

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

EDITORA
LEADER

MARÇO 2025 | Nº 48

O MÊS É DELAS:

Mulheres
poderosas

REFLEXÃO

Artigos imperdíveis
para pensar e agir



Érika Wilza
Gestora
de pessoas
por paixão

ANA HICKMANN

“Depois do que passei, descobri
o tamanho da minha resiliência”

REVISTA **info:mente**

A revista digital que entrega conteúdo relevante na palma da sua mão!

Anuncie na publicação que fala sobre saúde mental e atualidades, traz artigos imperdíveis e entrevistas exclusivas.

JÁ ESTAMOS NA **48ª EDIÇÃO** ACESSE NOSSO SITE!

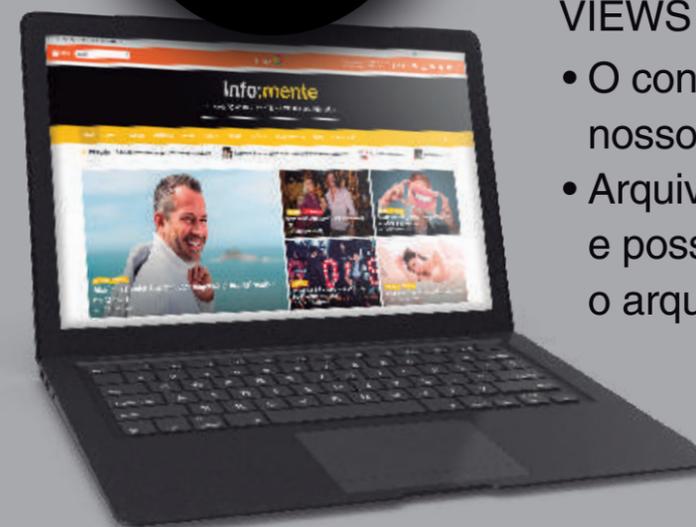
infoproduto:



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.



Ana Hickmann: ela nos representa

Para estampar a capa do mês das Mulheres, convidamos uma representante de peso, afinal, Ana Hickmann nos representa. Em uma matéria exclusiva, a apresentadora, mãe, empresária e noiva fala sobre a transformação da sua vida pessoal e profissional: “Nenhuma mulher estaria pronta para passar pelo que passei, e aprendi que sou mais forte do que imaginava”. Em um texto emocionante, ela fala sobre a força do mundo digital, a volta por cima, o fato de acreditar novamente no amor e, claro, seus desejos para 2025, ano de seu casamento com Edu Guedes. Além dessa reportagem, você ainda acompanha artigos, dicas e atualidades que resultam em informação relevante na palma da mão. Aproveite!



FOTO: LEO ZAMBONI



Andréia Roma

Fundadora e CEO da Editora Leader
andriaroma@editoraleader.com.br



Renata Rode

Editora-chefe
revistainfomente
@editoraleadersp.com.br



REVISTA INFO: MENTE
www.infomente.com.br

A revista Infomente é um produto da Editora Leader.

Contato
☎ +55 11 95967-9456

Departamento Comercial
contato@editoraleader.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Thays Pereira

Tecnologia
Boaz Roma

Suporte
Lais Assis

REGISTRE SEU LEGADO

Você sabia que um livro muda tudo?

LEGACY

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.

Existimos para **impulsionar histórias** que **inspiram e conhecimentos** que **transformam.**



Empodere-se

contato@editoraleader.com.br

📷 @editoraleader



SUMÁRIO



FOTO: ANDRÉ LORETTI

08 PASSARELA

O mundo das celebridades

12 COLUNA

Saber da escrita

14 ANA HICKMANN

Mais forte do que nunca: exemplo



25 PRATELEIRA

Produtos selecionados, sempre!

