

REVISTA info:mente

 EDITORA
LEADER

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

JULHO 2024 | Nº 42

40 MAIS

A nova fase das
mulheres

SAÚDE MENTAL

Perfeccionismo
em cheque

BRENDA MENDES
DIRETORA DA
CONSULTO MENTORING



BRENDA MENDES

Compliance com propósito: Como a consciência
ética está redefinindo o sucesso empresarial

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.



JÁ
ESTAMOS NA
42ª EDIÇÃO
E O SUCESSO
SÓ CRESCE!

infoproduto:

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

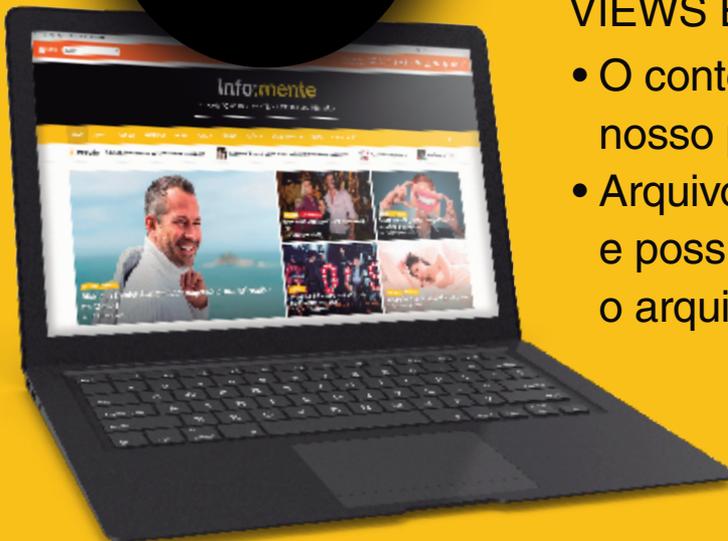


AQUI A SUA MARCA APARECE!

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.

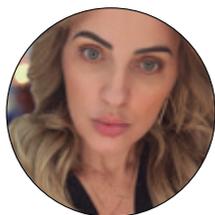


Compliance na prática

Mais do que falar sobre Compliance, Brenda Mendes executa com maestria essa prática. Por isso, a executiva é convidada para estampar nossa capa especial que chega com muitos ensinamentos, tanto em âmbito profissional quanto pessoal afinal, hoje, mais do que nunca, sabemos que os pilares bem posicionados e equilibrados de uma empresa refletem na saúde mental de seus colaboradores e diretamente na produtividade dos mesmos. E acredite, o desafio é muito maior do que imaginamos afinal, a tentativa de inclusão pode ser ironicamente (e infelizmente) uma exclusão, quando vista por outro ângulo ou sem o devido cuidado. As áreas aprimoradas englobam um pouco de tudo: da comunicação à auditoria e monitoramento adequando suas semelhanças e diferenças, em formato de resiliência, harmonia e resultado. A edição ainda traz muitas novidades, com colunistas renomados, lançamentos e informação relevante na palma da sua mão, então, aproveite!



FOTO: JULIO ANDRADE



Renata Rode

Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



Andréia Roma

CEO da Editora Leader
andreiaroma@editoraleader.com.br



REVISTA INFO: **MENTE**
www.infomente.com.br

Departamento Comercial
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Thays Pereira

Apoio
Boaz Roma e Lais Assis

**REGISTRAR O LEGADO DA
EMPRESA É UMA MANEIRA DE
DEIXAR UMA MARCA
DURADOURA NO MUNDO DOS
NEGÓCIOS, PERPETUANDO-O
PARA AS GERAÇÕES FUTURAS E
INSPIRANDO OUTROS A
SEGUIREM SEUS PRÓPRIOS
CAMINHOS.**

**REGISTRE O LEGADO DA EMPRESA
COM A EDITORA LEADER
contato@editoraleader.com.br**

 **EDITORA
LEADER®**
um livro muda tudo



SUMÁRIO



FOTO: JULIO ANDRADE

14 BRENDA MENDES

O Compliance e suas vertentes

24 LIDERANÇA POSITIVA

A importância de seus colaboradores

26 ENSINAMENTOS

O Poder da História de Greice Potrick

35 COLUNA ACONTECE

A vida delas no 40+

37 ÚLTIMAS

Atualidades relevantes, sempre!



42 ESPELHO

Os cuidados com os cabelos

45 NUTRIÇÃO

A Vitamina C de todo o dia





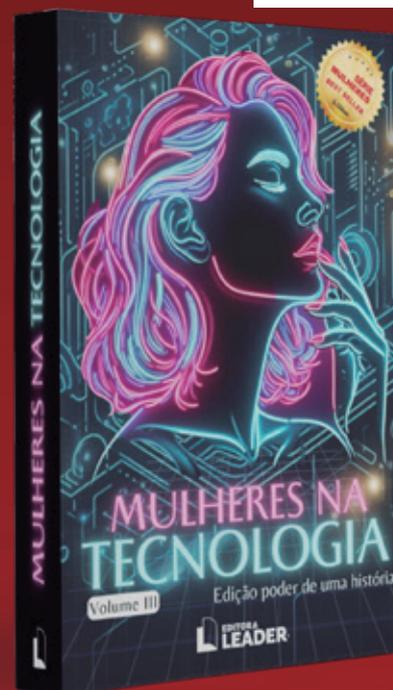
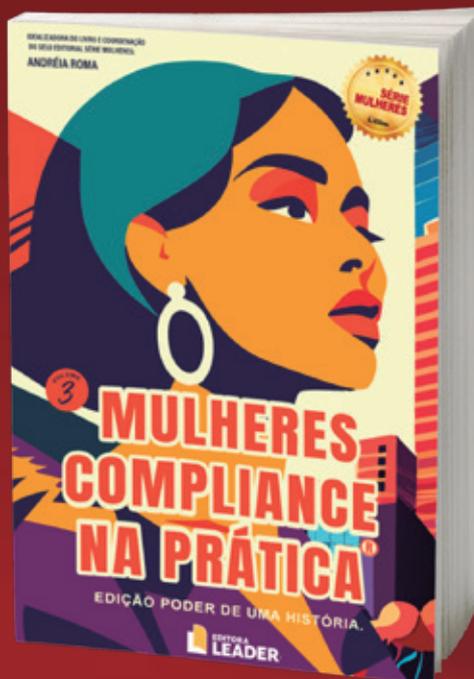
TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

Diversidade, Equidade e Inclusão são temas do selo editorial Série Mulheres da Editora Leader, que vem revolucionando o mundo corporativo com a valorização da liderança feminina em várias áreas!

CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES



CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS



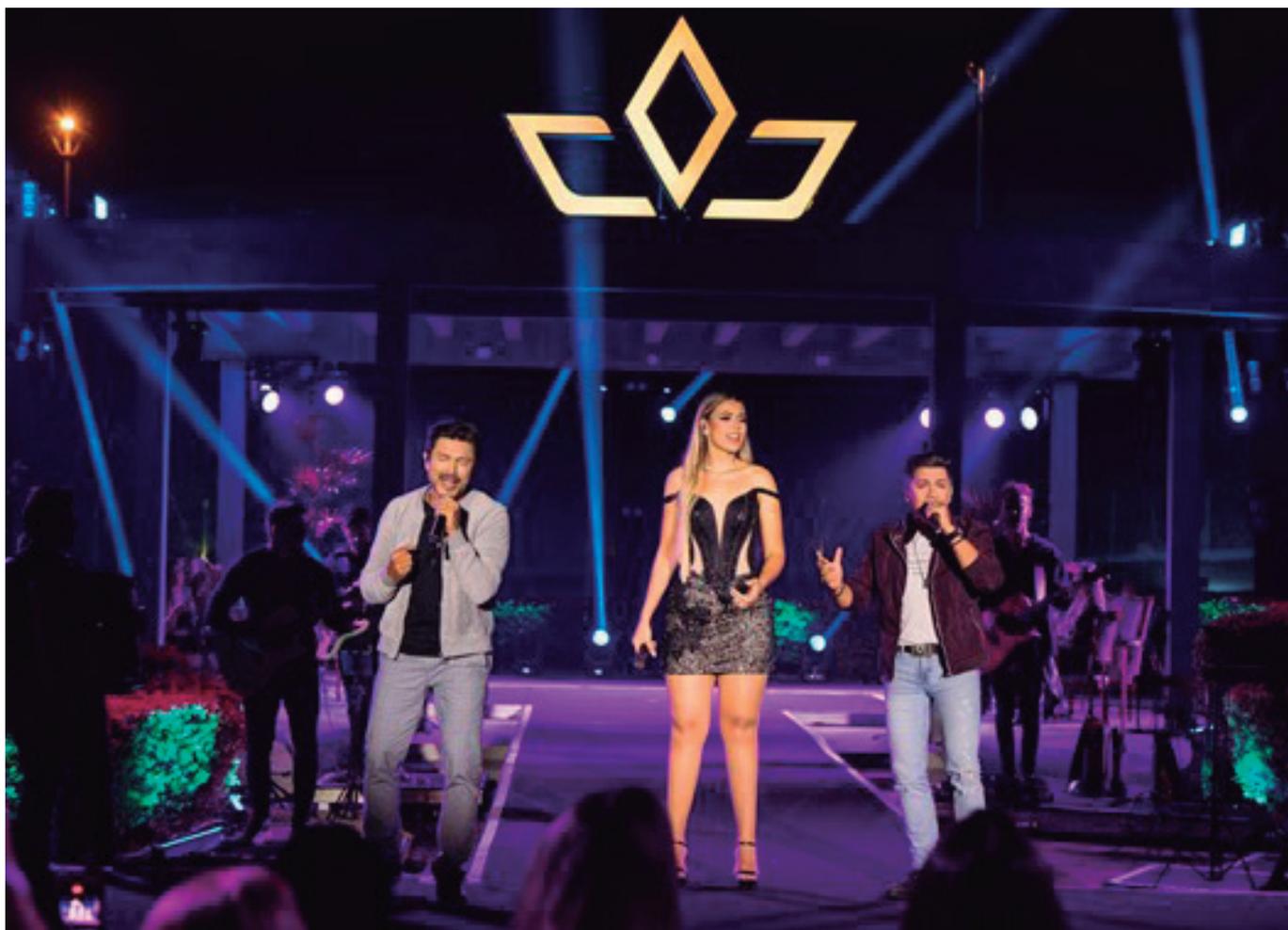
IDEALIZAÇÃO

APOIO



LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE





“Migalhas” traz a participação especial da dupla Zé Henrique e Gabriel

Os fãs de Carol Villa estão eufóricos! A cantora lançou no dia 28 de junho, em todas as plataformas digitais e Youtube, a primeira faixa do DVD “Tempo ao Tempo”. “Migalhas” foi a música escolhida e traz a participação especial da dupla Zé Henrique e Gabriel. Composta por Ana Nery, Thamara Castro, Ana Paula Copetti, Magno Neves, a canção aborda temas de desilusão amorosa e a entrega desigual em um relacionamento, prometendo tocar profundamente o coração dos ouvintes. A faixa fala sobre a dor de se entregar totalmente enquanto a outra parte oferece apenas migalhas, ressoando com aqueles que já vivenciaram um amor não correspondido. Com uma letra sincera e emotiva, Carol Villa captura a essência de uma experiência comum e dolorosa, e a participação especial da dupla Zé Henrique e Gabriel adiciona um toque romântico e envolvente,

fazendo de “Migalhas” uma das grandes apostas da cantora para este ano. Carol Villa compartilhou detalhes emocionantes sobre o processo de escolha da música. “Essa música foi uma das primeiras que a gente escutou. Fomos escolhendo o repertório, fechamos outras músicas e essa ainda não tinha sido selecionada por ninguém e na última vez que a sentamos pra fazer a reunião, pra poder bater o martelo nas músicas, escolhemos ela. Já tínhamos mandado pro Zé Henrique e Gabriel as músicas e eles tinham escolhido outra para fazer a participação, mas quando ouviram ‘Migalhas’, tudo mudou”, contou. O single faz parte do novo DVD de Carol Villa, “Tempo ao Tempo”, que traz dez faixas, sendo sete inéditas e três releituras, gravado no dia 7 de maio, na deslumbrante Lagoa Santa Rita, em Vinhedo, em São Paulo. O projeto conta com direção de vídeo de Renato Santos da Essence Filmes, direção geral e produção musical é de Jefferson Alves da Vista Studio e produção executiva de Fabiano Oliveira da FX Capital.

Confira em <https://distro.ffmpeg.to/migalhas>.



