seguida, lançamos outras obras, como: 'Mulheres do Marketing', 'Mulheres Antes e Depois dos 50', seguidos por 'Mulheres do RH', 'Mulheres no Seguro', 'Mulheres no Varejo', 'Mulheres no Direito', 'Mulheres nas Finanças' obras que têm como foco transformar histórias reais em autobiografias inspiracionais, cases e metodologias de mulheres que se diferenciam em sua área de atuação", explica Andréia.

A Editora Leader valoriza o ineditismo de suas obras e o Selo Editorial Série Mulheres é representado por uma premiação a cada livro lançado. “As Mulheres selecionadas em nossos projetos são reconhecidas na literatura através do livro que participam, recebem o troféu Série Mulheres e o certificado do RankBrasil, por sermos o único Selo Editorial Feminino no Brasil, reconhecido internacionalmente em mais de 170 países. Nosso propósito é fortalecer, ainda mais, a literatura em nosso país, com esta ação, reforçando assim a presença da mulher na literatura e em diversas áreas do conhecimento”, declara.

A cada publicação dos títulos do Selo Editorial Série Mulheres, a Editora realiza dois eventos. "O primeiro é de gala e preparamos algo especial para cada coautora, que além de homenageada recebe o troféu Série Mulheres e o certificado internacional com seu nome. O evento de premiação é fechado para coautoras e um acompanhante. O segundo evento acontece numa livraria ou espaço escolhido pela Editora Leader, que recepciona todos os convidados da ccoautora. Eles podem comprar o livro no local e solicitar o autógrafo da coautora convidada. São eventos criados e idealizados com toda estrutura e muito carinho", destaca a CEO.

Lançamento do livro Mulheres na Tecnologia na Livraria Cultura:

Série Mulheres: metodologia em cada edição

O projeto trabalha com duas metodologias: a primeira é a "Poder de uma História". Nesta opção a Leader orienta as mulheres a escrever uma autobiografia inspiracional que valoriza sua história. A segunda metodologia é a "Poder de uma Mentoria". Aqui as coautoras são direcionadas a produzir uma aula prática sobre sua área e setor, destacando seu nicho e aprendizado. "Imagine se aos 20 anos de idade tivéssemos a oportunidade de ler livros como esses? Como editora, meu propósito com a Série é apresentar autobiografias, metodologias, cases e outros temas, de mulheres do mundo corporativo e outros segmentos, com o objetivo de inspirar outras mulheres a buscarem ser suas melhores versões e realizarem seus sonhos, em suas áreas de atuação, além de mostrar como é possível atingir o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, registrando e marcando sua geração através do seu conhecimento em forma de livro. Serão imperdíveis os títulos publicados pela Série Mulheres! Um Selo que representa a marca mais importante que é a Mulher!", ressalta a editora.

Homenagem à Tânia Moura e Adriana Nascimento

Todos os anos, ao se aproximar o dia 8 de março, que se convencionou chamar de Dia da Mulher, penso em escrever algo para as mulheres importantes, mas não me refiro àquelas que são reconhecidas universalmente.

Sempre homenageio as mulheres da minha vida. Como Tania Moura, que é uma daquelas pessoas que não se sabe se é humana ou um daqueles anjos enviados por Deus para sermos mais completos, felizes.

Tania, acredito que o maior legado na vida é não abandonar as pessoas no meio do caminho, é acreditar que você pode ir longe, que você pode fazer a diferença ao lado delas.

A meu lado como coordenadora da Série Mulheres, ela também é responsável pelo sucesso desse lindo projeto que tenho o prazer de ter no portfólio da Editora Leader.

Mas ela faz diferença na minha vida também no âmbito pessoal, pois ela pratica realmente a sororidade, a amorosidade, a amizade. Tania é companheira, incentivadora, dedicada.

A você, Tania, meu carinho, meu amor, minha imensa gratidão por ter me apoiado e continuar apoiando. Sou muito feliz por contar com você entre as pessoas mais significativas da minha trajetória.

Parabéns pelo seu dia, você é uma mulher incrível!

Quero agradecer também, a querida Adriana Nascimento, coordenadora jurídica da Série Mulheres, por todo seu cuidado, carinho e trabalho em pontuar os direitos do Selo Editorial Série Mulheres.

Conheça os livros já publicados com o selo Série Mulheres

Programa Série Mulheres na TV

Andréia, sempre em busca de novos meios para divulgar a coletânea e compartilhar conhecimento, idealizou o Programa Série Mulheres na TV, que aborda diversos temas com inovação e qualidade, sendo estas as palavras-chave que norteiam os projetos da Editora Leader. Seguindo esse conceito, Andréia Roma, apresentadora do Programa Série Mulheres ao lado da executiva Tania Moura, entrevista mulheres de várias áreas com foco na transformação e empreendedorismo feminino.

A TV Corporativa Gestão RH abraçou a ideia de ter em seus diversos quadros o Programa Série Mulheres. O CEO da Gestão RH, Renato Fiochi, acolheu a ideia com muito carinho.

A TV, que conta atualmente com 153 mil assinantes, é um canal de streaming com conteúdos diversos voltados à Gestão de Pessoas, Diversidade, Inclusão, Transformação Digital, Soluções, Universo RH, entre outros temas relacionados às organizações e a todo o mercado.

A TV Gestão RH foi criada pelo Grupo Gestão RH, através de variados parceiro da Editora Leader em diversos projetos.

Capa

"É com muita honra que somos o primeiro selo editorial FEMININO a oferecer conteúdo no Metaverso sobre um dos mais renomados selos editoriais do mercado, a Série Mulheres! Um projeto pioneiro, que já fez um lançamento nesse modelo de realidade virtual.

O Metaverso é um universo virtual que busca reproduzir a realidade usando tecnologias como realidade virtual, realidade aumentada e internet. Umas das nossas novidades, é que você pode conhecer um pouco da Editora, da Série Mulheres e o melhor de tudo: comprar nossos livros!

Conheça essa novidade, aponte a câmera do seu celular para o Qr Code e crie seu avatar para ter acesso a esse mundo novo", finaliza Andréia.

A Série Mulheres é o único Selo Editorial que destaca a ODS - Igualdade de Gênero em seus livros

A Editora Leader, pioneira na busca pela igualdade de gênero, vem traçando suas diretrizes em atendimento à Agenda 2030 – plano de Ação Global proposto pela ONU (Organização das Nações Unidas) –, que é composta por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas que incentivam a adoção de ações para erradicação da pobreza, proteção ambiental e promoção da vida digna no planeta, garantindo que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e prosperidade.

A Série Mulheres, dirigida pela CEO da Editora Leader, Andréia Roma, tem como objetivo transformar histórias reais – de mulheres reais – em autobiografias inspiracionais, cases e aulas práticas. Os relatos das autoras, além de inspiradores, demonstram a possibilidade da participação plena e efetiva das mulheres no mercado. A ação está alinhada com o ODS 5, que trata da igualdade de gênero e empoderamento de todas as mulheres e meninas e sua comunicação fortalece a abertura de oportunidades para a liderança em todos os níveis de tomada de decisão, seja na vida política, econômica e pública.

Capa | Depoimentos Reais

A Andréia Roma foi pioneira. Com o apoio da Editora Leader, ela encorajou mulheres, de diversas áreas, a assumirem o protagonismo de suas próprias histórias.

É uma grande honra fazer parte de um projeto tão transformador quanto esse que, além de contar histórias inspiradoras, chama atenção para outras questões que precisam ser discutidas, como equidade, diversidade e inclusão.

Muito obrigada, Andréia Roma.

– **Helen Pedroso**, diretora de Responsabilidade Corporativa e Direitos Humanos da L'Oréal Brasil. Coautora do livro "Mulheres que Transformam" e coordenadora de "Mulheres no Terceiro Setor".

Tive a honra de ser convidada para coordenar o livro "Mulheres na Consultoria", que faz parte da Série Mulheres da Editora Leader.

Conhecer cada uma destas mulheres, ouvir suas histórias inspiradoras e ver se concretizar o ideal, que a Andréia Roma sonhou lá atrás ao lançar a série, de empoderar mais e mais mulheres por meio de suas histórias e inspirar tantas outras em suas jornadas, está sendo uma experiência linda e transformadora!

Andréia e a Série Mulheres têm se mostrado um caminho para a sororidade, fundamental para que nós, mulheres, nos apoiemos mutuamente em nossas lutas pela igualdade e pelo empoderamento feminino. Obrigada, Andréia!

- **Sueli Leitão**, consultora e coordenadora no livro "Mulheres na Consultoria".

Coordenar o livro "Mulheres que Transformam" foi um presente!

A Série Mulheres não é só uma coleção incrível de livros com narrativas de mulheres potentes que nos inspiram. É um movimento. Um movimento para multiplicar as vozes de todas nós. Das mais variadas áreas do conhecimento. Um movimento inclusivo, engajador, com o intuito de inspirar que todos façam parte de uma sociedade que oferece mais oportunidade para todos.

Destaco minha admiração pelo ineditismo do projeto, idealizado pela Andréia Roma e coordenado por ambas, Andréia e Tania Moura. São mulheres que estão abrindo caminho, puxando outras, incentivando, inspirando, dando espaço e voz, e dizendo a todas: vocês podem ocupar qualquer lugar!

- Marisa Salgado, executiva de Recursos Humanos. Mentora e conselheira, coordenadora do livro "Mulheres que Transformam" e coautora nos livros "Mulheres no RH" volume I e II.