26 O PODER DA HISTÓRIA

De uma advogada e gestora

30 ACONTECE

Atualidades e lançamentos



36 SAÚDE MENTAL

Mulher em foco

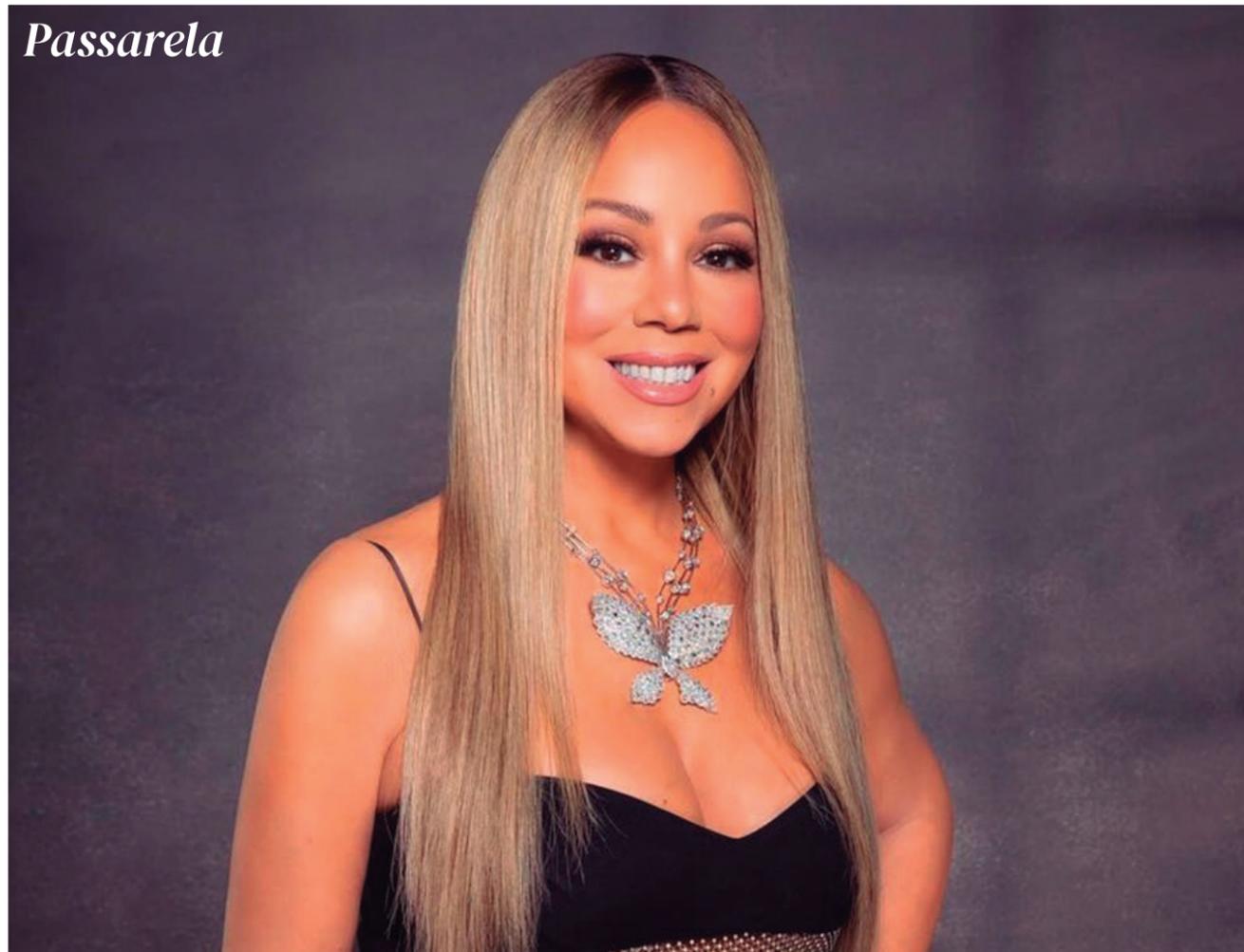
40 VENDAS

Destravando o crescimento

REGISTRAR O LEGADO DA EMPRESA É UMA MANEIRA DE DEIXAR UMA MARCA DURADOURA NO MUNDO DOS NEGÓCIOS, DEIXANDO UM LEGADO PARA AS GERAÇÕES FUTURAS E INSPIRANDO OUTROS A SEGUIR EM SEUS PRÓPRIOS CAMINHOS EMPREENDEDORES.

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

 EDITORA
LEADER[®]
um livro muda tudo



Mariah Carey terá palco sobre um rio em Belém do Pará

A icônica Mariah Carey está confirmada para um show imperdível em Belém, no Pará, como parte do evento “Amazônia para Sempre”. A apresentação ocorrerá no dia 17 de setembro, dois meses antes da capital paraense sediar a 30ª Conferência das Partes para o Clima (COP30) da ONU. A performance será transmitida ao vivo pela TV Globo e Multishow, trazendo grandes sucessos da artista, como “We Belong Together”, “Obsessed” e “Fantasy”.

O palco do show terá um design inspirado na vitória-régia, uma planta símbolo da Região Amazônica. Com uma megaestrutura de 88 toneladas e uma cenografia imponente de 25 metros de diâmetro, o palco será instalado temporariamente nas águas do Rio Guamá, proporcionando um cenário único e deslumbrante. Além da presença de Mariah, o evento contará com a participação de renomados artistas paraenses, como Dona Onete, Joelma, Gaby Amarantos e Zaynara. A direção artística é de Zé Ricardo, vice-presidente da Rock World, responsável também

pela criação do ato de abertura, que promete celebrar a rica diversidade musical da região.

O “Amazônia Para Sempre” não é apenas uma celebração da música, mas também um chamado à ação em relação ao ativismo climático, destacando a urgência do tema para o mundo. Para eternizar esse momento, um documentário será produzido, explorando os bastidores do evento.

Quatro dias antes, em 13 de setembro, Mariah Carey se apresentará no palco Skyline do The Town, em São Paulo, ampliando sua presença no Brasil. Conhecida não apenas por sua carreira musical, Mariah é também uma defensora de causas sociais, administrando o Camp Mariah, um acampamento para jovens carentes em Nova York, e recebendo diversos prêmios por seu trabalho filantrópico ao longo dos anos. Este show em Belém promete ser um marco tanto na carreira de Mariah Carey quanto na luta pela preservação da Amazônia, unindo música e conscientização em um evento inesquecível.