Em alta, mercado de colchões cresce no Brasil

O mercado de colchões, em 2023, movimentou no Brasil mais de R\$ 17 bilhões de reais de acordo com dados do IBGE e da Associação Brasileira da Indústria de Colchões (ABICOL). Esse valor representa um crescimento em relação ao ano anterior, que movimentou R\$ 16 bilhões de reais. Para se ter ideia, a produção de colchões no Brasil atingiu 35,7 milhões de unidades, gerando emprego para cerca de 28,6 mil pessoas entre direitos iguais. Existe uma enorme variedade de colchões no mercado nacional: espumas (poliuretano, viscoelástica, HR (alta resiliência), látex e espuma mista, molas bonnel, pocket (ensacadas), LFK, Verticoil, Superlastic, Miracoil entre outras), além de colchões pneumáticos, massageadores e com película de gel. A variedade é grande, mas lembre-se de que a escolha do colchão ideal é um investimento em seu sono e bem-estar. O varejo é o principal canal de venda, representando 96% do faturamento em 2022 e o comércio online representa 4% das vendas e vem crescendo. Segundo especialistas, o mercado de colchões no Brasil deve continuar crescendo nos pró-

ximos anos, impulsionado por fatores como: aumento da renda familiar, conscientização sobre a importância do sono para nossa recuperação física e bem-estar e crescimento do comércio online. Mais que uma boa noite de sono, as pessoas buscam qualidade de vida para dormir e acordarem renovados para enfrentar o novo dia. Mas o que deve ser levado em consideração na hora de comprar um colchão? Segundo Jean Schmuziger, CEO da Suisse Colchões, os colchões da marca foram desenvolvidos por uma equipe especializada para proporcionar o máximo conforto possível e bem estar para nossos clientes. “Como produzimos nossas próprias espumas, durante dois anos pesquisamos e avançamos no desenvolvimento de camadas de conforto e suporte de nossos colchões. O resultado desse desenvolvimento é que nossos colchões, independente da altura e peso das pessoas, oferecem uma distribuição mais uniforme do corpo sobre o colchão, aliviando dessa maneira a pressão exercida principalmente nas áreas do quadril e ombros. Dessa maneira, além da ajuda no alinhamento correto da coluna, nossos colchões beneficiam a circulação sanguínea periférica dos nossos corpos e dessa maneira auxiliam com a nossa recuperação física e mental durante o sono”, finaliza.

Passarela

FOTOS DIVULGAÇÃO



Hotel Boutique Medieval é atração em Vina Del Mar no Chile

Descobrir a história completa do Hotel Boutique Castillo Medieval é como desvendar um pergaminho antigo, cheio de contos e reviravoltas. Embora a data exata de sua construção ainda seja um enigma para os historiadores, acredita-se que suas origens remontem ao século XIX, quando a região era um próspero polo vinícola e cultural. Em seus primórdios, o local servia como residência de abastados proprietários de terras, que desfrutavam da opulência da época. Com o passar dos anos, a propriedade trocou de mãos e passou por diversas reformas, adaptando-se às diferentes correntes arquitetônicas e tendências sociais. No entanto, foi na década de 1980 que o destino do local tomou um rumo singular. Inspirados pelo romantismo da era medieval, os novos proprietários decidiram transformar a antiga residência em um hotel temático, preservando a grandiosidade da estrutura original e complementando-a com elementos decorativos que remetiam à época dos cavaleiros e damas. Nascia assim o Hotel Boutique Castillo Medieval, um portal para um passado de bravura, honra e cortejo.

Desde então, o hotel se consolidou como um refúgio encantador para viajantes que desejam vivenciar a magia da Idade Média, seja através da arquitetura imponente, da decoração autêntica ou da hospitalidade acolhedora que permeia cada canto. Ao longo dos anos, o Castillo Medieval recebeu hóspedes ilustres e celebridades como atores, cantores, modelos, jogadores de futebol e colecionou histórias memoráveis e se tornou um marco histórico e cultural da cidade de Viña del Mar. Mais do que um simples hotel, o Castillo Medieval é um portal para o passado, um convite para se aventurar em um mundo de fantasia e encantamento, onde a cada passo você se sente parte de um conto de fadas medieval. Tive o prazer de viver essa experiência e indico aos leitores, a primeira impressão é de estar em um castelo de conto de fadas, mágico, a começar pelo atendimento e o conforto de suas dependências, repletas de peças do século 19. Na sala principal, você pode usar roupas de época para se sentir completamente conectado com o passado. Mantive os olhos bem abertos para não perder nenhum detalhe desse espaço mágico e a sensação é a de viver na época de reis e rainhas. Foi uma experiência incrível.



Cachacinha Gourmet vira mania nos bares de São Paulo

Ser cachaceiro agora é chic! Uma cachaça artesanal caiu no gosto dos frequentadores mais exigentes dos principais bares da boemia paulistana. Os frequentadores dos bares da Vila Madalena, já a tornaram sua preferida. Só para ter uma ideia, quase 30 bares do bairro estão oferecendo a cachacinha mais querida da cidade aos seus clientes. Com seus sabores brasileiros únicos e refinados, a bebida oferece uma experiência sensorial inigualável, elevando a cachaça a um novo patamar de qualidade e exclusividade. Os sabores são variados: jambu, goiaba, cravo e canela, maracujá com rapadura, caju entre outros e são preparados com ingredientes frescos e de alta qualidade, garantindo sabores puros e autênticos. A cana-de-açúcar, base da bebida, é cuidadosamente cultivada

e colhida no momento ideal, garantindo um sabor puro e autêntico. Os drinks são servidos em shots e recomenda-se tomar gelado. Bartenders renomados estão utilizando a cachacinha gourmet para drinks inovadores e deliciosamente refrescantes, fazendo a alegria dos botequeiros de plantão que apreciam a bebida tipicamente brasileira. Instagram: @cachacinhagourmet



Roberto Rodrigues

Jornalista, assessor de imprensa, locutor de rádio, relações públicas e apaixonado por comunicação. Atualmente, é CEO da agência Talentmix, especializada em assessoria de imprensa, ações de relacionamento e eventos. @robertoassessor



Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora Online!

O **Leader Online Cards & Games** é uma plataforma que oferece diversos games e cards que podem ser usados em inúmeras áreas e atendimentos individuais ou em grupos, em workshops, treinamentos, reuniões entre outros, e por profissionais que atuam com Psicologia, Coaching, Mentoria, Terapia, Liderança, Recursos Humanos, Equipes e muito mais.



Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br

Lucro com Propósito de Kiko Kislansky

Os 7 pilares para você gerar crescimento empresarial e fazer a diferença no mundo

A revolução do propósito nos negócios já começou, e você só tem duas opções: ser protagonista ou apenas assisti-la acontecer. Chegou a hora de abrir as portas para o resultado que vai muito além do lucro. Nesta obra, você descobrirá como unir paixão, propósito e prosperidade em seu negócio. Não espere mais para fazer a diferença que você nasceu para fazer.

Transforme sua empresa em um ícone de relevância, inspirando colaboradores, encantando clientes e deixando um legado do bem. Liberte-se dos padrões tradicionais e abrace uma nova era empresarial, na qual o sucesso é medido não apenas pelo saldo no banco, mas pelo impacto que você gera no mundo. Abrace essa oportunidade única e trilhe o caminho do crescimento empresarial com propósito!

Como editora-chefe, vejo em "Lucro com Propósito" uma leitura indispensável para líderes visionários que desejam transformar suas organizações. Kiko nos guia com maestria através dos sete pilares fundamentais que não só geram crescimento, mas também promovem uma cultura empresarial alinhada com valores humanos e éticos. Este livro é um verdadeiro manual para quem busca fazer a diferença no mundo dos negócios, proporcionando uma nova perspectiva que combina paixão, propósito e prosperidade.

"Lucro com Propósito" não é apenas um livro, é um convite à ação. Cada página oferece insights valiosos e estratégias práticas que vão revolucionar a maneira como você conduz sua empresa. Seja você um empreendedor em início de carreira ou um executivo experiente, esta obra será um marco na sua jornada profissional, ajudando a criar um legado duradouro e positivo. Não perca a chance de ser parte dessa transformação e leve seu negócio para o próximo nível com propósito e paixão.



Andréia Roma

CEO da Editora Leader, idealizadora de várias iniciativas, coordenadora de centenas de publicações e também influencer editorial. @editoraleader

Brenda Mendes

Executiva formada em administração e gestão pública desmitifica temas e alerta: “a inclusão pode ser, na verdade, uma exclusão, dependendo de como é feita”

Por: Renata Rode | **Fotos:** Julio Andrade

Ainda na infância, Brenda Mendes passou por uma primeira mudança de vida: nascida em Tubarão, Santa Catarina, mudou-se para o Rio de Janeiro e enfrentou as diferenças culturais e econômicas durante sua criação. Diante da trajetória exemplar no meio corporativo, é possível afirmar que medo é uma palavra que não faz parte do seu vocabulário. Formada em Administração e gestão pública em Brasília, especialista em gestão orientada a processos pela PUC RIO e especialista em finanças pelo IBMEC, especialista em compliance pela LEC/FGV e pelo IBGC, dentre muitos outros títulos. “Sempre fui inquieta e ávida por conhecimento. Hoje, quando olho para trás concluo que não foi fácil, afinal, passei inúmeras noites em claro, estudando leis, normas, fazendo cálculos, desenhando processos, enquanto via meu filho crescendo e dormindo ao meu lado”, afirma, e se emociona. No Distrito Federal teve o privilégio de trabalhar pela FGV na área pública onde seu superior implantou a semente do Compliance em sua vida. “Ele



me disse que eu tinha o perfil, tanto com conformidade e transparência, quanto com blindagem de riscos e sugeri que eu estudasse gestão. Quem diria que anos após esse conselho eu estaria aqui, sendo entrevistada e capa de uma revista renomada?”, comemora.

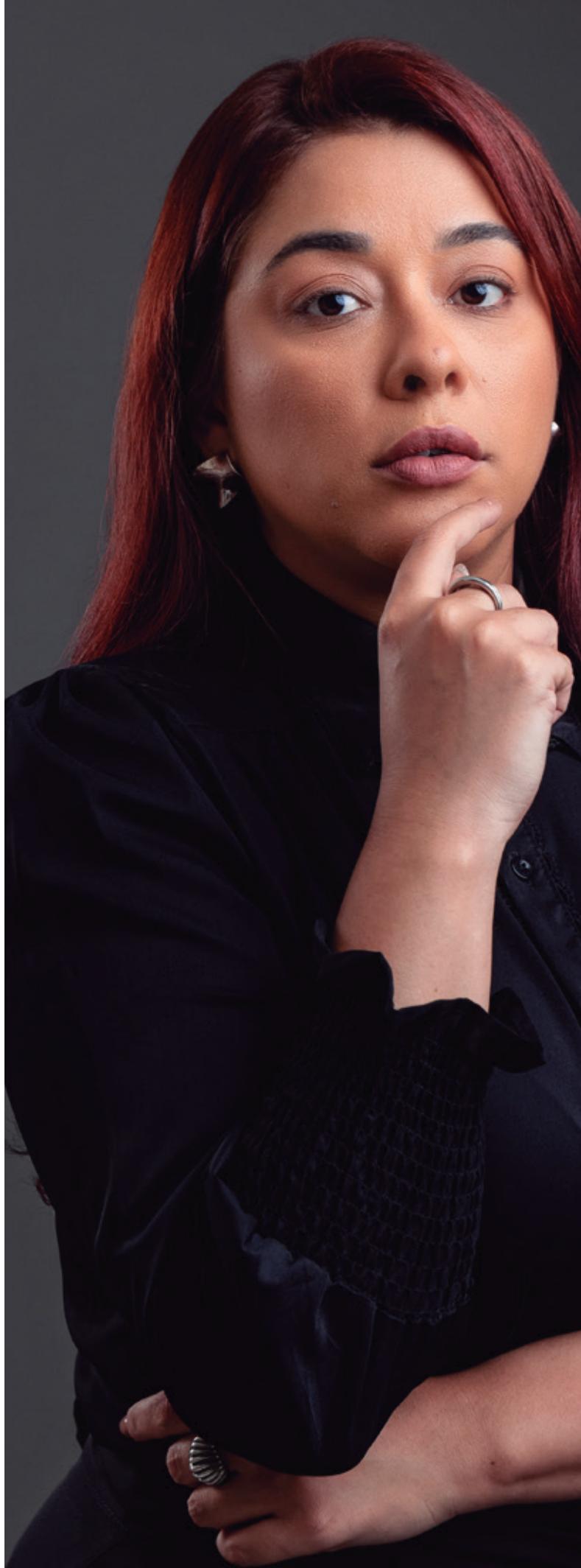
A paixão pelo Compliance nasceu com a decisão de trocar de carreira uma última vez e quase que organicamente. Tudo porque, ao participar de cursos como COSO, Certificação da ISO 9001 – Gestão de Riscos e LEC – Legal Ethics Compliance, ela percebeu algo que mudaria sua vida para sempre. “Eu já estava fazendo Compliance de forma involuntária há anos no meu setor e foi através dessas ferramentas que pude otimizar logísticas, aperfeiçoar condutas e colher bons resultados ao motivar as equipes e seus profissionais”, relata. “É preciso enfatizar que a gestão de processos, finanças e toda parte de gerência e executiva que exerci me fizeram ser a Compliance que sou hoje. Dessa maneira, desenvolvi o 'faro' da desconformidade legal financeira, executiva, de imagem (reputação) e de riscos. Hoje, o pulo do gato consiste em gerenciar esses pilares, dividir as responsabilidades e atingir a performance esperada”, ensina.