Para mim, é um orgulho imenso ter sido convidada para participar e coordenar um dos livros da Série Mulheres, idealizada pela querida e admirável Andréia Roma. Esta série, que tem por objetivo valorizar as profissionais e inspirar mulheres a buscar seu lugar no mercado de trabalho, a superar limites e preconceitos, a simplesmente serem felizes no caminho que escolherem, é tão necessária quanto bonita. Por tudo isso, este projeto e a própria Andréia já são inspiração para muitas mulheres, pois lançar um projeto de um alcance tão grande, que reúne profissionais de ponta nas mais diversas áreas e que nos permite parar um pouco, pensar e registrar tudo que realizamos até aqui é para poucos e é maravilhoso. Eu só tenho a agradecer e parabenizar a Andréia Roma, a Editora Leader e a todas as minhas colegas que embarcaram comigo no livro "Mulheres na Defesa".

- Jocirene Chagas, engenheira, coordenadora do livro "Mulheres na Defesa".

“A construção de um País mais justo, inclusivo e plural, em que as oportunidades sejam iguais para todas e todos, passa, necessariamente, pelas reflexões em torno do papel da mulher na sociedade e no universo corporativo. Não me refiro apenas à busca por espaço ou visibilidade, mas à valorização efetiva do talento e da capacidade de liderar movimentos transformadores e disruptivos. O trabalho que tem sido feito pela Andréia Roma à frente da Editora Leader certamente é um bom exemplo disso e, mais, é uma referência de como podemos evoluir e nos engajar nessa convergência. Como mulheres, nós somos sim protagonistas de um caminho de descoberta em direção ao novo - em seu sentido mais amplo – um caminho sem fim e, o que é ainda melhor, também sem volta.”

- Glaucimar Peticov, diretora executiva do Banco Bradesco, coordenadora do livro Mulheres na Liderança.

Uma grande e boa surpresa para mim uma executiva da área de Finanças que sempre fui focada no trabalho mais técnico, me ver na posição de coordenadora do livro "Mulheres nas Finanças" volumes 1 e 2! Como descrever a gratidão imensa de poder contribuir para montar uma coletânea de histórias inspiradoras de colegas mulheres que se destacaram em suas funções, funções essas de dupla jornada… Onde nos reconhecemos como pares com histórias tão distintas, mas tão semelhantes no propósito de sermos cada vez mais respeitadas e valorizadas no ambiente de trabalho.

Este projeto da Editora Leader, idealizado pela sua fundadora Andréia Roma tem esse propósito maior de nos unir e nos fortalecer.

Tem sido um grande aprendizado e uma alegria coordenar e conhecer essas mulheres incríveis da área de Finanças.

Quando nossos propósitos nos unem somos mais fortes!
Parabéns pela iniciativa em valorizar cada vez mais a atuação das mulheres no mercado de trabalho.

Muito agradecida.

- **Stania Moraes**, executiva financeira, coordenadora dos livros "Mulheres nas Finanças" volumes I e II e coautora do livro "Mulheres no Conselho".

Pude participar do projeto da Editora Leader como coautora da obra coletiva “Mulheres nas Finanças, vol. I”. Foi uma experiência única, que me proporcionou descobrir a paixão pela escrita, em compartilhar genuinamente minhas experiências, aprendizados, dores e conquistas de uma forma que não imaginaria.

Devido a esse impacto não poderia deixar de dividir com mais e mais mulheres, que com a sua trajetória e histórias fazem a diferença em seus mercados e na vida de tantos profissionais e também dos mais jovens que almejam, mas nem sempre acreditam que seja possível.

Nossas histórias são marcadas por vezes pelo esforço dobrado para provar nossa capacidade de estar ali. Essa força e resistência trouxeram lições duras e muitos frutos também. A partir disso é que queremos ampliar as discussões e visões buscando ambientes mais inclusivos e igual para todos.

Muito obrigada Andréia Roma e toda a equipe da Editora Leader por abrir esse caminho de possibilidade, nos apoiar e conduzir-nos nesta jornada de construção do nosso legado.

Cristiane Crucelli, diretora financeira, coordenadora do livro "Mulheres na Indústria" e coautora do livro "Mulheres nas Finanças" volume I.

Capa | Depoimentos Reais

O trabalho que Andréia Roma e a Editora Leader realizam tem um papel preponderante na sociedade. As obras onde mulheres executivas de vários setores da economia contam suas trajetórias de carreira servem como exemplos para outras jovens mulheres que muitas vezes não possuem em seus círculos de relacionamento modelos que inspiram e motivam a buscar altos patamares de sucesso. Desta forma é uma grande satisfação apoiar e coordenar a obra "Mulheres no Agronegócio" trazendo estórias de mulheres que com muita garra quebram paradigmas para chegar ao topo de suas carreiras.

- Simone Caggiano, head de Inovação Audi Brasil. Coordenadora do livro “Mulheres no Agronegócio volume I”.

Para mim, é um prazer e uma honra participar da Série Mulheres, idealizada pela Andréia Roma e Editora Leader, pois compartilhar experiências, aprendizados e histórias que podem inspirar outras mulheres a evoluir e conquistar seus objetivos e espaços se conectam muito com o meu propósito pessoal e profissional.

Essa iniciativa valoriza, reconhece e incentiva o apoio entre as mulheres além de representar um estímulo de reflexão para toda a sociedade para a evolução de um ambiente sempre mais inclusivo.

Parabéns, Editora Leader, e obrigada Andréia, pela oportunidade!

- Maria Antonietta Russo, VP de Pessoas, Cultura e Organização da TIM Brasil. Coordenadora do livro Mulheres que Transformam volume II e coautora dos livros Mulheres no RH volumes I e II.

Eu sempre amei escrever, e quando alguém me perguntava sobre publicar um livro de minha autoria não me sentia pronta.

Quando veio o convite para a Série Mulheres, eu não só me encorajei, como me vi diante da possibilidade de encorajar outras mulheres incríveis, que tinham muito a compartilhar.

Uma coautoria, a coordenação de um tema, e muitos projetos para o futuro.

Andréia e eu nos tornamos parceiras de jornada, e eu ganhei a oportunidade de mergulhar neste fantástico universo da Série Mulheres.

Obrigada por tanto!!!

- Dani Verdugo, headhunter, mentora e conselheira. Coordenadora do livro "Mulheres ESG" e coautora nos livros "Mulheres no RH volumes I e II".

Se alguns projetos já nascem grandes em impacto e valor, não tenha dúvida que tudo isso é a transposição e identidade de quem os criou.

Assim é a Editora Leader e todo seu rico portfólio de produtos o reflexo em extensão a sua fundadora, Andréia Roma.

Em carinho especial cito a Série Mulheres. Uma Série de um valor inestimável, feito e pensando com alma, para que Mulheres dos mais diversos setores e mercados pudessem ter voz em reconhecimento ao seu legado e que através do “Poder de uma história” também pudessem tocar muitas e muitas outras vidas de forma direta e indireta.

Parabéns e muito obrigada, minha amiga e parceira!

Você hoje, nesta lindíssima capa, na verdade somos todas nós.

- Cristina Reis, diretora executiva, coordenadora do livro "Mulheres na Saúde" e coautora dos livros "Mulheres nas Finanças volumes I e II".

É uma grande honra, para mim, ser uma coordenadora e também coautora de duas obras da “Série Mulheres” da Editora Leader. Podemos destacar alguns pontos importantes que essa iniciativa traz, como:

A valorização das mulheres autoras: ao ter um selo específico para publicações de mulheres, a Editora Leader valoriza e reconhece a importância das mulheres no mundo editorial, dando visibilidade e espaço para suas obras.

Diversidade de temas: a Série Mulheres permite que as autoras tenham a liberdade de escrever sobre uma ampla gama de temas, desde literatura até negócios e liderança, passando por autobiografias e ensaios, ampliando a diversidade de temas na produção literária.

Representatividade: a iniciativa incentiva a representatividade feminina, tornando a literatura um espaço mais inclusivo e diverso.

Empoderamento: a publicação de obras de mulheres fortalece a autoconfiança e o empoderamento feminino, além de inspirar outras mulheres a seguirem o exemplo e acreditarem em seu potencial criativo.

Por isso, essa é uma iniciativa importante para incentivar a produção literária de mulheres, ampliar a representatividade feminina no mercado editorial e influenciar positivamente as pessoas.

- Bibiana Carneiro, conselheira de Administração, coordenadora do livro ‘Mulheres no Agronegócio volume I” e coautora do livro “Mulheres no Conselho volume I”.

Desde o momento em que me juntei a você e a Editora Leader, meu coração se encheu de alegria e entusiasmo. Já foram alguns projetos voltados para o público feminino e, sinceramente, me sinto orgulhosa.

Sou incrivelmente agradecida por fazer parte da equipe como embaixadora, escritora e colunista e aguardando aqui para ver onde nossa jornada juntas nos levará.

O crescimento pessoal e profissional, o senso de comunidade que você possibilita a todas, como Editora, nos traz um senso de contribuição para algo realmente significativo.

Através de você e com você, muitas já puderam colocar o nome na Literatura Brasileira.

Eu sou grata pela chance de ser uma parte de algo ousado, livre, diferenciado e que promove o orgulho de ser quem se é.

Enquanto estivermos lado a lado, eu prometo o meu melhor, meu tudo, meu coração!

- **Elaine Póvoas**, executiva de Marketing, conselheira de Administração, palestrante, coach, colunista e escritora.

Capa | Depoimentos Reais

Agradeço à Editora Leader e ao selo editorial Série Mulheres, pela honra do convite para participar e dividir espaço na coordenação deste livro com a querida amiga Geovana Donella.

Trazer para reflexão temas atuais e relevantes em nossa sociedade é um objetivo que permeia todas as obras do selo editorial Série Mulheres, da qual a obra "Mulheres no Conselho" faz parte. Além de quebrar paradigmas antigos e provocar-nos, as páginas desta obra trazem uma riqueza de orientações que várias coautoras gostariam de ter recebido durante a sua formação e no início da carreira. São ensinamentos valiosos para quem aquelas que ambicionam estar em conselhos.