Lançamento da WYN Group®: uma nova era na consultoria estratégica

No último dia 20, o mercado corporativo testemunhou um evento que promete transformar o modo como empresas e profissionais acessam soluções estratégicas e consultoria de alto impacto. O lançamento da WYN Group, em parceria com o Grupo CALONE®, marcou a chegada de um novo modelo de gestão que une estratégia, inteligência de dados e networking altamente qualificado para impulsionar negócios e carreiras.

A WYN Group nasceu da visão de seu fundador, Edson Apolinário, que identificou no mercado a necessidade de consultoria integrada para atender demandas diversas, desde áreas jurídicas até gestão financeira, passando por tecnologia, segurança do trabalho e regularização de negócios. “A WYN surge para oferecer uma solução completa, conectando empresas e profissionais a especialistas capacitados que garantem eficiência e resultados concretos”, explica Apolinário.

O CEO do Grupo CALONE, Marcelo Calone, parceiro estratégico da WYN Group, destacou a importância da fusão entre consultoria e inteligência de dados: “O mercado evoluiu, e os empresários não podem mais contar apenas com conselhos pon-

tuais. Eles precisam de uma estrutura robusta, baseada em dados, estratégia e visão de futuro. O Grupo CALONE traz essa expertise, utilizando inteligência de mercado e otimização de processos para que a WYN Group entregue um serviço diferenciado e de alto impacto”.

A parceria entre WYN Group e Grupo CALONE visa não apenas fornecer soluções estratégicas, mas também criar um novo padrão de consultoria empresarial, em que cada decisão é respaldada por tecnologia, inovação e inteligência de mercado. Além dos discursos inspiradores, o evento também apresentou os embaixadores do MARCELO CALONE Institute®, que serão responsáveis por trazer *insights* estratégicos sobre comportamento humano, regulamentação e inteligência emocional aplicada ao mundo corporativo.

O lançamento da WYN Group simboliza o início de uma nova era na consultoria empresarial, trazendo um modelo mais dinâmico, conectado e eficiente. Profissionais e empresas que buscam crescimento sustentável, inteligência de mercado e suporte estratégico personalizado agora contam com um novo aliado para impulsionar seus resultados.



Guilherme Vilar: o estrategista do Big Brother Brasil

Guilherme é fisioterapeuta, mas já trabalhou com panfletagem, como promotor de eventos, operador em call center e é jogador de handball, esporte que o auxiliou a conseguir bolsas de estudo em colégios. Com um posicionamento sólido dentro do jogo e uma clareza admirável em suas estratégias, Guilherme tem se destacado como um dos principais concorrentes a chegar à final do Big Brother Brasil.

Desde sua entrada na casa, ele demonstrou uma habilidade notável em construir alianças e se adaptar às dinâmicas do grupo, o que o coloca como um forte candidato para se consagrar campeão do *reality show* mais visto no Brasil. Direto do estado de Pernambuco, Guilherme entrou no jogo acompanhado de sua sogra Joselma, por quem tem um carinho especial. “Eu digo que com a filha dela foi amor à primeira vista, mas, com Joselma, foi conexão à primeira vista. Acho que ela sabe mais coisas da minha vida que qualquer amigo meu”, declarou o participante.

Guilherme, que rapidamente conquistou o público e seus colegas de confinamento, iniciou sua trajetória no programa com um plano bem definido. Desde o primeiro dia, ele buscou se integrar aos de-

mais participantes, estabelecendo laços de amizade e confiança. Sua abordagem empática e comunicativa lhe rendeu uma base sólida de aliados, fundamentais para se manter no jogo. A cada semana, Guilherme tem mostrado um entendimento profundo das estratégias dos adversários, o que lhe permite antecipar movimentos e evitar possíveis surpresas. Sua capacidade de ler as situações e agir de forma calculada não só fortaleceu sua posição, mas também o tornou um jogador respeitado dentro da casa.

Além das habilidades estratégicas, Guilherme também se destaca pela autenticidade. Ele não hesita em expressar opiniões e emoções, criando uma conexão genuína com o público. Essa transparência é um dos fatores que o tornam querido fora da casa, aumentando suas chances de sucesso ao longo da competição.

Com o avanço do programa, Guilherme continua a se firmar como um dos favoritos. Se ele mantiver o foco e a determinação que demonstrou até agora, não é difícil imaginar que, em breve, ele possa celebrar sua vitória no Big Brother Brasil, consolidando-se não apenas como um excelente jogador, mas também como um verdadeiro campeão.



Funkeiro Rubão perde 52 kg e transforma experiência em música

Envolvido no universo do funk, Rubens de Souza, conhecido como Rubão da ZS, realizou uma mudança radical na vida ao eliminar mais de 52 kg. Lutando contra a obesidade, ele se dedicou a uma transformação que envolveu não apenas a saúde física, mas também o emocional. Sem recorrer a cirurgias, Rubens adotou uma dieta cetogênica e se comprometeu com exercícios regulares, mudando completamente sua relação com o corpo e a alimentação.