Assim, não só nasceu uma nova profissão, como também uma nova empresa, já que Brenda decidiu abrir a Consulto Mentoring, empresa de consultoria em Compliance, LGPD, ESG e Gestão de Processos. “Voltei para o Rio de Janeiro e, mais uma vez, me vi virando noites sem parar, estudando e, claro, acompanhando meu filho se tornar um rapaz em meio a tantas mudanças, transições e desafios. Ali percebi, diante da busca por certificações, formas e métodos, que o Compliance estava me focando em crescer e me desfocando dos medos e diagnósticos não tão queridos nessa fase de transição”, pontua.

A Consulto Mentoring tem como alvo a alta performance no âmbito corporativo nas áreas de Compliance, LGPD, ESG, e Gestão Orientada a Processos. “Um está ligado diretamente ao outro quando falamos em pessoas, cultura e objetivos, então, é preciso desmitificar os temas nos treinamentos, suporte, implantação e gerenciamento. Reconhecendo o cenário com diagnóstico, entramos em parceria com a empresa para assim alavancar seus resultados a curto prazo, com foco nas metas estabelecidas, proporcionando um novo cenário, sendo seguro, sustentável e com alta gestão de conformidade”, resume a executiva.

Como ocorre o Compliance na prática?

Em primeiro lugar se faz a pesquisa sobre a empresa: sua imagem, seu nicho, suas particularidades. Em seguida ouvimos qual benefício o cliente espera de forma específica e pragmática; esse levantamento é a base que temos para sinalizar por onde começar a definir os pontos nas





três esferas (estratégica, tática e operacional). É aí que o Compliance previne, detecta, remedia e recomenda, não toma a decisão, executa ações mediante alguns documentos preestabelecidos e solicitações do Conselho de Administração na direção da maturidade cada vez mais sólida de uma Governança bem estruturada.

O que vem a seguir?

Na sequência começo firmando e reafirmando o primeiro pilar que precisa necessariamente estar bem alinhado, que é o Suporte da Alta Administração, este tem o papel de confirmar e participar do Programa, como em treinamentos específicos, implantação de uma Política do negócio, comunicação interna do Compliance com uma frase adjunta ao comunicado, nos momentos de sensibilidade se apoiar no Compliance entendendo que as recomendações são voltadas para blindagem e saúde do negócio, que a imparcialidade perante as áreas se faz necessária para as investigações internas, conclusões e report, entre outras atividades anuais e pontuais em que a Alta Administração apareça de forma escrita e presencial, assim trazendo solidez e autoridade para a implantação do Programa.

Como é a análise de riscos no Compliance?

O segundo pilar é o Mapeamento/análise de Riscos de Compliance e do Negócio, entendendo que eu venho de processos, riscos e controle você já pode imaginar que esse é um dos pilares, sem dúvida, que eu tenho prazer de fazer todo pessoalmente. Começo analisando os POPs, olhando a base histórica de cinco anos em média, avalio a matriz de riscos vigente (se já tiverem) e após entender as vulnerabilidades tanto de Compliance quanto do negócio faço duas etapas, sendo a primeira o mapeamento com os riscos, critérios e peso para cada um, que a Alta Administração vai validar e na sequência o Mapa de Riscos se transforma em Matriz de Riscos onde é definida a prioridade com base no impacto x probabilidade, recomendações de tratativas com prazo, meta, indicadores de monitoramento e atores envolvidos parcialmente nas ações e segue para vigência de cronograma com a Alta Administração, com relatórios periódicos sobre a evolução e andamento. Sempre atento para o tamanho da empresa e sua estrutura para performar dentro das necessidades, expectativas e objetivo comum em delegar ou manter dentro da área nas execuções, de fato “fazendo acontecer” com a “mão na massa” e não um Programa para “inglês ver”, cheio de PDFs ou documentos de “gaveta”.

Há riscos mais vulneráveis que outros?

Em meio à consolidação deste documento, procuro principalmente os riscos que estejam ligados diretamente à fragilidade do negócio, ou seja, comportamento



ler e executar, atendendo à Lei vigente e às particularidades da empresa e do nicho, sem documentos extensos, cansativos e lotados de metodologias pouco úteis para o momento ou realidade, algo mais realista e acessível de se entender, traz o termômetro positivo de aculturação de Compliance na prática muito mais rápido dentro das áreas e de fato a execução das regras e direções pautadas nesses documentos basilares.

O controle interno atua como?

O quarto pilar é o Controle Interno, vem pra montar a régua de medição, colocando os indicadores junto à periodicidade de marcação, assim gerando o relatório de Controle Interno que vai nos mostrar estatisticamente com base em evidências sistêmicas, operacionais e em documentos, se os nossos controles estão assertivos, efetivos e trazendo os resultados que desejamos, que são controlar, proteger e assegurar com transparência as operações da empresa, estando essas dentro dos controles de Compliance e do negócio. Nessa fase, com o primeiro relatório pronto já com os indicadores criados e instalados, reviso como um comparativo a Matriz de Riscos, os documentos já implantados como o Código e política para entender se de fato estamos no caminho certo ou se é necessário algum ajuste ou revisão nos indicadores, para assim avançarmos.

de concentrações, mitigando preventivamente as dependências que afetam a sustentabilidade do negócio. Um exemplo, tornando um risco instalado como pilar de sustentação do negócio, é a fase mais estratégica do Compliance, o que a moderna gestão denomina “organizações infinitas”.

E como saber o que é permitido ou não dentro desse contexto?

O terceiro pilar é Código de Ética e Conduta e Políticas que vem justamente carregado dessa visão profunda já trazendo blindagem de riscos, regras que os tratem, direções explícitas do que pode ou não ser feito, dito ou consentido na empresa e um direcionamento do que a Alta Administração e o Compliance esperam de toda a organização com olhar nas boas práticas de mercado, abordagem adequada, respeito e limite entre as pessoas, inclusão, diversidade e empatia regem esses documentos, com seus marcos regulatórios em conjunto. Sempre reviso esses documentos entendendo qual público vai

Dentro desses pilares a comunicação é importante. Em qual é considerado com esse foco?

O quinto pilar é o Treinamento e Comunicação, é o pilar mais desafiador, pois envolve o contato direto com os colaboradores e temos uma oportunidade em mãos de não só dizermos o que pode ou o que não pode, mas excluir também explicar o que é Compliance, seus benefícios, o quanto essa área vem para apoiar toda a empresa, atentando para as penalidades legais que, se assim forem aplicadas por não cumprimento de alguma regra, é uma forma também de proteger as pessoas, que estamos comprometidos com a segurança, bem-estar e respeito entre todos, sendo pares ou subordinados e seus superiores. Sempre faço dinâmicas interativas, evito uma sala com ar, slides e principalmente me “colocar” no centro, prefiro a troca, interatividade com equilíbrio e que o máximo de pessoas saiam entendendo de fato o que nossa área faz, pretende e suas responsabilidades.

Como eles são executados na prática?



Na parte da comunicação faço via documento ou por vídeo, já os treinamentos presenciais ou ao vivo por conta de logística, na sequência disponibilizo um questionário simples (termômetro) pra medir justamente o entendimento e principais dúvidas que por ventura possam ainda estar instaladas, vislumbrar de fato o que pode ser melhorado, em que “página” os colaboradores estão em frente a todo programa e o principal, desmitificar a figura do CCO - Chief Compliance Officer, pessoa difícil, inacessível, dedo duro ou que demite, e sim trazendo os colaboradores para perto, “vestindo a camisa” e se tornando os verdadeiros compliancers, pois são eles que vão executar as regras, direções e demandas. Contudo, tenho um ponto de atenção, existe uma linha tênue para ser imparcial (não sendo nem tão próximo para criar vínculos e relações de afinidades nem tão distante, com frieza, e sim se colocando como uma área de suporte para todos), por isso hoje pratico e acredito no Compliance Independentemente se está na empresa instalado, mas sem a “rotina” e os vínculos diretos com as pessoas, preservando a imparcialidade. Monto uma periodicidade para rodar questionários de termômetros nas áreas, com temas pertinentes e variados. Eu preciso me certificar que os colaboradores tenham entendido os objetivos, as regras e a importância do papel de cada um para que todo o Programa seja bem-sucedido.

Como lidar com as denúncias, sem que ela tome proporções acima do esperado?

O sexto pilar é o Canal de Denúncias, de forma simples é uma forma de contato entre o Compliance e qualquer pessoa, sendo de natureza jurídica como parceiros, terceiros e fornecedores ou pessoa física como clientes e colaboradores, o correto é que esse canal seja uma forma de proteger o denunciante, sendo ele anônimo e que a denúncia também seja protegida, para que não atrapalhe nem sabote o curso de um levantamento e investigação interna que pode envolver: imagens, áudio, vídeos, GPS, câmeras, acessos corporativos como aparelhos, e-mails, sistemas e aplicativos internos. Todas as formas de evidências precisam ter sigilo até a conclusão e report com recomendação para Alta Administração.

Quais as políticas de empresa para uma investigação efetiva?

O sétimo pilar é Investigação Interna, ocorre quando recebemos uma denúncia, uma suspeita ou queixa através dos meios de comunicação da área, podendo chegar de várias formas, sendo e-mail, canal de denúncia, via sistema, entre outros. Cada caso, é um caso certo? Com isso a criação dos POPs (crio alguns voltados para as maiores recorrências do mercado, na frente legal e ou alguma base histórica que a empresa tenha vivido), bem estabelecidos para as situações, facilita em tempo de tratativas, medidas e/ou do início ao findar da investigação, trazem-



do mais eficiência para o resultado, já que a direção do que é preciso seguir está inteiramente estabelecida em início, meio e fim com etapas e instruções, seguindo o rito tanto na parte de levantar as evidências quanto onde guardá-las, o preenchimento de questionário ou check list é de extrema necessidade ao sigilo, à privacidade e à confidencialidade das informações tanto das evidências quanto dos envolvidos.

O que é feito para evitar chegar a esse ponto?

O oitavo pilar é o Due Diligence, que na prática é um mapeamento de riscos de terceiros, parceiros, fornecedores e outros mediadores das operações da empresa. Costumo dividir esse pilar em duas etapas, sendo a primeira para os terceiros já correntes na empresa, e a segunda para nova contratação. Analisando ou criando uma política de diretriz para contratação de terceiro, devido cadastro (criar e/ou atualizar) e pesquisas quanto às práticas ilícitas, lesivas, de corrupção, suborno, lavagem de dinheiro e outros processos judiciais. Elaborando critérios pertinentes para o tipo de prestação de serviço, órgão pertinente, contrato, notas fiscais, remuneração e o(s) nicho(s) em que a empresa está inserida, esse levantamento, adequações e criações são extremamente pertinentes por conta da responsabilidade legal e exposição da imagem da empresa a uma prática a que não nos associamos, no entanto temos leis que nos instruem à

prevenção e ao combate das práticas ilegais não somente internamente, mas como com os que nos associamos. Com isso elaboro um mapa com fornecedores vigentes e anuais, outro com fornecedores pontuais, junto às pesquisas e atualizações feitas acima e report para aprovação junto com recomendações, indicadores de acompanhamento e uma periodicidade de report para controle dos acionistas.

Qual o meio para saber se até aqui foi feito tudo certo?

O nono pilar é Auditoria e Monitoramento, costumo dizer que são os pilares mais aliados pra demonstrarem se estamos no caminho da execução bem definida para conformidade. Auditar uma área, uma atividade ou até mesmo um resultado nos leva a equiparar o esperado X realizado. Documentos previamente bem feitos que estão norteando atividades e em contrapartida um agente auditando se está acontecendo como esperado, caso não sinalizamos onde encontramos os gaps com prazo de resolução e apontamento do que precisa ser feito, assim retornamos dentro de um período hábil para fazer a checagem das adequações. Já o monitoramento nos antecipa, quando temos um acompanhamento minucioso de indicadores ou atividades sistêmicas numa periodicidade mais curta, que ao se descolar a atividade do fluxo estipulado já sinalizamos medidas e pontos de atenção

perante a atividade X esperados. Algumas atividades no monitoramento são bem definidas numa linha “reta”, já em outros precisamos estabelecer uma “caixa” de variação saudável que a atividade possa sofrer no curso, que estará a depender do departamento, nicho e atividades específicas, mas, claro, tudo bem delimitado em documentos como normas internas, políticas ou até mesmos POPs.

As diferenças entre monitoria e auditoria são quais?