Às conselheiras, agradeço por nos ajudarem, com este livro, a mostrar quão urgente é a adequação dos conselhos de administração tradicionais às tendências mais modernas do ambiente corporativo por meio de suas ricas histórias.

Meus agradecimentos à querida Andréia Roma, CEO, empreendedora e visionária, que abriu espaço dentro da Editora Leader para trazer um tema tão relevante, que valoriza e fortalece as mulheres.

- Henrique Luz, membro e presidente de Conselhos de Administração e ex-presidente do Conselho de Administração do IBGC. Coordenador do livro "Mulheres no Conselho volume I".

Em agradecimento à Editora Leader, liderada pela querida Andréia Roma. Sinto-me honrada em participar e dividir espaço na coordenação do livro "Mulheres no Conselho" com o querido Henrique Luz.

A obra Mulheres no Conselho revela uma gama de oportunidades existentes a uma parcela crescente de conselheiras dispostas a crescer e deixar seu legado nesta área tão estratégica e importante das empresas brasileiras: o Conselho de Administração. Tem o propósito de ampliar os horizontes de carreira a esse universo de mulheres que se preparou, e se mantém em atualização contínua, para contribuir no desenvolvimento de negócios, da economia e da sociedade.

Agradeço à Andréia Roma, pela idealização da ideia da Série Mulheres e por trazer a valorização a cada uma das mulheres através da escrita. O selo editorial Série Mulheres é a voz que faltava na literatura brasileira, para apoiar e impulsionar um aumento na participação feminina em conselhos de administração no Brasil.

- Geovana Donella, membra e presidente de Conselhos de Administração, especialista em Governança Corporativa em empresas familiares. Coordenadora do livro "Mulheres no Conselho volume I".

A capacidade de planejar e executar são atributos de alta performance que me inspiram e cativam. E foi assim que Andréia Roma me conquistou. Conseguiu reunir e cativar líderes para participarem do projeto que idealizou na Editora Leader e de forma crescente foi trazendo diferentes histórias de Conselheiras. Conselheiras que trouxeram o melhor de si e de suas histórias.

Eliminou preconceitos e transformou o sonho em realidade. Reuniu lideranças em publicações trazendo dicas e fatos de jornadas jamais imaginadas por quem lê. Não teme demonstrar a realidade nua e crua das jornadas diversas de pessoas diferentes. E experiências conseguem inspirar, sensibilizar e valorizar a mulher em todas as suas facetas.

Tenho muito orgulho e gratidão por Andréia e a Editora Leader confiarem em mim para escrever como coautora e para coordenar um novo projeto que traz a mulher no centro das atenções.

Minhas saudações e aplausos, Andréia Roma e Editora Leader. Uma honra participar contigo.

- Cláudia Cohn, conselheira, diretora executiva na Dasa. Coordenadora do livro “Mulheres na Saúde volume I” e coautora do livro “Mulheres no Conselho volume I”.

Estou honrada e muito feliz com o projeto idealizado por Andréia Roma e a Editora Leader. Sabemos que as publicações da Série valorizam a nós mulheres e acima de tudo, encorajam e dão força para continuarmos em nossa trajetória, pois sabemos os obstáculos que enfrentamos na sociedade pela questão de gênero e raça.
Parabéns, Leader e muitíssimo obrigada pela parceria Andréia Roma.

- Jandaraci Araujo, conselheira de Administração, coautora no livro "Mulheres nas Finanças volume I" e "Mulheres no Conselho volume I".

Participar dos projetos editoriais da Andréia Roma, que buscam a valorização da mulher em diferentes áreas de atuação, é sempre uma honra. A última publicação da Editora Leader que tive o prazer de ser uma das coautoras é o livro “Mulheres no Conselho Volume I - Edição Poder de Uma História”. Com histórias e experiências retratadas por empresárias e executivas no comando de Conselhos de grandes e médias empresas brasileiras, a publicação é uma inspiração para todas as pessoas independentemente do sexo. Com amor, garra, resiliência e fé é possível tirar seus sonhos da gaveta e fazer a diferença.

Parabéns, Editora Leader e Andréia Roma!

- Janete Vaz, cofundadora e presidente do Conselho do Grupo Sabin. Coautora do livro “Mulheres no Conselho volume I”.

Indoor: qualidade de vida através da organização de espaços

Há cinco anos, a Indoor, empresa fundada pela personal organizer Claudia Pessoa, oferece soluções inteligentes para espaços residenciais e profissionais em todo o Brasil, transformando o conceito de organização em qualidade de vida. A empresária carioca conhecida por investir em sua própria rede de loja de roupas e sapatos, decidiu em 2018, expandir para um novo negócio. "Sempre gostei de trabalhar com algo que proporcionasse algum tipo de bem-estar para as pessoas e minha inspiração vem da minha mãe. Seja ao vestir uma roupa nova ou decorar uma casa, a ideia de poder transformar a vida de alguém de forma positiva é o que me motiva a fazer o que faço. Por isso, decidi ingressar na área fazendo algo que eu já gostava, mas de uma forma diferente", explica/. Especialista em organização de espaços, a Indoor oferece serviços para ambientes, além de consultoria de organização para noivos, baby organizer para bebês e crianças, treinamento de colaboradores domésticos, photo organizer para acervo de lembranças com técnicas de conservação e consultoria on-line. "Nós também oferecemos

a organização pré e pós-mudança, no qual a empresa acompanha o cliente durante todo o processo, para facilitar a ida ao novo lar ou tornar a sua chegada mais eficiente. Nesse serviço, são elaboradas técnicas organizacionais que tornam a rotina na nova residência mais leve, adaptável e aconchegante", ensina Claudia.

Zibá: o Domo Geodésico localizado na divisa de São Paulo com Minas

O Zibá nasceu de uma conversa despretensiosa entre 4 amigos – Marina Mello (publicitária), Victor Nação (engenheiro), Bia Volpe (publicitária) e Mateus Moraes (publicitário) sobre o sonho de montar uma hospedagem que fugisse dos modelos tradicionais e que se alinhasse aos pilares pessoais e experiências em comum que tiveram ao morar na África do Sul, um país criativo, diversificado, com riqueza cultural e rodeado de uma natureza fora do comum. A ideia é transmitir conforto e excelência de hospitalidade, com o objetivo de ser referência nesse tipo de acomodação. Localizado na divisa de Vargem/SP e Extrema/MG, o Zibá está a 1.100 metros de altitude e 90km da cidade de São Paulo (cerca de 1h30), com vista para a Serra do Lopo, envolta de privacidade, silêncio e segurança. Por estar imerso na natureza, o complexo foi concebido de forma sustentável, sendo que foram mantidas as características iniciais do terreno, sem supressão de mata nativa. A hospedagem pet friendly tem área de circulação 360o em seus 60m2 com cozinha gourmet completa, banheiro com aquecedor de toalhas, cama queen no quarto principal e também no mezanino, ambos com vista para as montanhas acomodando de 2 a 4 hóspedes confortavelmente. Deck externo com spa, fire pit, churrasqueira e wi-fi de uso exclusivo e privado para cada acomodação. "As vivências e as experiências que tivemos em um país tão criativo e diversificado com certeza nos inspiraram. Entre elas um safari feito pelo Kruger National Park. Trazer os elementos que nos remetem à estética africana é uma forma de compartilhar com os hóspedes um pouco do que vivemos e apreciamos", finaliza a sócia e cofundadora Marina Mello.

O psicólogo que virou cartomante ou o cartomante que é psicólogo?

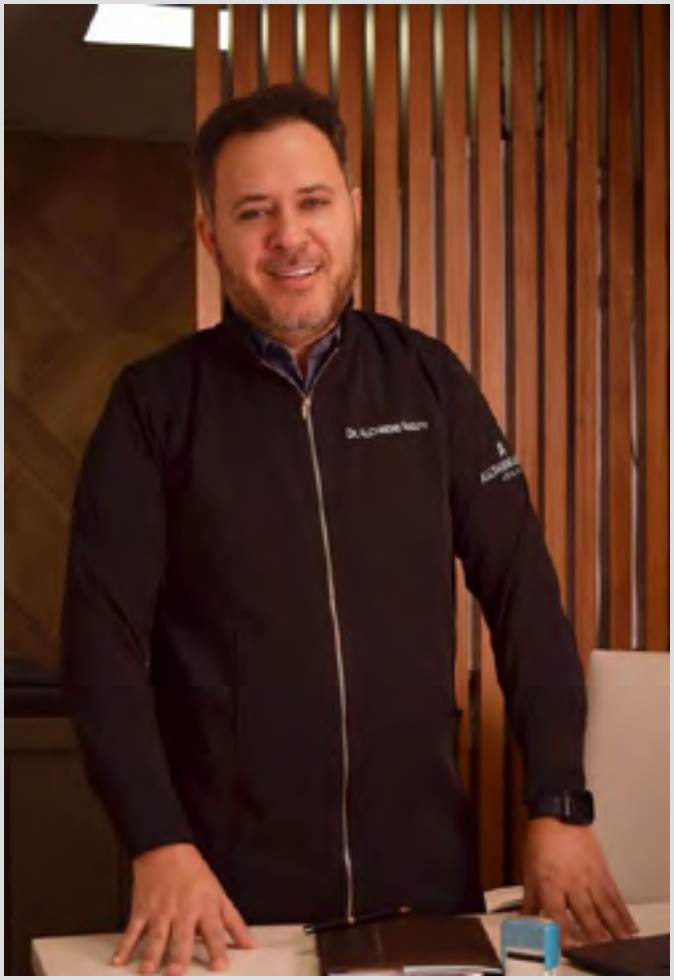
A cartomancia entrou na vida de Samuel Pereira com um falso diagnóstico de esquizofrenia em razão de que durante a infância, ele afirmava ouvir vozes. Aos 12 anos ele entendeu que não se tratava de uma doença, e sim, de mediunidade auditiva, assim, começou a estudar o universo vasto das cartas (tarot). "Aos 13 anos comecei a realizar atendimentos e de uma forma natural isso foi se estruturando um caminho profissional, depois, resolvi cursar psicologia como um complemento do que faço hoje no atendimento ao público". O atendimento é realizado presencial ou virtualmente, com três tipos diferentes de baralhos para que o jogo seja mais completo e a leitura é feita com três grandes objetivos: primeiro mostrar as vivências do passado, presente e futuro com o intuito de dar significados e também apontar acertos e erros; segundo trazer direcionamentos e conselhos para que junto ao seu livre arbítrio o cliente possa buscar os melhores caminhos e terceiro, abordar também aspectos da personalidade e comportamentos que podem ser benéficos ou destrutivos à pessoa. "Neste mundo de tecnologia e acesso rápido a todos as informações, o baralho é uma ótima ferramenta para termos acesso ao oculto e buscarmos direções para nossas vidas e para o encontro do próprio EU, conectando o consulente às suas próprias energias, forças e intuições. Não existe uma periodicidade estabelecida para consultar as cartas, falo sempre que isso varia de momento para momento. A leitura traz autoconhecimento e direcionamentos, fazendo com que o indivíduo tenha mais propriedades do SER e ESTAR no mundo, é um bem estar a saúde mental e espiritual, desde de que NÃO haja dependência", finaliza. Para mais informações acesse @spsamuelpereira