A dieta cetogênica, rica em proteínas e gorduras, foi um dos pilares dessa transformação. Combinada ao jejum intermitente e à prática de atividades físicas, como natação e yoga, Rubens encontrou um novo equilíbrio. Ele também se dedicou a cuidados com a saúde, como a reposição de hormônios e vitaminas, que o ajudaram a otimizar seu metabolismo. O resultado? Uma nova vida, cheia de disposição e autoconfiança, que inspirou muitos ao seu redor. Com essa nova fase, Rubão da ZS decidiu se lançar na música, apresentando seu primeiro single, “Desafio do shape”. A canção, que rapidamente viralizou nas redes sociais, tem como objetivo motivar as pessoas a adotarem um estilo de vida mais saudável. Em suas letras, Rubão compar-

tilha sua história de superação e encoraja outros a buscarem mudanças positivas em suas vidas. O hit se tornou um verdadeiro fenômeno nas academias e aulas de dança, fazendo com que muitos se movimentassem em busca de um “novo shape”. Rubão revelou o impacto de sua transformação: “Hoje, meu corpo responde a todos os meus estímulos, e isso me traz uma felicidade indescritível”. O empresário e agora cantor está determinado a expandir sua audiência e continuar a inspirar pessoas com sua música, comprovando que é possível superar desafios e transformar a vida por meio de escolhas saudáveis. Com planos de novos lançamentos e colaborações, Rubão da ZS está pronto para deixar sua marca na cena musical, trazendo uma mensagem de esperança e motivação.

Instagram: www.instagram.com/rubaodzs

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



O poder da escrita e a voz das Mulheres na Ginecologia

E escrever um livro vai muito além de colocar palavras no papel. É um ato de coragem, um legado deixado para futuras gerações e, acima de tudo, uma forma poderosa de transformar conhecimento em impacto. Muitas pessoas sonham em escrever, mas desistem no caminho, acreditando que não têm tempo, que sua história não é relevante ou que ninguém irá ler. No entanto, cada experiência, aprendizado e desafio superado tem valor. E é justamente esse valor que move o selo editorial Série Mulheres, um espaço que dá voz às mulheres que fazem a diferença em suas áreas de atuação.

Neste contexto, temos o orgulho de apresentar mais uma obra essencial: *“Mulheres na Ginecologia — Edição Poder de uma Mentoria”*. Um livro que reúne histórias, ensinamentos e reflexões de mulheres que atuam na ginecologia, uma área fundamental para a saúde e o bem-estar feminino. Cada capítulo traz não apenas conhecimento técnico, mas também vivências reais de profissionais que, além de cuidarem da saúde, inspiram outras mulheres a se destacarem na medicina. O selo Série Mulheres foi criado para fortalecer e valorizar a presença feminina na literatura, destacando suas conquistas e consolidando seu espaço no mundo do conhecimento. A ginecologia é uma especialidade médica que vai além da ciência: envolve empatia, acolhimento e transformação de vidas. Por isso, ter um livro escrito por mulheres dessa área é mais do que necessário — é um marco.

Se você já pensou em escrever, mas hesitou, lembre-se: histórias precisam ser contadas. A Série Mulheres prova que, independentemente do segmento profissional, a escrita tem o poder de inspirar, educar e transformar. E este livro é mais uma peça fundamental desse movimento.

A ginecologia é um campo essencial para a saúde da mulher, e registrar essa trajetória em um livro significa documentar a evolução da medicina, do cuidado e da luta por um atendimento mais humanizado

e acessível. Que este lançamento seja um incentivo para que mais mulheres compartilhem suas jornadas, desafios e conquistas.

Se você tem algo a dizer, escreva. Se tem conhecimento a compartilhar, publique. E se deseja transformar vidas com sua história, a Série Mulheres está aqui para amplificar sua voz.