Pode acontecer que em alguns resultados desse pilar necessite de treinamento, comunicação, ajuste no POP ou até um acompanhamento mais de perto ou determinadas revisões internas, dependendo da vulnerabilidade, risco ou informações que estejam envolvidas neste departamento em questão. Analisar, levantar e comparar as etapas é importante e como boa conduta o fazer em dupla, com agentes imparciais nas etapas tanto de checagem, revisão, quanto na validação. Simplificando: a auditoria olha para trás, passado, buscando irregularidades para serem tratadas, já o monitoramento acompanha se de fato os riscos estão sendo ou já foram mitigados, se o que foi definido e implantado nos pilares está ocorrendo, podendo recomendar melhorias dentro do período presente, buscando performar melhores indicadores e blindagem da empresa no presente e futuro.

Em um mundo mais diverso e com inclusão social, como esses pontos são inseridos?

O décimo pilar é a Diversidade e Inclusão, se a base do programa de Compliance é ÉTICA e CONDUTA, a DIVERSIDADE e INCLUSÃO precisam estar na cultura. Diversidade é incluir, chamar todos para oportunidades, a inclusão é dar as condições adequadas. Por exemplo, admitir um cadeirante e não ter uma mesa que possa ser nivelada, rampas, elevadores e medidas de portas adequadas, não é inclusão, é constrangimento. Diversidade é contratar por mérito e não para um estereótipo, entendendo que uma empresa pautada em ser diversa, inclusiva, gera oportunidade e valor para todos. Se fala bastante sobre a área de RH, sempre me imponho dizendo: quais são os critérios de contratação olhando para todos? TODOS. O jurídico, o Compliance, entre outras áreas, estão se abrindo para a diversidade e inclusão e cada vez mais vejo como responsabilidade da área de Compliance a informação, conscientização e suporte para que este pilar ganhe cada vez mais maturidade. Sempre menciono em treinamentos e comunicação o quanto a diversidade, a inclusão e a conformidade andam juntas, desde a contratação, integração e acompanhamento, entendendo o respeito, o momento e espaço de todos. Hoje eu estudo libras com a professora Rebeca, acredito que a inclusão não é sobre apenas uma estrutura física e de oportunidade para inserir todos no ambiente corporativo, mas como também, nós profis-

sionais precisamos ter a ciência e responsabilidade que precisamos saber nos comunicar com todos e de diversas formas. A inclusão não pode ser exposição e sim conexão e apoio mútuo entre todo o time. E nisso que acreditamos aqui na consulto mentoring contratamos por qualificação, mérito, experiência e não por algum tipo de característica pessoal ou física.

Quais as políticas para mulheres negras dentro desse cenário?

Outro exemplo é a estatística sobre mulheres negras na Alta Gestão, PCDs, transgêneros e outros grupos sociais que não são vistos por preconceito e estereótipos, quando deveriam ser vistos, por seus méritos, disponibilidades e competências. Precisamos cuidar da “falsa preocupação” que está pautada em dar “migalhas” para atingirmos uma meta para “inglês ver” ou atingir uma cota interna. A empresa precisa refletir a sociedade, se mais de 51% da sociedade brasileira é formada por mulheres, e há somente um pouco mais de 3,5% de mulheres negras em cargos de liderança na sociedade (data da pesquisa 30/12/2023), tem algo um “tanto” incompatível, esse é apenas um exemplo, poderia recheiar este capítulo de exemplos estatísticos voltados para comparações nada igualitárias, quando comparamos a sociedade x as empresas. Nós precisamos colocar este pilar como basilar desde a implantação e construção do Programa, apoiando o RH e demais áreas quanto à importância desse tema e quais ações temos feito para mudar esse cenário interno para apoiarmos toda uma sociedade.

Existem práticas para funcionários mais velhos também?

A questão do Etarismo, como mais um exemplo que se instala hoje nas empresas, sempre que posso acompanho a etapa final de processo seletivo, e adivinhem? Candidatos em sua maioria até 37 anos, como citei poderia recheiar este capítulo de exemplos nada agradáveis em igualitário, mas precisamos falar, pensar e agir o quanto antes visando oportunidade, mérito e comprometimento, acredito nessa tríade, que nela não existe um rótulo e sim um SER HUMANO que vai “vestir a camisa” da empresa conosco, e o respeito não pode ser negociado. Abordamos neste ano de 2024 com a LEC no CPESG e na Governança e Compliance no IBGC.

Hoje, quando olho para a LGPD, no discorrer da lei em instruções e obrigatoriedade, entendendo que um programa que representa e instrui tanto a integridade e conformidade, precisa se responsabilizar com a segurança, privacidade, confidencialidade e proteção dos dados, costume usar na maioria dos documentos em todos os pilares instruções, diretrizes, regras e definições quanto a esta Lei, entendendo que o Compliance vem pra proteção da empresa, acionistas e colaboradores, como os

dados, informações pessoais e sensíveis dessas categorias não têm o olhar cuidadoso do Compliance? Construo políticas direcionadas, treinamentos intencionais para o tema e sua importância, e reforçando com periodicidade o monitoramento em parceria com a área de Tecnologia da Informação e o jurídico, trazendo exemplos práticos em que todos os colaboradores entendam suas responsabilidades, obrigações e o nosso compromisso em proteger e informar todos quanto ao uso devido em manipular os dados.

Qual a importância da gestão de crise diante de tudo isso?

Olhando para prevenção, risco e vulnerabilidade, encontramos a Gestão de Crise, particularmente é algo que tenho trabalhado dentro dos programas, que visa prevenir o cenário de escassez, reações catastróficas, desordem, excessos e danos, muitas vezes subestimados pelas empresas/profissionais. Essa área estabelece medidas preventivas no âmbito financeiro e estrutural (base), corretivas voltadas para este tipo de cenário e/ou evento conduzindo as pessoas a executarem o plano de medidas adequadas ou mais eficazes para o cenário, entendendo que o tipo da crise abala as estruturas físicas da empresa e emocional dos colaboradores. Algumas vezes a tomada de decisão diante de uma crise não vai trazer uma transparência e assertividade quanto ao esperado, é muito comum subestimarmos a tomada de decisão com as incertezas devido ao cenário, com isso, visando ser antifrágil e buscando prevenir ao máximo a crise do lado de “dentro” e nos preparando para uma crise do lado de “fora”, olhar para toda a execução do Programa, nicho da empresa com suas particularidades e volatilidades, seus riscos financeiros e de reputação (imagem), acredito que um planejamento de medidas, ações e até mesmo instruções precisa ser construído e orientado para os atores pertinentes para ser usado em casos extremos, estar apto para lidar com a mudança, o inesperado, desordem e ou cenário de exposição, nos dar um suporte de como gerenciar e conduzir as primeiras medidas diante do caos instalado.

Como são escolhidos e decididos esses pilares?

As práticas que vou dividir aqui, por exemplo, são baseadas em: quem vai ler os documentos que vou elaborar? Quem vai executar as orientações e regras estabelecidas? Transportar o que está escrito para a realização no dia a dia está definido? Ao colocar e controlar determinados indicadores está explícito para a área quais as métricas atingir ou realizar? Qual acompanhamento e atenção adequados preciso fazer nessa fase de transição com as áreas? Como tenho envolvido os gestores na construção de determinados documentos, medidas e indicadores? É, são essas e inúmeras perguntas que me faço quando estou implantando um pilar, construindo um documento e direciono aos colaboradores que executam (pra mim, são os compliancers) a conformidade, precisa estar acessível para todos, de fácil entendimento, que facilite o desenvolvimento e maturação





do programa gerando valor para toda a empresa e não um programa “para inglês ver”. Podemos ter como uma ferramenta intencional e sólida a matriz de ação e consequência, pesquisa de aculturação abordando temáticas diversas da empresa junto ao Compliance, matriz de responsabilidade, prioridade e referência, outras matrizes pertinentes ao nicho, mercado, gestão, penalidade e são algumas práticas que colocam todo um time “agindo de acordo com as regras e cultura estabelecida”. Os benefícios são incontáveis e incomparáveis de tempo e custo de processo, satisfação do cliente, melhor gestão e comunicação, fino trato no alinhamento nas três esferas do negócio, indicadores de medição de risco legal, financeiro e reputacional sendo mitigados e sanados, planejamento estratégico fluído, entre outros. Um olhar imparcial é fundamental, mas é necessário o Compliance Officer ter um rosto, um nome, um acesso de verdade e não apenas uma “placa” na porta de uma sala fechada.

E o EGG, faz parte do compromisso desta área?

Faz parte de medidas, tratativas, comunicações e remediações quanto ao que tange uma “cultura de agir de acordo com as regras, o bem-estar de todos e a consciência socioambiental? Acredito que as primeiras perguntas a se fazer: meu Programa de Compliance funciona? Atendo as diretrizes obrigatórias quanto à LGPD? Quais riscos do negócio de fato mitiguei? Com base nessas respostas um levantamento interno (o que a empresa já faz em direção ao social e ambiental) e externo (o que já fazem no meu entrono? qual a maior vulnerabilidade voltada para o ambiente e social?) é um bom começo para ter uma “fotografia” dos dois cenários atuais, chamo de lucidez. Convidar pessoas chaves (equipe multidisciplinar, pessoas que olham para o mesmo ponto com ângulos diferentes) para abordarem as temáticas atuais e montarem um planejamento juntos, engajando a maioria das áreas, entendendo que somos parte de um todo, que as práticas podem ser simples e eficazes e aos poucos as práticas amadurecem e ganham forma para se tornarem um Programa de ESG maduro, respeitando e atendendo aos pilares, à empresa e toda a forma de comunidade (ambiental e social).

Gostaria de fazer considerações finais?

Agradecimento ao Senhor Jesus pelo favor, graça e misericórdia em todo o conduzir da minha trajetória, abertura de portas. Professora Claudia Bárbara, amigo Luetil, Elis Castelo da Innove contábil amiga e cliente, toda a minha família, minha irmã Anna Mendes que está ao meu lado na empresa. Agradecer também a todas as pessoas especiais com que pude cruzar ao longo desse período e todos que me apoiaram com Compliance, com a abertura da minha empresa.



Humanização: um olhar para meus colaboradores

Em um mundo empresarial cada vez mais impulsionado pela tecnologia e eficiência, a humanização emerge como uma abordagem essencial para o sucesso organizacional. Olhar para além das métricas e números, e direcionar a atenção para as necessidades e bem-estar dos colaboradores, é fundamental para cultivar um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

A humanização no ambiente de trabalho envolve reconhecer e valorizar a singularidade de cada colaborador. Isso significa não apenas reconhecer suas habilidades e contribuições para a empresa, mas também entender suas aspirações, preocupações e desafios pessoais. Quando os líderes se comprometem genuinamente em compreender e apoiar seus colaboradores, estabelecem um vínculo de confiança e respeito mútuo.

Além disso, a humanização se manifesta na promoção de políticas e práticas que visam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Oferecer flexibilidade de horários, incentivar o teletrabalho quando possível e proporcionar programas de bem-estar são exemplos de medidas que demonstram a preocupação da empresa com o bem-estar dos seus colaboradores.

Investir na humanização não apenas melhora o ambiente de trabalho, mas também impacta positivamente os resultados do negócio. Colaboradores mais engajados, motivados e satisfeitos tendem a ser mais produtivos, criativos e comprometidos com os objetivos da empresa. Além disso, a humanização contribui para a retenção de talentos, reduzindo custos associados à rotatividade de funcionários.

Em resumo, a humanização no ambiente de trabalho não é apenas uma tendência passageira, mas sim uma abordagem essencial para promover o bem-estar dos colaboradores e impulsionar o sucesso organizacional a longo prazo. Ao colocar as pessoas no centro das suas estratégias e práticas, as empresas não apenas prosperam, mas também criam um impacto positivo na sociedade como um todo.



Andréia Roma

CEO da Editora Leader, idealizadora de várias iniciativas, coordenadora de centenas de publicações e também influencer editorial. @editoraleader

Mural



Selo Editorial Série Mulheres, idealizado pela Editora Leader, reconhece e entrega o troféu "Série Mulheres - Por mais Mulheres na Literatura" para mais de 20 capixabas com histórias lindíssimas que fazem parte do volume I do livro "Mulheres no Espírito Santo". Este evento ocorreu no dia 22 de maio, homenageando 25 coautoras premiadas.



E além da entrega do Troféu Série Mulheres, a Editora Leader também realizou, no dia 28 de junho, o lançamento na Livraria Leitura.

O Poder da História de Greice Potrick

Especialista em Psicologia Positiva e Inteligência Emocional fala sobre suas obras e os ensinamentos que cada evolução interna traz

Greice Potrick é Mentora de Mulheres e escritora. Especializada em Psicologia Positiva e Inteligência Emocional, ela também é certificada pelo Behavioral Coaching Institute. Graduada em Direito, com MBA em Gestão Empresarial, a especialista ainda atua há quinze anos nesse segmento. Dentre suas obras está o livro “A Chave Mestra dos Relacionamentos Saudáveis”. É idealizadora do Movimento Mulheres Prósperas, que tem como principal objetivo a condução de mulheres na busca de autoconhecimento, passando pelo processo de clareza, autonomia e transformação.

Quais seriam as lições de vida que você passaria para as mulheres que te admiram?