Mercado de Facility registra aumento em 2023 com novidades

Garantir a manutenção e usabilidade dos espaços de uma organização entrou para a lista de prioridades das empresas no último ano. Estima-se que o mercado de facilities registrará um aumento anual de 4,66% apenas entre os anos de 2022 e 2027, segundo dados da ReportLinker. É nesse cenário, de administração do ambiente, no qual os colaboradores passam a maior parte do dia, que os diversos tipos de facilities se transformam em verdadeiros aliados para o bom funcionamento das empresas. A partir da contratação de uma equipe prestadora de serviços de facilities, todos os cuidados com o local de trabalho da empresa contratante ficam sob a responsabilidade de um agente externo, o que representa um melhor custo-benefício para as instituições que optam por esses serviços. Com a terceirização de soluções de limpeza de ambientes, manutenções técnicas e refeições empresariais, por exemplo, o que chamamos de facility management, ou gestão de facilities, se torna muito mais simples. Segundo um estudo realizado pela Universidade da Califórnia, um colaborador feliz é 31% mais produtivo e consegue ser 3 vezes mais criativo em sua área de atuação, o que impacta diretamente nos resultados da empresa. Criar um ambiente de motivação para os colaboradores com a ajuda das facilities de recepção, paisagismo, serviços de copa e desinfecção pode ser uma virada de chave para o sucesso de uma instituição, uma vez que, atualmente, cada funcionário pode ter a sua própria rotina de trabalho e apresentar demandas diferentes. Fonte: Premium Essential Kitchen

Conheça três dos procedimentos estéticos faciais mais procurados por eles

A preocupação com a aparência deixou de ser uma característica predominantemente feminina. Percebe-se que os homens estão deixando o preconceito de lado e investindo em procedimentos estéticos para se sentirem mais jovens e atraentes. Dentre os tratamentos, um dos mais procurados entre eles refere-se preenchimento na mandíbula. A técnica corrige, de forma não cirúrgica, pequenas assimetrias na região do nariz. "A definição do contorno mandibular deixa o rosto masculino mais quadrado, o que, para eles, remete à masculinidade e à autoconfiança. O objetivo é definir o contorno facial e deixar a face mais simétrica e harmônica", explica o médico e especialista em harmonização facial, Dr. Alexandre Adolfo. Outro procedimento muito procurado é o botox, que relaxa a musculatura facial e minimiza marcas e rugas de expressão da testa, glabela (região entre as sobrancelhas) e da região ao redor dos olhos. "É um tratamento simples, eficaz e dura aproximadamente 15 minutos sem precisar de anestésico local. No que se refere à flacidez e aos excessos de pele, os Fios de Sustentação saem em disparada na preferência dos homens. Temos os fios de sutura Silhouette Soft e o Lifting Temporal/Cervical. Ambos promovem o lifting facial e consistem em uma plástica sem cortes que levanta o tecido e reposiciona a musculatura do rosto. São procedimentos simples, minimamente invasivos, feitos com anestesia local e os resultados são imediatos e duradouros", detalha o especialista.



Chocolat du Jour lança linha especial de Páscoa que mais uma vez, encanta

Conhecida pela criatividade, qualidade e sabores inesquecíveis, a Chocolat Du Jour inova mais uma vez e promove "A melhor Páscoa da minha vida". A marca se inspirou na relação que os pinguins tem com seus ovos para criar a Coleção Pinguim. Os Ovos Pinguins são encontrados em três tamanhos, e os Pinguins ainda aparecem em formato de ovinhos, barras e bombons. Outra novidade da marca para esta Páscoa é o Ovo Choco Pane, inspirado na Colomba Pascal. Ele vem com a imagem de uma pomba, recortada, na casca em chocolate Au Lait, recheado de pedaços de panetone cobertos com chocolate, o Choco Pane, hit criado pela Chocolat du Jour. Para conhecer as novidades e a linha completa da coleção, acesse o link, que traz as imagens da coleção e também o Livro "A Melhor Páscoa da Minha Vida", escrito pelo Coelho Du, o coelho da Chocolat du Jour.

A epilepsia no mundo: enfermidade atinge mais de 50 milhões de pessoas

A campanha Março Roxo tem como objetivo conscientizar a população sobre a epilepsia e combater o preconceito que as vítimas da síndrome sofrem. A doença é uma condição neurológica bastante comum, caracterizada pela ocorrência de crises epilépticas, que se repetem a intervalos variáveis. A patologia pode ter diversas causas que variam de acordo com o tipo de epilepsia e com a idade da pessoa. O neurocirurgião do Hospital das Clínicas, Dr. Kleber Duarte, explica que em raros casos a disfunção pode ter tratamento. "A cirurgia é indicada quando se faz necessário o controle dos sintomas, das crises, que estão causando sérios acometimentos à pessoa e o controle com medicamentos não é satisfatório. Há algumas doenças que tem lesões que podem ser removidas através de cirurgias. Alguns tumores causam convulsões e a remoção destes causam melhora nos sintomas. Há alterações no desenvolvimento do cérebro que causam convulsões. Algumas destas podem ser removidas.", afirma o neurocirurgião. A epilepsia geralmente não tem cura, mas tem tratamento, com a possibilidade de uma vida digna. Ainda de acordo com o neurocirurgião é preciso ficarmos atentos à estigmatização da doença para não gerar preconceito e causar mais sofrimento ao paciente. Você sabe como ajudar alguém em crise? "Proteja a pessoa, deite-a de lado, com a cabeça virada para um dos lados, para ajudar a respirar e prevenir aspiração de secreções e vômito; remova objetos e móveis próximos com os quais a pessoa possa se ferir; não ofereça comida ou bebida; não restrinja os movimentos; não tente proteger a língua da pessoa, pois ela poderá mordê-lo ou se machucar. A crença popular de que é possível enrolar e engolir a língua durante a crise não tem fundamento. A língua é um músculo e, como os demais, também se contrai durante a crise", ensina.

Focado no bem-estar, sexshop atrai público feminino no Brasil

O mercado erótico está sempre em movimento para oferecer novidades aos compradores e neste cenário, os fabricantes têm mudado o design dos produtos para deixá-los mais confortáveis e anatômicos. Desde 2010 a Só Prazer e Cia investe e prioriza a informação de fácil compreensão sobre texturas, funcionalidades e potência. O resultado dessa combinação é o aumento crescente do número de clientes mulheres, sem sentimento de culpa ou vergonha ao adquirir um acessório que facilite o prazer, tanto na loja on-line como na física. Acompanhadas ou não de um(a) parceiro(a), elas se sentem mais à vontade, inclusive, para comprar peças clássicas de toda sexshop. Com ambiente clean e bem iluminado, a loja oferece opções variadas, desde os toys de design mais tecnológico até as peças fálicas pequenas e/ou extra size. A loja física funciona em Brasília em instalações próprias num Centro Clínico. Genuinamente brasiliense, a marca que vem crescendo no cenário adulto em todo território nacional possui dois sócios com formação em administração, entre os gestores, Adê Rodrigues que além de administradora, é jornalista. A Só Prazer e Cia além da loja física possui um e-commerce que atende todos os estados. https://www.soprazerecia.com.br/

Quantic Flora: tecnologia aliada à composição de óleos essenciais contra a queda

A terapia capilar é um hábito cada vez mais comum entre os brasileiros e a Quantic Flora nada de braçada nesse mercado. A empresa fundada por Léia Estevão dos Santos, Técnica em Química e Maria Christina de Miranda Matias, especialista em Cosmetologia apresenta uma linha diferenciada de produtos desenvolvidos para o cuidado com o couro cabeludo e fios em uma mescla de tecnologia e óleos essenciais. "Foi realizada uma sinergia de óleos como Alecrim, Cedro e Petitgrain, todos com propriedades para o cuidado capilar. Estudos referentes ao óleo essencial de Alecrim comprovaram sua eficácia em relação à queda capilar, inclusive com resultados melhores que o Minoxidil. Não só os óleos essenciais, mas os extratos botânicos e óleos vegetais são antifúngicos, antibacterianos e antioxidantes, sendo que todos os ativos foram minuciosamente estudados, cada um com sua função, resultando em uma formulação perfeita para o cuidado do couro cabeludo e fios. Não utilizamos essência sintética, corantes, parabenos e outros ativos tóxicos", revela Maria Christina. Indicados para todos os tipos de cabelos, inclusive, com químicas em geral, os produtos estão disponíveis com nove opções de cuidado: Shampoo, Condicionador, Tônico Capilar para o Dia, Tônico Capilar para a noite, Fluido Botânico, Máscara de Nutrição, Leave-in Protetor Térmico, Sérum Capilar e Tônico para sobrancelhas. Quanto ao resultado do tratamento antiqueda, Léia Santos responde: "Temos um feedback das clientes muito rápido através das redes e de depoimentos, mas é claro que o tempo de ação de tratamento é individual, pois depende de cada organismo. Em nosso insta contabilizamos experiências de diminuição drástica da queda capilar já no primeiro mês de utilização dos produtos, mas sugerimos o uso contínuo por pelo menos três meses", finaliza.