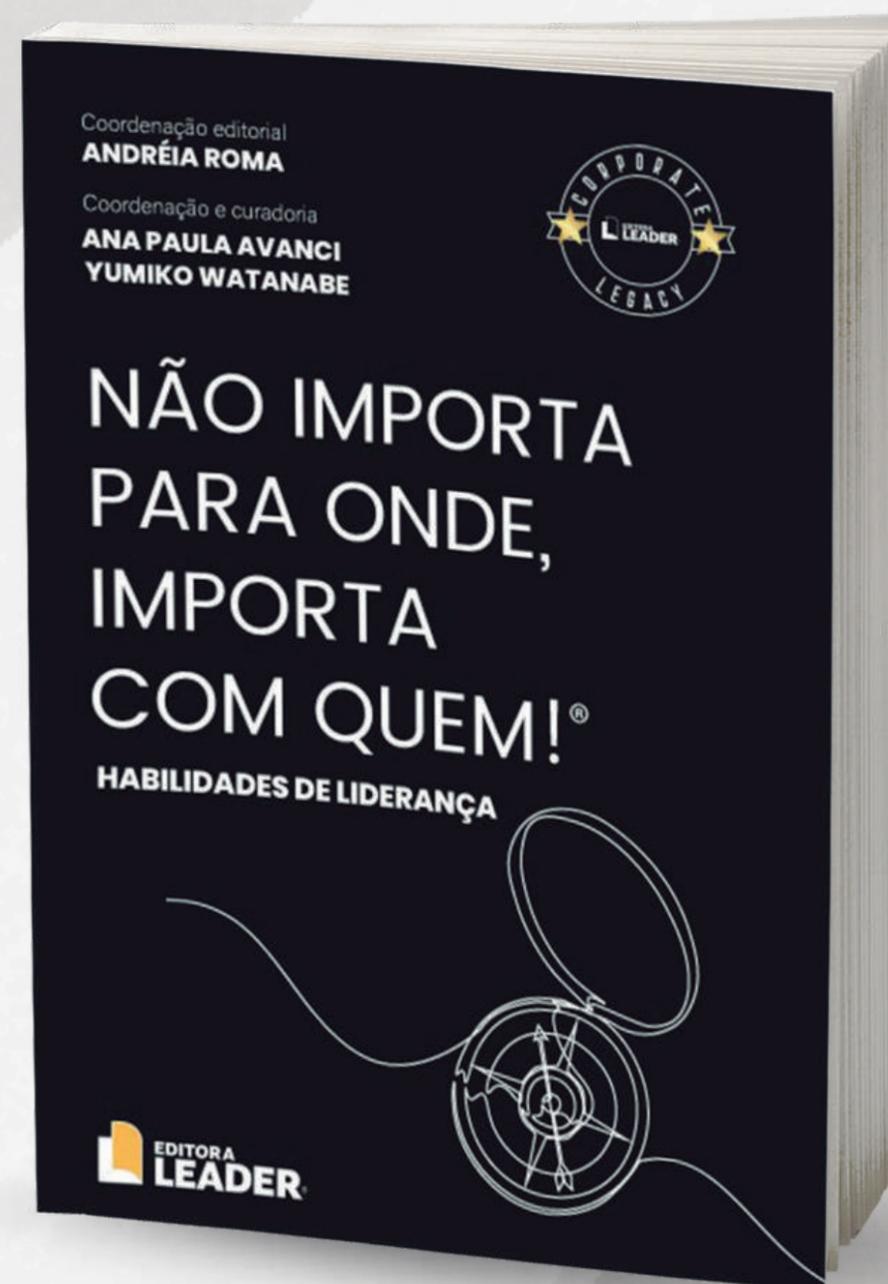
Andréia Roma

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



um livro muda tudo.

Conheça o próximo lançamento que faz parte do selo editorial **Legado Corporativo**



A nova Ana Hickmann

Livre, leve, solta e amando

Por: Renata Rode | Fotos: Leo Zamboni e Luisa Ananias

Ela começou a trabalhar aos 15 anos de idade, e sua humildade e coração são tão grandes quanto sua altura. Quem convive com Ana Hickmann está acostumado com sua doçura e bom humor diários. Eu mesma, que trabalhei com ela no *Programa da Tarde* na Record TV durante quatro anos, senti na pele o que é estar perto de uma mulher que é puro exemplo de profissionalismo, mãe, apresentadora, empresária, pessoa e artista.

Em seus recentes relatos sobre o que espera de 2025, a loira é enfática: *“Comecei a reprogramar minha vida desde o ano passado, porque um dia pretendo ter mais tempo para curtir um pouco mais, trabalhando um pouco menos. Quero viver com leveza, esse é meu objetivo. Eu amo o que faço, de verdade, e a partir de agora resolvi que vou cuidar mais de mim. Antes, quando morava em Itu, acordava cedo para enfrentar o trânsito e trabalhar. Agora, morando em São Paulo, acordo cedo para malhar e tomar café com meu filho, levo ele todos os dias para a escola, e isso não tem preço”*, declara.

FOTO: LEO ZAMBONI



Depois da separação que ocorreu no fim de 2023 após uma agressão por parte do ex-marido, amplamente divulgada pela mídia, a artista se transformou meio que na voz das mulheres contra a violência doméstica e refez sua vida mesmo sob os holofotes e em todos os sentidos. *“Hoje sou administradora de todas as minhas marcas, da minha vida e do meu filho. Tenho tranquilidade pra falar porque eu assumi isso e estou reorganizando e readaptando, aprendendo e me descobrindo cada vez mais”*, comenta.

Sempre que pode, Ana comparece a eventos para falar da superação e força, afinal, ela virou símbolo de que é possível sim sair e sobreviver a um relacionamento abusivo. *“Ninguém está pronto para passar pelo que passei, nenhuma mulher quer ou espera isso. Aliás, depois do que vivenciei, percebi, mesmo surpresa, que infelizmente isso é algo que acontece de forma frequente e com muitas de nós. O mais importante de tudo, quando isso acontece com a gente, é entender que esse problema existe, que é algo real e que é preciso pedir ajuda”*, fala emocionada.

Como muitas mulheres, a apresentadora declarou que foi “prisioneira de uma situação e dela mesma” porque quando estamos no olho do furacão não enxergamos os sinais. Tanto que ela ensina: *“Se pudesse voltar no tempo e conversar com a Ana de 20 anos atrás, eu diria: guria, acredita no seu sexto sentido. Quando ele der um clique, confia. Segue seus sentimentos e intuição, acredite no que você sente mesmo que as pessoas digam que não é certo. Respeite-se e se ouça. A vida e o sexto sentido nos avisa, o tempo todo. É preciso saber ouvir e enxergar para encarar de frente o problema e resolvê-lo, porque se você ficar ali, tudo só vai piorar”*.