A grande lição de vida que eu daria para alguém que me admira e que se espelha em mim é nunca falhar na busca de conhecimento sobre a tríade mente, corpo espírito, e como isso funciona em você. Precisamos a todo tempo estarmos alertas aos nossos pensamentos e como eles influenciam a nossa vida, e para isso não basta detectar esses pensamentos, é necessário que a gente consiga entender de onde eles vêm, e para isso precisaremos dar um grande mergulho no autoconhecimento. Mas só refletir também não basta, porque precisamos de ações diárias para transformar as situações da nossa vida, a coragem vem através das nossas ações. E o outro ponto é cuidar do nosso corpo, do

templo que habita a nossa mente, afinal de contas, de nada adianta termos uma mente brilhante num corpo sem saúde. E o terceiro é o espírito, não podemos nunca perder a fé de vista, a fé move montanhas, é ela que faz a gente enxergar caminho onde muitas vezes não enxergamos nada. Foi a fé que me fez ultrapassar todos os momentos difíceis e desafiadores da minha vida, foi acreditar que existia algo muito maior do que o aqui e o agora. Eu digo sempre que a fé é como nadar no mar sem enxergar o ponto de chegada, mas ter coragem de se jogar nesse mar e nadar sabendo que você vai chegar do outro lado.

Como você passou do Direito para a área da mentoria e da escrita? Imaginou chegar aonde chegou?

Advoguei durante 15 anos da minha vida na área de contratos e fui muito próspera na minha carreira, fiz uma transição de carreira para ser empreendedora e montei uma loja de roupa feminina, a Chá Boutique, e trabalhei com moda durante cinco anos com loja física. Mas sempre soube que o meu coração era da psicologia, desde o primeiro vestibular já tinha decidido fazer Psicologia, e acabei na hora decidindo pelo Direito. Depois da loja eu tomei a decisão de seguir o caminho do desenvolvimento humano e nunca mais parei, sou apaixonada pelo que eu faço, sempre sonhei em levar a minha centelha divina para o mundo, e mostrar para as mulheres o caminho que eu mesma percorro na mi-

nha vida todos os dias. Sempre sonhei em fazer a diferença no mundo, então, sim, eu me imaginei chegando aonde estou, e me imagino chegando em outros patamares que ainda não alcancei.

Qual o maior valor que você aprendeu na infância e que leva até hoje?

Em qualquer lugar que eu vá é saber me comportar em qualquer lugar, seja pra entrar numa casa simples, como em um palácio, sempre tratando todos da mesma forma com educação e respeito. Acredito e vivo a espontaneidade que a vida me deu de sorrir e abraçar sempre.

Do que trata a obra “A Chave Mestra dos Relacionamentos Saudáveis”?

O livro a chave mestre dos relacionamentos saudáveis traz um ponto de inovação para os relacionamentos, pois é uma nova forma de olhar para os relacionamentos amorosos, diferentemente do que aprendemos lá atrás sobre a instituição casamento ou laços de relacionamento. Acredito, do fundo do meu coração, que os relacionamentos são a nossa maior fonte de aprendizado e crescimento, sozinhos não conseguimos evoluir o tanto que conseguimos quando estamos com alguém.





Quais ensinamentos podem ser tirados da idealização do Mulheres Prósperas?

Quero destacar que nossas histórias de vida têm grande poder de transformação, que evoluir faz parte de uma luta interna, em que precisamos ultrapassar os nossos próprios limites para construir uma nova forma de viver. Eu idealizei e criei o movimento Mulheres Prósperas, um exército de mulheres poderosas, de mulheres que pensam fora da caixa, que nadam contra a maré, e acreditam que possuem uma centelha divina dentro de si para levar esse conhecimento para o mundo.

Por fim, qual o legado que você deixa para todas que te acompanham?

Meu legado é entendermos que existe um mundo ao nosso redor, que nesse mundo há uma imensidão de possibilidades, que precisamos transformar o mundo para que a maioria consiga enxergar que somos seres individuais na visão do TODO, ou seja, todos somos partículas de um grande universo MACRO, em que

uns influenciam os outros com suas ações, mesmo que não saibam ou não percebam. É aprendermos a estar inteiros no lugar onde você está, servindo ao outro, a si mesmo e a Deus. Levar, através das palavras, valores e princípios sólidos, quanto mais você vive a integridade de ser quem você é, mais prosperidade você atrai. Somos todos seres selvagens, maravilhosos e complicados, logo, todos estamos em um processo de evolução chamado vida, quanto mais conhecimento buscamos, mais preparados nos tornamos, mais comprometidos ficamos para nos manter no foco e assim gerarmos mudanças reais em outras vidas e na nossa própria.



Andréia Roma

CEO da Editora Leader, idealizadora de várias iniciativas, coordenadora de centenas de publicações e também influencer editorial. @editoraleader

REGISTRE SEU LEGADO

Você sabia que um livro muda tudo?

Empresas e profissionais que registram seu legado são inspirações para futuros empreendedores!

Essa é a missão da **Editora Leader**: transformar experiências em livros.

A Leader é autoridade na criação de projetos editoriais, muitos deles pioneiros. Já são mais de 1.000 executivos e empreendedores biografados, e mais de 3.000 profissionais de diversas áreas em livros de coautoria. É reconhecida também no meio editorial como referência na elaboração de coletâneas educacionais e corporativas.

Somos recordistas pelo RankBrasil com várias obras premiadas através da idealização dos projetos gráficos personalizados exclusivamente para cada obra, com profissionais que possuem mais de 25 anos de experiência no mercado editorial.

A Editora Leader é referência no Brasil e no exterior com o registro biográfico de uma série de obras publicadas em vários segmentos, em inglês e português.

Contamos em nossa equipe com um grupo seletivo de profissionais reconhecidos, autoridades em diversas áreas que são responsáveis pelas críticas editoriais sobre o conteúdo a ser publicado. Assim, garantimos a qualidade de nossas obras!

Saiba mais sobre nossos projetos e registre você também sua história ou da sua empresa em um livro.

Empodere-se

contato@editoraleader.com.br

 @editoraleader



Produtos funcionais e divertidos!

Pele de boneca



O pó compacto Boca Rosa é indicado para todos os tipos de pele, pois é hipoalergênico, livre de parabenos, não comedogênico, vegano com o selo Peta, com ativos antioxidantes (como a vitamina E) e dermatologicamente testado. Disponível em sete tonalidades e proporciona um acabamento aveludado.

Divertida Mente nas escovas



A animação mais esperada do ano chegou aos cinemas brasileiros e a Condor já está mergulhada no mundo de Divertida Mente 2. Nossa nova linha de escovas traz um toque de diversão para a rotina de cuidados pessoais, tornando cada momento de autocuidado mais divertido e cheio de aventuras.

Cútis de porcelana

Nova linha de cuidados faciais da marca foi especialmente projetada para clarear marcas escuras, unificar o tom e devolver o brilho à pele em 6 semanas.



O Peeling Facial, da Cicatricure, age desde a primeira aplicação reduzindo marcas escuras, promovendo hidratação imediata e proporcionando uma pele mais radiante.

2 em 1



O Shine Frizz, Mousse Modelador 2 em 1, da Lacan, é ideal tanto para cabelos cacheados quanto lisos. Este mousse oferece benefícios incríveis, como modelagem e fixação, brilho intenso e efeito memória. É perfeito para quem busca praticidade e eficiência na rotina capilar.

Cabelos resgatados

A Dove chega ao mercado de haircare com mais um lançamento exclusivo: a linha Bond Intense Repair™. Com a tecnologia patenteada Bio-Protein Care™ e Peptídeo Complex em sua composição, ela promove a reparação da fibra capilar a nível molecular desde o 1º uso. Promete reverter 3 anos de danos acumulados nos cabelos.



Para eles

As pastas modeladoras da Nazca Cosméticos são enriquecidas com vitaminas e óleos para alta fixação dos fios. A linha contém Vitaoleos Plus, D'Pantenol, cera de abelha e vitaminas A, D e E. As três opções de Pasta Modeladora: Efeito Matte, Forte e Extraforte, que são multifuncionais e proporcionam alta fixação.



É preciso ter coragem para admitir que não sou perfeito



Gostaria de começar este artigo comentando sobre a importância de como nos vemos nesta sociedade e por força desta imposição que a vida nos coloca, faz de nós pessoas que buscamos a perfeição. Muitas vezes, somos criados para competir com as pessoas e até conosco mesmo. O perfeccionismo nunca esteve tão presente em nossas vidas. Como o próprio nome sugere, o perfeccionismo é um traço de personalidade caracterizado pela busca incessante em atingir a perfeição em uma tarefa ou objetivo. Com o peso das redes sociais nas rotinas, esse desejo se torna mais forte, porque desperta a comparação. No virtual, a vida das pessoas parece ser melhor do que as nossas, impressão que traz o sentimento de frustração e, muitas vezes, a necessidade de se superar. Aí que mora o perigo: não é errado querer evoluir e ter ambições, mas sim a forma como você encara o processo para conquistar suas metas e aspirações. Afinal, perfeccionismo é doença? O perfeccionismo é um traço que pode estar presente em diversos transtornos, como o transtorno de personalidade obsessivo-compulsivo.

Apesar de o perfeccionismo poder causar problemas de saúde mental, nem sempre é ruim. Os perfeccionistas prestam muita atenção aos detalhes, são observadores e precisos, e essas qualidades podem ser úteis em algumas tarefas e profissões. Porém, é necessário um equilíbrio, pois querer que tudo esteja perfeito para evitar críticas, leva o perfeccionista a criar regras muito rígidas e, portanto, ultrapassar todos os limites. Isso pode levar a uma obsessão, alimentando a sensação de fraqueza, incapacidade e decepção. Quando exagerado, um modelo de comportamento perfeccionista pode ser um fardo e afetar diversos problemas mentais, como depressão, ansiedade, insônia e até transtornos alimentares. Como é o perfeccionismo na vida diária? O padrão de comportamento perfeccionista costuma se apresentar desde a infância. Imagine um aluno que se dedica aos estudos com afinco, entrega todos os trabalhos, recebe a nota das provas e se depara com um 9. Uma nota boa, mas que é recebida com decepção por esse aluno, que acredita que poderia ter se esforçado mais. As duas palavras conjugadas no futuro do pretérito – “poderia” e “deveria” imperam os pensamentos da mente perfeccionista, que nunca está



satisfeita com as situações do momento. Essa forma de lidar com as coisas traz como consequência a forte exigência sobre si próprio, com cobranças excessivas para se destacar e não decepcionar. Quem almeja a excelência constantemente acaba pagando um preço elevado. O indivíduo "perfeito" acaba se transformando em alguém rígido, sem felicidade, sem imaginação e sem estímulo. Controle e foco são máquinas reais e hoje, todas as áreas da vida – não apenas a vida profissional – exigem experiência e resultados elevados. Todas as competências necessárias para uma carreira profissional estenderam-se à vida pessoal. Já ouvi relatos de pessoas planejando uma viagem e criando uma planilha de excel para aproveitar ao máximo a experiência, ou seja, essas são as ditas pessoas perfeitas até mesmo nas férias. Mas você já se perguntou por que isso acontece? A resposta é simples: vivemos na luta para sermos aceitos e amados e isso está em nosso DNA. Acreditamos que quanto mais perfeitos somos, mais aumentamos nossas chances de sermos aceitos. Qualquer sinal que se desvie disso fica oculto pelos mesmos motivos: medo de mostrar suas imperfeições ou ser rejeitado. Por causa desse medo, muitas pessoas andam por aí usando uma máscara de perfeição vinte e

quatro horas por dia. E está tudo bem, inclusive mentir. Há pessoas que têm transtornos mentais – muito mais comuns do que pensamos, como a esquizofrenia leve – mas não revelam isso a ninguém, nem mesmo ao amigo mais próximo. Existe um estigma social associado à doença mental. Há muita imperfeição para assumir – até mesmo para você mesmo. O que eles pensam de mim? Eles acham que sou louco? Eles têm medo de mim? Como ficará minha autoestima quando eu sair? Essas são perguntas difíceis, por isso optamos por esconder o problema ou encontrar uma explicação socialmente aceitável. Algumas pessoas preferem permanecer no espiritismo em vez de procurar tratamento. Não há imperfeição em minha mente, é o espírito, a espinha dorsal que às vezes se manifesta. É hormonal. Meu corpo não produz enzima X, é por causa da síndrome Y. Vale aceitar tudo, para mostrar que somos pais poderosos, donas de casa exemplares.