Skincare: um cuidado essencial para seu cotidiano

A pele de seu rosto precisa de cuidados diários e essa atenção faz toda a diferença para seu bem-estar e beleza. O famoso skincare é seu aliado nesse momento, mas você sabe por quê? A palavra Skincare é um termo em inglês e significa "cuidados com a pele". Ela é utilizada para denominar uma rotina de cuidados diários e manter a pele mais saudável e radiante ao longo do tempo.

Antes de iniciar os cuidados é preciso entender qual o seu tipo de pele. Essa é uma etapa essencial. O uso de produtos incorretos pode acarretar efeito reverso e muitos estragos para sua pele. Vou citar alguns tipos de pele para você observar qual a sua se encaixa.

Normal: textura saudável, pouco oleosa, sem brilho ou ressecamento em excesso, com poros pequenos e pouco visíveis.

Seca: pele com perda de água excessiva, poros pouco visíveis, sem luminosidade e mais sensível à descamação ou vermelhidão.

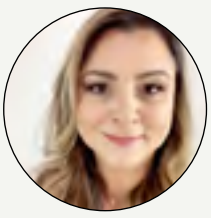
Oleosa: produz mais sebo do que o normal, é mais brilhante e espessa, com poros dilatados e maior facilidade na formação de acne, cravos e espinhas.

Mista: pele com oleosidade na zona T – testa, nariz e queixo – e seca nas bochechas.

Vale destacar que além do tipo de pele é preciso avaliar o estado dela. Por exemplo: uma pele pode estar desidratada, mas não necessariamente ser uma pele seca. O tipo é como a sua pele é, enquanto o estado é algo que pode variar e ser passageiro, apresentando mudanças diante de diversos fatores.

Há vários tipos de skincare, mas muita gente, gosta de cuidar da pele no período da noite, e por isso indico uma rotina noturna bem especial: Primeiro retire a maquiagem com demaquilante ou com água micelar; depois lave o rosto com um sabonete específico para seu tipo de pele e para finalizar não se esqueça do creme de hidratação e anti-idade.

É importante também manter uma alimentação adequada e beber muita água para ver os resultados de seus cuidados se multiplicarem. Se você fizer todos esses passos, tenha certeza que terá uma pele mais bonita, saudável e muito iluminada!



Dra. Flávia Maklouf

Dermatologia Integrativa e Estética,
CRM. 115.181
Clínica AngioSkincare
@flaviamaklouf.dermato

Cyntia Kasai: “Entre trabalhar com propósito e ganhar dinheiro, eu escolhi os dois”

Líder das áreas de ESG, Comunicação e Impacto Social da C&A Modas fala sobre os desafios da agenda 2023

Cyntia Kasai é um nome de destaque quando falamos do Universo ESG afinal, a Gerente de ESG, Comunicação e de Impacto Social da C&A Brasil pratica uma Liderança Feminina, engajada com Empreendedorismo e com a agenda de DE&I, ainda atuando como membro de diversos comitês setoriais e de ESG. Sim, a executiva com mestrado em Sustentabilidade pela POLI-USP, graduação em Engenharia de Produção pela UNESP, e MBA Executivo pela FGV ainda contabiliza a especialização em Gestão de Sustentabilidade Empresarial pela Universidade de Cambridge e formação em Governança Corporativa e ESG pelo IBGC. “São mais de 15 anos contribuindo com o desenvolvimento de estratégias de sustentabilidade, impacto social, governança, fortalecendo práticas e aumentando a geração de valor para os acionistas e stakeholders de empresas nacionais e internacionais”.

Como foi o seu "encontro" com o universo do ESG?

Meu desenvolvimento pessoal e profissional foram fundamentais para "pensar ao contrário" e trilhar o caminho da Sustentabilidade, antes mesmo dessa palavra ficar em tão voga. Eu sempre me identifiquei com a visão da economista e hoje Chief Purpose Partner da EB Capital: "Entre trabalhar com propósito e ganhar dinheiro, eu escolhi os dois".

Olhando para os desafios da agenda 2023, quais os maiores pontos de atenção?

No pilar de governança, com foco na ética e responsabilidade empresarial, é preciso ir além do walk the talk e de fato aprofundar o que precisa ser feito e se comprometer a trazer transparência nas ações reais das empresas. Focar em metas e projetos que conectem seu core business à responsabilidade social e aos ODS - Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU. É essencial criar ações concretas e comunicar à sociedade de forma transparente como sua organização está se posicionando frente ao tema. O ESG em 2023, mais do que nunca, será encarado como uma questão urgente e que impacta fortemente os negócios, tanto que a Comissão de Valores Mobiliários (CVM) passa a exigir cada vez mais transparência sobre informações ESG das companhias de capital aberto. E quando se fala de transparência, ética e responsabilidade, estamos falando do pilar de governança! É por ela que iremos influenciar nas decisões e políticas da organização.

O que você destacaria como prioritário no Brasil, em relação à COP?

A última COP27 representou um marco na política ambiental e climática do Brasil, voltando a ser tratada como prioridade em diversas esferas e trazendo um grande impulso e alerta às empresas brasileiras. Nosso país ocupa uma posição central nas discussões acerca do meio ambiente e é mais do que prioritário que o ESG faça parte das pautas dos Conselhos de Administração. Já foi comprovado que empresas que adotam práticas ESG estão menos expostas a prejuízos provocados, por exemplo, por desastres ambientais, processos judiciais ou mudanças regulatórias impostas com a finalidade de reduzir impactos socioambientais.

É necessário discutirmos novas medidas para mitigação dos GEE: reduzir as emissões, reduzir e reverter a perda florestal, acelerar o ritmo da redução do uso de carvão, ampliar iniciativas de adaptação lideradas localmente e interromper o financiamento para combustíveis fósseis. Ainda, é importante trazer maior transparência em relação a temáticas relacionadas ao clima visando um direcionamento de capital para a transição para uma economia de baixo carbono, com base na economia circular e capitalismo regenerativo.

Em seus conteúdos você tem abordado muito a respeito da relação entre comunicação e ESG. A seu ver, como se dá essa ligação?

Eu vejo que ao conectar as práticas ESG à comunicação, além das empresas fortalecerem sua imagem como responsáveis e comprometidas com questões ambientais e sociais, elas também conseguem atrair investidores e consumidores que valorizam a responsabilidade social e ambiental. Para fazer essa conexão, é preciso que as práticas ESG estejam cla-

ramente integradas às estratégias da empresa, de modo a reforçar sua imagem de comprometimento com a agenda; também é necessário comunicar as práticas de forma clara e objetiva, alinhada com as metas e estratégias da empresa é importante para evitar promessas vazias e garantir a transparência das informações (competência essa que a C&A é tão reconhecida), engajar stakeholders para aumentar credibilidade e reputação da empresa, apresentar relatórios com divulgação de resultados que destaquem a concretude das práticas e estabelecer uma dinâmica de atualização e acompanhamento de resultados, com o objetivo de sempre compartilhar os avanços da empresa no sentido ESG.

Analisando o mercado de forma macro, quais setores você apontaria como os maiores avanços na agenda?

Destaco o setor de varejo de moda. Sabemos que a indústria têxtil é responsável pela emissão de cerca de 8% dos gases tóxicos que contribuem para as mudanças climáticas e a segunda mais poluidora do mundo, então é claro que os esforços em prol dessa mudança precisam ser realizados por esse nicho urgentemente. Com isso, vejo que o setor tem se movimentado em busca das melhores práticas, como a moda circular, que repensa os processos produtivos das nossas roupas e acessórios e que impacta positivamente diversas frentes, como o ambiental e o desenvolvimento social dos trabalhadores da cadeia de produção e fornecimento.

Na sua opinião, qual setor mais tem influenciado a agenda positivamente?

A pauta de ESG está ganhando maturidade no Brasil, como costumo dizer, é uma longa jornada. Neste sentido, existem empresas mais engajadas que outras, e o setor de alimentos e o setor de beleza vêm se destacando como impulsionadores da agenda de ESG.

A C&A é uma referência em sustentabilidade, governança e agenda social. Em sua visão, como vocês tem influenciado outras companhias no mercado?