Aos 44 anos que acabou de completar, Ana consegue perceber a transformação pela qual passou nos últimos anos. *“Com o tsunami que vivi, redescobri algumas coisas. Como já falei, o que aconteceu comigo nem eu nem qualquer outra mulher estaria preparada para enfrentar. Sempre amei desafios, mas o que houve comigo me provou que sou mais. Enfrentar isso me provou e prova a cada dia o quanto sou resiliente, forte e o quanto a vida tem de coisas boas para me mostrar. A vida não está ainda completamente organizada, mas vai ficar, e hoje tenho certeza disso”*.



FOTO: LEO ZAMBONI

Vida profissional em alta e trabalho como sobrenome

Que ela não tem medo de desafios, sua própria história prova, afinal, tudo que conquistou foi com muito esforço e trabalho, sempre. *“Cada período da minha vida teve uma sucessão de desafios, primeiro quando trabalhei como modelo e depois na TV, estar ao lado de Paulo Henrique Amorim em frente às câmeras pela primeira vez foi uma responsabilidade enorme, e nunca mais parei. E são tantas as realizações como empresária, artista, apresentadora e mulher que, se fosse destacar, diria que construir uma marca em um mundo corporativo como a que eu fiz é para poucos, hoje afirmo com todas as letras que quem transformou a história do licenciamento no Brasil fui eu, é claro, tendo e dando crédito a uma galera enorme que trabalha comigo, a minha equipe”*.

Um dos objetivos como empreendedora este ano é levar a rede de franquias Além do Olhar para o exterior. *“Eu desejo ir além, quero desbravar fronteiras e quem sabe ter uma sede nossa em solo americano? Ainda tenho muitos planos para as minhas marcas de produtos de moda e de beleza. Hoje, já estou nos Estados Unidos com dois produtos: os óculos Ana Hickmann Eyewear, em diferentes óticas, e com a Romanel Joias. É uma equipe maravilhosa com venda em pontos e também que trabalha a venda porta a porta”*, comenta.

Na TV, o *Hoje em Dia*, programa apresentado pela loira ao lado de Ticiane Pinheiro, Celso Zucatelli e Renata Alves, completa 19 anos, e ela faz 20 só de Record TV. Ao lado da filha da garota de Ipanema, recentemente ela gravou o *Duelo Fashion*, uma espécie de *reality show* de moda e beleza de quatro episódios, que foi ao ar ano passado. *“A Record é um pedaço da minha vida, e eu faço o programa com muito carinho e dedicação diários. Devemos ter a segunda temporada do quadro sim este ano, e amei fazer porque ele mescla também comportamento, já que contamos as histórias de vida dos participantes. Amo trabalhar com a Tici e nos divertimos muito, aliás, toda equipe, Celso, Renata, enfim, e todo pessoal da técnica e produção”*. A atração é realmente um dos carros chefes da emissora porque comemora índices de audiência e momentos únicos. O amor está no ar: a volta por cima e o exemplo



O amor está no ar: a volta por cima e o exemplo

Quando sofremos inclusive por alguma relação amorosa, tendemos a nos fechar e questionar sobre o ocorrido. Algumas mulheres erroneamente se fecham para sempre porque uma história não foi boa ou foi traumatizante, e o que aconteceu com Ana Hickmann vem só provar que o correto não é paralisar a vida ou desligar o coração: é preciso se permitir.

Como dizia nossa mestra Rita Lee, “doença de amor só cura com outro” e por força do destino, ela e o chef e apresentador Edu Guedes se reaproximaram em 2024 e, assim, da amizade de mais de 20 anos, nasceu o romance, que só continuou após aprovação dos filhos de ambos, Alezinho, filho de Ana, e Maria, filha de Edu. A felicidade é tamanha que ambos estão enlouquecidos com os preparativos do casamento que vai ocorrer ainda este ano. O casal optou por celebrar a união na Casa Gialla, fazenda de Edu Guedes localizada no interior de São Paulo.

Enquanto planeja o casamento, Ana também passou por uma grande mudança na vida pessoal: está morando com o noivo e os filhos. E, em suas redes sociais, compartilhou uma novidade: abriu sua loja de “desapegos”, onde está vendendo roupas e acessórios online, praticando a economia circular.

Canal do Youtube comemora mais de 2 milhões de seguidores

Comunicadora e ousada, Ana investe em diversas plataformas e no engajamento e, claro, faz desse espaço uma interação com os fãs e, como ela mesma diz, uma extensão de sua vida e casa. Em desafios, ela responde todo tipo de pergunta dos internautas como se fosse um bate-papo na sala de casa, em que só falta mesmo o cafezinho. “Quero ainda criar outras integrações como um *podcast* aqui e fazer mais viagens e entrevistas. Meu canal é um espaço que respira e vive junto comigo”.

Adepta assídua do mundo digital já há alguns anos, a comunicadora revela que começou tudo por brincadeira, mas profissionalizou os canais para transformá-los em trabalho. Quando perguntada sobre *haters* e interações não tão positivas, ela é enfática: “Aprendi a lidar com mensagens, comentários, publicações que fazem ao nosso respeito. Até porque, hoje, o jornalismo e a comunicação também são feitos através das redes sociais. Eu, graças a Deus, não tenho um número tão grande de *haters*. Pelo contrário, tenho pessoas que me ajudam, me impulsionam e me abraçam toda vez que preciso”.