O grande problema desta ambição é a nossa humanidade irrevogavelmente imperfeita. Quem busca a perfeição vinte e quatro horas por dia paga um preço altíssimo. Uma pessoa “perfeita” torna-se uma pessoa funcional, séria, sem hobbies, flexibilidade, criatividade e, portanto, alegria de viver. Se negarmos a nossa



humanidade, não há qualidade de vida. Viver como um fazedor é um ataque à vida. Mas o que fazer? Assumir a nossa fraqueza, estar aberto à crítica e ao desprezo daqueles que esperam que sejamos qualificados e perfeitos? Sim, resista à pressão – a sua e a dos outros. Coragem para enfrentar o politicamente correto e os preconceitos do mundo rosa. E isso é bom, porque nem toda incerteza é necessariamente negativa. E não está em jogo apenas a impossibilidade da perfeição. Brené Brown, especialista americana no assunto, autora de *The Courage to Be Imperfect* e *Imperfection is a Virtue*, observa que quem não aceita sua vulnerabilidade foge de emoções como medo, dor e decepção. Portanto, ele se fecha ao amor e à aceitação. Quem tem medo de errar perde experiências significativas e não se desenvolve. Quem aceita suas fraquezas fica mais aberto ao novo e tem experiências mais significativas, desenvolvendo-se, sendo mais autêntico e realizado. Há também outro aspecto a considerar. Se a ideia for aceitável e encantadora, a perfeição está longe! Há um poema de Fernando Pessoa em que demonstra a sua antipatia pelas pessoas perfeitas. Em "Poema em Linha Retas" ele reclama da sua desgraça ao

não conhecer um único espancado que tivesse alguma ação ridícula ou covardia para falar. Ele conhecia apenas mestres. Pessoas perfeitas, boas em tudo. Um homem que mais do que lamentava a sua inadequação - um ser imperfeito entre tantos perfeitos - estava farto das pessoas chatas deste mundo. Nada no mundo é mais chato do que grandes pessoas que têm horário para tudo, que escolhem o melhor local de férias, que têm sempre razão, que usam os melhores produtos, que fazem as melhores compras... Agora em um relacionamento, se você está cem por cento certo, o outro tem zero à esquerda. Qual é a proporção nesta matemática? Nenhuma. E finalmente... Pessoas perfeitas não exigem perfeição apenas de si mesmas, elas também exigem perfeição daqueles que as rodeiam. A fuga é a única saída possível. Complexidades à parte, busquei a perfeição em minha vida profissional. Tenho uma capacidade insana de abstração, sou muito distraído. Minha mente está distraída - interessada em tudo neste mundo e no próximo - e o resultado é foco zero. Tudo isso me torna improdutivo. Sabendo disso, uma vez decidi que queria combater essa imperfeição e me inscrevi em treinos ao ar livre. Fui colocado em uma equipe e tínhamos



que atingir determinados objetivos. Especialistas em treinamento acompanharam e avaliaram a trajetória de toda a equipe – e o papel de cada indivíduo. Por fim, o responsável avaliou de forma privada cada submissão, apontou problemas e sugeriu melhorias. Bom... Tudo o que sou foi examinado e não me trouxe nada de novo: falta de concentração, pensamento disperso e caótico, abstração extrema e outras imperfeições. A psicóloga me explicou que posso me livrar de todas essas características, mas me alertou sobre os efeitos colaterais. Você pode ser mais produtivo, mas não é tão criativo. Você pode se concentrar mais, mas perde a visão interdisciplinar do mundo. Bem, nem é preciso dizer que recusei a perfeição. Sempre soube que tudo, desde uma virtude até uma simples ideia, tem duas faces. Então aceitei minha imperfeição. Eu prefiro assim. Obviamente estou tentando me desenvolver, mas sem fanatismo e violência. Procuro olhar para a minha totalidade e até ter algum carinho pelas minhas peças recomendadas abaixo porque elas também fazem parte da minha forma física como exemplo único. E quem se aproxima de mim, quem manifesta desejo de se relacionar comigo, não escondo minha imperfeição. Dou às pessoas ao meu redor a mesma oportunidade de aceitar ou não. Você está entrando no verdadeiro terreno da aceitação. E como deseja Caetano, “todos conhecem a dor e a alegria como são”.

Como ser menos perfeccionista?

É preciso ressaltar que não existe perfeição: o mundo não é binário e nada é absolutamente bom ou absolu-

tamente ruim. O perfeccionismo é um traço de personalidade, ou seja, faz parte de uma pessoa que em algum momento da vida começou a adotar esse comportamento, seja com a família, amigos ou no trabalho. Hoje é comum ser vítima do perfeccionismo porque a sociedade incentiva esse comportamento – como já dito, redes sociais, televisão, meios de comunicação de massa – tudo tenta buscar as melhores versões de si mesmo, que refletem demais: é preciso praticar, mais para um corpo perfeito, estude mais para ser o número um na universidade, trabalhe mais para ser promovido logo. Portanto, o caminho para ser menos perfeccionista, é lembrar que a perfeição não existe, que o mundo está dividido e nada é absolutamente bom ou absolutamente ruim, tente entender o significado de ser muito exigente, com você e com os outros, procure enfrentar as críticas, pense e aprenda. . . erros existem, pense em fazer o seu melhor no momento, não há perfeição, não se compare com os outros, porque você é único no universo. Viva! Procure enxergar a vida de uma maneira mais simples e me diga, é melhor assim, se a vida não vale mais a pena.



Odamir Meira Jr.

Psicólogo formado há mais de vinte anos, especialista em TCC e Terapia do Esquema, com títulos como destaque do ano e honra ao mérito, entrevistas em TV, rádios e revistas.

@psico.odamirmeirajr



Será que a vida de uma mulher realmente começa aos 40?

Dizem que a vida começa aos 40. Até pouco tempo, eu não concordava com esse clichê. Neste ano, completando 40 anos de idade, me peguei refletindo profundamente sobre essa frase. O que teria por trás dessa expressão que remete a uma visão otimista e positiva sobre essa nova fase da vida?

Esse marco significativo na vida de uma mulher me fez olhar para mim mesma sob uma perspectiva diferente, um olhar acompanhado por uma mistura de sentimentos: o passado e suas alegrias e frustrações, as celebrações e as inúmeras cobranças acerca do presente e as expectativas quanto ao futuro.

Questões como a carreira profissional, amor, sexo, finanças, autoimagem, cobranças internas e externas, críticas e elogios nem sempre tão reais nos assolam a todo tempo. Pensar sobre todas essas questões pode ser um processo doloroso, mas enfrentá-las também pode ser libertador.

- **Autoimagem e Aceitação:** Frequentemente nos deparamos com as imposições de padrões de beleza e sucesso que, não raramente, podem impactar nossa autoimagem. As críticas externas e as autocríticas acerca de um padrão podem ser cruéis conosco, mas, aos quarenta anos, sinto que levo a vida de uma forma mais autêntica e leve, me importando muito menos com aqueles quilinhos a mais.
- **Amor e Sexo:** Aos quarenta, me senti extremamente corajosa para viver um grande amor. Conhecer alguém que nos faz suspirar a essa altura da vida é delicioso. Mas a paixão nessa fase veio de uma forma equilibrada e com lucidez. A racionalidade de tomar a decisão



de amar outra pessoa basicamente se deu por itens que deviam ser cumpridos por alguém para dividir a vida comigo. Elenquei pontos, alguns deles indispensáveis, outros solucionáveis e outros levados em consideração que deveriam ser aceitos. Já a intensidade da relação carnal fica a cargo da experiência e do conhecimento do próprio corpo; muitas coisas já não são tabus e somos mais livres para sermos quem quisermos ser com a pessoa amada.

- **Conquistas Profissionais:** Nessa altura, com uma carreira estabelecida, vejo que a experiência adquirida ao longo dos inúmeros projetos me proporcionou uma base sólida para ter a confiança e a segurança necessárias para tomar as decisões que precisam ser tomadas no ambiente profissional. Consigo ver claramente os frutos de tudo que plantei no auge dos meus 20 e 30 anos.
- **Relações Pessoais - Amigos e Familiares:** Hoje consigo ter uma compreensão mais profunda do valor dessas conexões. Construir essas relações e fazê-las duradouras nem sempre é um caminho fácil. É necessário o investimento de tempo, exercício de compreensão, paciência, empatia e, acima de tudo, amor. E como tudo isso vale a pena.
- **Expectativas Sociais e Cobranças Internas:** A sociedade exalta a todo momento a supermulher que somos e devemos ser: mãe, esposa, amiga, super profissional, um lindo corpo e... enfim, inúmeras

ros papéis que devem ser desempenhados com maestria. E além de todas essas cobranças, eu mesma me encarrego de me cobrar ainda mais: coisas como "eu já deveria ter feito um doutorado", "deveria estar produzindo ainda mais", "meu patrimônio deveria ser maior". Ou seja, nós mulheres (ainda mais aos quarenta) estamos rodeadas de expectativas e cobranças, e a dosagem entre tudo isso pode ser uma linha tênue entre o êxtase da conquista e a frustração da não realização.

- **Autoconhecimento:** Com quarenta anos, me importo muito menos com algumas coisas e muito mais com outras. Aquelas preocupações acerca de um projeto que não deu certo, aquelas pessoas que não gostam tanto de mim, os pensamentos contrários aos meus; e está tudo bem! Nessa fase da vida, já superei tantos momentos difíceis que a escola da maturidade me proporciona a tranquilidade de saber dizer sim ao que quero e, sem o menor peso na consciência, dizer não ao que não quero.
- **Confiança e Maturidade:** A maturidade alcançada aos quarenta anos me permitiu uma melhor gestão das minhas emoções e um entendimento mais claro das minhas necessidades e desejos. Essa fase está sendo marcada por uma aceitação maior de quem sou, com todas as minhas qualidades e imperfeições. Isso me deu a confiança necessária para a busca de hobbies e interesses pessoais que realmente se conectam comigo: viagens, cursos, leitura, metas e prioridades alinhadas a quem sou, sem a menor necessidade de me colocar em segundo plano simplesmente para agradar.

Contudo, concluo que a ideia de que "**a vida começa aos 40**" é mais do que um clichê; é uma realidade para mim e para muitas mulheres que encontram nesta fase uma oportunidade de se reinventar, crescer, prosperar em todos os sentidos, serem elas mesmas com a segurança e independência que conquistaram. Sendo assim, encaro de frente este início de um capítulo vibrante e cheio de possibilidades.

Mirian Pereira



Administradora de Empresas, com MBA em Comércio Exterior e Logística. Empreendedora no setor de Defesa e Segurança, coautora dos livros Mulheres na Defesa e Mulheres na Segurança Pública.

@ten_mirianpereira



Goldko lança marshmallow vegano: sem açúcares e sem glúten

A GoldKo, marca fundada pela família Kopenhagen e reconhecida por criar um universo de produtos saborosos e saudáveis, como chocolate sem açúcar, acaba de lançar um produto inovador: o primeiro marshmallow vegano, sem adição de açúcares e sem glúten do mundo. O produto compõe a linha vegana já existente da marca, trazendo novas possibilidades e sabores aos seus clientes. Para chegar ao produto final foram três anos de intensa pesquisa e desenvolvimento. O resultado foi sabor e textura incomparáveis. Com o claro objetivo de fornecer a todas as pessoas opções saborosas e saudáveis, o novo marshmallow é inteiramente livre de ingredientes de origem animal e promete revolucionar o mercado de doces veganos. Abrindo uma porta imensa de novas alternativas. A linha é

composta por três produtos: bombom, musa (com base crocante de biscoito e cobertura de chocolate ao leite de coco) e barra de proteína. "A inovação sempre foi uma marca registrada da GoldKo, e estamos orgulhosos de apresentar ao mundo o primeiro marshmallow vegano, sem adição de açúcares e sem glúten." diz Paulo Kopenhagen Goldfinger, responsável pelo desenvolvimento das receitas exclusivas da marca, mestre chocolateiro, e inovador nato, que acredita que chocolate de alta qualidade deve fazer parte da vida de todos nós, todos os dias. Os novos produtos já estão disponíveis para compra no site oficial da GoldKo, nas sete lojas da marca e em breve em milhares de pontos de vendas em todo o país. Os produtos podem ser encontrados em lojas físicas espalhadas pelo país ou no site da marca.