Somos pioneiros e referência nacional no monitoramento de fornecedores subcontratados, no uso de matérias-primas mais sustentáveis e no fomento à economia circular. Com uma moda fashion, acessível e feita de forma responsável, tornamos as escolhas sustentáveis fáceis para as nossas clientes. Acredito que a partir da colaboração, da transparência e de um olhar para as economias regenerativas, a

moda tem a oportunidade de usar sua influência para o bem do planeta e das pessoas. A mudança deve acontecer de forma conjunta! Um exemplo prático é a nossa coleção de jeans Circular, produzida a partir da reciclagem de peças coletadas pelo Movimento ReCiclo, urna de coleta de roupa usada presente em mais de 200 lojas da C&A e sobras de produção, em parceria com a Cotton Move. As peças são produzidas a partir do upcycling de itens usados, por meio da recuperação das fibras de tecido que dão origem a um novo produto. Os novos produtos são industrializados com matérias-primas e processos socioambientais auditados e certificados, recebendo a certificação Recycled Claim Standard (RCS). Em 2022, a coleção jeans circular utilizou 2 toneladas de jeans usados, que foram doados pelos clientes. Nós provamos com esse case que a colaboração e o engajamento de todos os elos da cadeia é um fator muito importante para que a sustentabilidade aconteça.

Dani Verdugo

CEO & Founder do Grupo THE, mentora e conselheira, empresária, coordenadora do livro “Mulheres ESG” e coautora do livro "Mulheres no RH - Vol. II" @_daniverdugo

Corte químico: os cuidados que devemos tomar

Claus Pita

Cabeleireiro, Colorista, Terapeuta Capilar e Maquiador.
@clauspitaoficial

Um relaxamento para cá, um tingimento para lá, a colocação de megahair, um puxão para tranças, exagerou no secador e o resultado: é um cabelo fragilizado, sem vida e consequentemente com corte químico, que é a quebra severa das madeixas enfraquecidas. É possível perceber no corte químico os cabelos desmanchando com facilidade, a quebra é comum, e o fio tem estrutura de elástico. Além disso, as madeixas ficam emborrachadas, ralas, opacas e elásticas.

Vale ressaltar que o corte químico não é feito com uso de tesoura, ele é feito de forma natural e progressiva. O cabelo fica tão fragilizado que se desfaz apenas com o toque. Há como evitar o problema, mas começar é importante não fazer várias químicas de uma só vez ou em um período curto de tempo. Sempre que for fazer química no cabelo, fazer o teste de mecha do procedimento. Além disso, é essencial cuidar, hidratar e nutrir, antes de fazer a próxima técnica.

Aliás, se você pensa que corte químico atinge apenas reles mortais, saiba que muitas celebridades já sofreram com o problema e fizeram questão de ressaltar seus prejuízos. Entre as famosas nacionais estão a cantora Luiza Sonza, a influencer Geisy Arruda e a cantora Gretchen.

Outra forma de prevenir é testar o cabelo antes de fazer uma química, observar se a mecha sustenta a aplicação de novos tratamentos e produtos e pedir orientação a um terapeuta capilar. Por fim, deu errado? Aconteceu o corte químico? Primeiro dê um tempo na química. Seu cabelo precisa de um detox. Alguns fios podem demorar até dois anos para se recuperar. Logo depois, corte os fios o máximo que puder. Não tenha medo de tirar tudo que está ruim. Você pode até não gostar do primeiro resultado, mas quanto mais rápido remover o que não está bom, mais rápido terá chance de ver os fios mais bonitos crescendo novamente.

Para finalizar, reconstrua! Hidrate o máximo possível, por um tempo prolongado. Crie uma rotina de cuidados, para que seu cabelo fique hidratado e cheio de vida novamente. Invista em proteção também. Proteja os fios com finalizadores, de preferência com protetores solares.

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

Carla Trematore e a motivação de sua mãe

Meu primeiro incentivo para estar onde estou veio da minha mãe e de sua sabedoria relacionada a uma independência que ela não teve, por optar pela dedicação plena à família, numa época em que as opções eram quase que impostas às mulheres. Hoje, crio minhas filhas pautada pelo mesmo incentivo, mas mostrando, na prática, que é possível às mulheres estarem em qualquer posição que elas almejem, incluindo as cadeiras de conselho.

Claudia Elisa Soares e as perguntas para inovar

Mas sabemos que inovar por inovar, sem ter um embasamento que suporte a ação, representa um alto risco para o futuro da empresa. Uma mudança estratégica ou tática mal planejada pode gerar prejuízos irreversíveis. Por isso, é necessário investir tempo e inteligência na formulação das perguntas, tais como:

1) O que é inovação para nós?

2) Que tipo de inovação iremos adotar?

3) Qual é o objetivo da inovação?

4) Como iremos inovar?

5) Quais indicadores serão usados na governança das frentes de inovação?

6) Quais prazos e estrutura são necessários? Esses questionamentos gerarão a reflexão necessária para a obtenção das tão desejadas respostas e o mesmo procedimento pode e deve ser adotado em todas as pautas.

Isabella Saboya ressalta as qualidades femininas

Eu acho óbvio observar que homens e mulheres são diferentes. Correndo o risco de generalizar, mulheres podem ser: 1) mais minuciosas; 2) mais avessas ao risco; 3) mais comunicativas; 4) mais abertas ao contraditório. Eu testemunhei que mulheres não têm vergonha de perguntar o óbvio e pode ser daí que saem bons debates. Não foi surpresa que após a tragédia de Brumadinho apenas as três mulheres do CA tinham anotações detalhadas das reuniões anteriores. E podem acreditar que isso teve sua serventia!

Claudia Pagnano conta o segredo de um bom conselheiro

Atualmente, as empresas não prestam mais contas somente a seus acionistas, mas à sociedade como um todo. Portanto, o conselheiro(a) precisa ter uma atuação mais expandida e fluida. A conselheira bem-sucedida é aquela aberta ao diálogo, que busca estar engajada e alinhada com as necessidades do tempo presente e que tenha um compromisso autêntico com as demandas da sociedade para agir e impulsionar as transformações necessárias na empresa.

Cristina Tuna ensina a ver com o outro um olhar para o mundo

Não gosto da palavra networking. Tem um viés perigoso de relações de negócio. Prefiro pensar no capital que ele emula. O capital financeiro é aquele fio da navalha para a vida, o capital intelectual só acumula e o capital relacional precede os dois. Pense comigo. O outro lhe dá o outro olhar para o mundo. É um banquete de novos saberes e perspectivas, de conforto no coração, de rir da vida e de ser o fisioterapeuta do tropeço. São conselheiros diferentes que a vida lhe dá.

Fatima Raimondi se motiva com olhar que tem para si

Eu costumo dizer que existem múltiplas Fátimas dentro de mim e procuro vivê-las em sua plenitude, pois sei que todas elas têm sempre um elemento único a oferecer na minha caminhada. Alinhar os talentos de cada uma e com eles fazer algo de valor tem sido a motivação de minha vida pessoal e profissional. Da mesma forma, o novo e a diferença que as outras pessoas trazem me encantam e ajudam a compor algo maior e pode ter sido, talvez, o embrião conselheira que me tornei.

Trechos retirados do livro Mulheres no Conselho, da Editora Leader

Praticidade e tecnologia em seu arsenal? Temos!

Selecionamos produtos queridinhos para sua beleza e bem-estar

1. Liftactiv Vitamina C Vichy:

Sérum desenvolvido para combater os radicais livres, prevenir o aparecimento de sinais de idade, reduzir linhas finas, tonalidades irregulares e melhorar a luminosidade da pele.

2. Loção Hidratante Optimal Hydration:

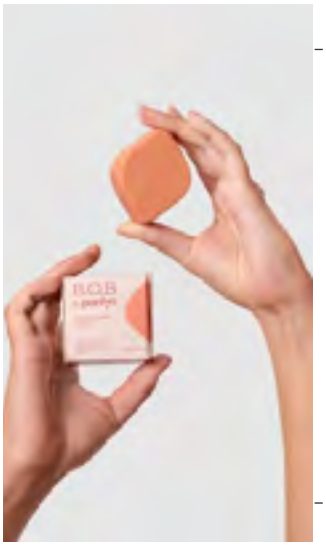
Com efeito de longa duração, hidrata a pele por até 48 horas. A aplicação, 1x ao dia, já é o suficiente para conquistar uma pele sedosa e macia. A loção também apresenta fórmula leve.

Beach Hair Day Braé:

Spray finalizador elaborado com a combinação de ativos de alto desempenho, que proporcionam alta definição e longa duração, para secagem rápida e toque sedoso.

Creamy Watery Lotion Creamy Skincare:

Filtro solar aquoso com toque seco, rápida absorção e ideal para todos os tipos de pele. Com alta proteção reduz o excesso de oleosidade e brilho.



Sabonete Íntimo B.O.B + Pantys:

Limpa suavemente sem retirar a proteção natural e hidratação da pele, é waterless e plastic free, não é saponificado e com fórmula vegana, sem sulfatos, parabenos e hidróxido de sódio.

Máscara O Boticário Match Science Crescimento:

Reduz em 44% a quebra, para nutrir e fortalecer o fio de dentro pra fora, com a restauração da fibra. O produto conta com ativos desenvolvidos em laboratório para tratamentos eficazes.

Amplexe Antiqueda Adatina:

Potente fortalecedor e estimulante de crescimento de novos fios, é capaz de tratar as principais causas de queda. Ainda promove o fortalecimento da raiz.

Modelador Nano Tourmalin GA.MA:

Modelador de cachos prático e rápido. Com design inovador e disponível em três versões, 19mm, 25mm e 33mm de diâmetro, o produto permite criar ondas mais abertas ou fechadas.

Água Perfumada Alfazema Phytoderm:

Pensada para oferecer frescor e perfumação, com originalidade. Excelente pedida para o verão, pois perfuma na medida ideal e traz um certo frescor, sem pesar. Pode ser usada pura ou como carreadora de óleos essenciais.