A loira confessou durante uma das gravações que pretende vender sua casa em Itu, interior de São Paulo, e alguns outros imóveis da família. *“A casa tem muito significado para mim, afinal é o símbolo de uma conquista e sonhos de uma menina que veio do interior do Rio Grande do Sul, mas a vida é feita de ciclos, e tenho certeza que ali será um local abençoado para uma próxima família”*.

É claro que o local traz muitas lembranças boas, e mais positivas que negativas (quando lembramos que foi o palco da agressão sofrida por Ana). Aliás, durante uma carta aberta postada nas redes e em uma entrevista concedida a Mariana Kotscho no UOL, a apresentadora abriu o coração e disse que se sente injustiçada. *“As pessoas tomam partido por questões ideológicas e muitas deixam de se apegar aos fatos já comprovados. A busca por justiça e direitos é legítima, mas sinto que como mulher, sou descredibilizada diversas vezes. Seja porque fiquei tantos anos casada com meu agressor, seja porque denunciei o pai do meu filho, ou porque iniciei um novo relacionamento antes do que as pessoas encaram como o tempo certo para isso acontecer. São infinitas razões que algumas pessoas tentam encontrar para invalidar a minha história”*, desabafou.

Em um relato emocionante nas redes, Ana afirma que seu agressor continua praticando as agressões diariamente, já que ainda divulga notícias falsas sobre o que acontece no processo de divórcio, com o intuito de manipular a opinião pública contra ela. *“O que eu posso dizer é que, mesmo quando a gente achar que a vida acabou, temos que olhar para frente, olhar para cima, agradecer a Deus porque a gente pode acordar todo dia, a gente está viva, a gente pode recomeçar. Na vida, a gente tem que se dar chance para recomeçar, e foi o que eu fiz. Ainda enfrento muitos problemas, e que vão existir por algum tempo, e está tudo bem. Vou enfrentá-los de cabeça erguida, porque decidi recomeçar. É triste ver que, infelizmente, no Brasil, a lei é branda com relação à proteção das mulheres, e que eu sou obrigada a conviver com isso, dia após dia, parecendo que tenho que me justificar o tempo todo, sendo que a vítima sou eu. É lamentável”*.

Quando a questionamos sobre um sonho que ainda não atingiu, ela rapidamente declara: *“Sou pisciana, então sou eterna sonhadora. Eu sonho, mentalizo, busco conhecimento para realizar. Acho que sonho nos move, nos alimenta. Eu sonho com uma vida mais tranquila, com o dia do meu casamento, com as coisas que meu filho deseja pra ele, sonho em ver meu filho feliz, minha família feliz, e sonho em ter paz ao lado de quem amo”*.

Dr. Pedro Soneghet Gomes

"O paciente precisa ser ouvido e ser tratado como um todo, não só a sua lesão"



Formado em medicina pela Faculdade de Medicina de Sorocaba (PUC-SP), o Dr. Pedro Soneghet Gomes já exerce o propósito de tratar pacientes como um todo. O médico, que fez residência de ortopedia no Departamento de Ortopedia e Traumatologia (DOT) da EPM (UNIFESP), reconhece a importância da medicina integrativa e do atendimento humanizado. Com *fellowship* de traumatologia ortopédica pelo grupo de Trauma do DOT/EPM-UNIFESP e *fellowship* de traumatologia do esporte pelo Centro de Traumatologia do Esporte (CETE) DOT/EPM — UNIFESP, o médico também é membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ) e da Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte (SBRATE). Em entrevista exclusiva à coluna, ele falou sobre a expectativa para o futuro e a importância da conexão com o paciente, que é seu propósito de vida.

Qual foi o momento em sua carreira em que você se sentiu mais realizado?

Quando divulgaram o resultado da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Estava no final da minha residência (R3), imaginem a alegria de ver o meu nome e dos meus colegas aprovados, num ano com alta taxa de reprovação. A vitória coletiva enalteceu esse momento — Enfim, ortopedistas!

Quais são os principais desafios que você enfrenta na sua prática profissional e como você os supera?

São os casos nos quais as escolhas de tratamento não são óbvias. Nesses episódios, trato o paciente como um todo, não só a lesão. Há uma demanda funcional que busco restabelecer. O paciente precisa ser ouvido em relação ao que espera do tratamento, para assim adequar o plano e garantir cooperação.

Procuro na literatura tratamentos que apresentem resultados promissores e mesclo os conhecimentos com as opiniões de colegas, porque a visão de alguém que esteja fora do problema pode clarear os pensamentos.

Quais são os valores e princípios que guiam o seu trabalho na área da saúde?

Acolhimento: Quem é o paciente e o que o problema representa para ele? Ouvir mais do que falar. Isso me aproxima dele, para caminharmos juntos rumo ao tratamento. Além disso, pratico excelência através do aperfeiçoamento próprio para melhorar a prática da medicina. Busco sempre me atualizar, o que é o diferencial na qualidade de vida do meu paciente. E por fim, é preciso ter humildade: não deixar a experiência subir à cabeça.

Detalhes mudam a terapêutica e é preciso estar ávido por aprender sempre.

Como você vê a importância da conexão entre a mente e corpo na promoção da saúde e do bem-estar?