Abandono afetivo: como a lei estabelece o direito ao cuidado dos filhos

O abandono afetivo é quando ocorre uma negligência emocional ou psicológica de uma pessoa em relação à outra, sendo muito comum entre pais e filhos. Nesses casos, pode gerar em traumas psicológicos aos filhos, além de diversos problemas enfrentados no dia a dia por milhões de mães e pais solos no Brasil. Para garantir o direito a uma paternidade ou maternidade digna aos jovens, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) foi alterado através do Projeto de Lei 700/2007, caracterizando o abandono afetivo como ilícito civil e penal, conforme explica o Dr. Daniel Oliveira, especialista em Direito de Família. “A relação familiar deveria ser de forma natural e não imposta. Porém, como muitos responsáveis não encaram dessa maneira, é necessário que a legislação tome algumas medidas, como as estabelecidas no ECA, a fim de incentivar, ainda que sob o julgo de leis e determinações judiciais, o exercício dos direitos da criança e adolescente”, pontua o advogado. O Estatuto da Criança e do Adolescente foca principalmente na proteção integral dos direitos das crianças e dos adolescentes, incluindo direitos à convivência familiar saudável, à educação, à saúde, entre outros aspectos fundamentais para o desenvolvimento. Mas como é possível caracterizar um caso de abandono afetivo? “É preciso provar

a relação parental: mostrar a relação de parentesco entre o genitor e o filho; demonstrar o abandono: apresentar evidências que confirmem o descumprimento das obrigações emocionais e de cuidado e comprovar danos: apresentar provas dos danos emocionais sofridos pela criança ou adolescente devido ao abandono”, explica o especialista. É preciso ressaltar que a pensão alimentícia não esgota os deveres dos pais em relação a seus filhos. “Os cuidados devidos às crianças e adolescentes compreendem atenção, presença e orientação. Reduzir a atenção apenas à assistência financeira é fazer uma leitura muito superficial da legislação e um prejuízo muito grande para os filhos”. No Brasil, só em 2023, foram registradas mais de 172,2 mil crianças sem nome do pai, segundo dados do Portal da Transparência do Registro Civil. A maior proporção de pais ausentes foi registrada no Norte do país: 10% do total, ou 29.323 deles, seguida do Nordeste, com 8% de pais ausentes do total de nascimentos, ou 52.352. “É dever dos pais ou responsáveis assegurar esses direitos e quando há negligência afetiva grave por parte dos pais ou responsáveis. Após o divórcio e a fixação de visita, pais que deixam de visitar os filhos podem ser penalizados pela justiça, já que a visitação não é apenas um direito dos pais, mas um dever a ser cumprido com os filhos, cujo descumprimento consiste em infração administrativa”.



Massoterapeuta Marina Monteiro: o bem-estar que eleva a saúde

Você já ouviu falar de massoterapia terapêutica integrativa? Marina Monteiro encontrou nessa técnica realizada com o propósito de liberar tensões e movimentar energias bloqueadas que geram estresse, dor e desconforto muscular, seu propósito de vida. "Realizo manobras específicas misturando procedimentos para promover a soltura da musculatura tensionada e melhora do funcionamento do organismo como um todo, ativando benefícios ao sistema nervoso, endócrino, aos órgãos, tecidos, entre outras áreas do nosso corpo", explica a profissional. Ainda através dos to-

ques das mãos, a massoterapeuta cria em seus atendimentos, o acompanhamento de processos de autoconhecimento, desde as percepções corporais até sensações, emoções e pensamentos, proporcionando uma melhor qualidade de saúde física, mental e emocional. Para a realização de seus atendimentos, Marina faz o uso de óleos que auxiliam na sensibilidade do toque para o relaxamento. "Os óleos são importantes para o deslizamento dos movimentos lentos e profundos, que são fundamentais para a liberação das tensões. Além disso, proporcionam mais relaxamento e maciez à pele, oferecendo sensação de bem-estar ao cliente". Apaixonada pela arte, a massoterapeuta também é formada em teatro e diz que as áreas se complementam no atendimento exclusivo que realiza em um estúdio de Moema, em São Paulo. "Minha trajetória sempre esteve ligada ao corpo. A princípio, na forma de arte, através do teatro e da dança. E depois, com os estudos na área de expressão corporal, que foi quando me apaixonei pela terapia e pelo autoconhecimento, e vi que podia ajudar outras pessoas com o que aprendi, especialmente as gestantes", conta Marina, que também é doula (uma profissional que tem como responsabilidade o acompanhamento da gestante durante todo o período de gravidez, parto e pós-parto, além de apoiar, encorajar, oferecer conforto e suporte emocional nesses momentos). A massagista terapêutica integrativa possui formação na área para atendimento das mães e gestantes e conta um pouco da sua experiência. "Fiz cursos de especialização focados no cuidado à saúde da mulher e fui doula pouco antes do meu filho nascer. Amo atender gestantes, e agora sinto uma imensa alegria em atender mulheres mães, porque temos uma rotina cansativa e muitas demandas. Durante o processo de amamentação, nos primeiros anos de vida das crianças, sinto ser fundamental para a mulher receber apoio e cuidados. Assim ela pode se dedicar mais e melhor aos filhos", explica. Marina também faz atendimentos familiares, que na maioria das vezes, é uma consequência de uma experiência que começa com uma pessoa e se estende para a família inteira. "Geralmente, é a mulher que realiza o primeiro contato, faz as primeiras sessões e o marido resolve testar também. Às vezes, até as crianças querem fazer. Adoro esse tipo de atendimento, porque gera uma intimidade e uma alegria em conjunto. Cuidar, doar e contribuir para o desenvolvimento pessoal do próximo é a minha principal missão!", finaliza.

Corrida na cidade

Confira dicas para fazer uma corrida segura e eficiente nos perímetros urbanos



Pode ser a praticidade de começar o treino saindo de casa, a ideia de contemplar a cidade correndo por lugares desconhecidos, ou ver uma ótica diferente de certos lugares através da corrida. Não importa, o fato é que é cada vez maior o número de pessoas que estão saindo de praças, parques e se aventurando por avenidas e ruas da cidade.

Os benefícios de correr já são mais que conhecidos, e cada corredor dá um peso para os resultados. Uns destacam o condicionamento e controle de peso; Outros destacam o aumento da concentração e a “higiene mental” que a corrida proporciona. Porém, correr pela cidade tem vantagens e desvantagens. E não apenas isso. Diversos cuidados devem ser tomados para que essa opção se mantenha como uma prática segura e não um grande problema.

Pensando nisso, nós separamos os 5 cuidados que todo corredor deve tomar na hora de encarar o asfalto e dividir o espaço com carros, pessoas e outras paisagens da cidade. Confira agora se você está correndo do jeito certo.

Não cobre tanto do seu desempenho

Disparado um dos principais erros que o corredor comete. Por mais que se conheça o bairro ou a região, que irá correr, a falta de controle dos fatores externos é muito grande: acidente de trânsito, calçada cheia de pessoas, região com muitos sinais. Estamos falando de uma série de fatores que, em algum momento, irão comprometer a consistência do seu treino.

Vai correr na rua? Se exija menos. O objetivo deve ser outro que não uma marcação obsessiva no relógio. Tente impor um ritmo programado para o dia, mas sem “neuras”, pois não apenas isso pode levar a frustração, como colocar a segurança em risco. Por estes motivos, treinos de velocidade (os conhecidos intervalados) não são indicados de fazer na rua.

Corra sempre de acordo com o fluxo

Essa é uma atitude essencial. Porém, iniciantes na corrida geralmente não sabem da importância dessa atitude. Correr na rua sempre na direção contrária da via é uma medida vital para se proteger, pois dá ao corredor a visão do deslocamento do trânsito, permitindo que ele se antecipe ao menor sinal de perigo.

Prefira as calçadas

Sabemos que nem sempre é possível, mas a calçada sempre será mais segura para a prática da corrida do que as ruas e as ciclovias. Infelizmente muitos corredores veem com naturalidade correr num espaço destinado a bicicletas só porque o fluxo pode não ser alto. Não é a atitude mais correta, pois essa “praticidade” pode causar sérios acidentes. O mesmo vale para quem tem o hábito de correr na rua, mesmo com muitos locais dispondo de calçadas.

Existe um “preço” na prática da corrida urbana, e realizar sua corrida na calçada, mesmo com mais pessoas e possivelmente atrapalhando o ritmo de treino, é o mais indicado e seguro. Outro ponto é prestar atenção aos buracos e irregulares, algo que infelizmente é muito comum.



Respeite as leis do trânsito

Essa é uma das atitudes mais importantes e que pode ser a diferença entre uma corrida prazerosa pelas ruas e um acidente, já que corredor urbano deve ser menos exigente com seu desempenho quando está correndo na rua. Por isso, parar quando avistar um sinal vermelho deveria ser algo totalmente natural.

Porém, são inúmeros os corredores que, na ânsia de não perder o ritmo de seu treino, “furam” a orientação e atravessam às ruas nessa condição, colocando a si e aos outros em risco. O mais correto é sempre aguardar o sinal verde da via para continuar a corrida. Aqui vale 2 dicas adicionais sempre que ocorrer essa situação: mantenha uma corrida estacionada, ou corra na direção contrária por 20 a 30 segundos, dando tempo do sinal abrir quando estiver novamente no local.

São medidas simples, mas que fazem toda diferença na hora de realizar seu treino com segurança.

Conheça o seu percurso

Um dos pontos mais positivos de correr na rua é o fato de interagir com a cidade, por vezes mudando o caminho e fazendo uma corrida mais contemplativa. Mas certas cidades têm uma altimetria muito variada, e isso não pode ser ignorado.

Por isso, não deixe de estudar os locais em que irá correr antes de começar seu treino. Variações muito constantes ou acentuadas podem te levar a se lesionar com maior facilidade. Essa é uma das atitudes mais importantes e que pode ser a diferença entre uma corrida prazerosa pelas ruas e um acidente.

Exercícios físicos

Primeiramente, tudo começa com a prática de exercícios físicos. O hábito forma a rotina, que tem grande importância para quem tem mais de 60. Portanto, o ideal é que seja praticado por 5 dias da semana. Para isso, a frequência e a intensidade podem ser menores no início.

Praticar algo que se goste

A modalidade praticada é determinante para que os exercícios façam parte da rotina na terceira idade. Nesse sentido, o idoso não apenas deve fazer uma atividade que goste, mas também que gerem resultados de ganho de massa.

As melhores atividades para o ganho de massa muscular, geralmente, envolvem repetições. Ou seja, optar pela musculação ou a hidroginástica são boas pedidas.

Consuma proteínas

Sem dúvida, a ingestão de proteínas é um fator que ajuda muito no ganho de massa muscular na terceira idade. A proteína pode ser considerada como o principal combustível dos músculos. Além disso, é indispensável para a melhor recuperação após as atividades físicas.



Danielle Felix

Personal trainer especializada em equilíbrio físico, mental e espiritual, ou seja, saúde.

@danifelixpersonal

5 dicas para cuidar do cabelo no frio

As baixas temperaturas exigem cuidados extras, saiba quais!

Durante o inverno, o cabelo pode ficar mais seco e frágil devido às baixas temperaturas, vento, ar seco e uso frequente de chapéus. Separamos algumas dicas essenciais para cuidar das madeixas e deixá-los saudáveis o ano inteiro. Nós sabemos que o Brasil é um país de clima tropical e estamos acostumados com o calor e com os cuidados de beleza para climas quentes. No entanto, quando chegam os dias frios, muitos acreditam que os cabelos ficam mais bonitos e sedosos, mas você sabe como cuidar do cabelo no inverno?

Em climas mais quentes, os fios costumam ficar ressecados, quebradiços e mais oleosos. Já no inverno, embora muita gente não perceba, os dias frios também podem ser inimigos de belas madeixas.

Por isso, é importante cuidar da saúde capilar e saber como o cabelo reage e o que ele precisa em cada clima. Pensando nisso, preparamos algumas dicas para te ajudar a cuidar dos cabelos e manter os fios saudáveis durante o inverno. Confira!

O inverno pode ser severo com todos os tipos e texturas de cabelo. As temperaturas baixas são nocivas e as grandes campeãs na desidratação tanto da pele, como do couro cabeludo. Por isso,

é importante saber como cuidar do cabelo no inverno.

Além da mudança das temperaturas, outras atitudes comuns do inverno podem piorar a situação das madeixas. São elas: excesso de procedimentos químicos e uso excessivo de secador e chapinha.

Por que o cabelo precisa de cuidados especiais no inverno?

O inverno pode ser severo com todos os tipos e texturas de cabelo. As temperaturas baixas são nocivas e as grandes campeãs na desidratação tanto da pele, como do couro cabeludo. Por isso, é importante saber como cuidar do cabelo no inverno.

Além da mudança das temperaturas, outras atitudes comuns do inverno podem piorar a situação das madeixas. São elas: excesso de procedimentos químicos e uso excessivo de secador e chapinha.

1. Hidratação

Manter o cabelo hidratado é fundamental em dias frios. A secura e coceira no couro cabeludo é causada pela falta de umidade no ar, principalmente nos dias mais secos do inverno.

Isso pode ocasionar caspa, irritação e descamação, causando, inclusive, maior queda e perda de cabelo. Invista em hidratações mais profundas semanalmente ou, pelo menos, a cada quinze dias. Use máscaras específicas que contenham ingredientes hi-

dratantes e nutritivos, como óleos e vitaminas. Escolhendo um produto de qualidade e de acordo com o seu tipo de cabelo, você pode fazer uma boa hidratação em sua própria casa.

Uma dica: se você tem cabelos secos ou normais, aplique o creme mais próximo da raiz. Agora, se o seu couro cabeludo for mais oleoso, o ideal é aplicar o produto com alguns centímetros de distância do couro cabeludo.

Outra dica é fazer massagens, com movimentos suaves e circulares em toda a região da cabeça. Isso fará milagres, pois irá garantir que os óleos hidratantes e as substâncias ativas nos produtos penetrem profundamente nas cutículas e façam o efeito desejado.