Bem-me Quer Euforia Jequiti:

Idealizada pela casa de fragrâncias Takasago, o caminho olfativo da fragrância é floral vibrante e possui uma mescla floral frutada de mandarina, bergamota, flor do vale de laranjeira, girassol e lírio.

Mapa Astral

Mês da mulher!

Todos nós temos a energia masculina e feminina dentro de nós e quando essa energia está em equilíbrio tudo flui, é um casamento perfeito, porém nem sempre funciona assim né? Quando essas energias estão em desequilíbrio, a vida vira um caos. Será que é possível entender essa dinâmica usando a astrologia e aplicar no dia a dia para equalizar a vida e os relacionamentos?

Eu já expliquei em outros artigos que todos nós temos os 12 signos vibrando em nosso mapa e que cada um é responsável por um setor da nossa vida e que temos signos masculinos e femininos, ativo e receptivo e todos eles conversam e interagem entre eles e formam a nossa personalidade além disso temos os planetas também com a sua energia e em cada setor imprimem um ritmo!

Agora vamos imaginar um homem que tem o Sol (masculino) em um signo feminino? Esse homem vai ser mais receptivo, amoroso e empático por que vibrará a essência do signo certo? E aqui não estamos falando de sexualidade e, sim, da essência e vamos além digamos que esse homem tem o planeta Marte (masculino) em um signo feminino do elemento água? Marte é a nossa força de ação, nosso guerreiro interno, com uma configuração assim, esse homem perde a força de ação, aqui as emoções e a sensibilidade vão ditar as regras, que pode ser incrível e também pode ser péssimo, tudo vai depender do autoconhecimento e de como usar o restante do mapa para trazer o equilíbrio das polaridades.

Agora vamos imaginar uma mulher com a Lua (feminina) em um signo masculino? a Lua são as nossas emoções, nutrição, maternidade, acolhimento. Em um signo masculino vai vibrar a tônica do signo e aqui o elemento, fogo, ar, terra e água vão influenciar muito, porém essa mulher vai ter uma tendência a ser mais racional, muito menos emotiva e prática e se essa mulher tiver o planeta Vênus (feminino) em um signo masculino do elemento fogo? Vênus é o amor, a sedução... Aqui a energia é ativa, essa mulher vai para cima do que quer, sem pensar duas vezes, se ela se deparar com um masculino como o do exemplo acima, ela não vai ter interesse porque ela vibra uma energia forte, ativa dinâmica, mas ele vai ficar encantado por ela, porém quando ela encontra um masculino vibrando na energia correta, gera uma disputa de poder, ela é ativa e ele também!

E como diz um ditado antigo: Dois bicudos não se beijam, por isso é importante conhecer o próprio mapa e trabalhar as energias para manter o equilíbrio sempre das polaridades masculino e feminino e aí você pode me perguntar: E como eu faço pra equilibrar? A primeira coisa é conhecer seu mapa, entender como as energias vibram e se houver um desequilíbrio, fazer um casamento interno entre as duas polaridades através de técnicas terapêuticas, florais, meditação e fazendo isso aí sim teremos um final feliz para sempre!

Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora dos ebooks “Decifrando os Signos” e palestrante de Astrologia

@mfernandapalhares

Reflexão

QUEM DIZ A VERDADE, MERECE CASTIGO

Em um passado não tão distante ecoava aos quatro cantos o adágio popular: "Quem fala verdade não merece castigo". Pois bem, o tempo passou e com ele o caminho foi tomando novo formato e, consequentemente tudo mudou. Nesse curto período do passado não tão distante ao atual momento acredito ter hibernado ou não me ative à "evolução cultural da sociedade". Os meios de comunicação passaram adotar mecanismos narrativos não muito ortodoxos, porém, buscaram um aperfeiçoamento narrativo, demasiadamente dissonante. Hoje, percebo em quase todo noticiário uma extrema inflexão, em que por vezes determinados interlocutores por falar a sua verdade é tido muitas das vezes como autoritário, fascista ou melhores do que os outros. Daí por diante, é tudo ladeira a baixo, pois o interlocutor será submetido à stalking, cancelamento, disseminação de ódio através dos haters e tudo toda engenharia de conflito que possa existir disponível nas redes sociais. Me parece que buscar a verdade é algo démodé, careta, fora de contexto, ultrapassado, porque falar a verdade hoje em dia é algo raro e indescritível ou mensurável. Destarte, nesse lapso temporal o certo se tornou errado e o errado o correto. Aos que possuem mais de quarenta anos isso é realmente enigmático, talvez por conta da "nossa" avançada idade. Há, que saudade da Democracia "da antiga", onde todos podiam se expressar sem sofrer qualquer represália, onde os oponentes conseguiam sentar a mesma mesa e discutir os

pontos divergentes sem se ofenderem. Que saudade do contraditório, do duelo de narrativas e teses onde todos ao final, apesar de estarem em lados opostos saiam engradecidos com o aprendizado cultural posto no ringue das ideias. Outro dia a Polícia Federal cumpriu mandados de busca e apreensão á empresários, apenas por terem efetuado troca de mensagem pelo Whatsapp sob a alegação de orquestrarem um golpe de Estado. Aqui não há se falar em cerceamento da Liberdade de Expressão, sabe por que? Bem, sob minha modesta lente do saber, percebo que a motivação se deu em virtude de mensagens trocadas através de aplicativo de whatsapp, daí é cristalina a ideia de que o formato adotado pelos interlocutores foi no modo PRIVADO, ou seja, não houve publicação nas redes sociais dos investigados, portanto, não deram publicidade às suas mensagens. Em que pese todo aparato judicial utilizado não tive notícia de que as mensagens utilizadas pelos interlocutores estavam sujeitas à interceptação da comunicação telefônica (grampo), pois caso não estivessem estaríamos diante do instituto do fruto da árvore envenenada e corresponde ao dizer que: "As provas ilícitas acabam por contaminar todas as demais provas que dela sejam consequências e, portanto, devem ser descartadas do processo ou da investigação". Mas, como diria minha filha do meio, "quem sou eu na fila do pão". Coincidentemente, há duzentos anos atrás (07 de setembro de 1822), às margens do Ipiranga, o Brasil dizia ao mundo que nunca mais aceitaria ser submisso a qualquer outra nação e QUE OS BRASILEIROS JAMAIS ABRIRIAM MÃO DA SUA LIBERDADE. Como no atual momento, o Brasil vive sua polarização diametralmente movida pelas paixões políticas, das quais afetam significativamente a nossa sociedade e, sobretudo o Estado Democrático de Direito. Nos tempos do "Brasil Império" a situação era como a atual, onde proporcionavam aos cidadãos o desenvolvimento do senso de tolerância, e assim os diferentes tornavam-se iguais. Tomemos por base o legado deixado por nossos lusodescendentes enriquecidos por um conjunto de preciosidades culturais, étnicas e religiosas, que foram integradas aos costumes nacionais e orgulhosamente assumidas como brasileiras. Vivemos sob a outorga da pena, onde a máxima encontra amparo ao adágio de Maquiavel que aqui me permito realizar uma adaptação sem me desviar do autoral: "Aos amigos os favores, aos inimigos os rigores da lei". O abalo entre as instituições é flagrante e ecoa sobre toda nação. Percebemos uma grave e persistente dissonância na fala dos personagens. Como em uma arena de guerra a troca de farpas é compensada pelo poder da penada em que pessoas tidas como primárias, de boa índole são brutalmente taxadas por engendrar atos antidemocráticos e atentatórias ao estado democrático de direito e, por sua vez demonizadas. Dito isto, me pergunto como realizar esta interpretação perfunctória, sendo anacrônico e operador do direito. Em verdade, as engrenagens dessa força motriz apontam de forma vetorial para o princípio fundamental necessário à saúde de uma nação, a Liberdade de Expressão, calar quem fala verdade é atentar ao próprio caráter. Esse princípio dos princípios está ligado diretamente ao direito da livre manifestação do pensamento, possibilidade de o indivíduo emitir suas opiniões, ideias ou expressar atividades intelectuais, artísticas, científicas e de comunicação, sem interferência ou eventual retaliação por parte de quem quer que seja. Tal princípio encontra eco no "artigo 19 da Declaração Universal dos Direitos Humanos com o espeque na capacidade de emitir opiniões, ter acesso e transmitir informações e ideias, por qualquer meio de comunicação". Sabemos perfeitamente haver limites até mesmo para este princípio. Todavia, a interpretação aplicada na atual conjuntura política tangencia aos trilhos do conservadorismo e descarrilham nas estradas irregulares do abuso e do arbítrio. O momento é delicado e pessoas "normais" vivem sob o manto do cerceamento, incluindo o da liberdade. O problema pode ser do seu vizinho, mas nada impede que amanhã seja nosso. "Não podemos esquecer de tudo o que Hitler fez na Alemanha tinha um viés de "legalidade". Em meio a estes trocadilhos de palavras e "letrinhas" estruturadas pelas paixões políticas vividas, me sirvo das sábias palavras daquele que combateu e superou toda ordem de preconceito e cerceamento de liberdades, Martin Luther King para concluir minha retórica e peço a todos a sua melhor reflexão: "O que me preocupa não é o grito dos maus, mas o silêncio dos bons". Ditadura se faz de várias maneiras, para tanto, o êxito depende apenas da criatividade se seu mentor. Calar um inocente é escarnecer a Democracia.