2. Lavagem

Já começamos afirmando: não deixe de lavar os cabelos! Muitas pessoas, especialmente em dias mais frios, deixam de lavar os fios constantemente. Isso é um grande erro, visto que a falta de limpeza estimula a produção de óleo pelas glândulas sebáceas presentes no couro cabeludo.

Normalmente, esse óleo protege o couro cabeludo. Mas, ao ficar muito tempo sem higienizar o cabelo, a oleosidade se junta a poluição, suor e células mortas que vão se acumulando no couro cabeludo e podem entupir o bulbo capilar e causar uma proliferação dos fungos.

Isso pode levar à foliculite, atrapalhando que novos fios nasçam

e provocando inflamações, irritações, coceiras e até queda. Ou seja, fios sujos tendem a cair mais facilmente e ficam menos brilhosos e saudáveis.

O ideal é periodizar de acordo com o seu tipo de cabelo: se eles forem oleosos, o recomendado é lavar todos os dias.

3. Proteção

A alimentação também faz parte de uma boa saúde capilar. Algumas vitaminas e minerais, por exemplo, deixam as madeixas mais fortes. Além disso, é essencial beber muita água, pois vale lembrar: a hidratação começa de dentro para fora.

A segunda dica é não sair com o cabelo molhado ou úmido. Mesmo naqueles dias frios, mas com um belo sol, o ar frio pode expandir os fios, tornando-os mais propensos a quebrar e desbotar.

Secar bem os fios é muito importante, pois em temperaturas baixas a evaporação é menor, o couro cabeludo demora mais tempo para secar e isso fragiliza os fios, deixando-os quebradiços e favorecendo o surgimento de problemas como caspa, seborréia e até micoses.

A última dica é usar acessórios como capuz, chapéus e gorros. Principalmente se você for para regiões muito frias, secas e com neve. Os acessórios para a cabeça formam um escudo contra o vento frio.

4. Evite banhos muito quentes

Sabemos que um banho quentinho no inverno é reconfortante. Mas a água quente resseca muito o cabelo. Ela remove o óleo natural e a umidade dos fios, fazendo com que o couro cabeludo produza oleosidade excessiva.

Ela também abre as cutículas, quebrando os fios, tirando o brilho e levando a sedosidade e pode secar a pele do couro cabeludo, descamando-a. O mais indicado é lavar os cabelos com água morna e passar água fria nas pontas, selando as cutículas do cabelo.

Uma dica para isso: enrole-se na toalha e enxague a cabeça com o chuveirinho, amenizando a friagem.

5. Finalização

Quando precisar usar secador, chapinha e babyliiss, por exemplo, é fundamental usar um protetor térmico. Opte pelas opções com silicone, assim você une proteção e sedosidade em um só produto.

Para as cacheadas e onduladas, a dica principal para modular e dar volume é abusar dos cremes para pentear, leave-in e mousses modeladores, dando mais vida para o cabelo no inverno. Para proteger, diminuir o frizz e controlar os fios, além dos já citados, use reparadores de pontas, sérums, óleos e silicones para abaixar e disfarçar os fios arrepiados.



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

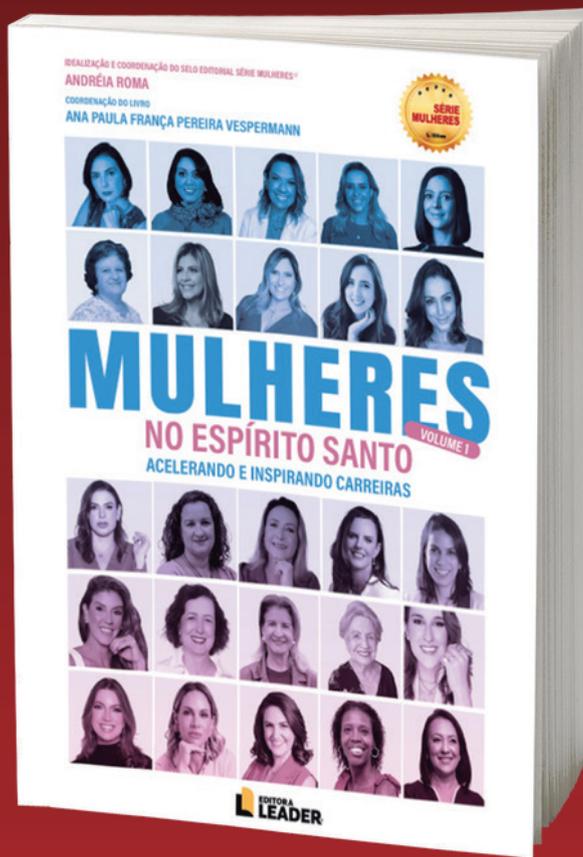


TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

Diversidade, Equidade e Inclusão são temas do selo editorial Série Mulheres da Editora Leader, que vem revolucionando o mundo corporativo com a valorização da liderança feminina em várias áreas!

CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES



IDEALIZAÇÃO



APOIO



LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE



Como ingerir vitamina C para o inverno?

Se você já se perguntou: "como tomar vitamina C da melhor maneira para aproveitar todos os benefícios?" ou "qual a importância da vitamina C e quais os melhores alimentos ricos nessa vitamina?", você está certo em fazer isso, principalmente em época de frio.

Para que serve a Vitamina C?

A vitamina C é uma das vitaminas mais populares e amplamente consumidas. Mas você sabe para que ela serve? Além de aumentar a imunidade, a vitamina C oferece uma ampla gama de benefícios. Ela atua como um poderoso antioxidante, protegendo a sua pele contra danos dos radicais livres. Além disso, desempenha um papel crucial na síntese de colágeno, o que é essencial para a firmeza e elasticidade da pele.

Vitamina C nos alimentos

Enquanto muitos associam a vitamina C à laranja, ela pode ser encontrada em uma variedade de alimentos, incluindo limão, acerola, morango, abacaxi, mamão, papaia, goiaba, caju e brócolis. Além de obter a vitamina C de alimentos naturais, você pode considerar a suplementação. No entanto, é fundamental consultar um profissional de saúde para determinar a dose correta.

O melhor momento para tomar Vitamina C

Qual é o melhor horário para tomar vitamina C? A resposta a essa pergunta pode otimizar a absorção dessa vitamina essencial. A sugestão geral é incluí-la na primeira refeição do dia. Assim, você começa seu dia com uma dose de proteção antioxidante.

Como ingerir a vitamina C?

A vitamina C é hidrossolúvel, o que significa que é absorvida pelo corpo, mas não armazenada por longos períodos. Dividir sua dose ao longo do dia é uma excelente estratégia, considerando que ela permanece na corrente sanguínea por um curto período.

Como tomar vitamina C

Se você procura uma forma eficaz de incluir a vitamina C em sua rotina, a Vitamina C de suplementar de marcas confiáveis é uma ótima opção. Essa fórmula exclusiva garante uma liberação gradual de vitamina C em seu corpo, mantendo níveis eficazes por mais tempo.



Karol Soares

Nutricionista especializada em clínica funcional e epigenética com foco em saúde, bem estar, emagrecimento e autoestima.
@nutrikarolsoares

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO



Andréia Lopes e a transformação com os aprendizados

“Eu sou o reflexo da minha jornada e carrego a mesma sede de conhecimento, a mesma curiosidade até hoje. Esta bagagem de experiências moldou minha abordagem na gestão do meu negócio. Ser jornalista exigia que eu buscasse a verdade. No governo, sempre busquei resolver tudo. Precisava gerir as crises. Hoje, estas experiências se convertem em ativos valiosos para minha empresa”.

Eduarda Buaiz e a importância do ambiente de trabalho

“Eu acredito em um ambiente de trabalho em que os profissionais sejam reconhecidos, tenham liberdade para falar, sejam ouvidos, sejam estimulados a inovar, recebam investimentos em qualificação. Acredito em um ambiente de trabalho colaborativo, onde se aproveita a competência e as habilidades de cada um para o crescimento e desenvolvimento do todo”.



Flavia Gama e o poder das mulheres

“Uma outra característica do nosso negócio que tenho prazer em divulgar é que 90% do nosso corpo de colaboradores é formado por mulheres. Sempre busco ressaltar a importância da mulher no mercado de trabalho e faço questão de ajudar quando estão grávidas ou passam por alguma dificuldade. Enalteço o fato de que mães podem trabalhar melhor quando são felizes e acolhidas”.



Martina Varejão Gomes e o foco no que se faz

“Ao aceitar desafios, nunca compreendemos totalmente o esforço que será exigido. Eu estabeleci o desafio de correr 42,195 km de uma só vez. Agora faço parte do seleto grupo que compõe o “menos de 1% da população mundial” que alcançou esse feito. Com todo o meu malabarismo, hoje sou uma maratonista”.

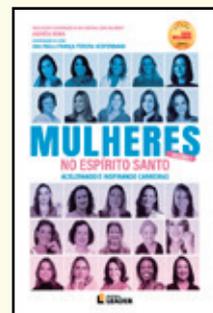


Sandra Matias e como saber tirar proveito até dos maus momentos

“Sem conseguir conter as lágrimas, tivemos que paralisar as atividades, sem perspectivas de retorno. No entanto, muitas vezes, é em meio ao caos que descobrimos a potência da renovação. A semente da reinvenção parece aguardar esses momentos férteis para brotar. Passados alguns dias de completo vazio e de ausência de possibilidades de ações concretas contra a pandemia, a solução foi buscar novos caminhos”.

Zilma Bauer Gomes e o pilar da fé

Para mim, empreender é o meu grande propósito, e nem a incerteza que estar à frente de uma empresa representa me afasta dele. Fazer a diferença na vida das pessoas por meio do seu trabalho dá força para atravessar mares turbulentos, sempre com a frase que repito para mim mesma desde a infância: “Tudo bem, vamos resolver”.



Livro “Mulheres no Espírito Santo. Vol. 1”, da Editora Leader

Conectando as **peessoas certas às empresas.**

O **sucesso** dos negócios depende entre outras coisas, de **profissionais excepcionais**.

O Grupo THE se destaca como especialista em **Executive Search** e **Board Services**, oferecendo soluções personalizadas para encontrar os talentos que **impulsionarão** o crescimento da sua **empresa**.

**Invista no futuro
do seu negócio**

grupo
THE



Período favorável: luz, sucesso e abundância

Aproveite a energia positiva e a clareza que está sentindo agora. Use essa confiança para avançar com seus projetos e relacionamentos. A Imperatriz lembra você da importância de nutrir suas ideias e relações, promovendo um ambiente de crescimento e apoio.

Áries: O Carro

A energia do Carro sugere que você estará cheio de determinação e foco, pronto para superar quaisquer obstáculos. Use essa força para avançar em seus objetivos.

Touro: O Eremita

A carta do Eremita sugere que você deve se afastar um pouco do tumulto externo e buscar respostas dentro de si. É um bom momento para meditação e autoavaliação.

Gêmeos: Os Enamorados

Este período será marcado por decisões importantes em relação a relacionamentos e parcerias. Os Enamorados indicam que você pode enfrentar escolhas significativas.

Câncer: A Lua

A Lua sugere que você deve estar atento aos seus sonhos e às suas emoções, pois eles trarão insights valiosos. Esteja ciente de possíveis ilusões e busque a verdade.

Leão: A Força

Este é um momento de poder pessoal e autoconfiança para Leão. A Força indica que você terá a coragem e a determinação necessárias para enfrentar qualquer desafio.

Virgem: A Sacerdotisa

Você deve confiar em sua intuição e nas informações que vêm do seu subconsciente. É um bom momento para estudos espirituais e meditação.

Libra: A Justiça

A carta da Justiça indica que você pode precisar tomar decisões importantes que exigem um julgamento imparcial.

Escorpião: A Morte

Algo em sua vida está terminando, abrindo caminho para novos começos. Aceite a mudança e permita que o novo entre em sua vida.

Sagitário: A Temperança

A Temperança indica que você deve buscar a moderação e a paciência em todas as áreas da sua vida. Trabalhe para harmonizar suas energias e encontre um meio-termo saudável.

Capricórnio: O Diabo

Você deve estar ciente de possíveis tentações e vícios. Trabalhe para libertar-se de padrões negativos e busque a verdadeira liberdade.

Aquário: A Estrela

Você deve manter a fé em seus sonhos e aspirações. Este período trará clareza e inspiração, guiando você para um futuro promissor.

Peixes: O Mundo

Está chegando ao final de um ciclo importante e alcançando seus objetivos. Celebre suas conquistas e prepare-se para novos começos.



Katina Santos

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

**JUNTOS, VAMOS
VENCER ESTA FASE!**

GRAACC

**COM SUA DOAÇÃO, O CÂNCER INFANTIL
É UMA FASE QUE PODE SER VENCIDA.**

O GRAACC é um hospital especializado em cuidar de crianças e adolescentes com câncer através de um tratamento humanizado, uma equipe que sabe muito, tecnologia e pesquisa.

FAÇA SUA DOAÇÃO

GRAACC.ORG.BR

GRAACC

**COMBATENDO E VENCENDO
O CÂNCER INFANTIL**