Dr. Émerson Tauyl

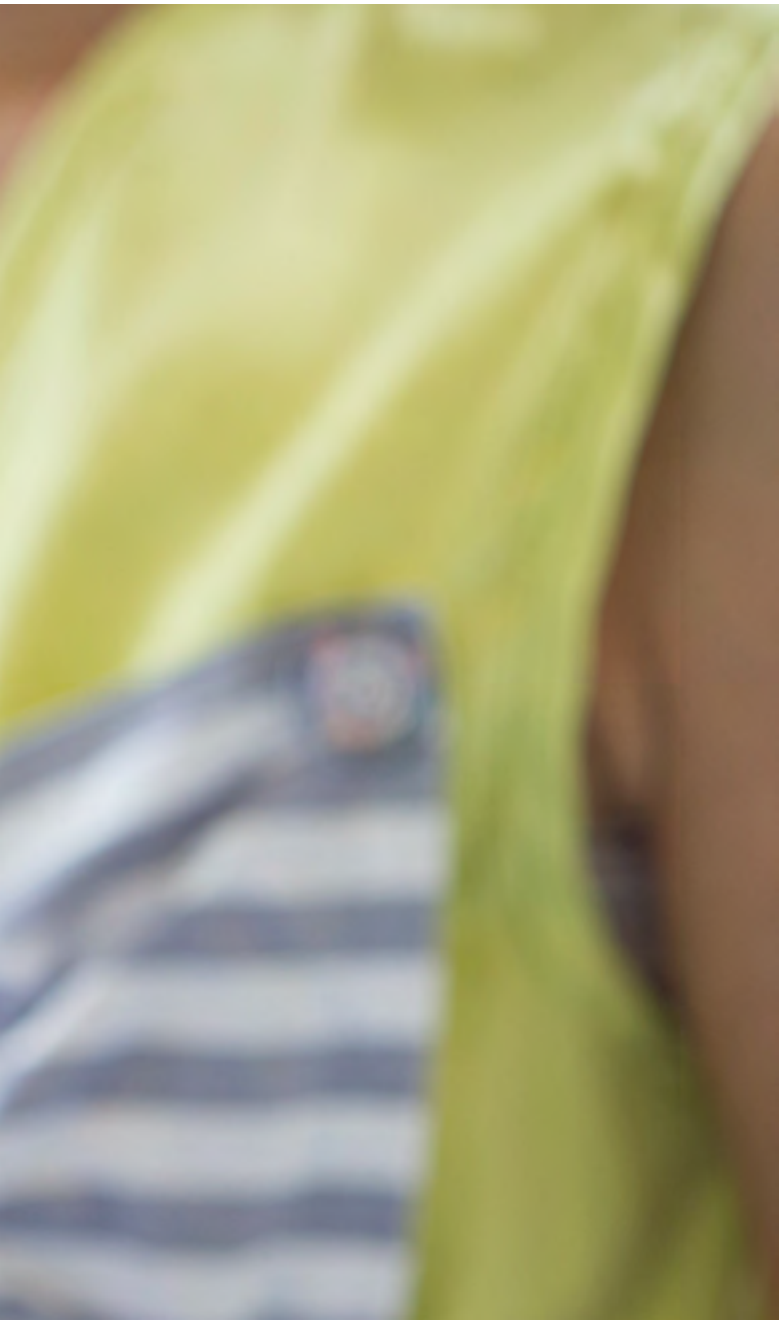
Advogado Criminalista, especializado em Direito Militar e Segurança Pública, com escritórios em São Paulo e Praia Grande.
@emerson_tauyl

ANTICONCEPCIONAL E SAÚDE MENTAL

Hoje, minha conversa é com você, mulher. E já iniciamos com algumas perguntas – você utiliza ou já utilizou anticoncepcional? Você acredita que essa "pílula" representa a liberdade feminina?

Claro que não podemos negar que essa abordagem que teve início nos anos 1960 teve uma importância na alteração do comportamento sexual das mulheres, mas muitas delas ainda desconhecem os reais efeitos desses hormônios sintéticos em seus corpos que vão desde o aumento de cefaleias até o risco de trombose. E um desses efeitos para o organismo feminino é o desequilíbrio do sistema endócrino, ou seja, um desarranjo em toda a cascata hormonal natural que pode impactar negativamente na manutenção do peso e na libido, pois alteram a produção natural de hormônios na hipófise e na glândula adrenal – testosterona, cortisol e DHEA - e até mesmo gerando risco para AVC.

Em muitos casos, as recomendações dessas "pílu-



las" ocorrem desde a adolescência como tentativas de tratamento para Síndrome do Ovário Policístico, disfunções da menstruação e até mesmo como impeditivo para possíveis gestações. Mas, ainda existem casos que essa abordagem é indicada para o controle de acnes, porém se esquecem de avaliar as reais mudanças hormonais e o perfil alimentar dessas jovens (que, na grande maioria, é carregado de produtos industrializados) e ainda existem diagnósticos com baixo índice de pesquisa e investigação de SOP a partir desses sintomas.

Mas, preciso que você entenda que a maioria desses hormônios sintéticos são similares e não bioidênticos e por conta disso, suas ligações com os receptores ocorrem de forma imperfeita gerando danos em longo prazo. São muitos os efeitos adversos possíveis que podemos citar, como: hipertensão; câncer; depressão; aumento do apetite; inchaço; aumento de peso; dores nos seios; constipação; diminuição da libido; alteração do humor; ansiedade; irritabilidade. Muitos desses efeitos acontecem porque essa prática terapêutica gera um aumento do estresse oxidativo no organismo feminino, diminui as ações antioxidantes e reduz os níveis de nutrientes essenciais à saúde física e mental, como: vitamina E, vitaminas do complexo B, CoQ10, magnésio, selênio, zinco, ácido fólico – impactando diretamente o funcionamento do cérebro e também da tireoide (muitas pacientes são diagnosticadas com quadros depressivos quando apresentam hipotireoidismo).

Você está conseguindo compreender a relação dos anticoncepcionais com a saúde mental feminina? Saiba que as mulheres apresentam naturalmente uma probabilidade maior de desenvolver depressão do que os homens, principalmente a partir da puberdade. Mas, compreenda também que o desenvolvimento desse desequilíbrio também está relacionado com o histórico familiar de transtornos, padrão de infância, traumas e/ou eventos com alta carga de estresse, substâncias ingeridas, outras doenças e o déficit de nutrientes importantes para o bom funcionamento cerebral, hormonal e de todo organismo.

E se você está utilizando essa abordagem terapêutica ou deseja iniciar, recomendo que procure um profissional habilitado para realizar todas as investigações necessárias. Mas, esteja ciente de todos os riscos e efeitos adversos e principalmente, inicie sua caminhada para saúde através de abordagens que realmente irão oferecer ao seu organismo o que ele precisa e que irão analisar de forma criteriosa as causas dos desconfortos e recomendar as melhores ferramentas para sua melhora. E por fim, eu lhe pergunto mulher: o anticoncepcional é uma dádiva de liberdade para as mulheres?

Marcos Pereta

Psicoterapeuta com pós-graduação em Nutrição Clínica Ortomolecular, pós-graduação em Neurociência e especialização em Teoria da Inteligência Multifocal e Gestão da Emoção.
@m.pereta
www.mpereta.com.br

O momento do encontro consigo é essencial

Seus planos serão desenvolvidos de forma estruturada e a cada passo você conseguirá ser uma pessoa totalmente honesta consigo mesma, sabendo seus limites e encontrando as melhores respostas para os desafios. Sim, você merecerá tudo que buscar.

Áries: O Sol

Tempos difíceis não duram para sempre. Qualquer problema que você esteja enfrentando desaparecerá.

Gêmeos: Valete de Paus

Não tenha medo de experimentar e se jogar em algo absolutamente novo. Utilize a sua energia para promover mudanças.

Touro: 10 de Ouros

Você se dedicou muito e os frutos começam a amadurecer com rapidez, trazendo estabilidade, equilíbrio e felicidade.

Câncer: Valete de Copas

É um momento de focar em sua felicidade no trabalho e tomar passos proativos pensando em mudar as coisas, em vez de apenas sonhar.

Leão:
10 de Copas

Aproveite o momento para relaxar, curtir sua família e estar com quem ama. Não adianta conquistar o mundo se não puder compartilhar com alguém especial.

Sagitário:
4 de Paus

A prosperidade está batendo em sua porta graças aos esforços que você colocou em suas tarefas e chegou o momento de receber as recompensas.

Virgem:
Valete de Espadas

Sua energia e entusiasmo são contagiantes e o movem a colocar em prática aquilo que está planejando. Tudo transcorre a seu favor.

Capricórnio:
5 de Paus

Será preciso manter a mente aberta para conseguir escutar as demandas que chegam até você. Esteja atento e seja zeloso com relação às escolhas.

Libra:
9 de Copas

O momento é de alegria, de sorrir e olhar para trás com sentimento de dever cumprido. A tempestade que arrasou seu mundo deu lugar ao sol.

Aquário:
4 de Copas

Escutar seu coração e mente o ajudará a ir longe, por isso, mesmo que muitos se coloquem contra você, acredite na sua voz interior.

Escorpião:
A Temperança

Agora é a hora de observar pacientemente todas as perspectivas e seguir o caminho do meio. O julgamento rápido e a resposta com emoção não farão nenhum bem.

Peixes:
3 de Espadas

Esse é o momento de rever as parcerias e ficar atento para não se dedicar a áreas que não trazem satisfação profissional.

Katina Santos

Espiritualista desde 1997, se dedica ao estudo e prática do tarô, baralho cigano, astrologia e ferramentas de autoajuda e conhecimento.
@katinaastral

Foto por Gustavo Scatena

EU ACREDITO na cura do câncer infantil

Há 30 anos, nós do GRAACC trabalhamos todos os dias para alcançar a cura do câncer infantil.

Somos um hospital referência no tratamento da doença, com cerca de 70% de cura.

Com a sua ajuda, podemos oferecer a milhares de famílias todos os motivos para acreditar.

Junte-se a nós.
Seja um doador em www.graacc.org.br

GRAACC 30 anos