Os melhores pacientes que atendi possuíam uma rotina de atividade física e pensamento focado na cura. Otimismo foi evidenciado como fator para melhora de lesões (protocolo PEACE & LOVE). O paciente ativo reabilita melhor. Corpo e mente bem trabalhados funcionam como prevenção para evitar lesões e para se recuperar delas.

Quais são as principais tendências e avanços que você observa na medicina e na área da saúde atualmente?

A saúde é custosa, então formas de evitar desperdícios são foco das pesquisas atuais. No Brasil ainda engatinhamos nesse aspecto. Quanto aos avanços destaco os melhores tratamentos (resultados clínicos) pautados em custo-benefício, visando a melhor escolha para os pacientes e novas técnicas e materiais cirúrgicos que mudam o jogo.

Como você lida com situações de estresse e pressão no ambiente de trabalho?

É importantíssimo estar focado e ter um planejamento prévio da cirurgia. Estando pronto mentalmente, embasado no que há de mais atual no tratamento, as incertezas diminuem junto ao estresse da situação, afinal de contas “Eu me preparei”. A pressão vai existir de qualquer forma, por isso estudo tanto, para não deixar que ela atrapalhe as decisões. É meu dever para com o paciente respirar fundo e recuperar o foco.

Quais são as principais lições que você aprendeu ao longo da sua carreira na área da saúde?

Aprendi que devemos amparar o paciente, não assumindo uma atitude pessimista, mas sempre transmitindo cenários reais para evitar ilusões. Quem sabe o que enfrenta tem mais chances de ajudar no tratamento. Existem níveis funcionais excelentes após traumas graves, quando o prognóstico esperado era péssimo e casos simples que apresentaram desfechos ruins. A multifatorialidade na medicina dificulta previsões.

Qual é o impacto que você deseja causar na vida dos seus pacientes e como você busca alcançá-lo?

Busco tornar o paciente parte da solução, ao esclarecer o caso e falar dos tratamentos durante a consulta para situá-lo. É gratificante abrir um exame junto do paciente e ver que está compreendendo o que aquela imagem significa. Acho que o meu maior objetivo é acabar com



as dúvidas, evitando que se transformem em ansiedade. O medo de se mover pode transformar uma dor em depressão grave.

Gosto de falar: “O paciente ortopédico não está doente, está quebrado. E o que estiver quebrado, a gente conserta!”

Que conselho você daria para jovens profissionais que estão iniciando a carreira na saúde?

Tenha em mente que, todos os anos, são formados muitos médicos, o que reflete na concorrência do mercado de trabalho. Minha primeira dica se refere ao aprendizado: não pare no tempo, assim você se mantém pronto para entregar um melhor tratamento aos seus pacientes. Depois, é preciso entender que sim, existe vida fora da medicina, já que muitos anos dedicados a aprender e praticar medicina prejudicaram o conhecimento nos

âmbitos financeiro e jurídico. Estude como construir patrimônio a partir do trabalho, um dia vai precisar cuidar de si mesmo, médicos não foram feitos para aposentadoria. Estude seus direitos e deveres, você é um cidadão e deve estar pronto para defender o que é seu. E por fim, evite o modo automático: longas jornadas de trabalho sem descanso são prejudiciais para você e seus pacientes. Sua mente precisa estar descansada para estar atenta.



Larissa Roma

Estudante e apaixonada por Medicina desde o primeiro suspiro e eterna aprendiz em busca pela cura, em todos os sentidos.

Prateleira

Produtos infalíveis para um arsenal de beleza completo e prático, sempre!



Hidratante Corporal Romã Vyvedas

Para uma pele macia, deliciosamente perfumada e nutrida. O produto vegano traz ativos naturais potentes como o extrato de romã, manteiga de karité, óleo de macadâmia e óleo de oliva, com ação poderosa e imediata.



Gloss Regenerador Labial Caccio Cosméticos

Combina tecnologia avançada com ingredientes naturais e altamente eficazes para proporcionar cuidados completos aos lábios: hidratação intensa e prolongada, ação antioxidante, volume e maciez natural com nutrição profunda.



Fixador Aspa Pointer

Penteados firmes e resistentes o dia todo, com durabilidade e brilho intenso. Ideal para quem busca penteados luxuosos e impecáveis, com fórmula de alta tecnologia, que mantém os fios no lugar sem deixar com o aspecto de duro.

Cleansing Oil Mahav

Remove a maquiagem de forma eficaz. Desenvolvido com 9 óleos vegetais e extrato de orquídea, retira qualquer sujeira ou impureza da pele, inclusive dos produtos à prova d'água, com o diferencial de manter a pele hidratada.



Fixador de Maquiagem Vult Super Fix

Proporciona alta durabilidade, mantendo a maquiagem o dia todo, com secagem rápida e resistente ao calor e suor. Fórmula desenvolvida sem álcool e sem parabens, não obstrui os poros, com textura aveludada e sensação de hidratação.



Curativo Hidrocoloide CBSKIN

A marca que virou febre entre os jovens apresenta seu lançamento como uma solução eficaz para as espinhas. Os adesivos são ideais para neutralizar a vermelhidão das acnes, protegendo de sujeiras e bactérias e permitindo o uso da maquiagem.

O poder da história de Érika Wilza

Advogada e gestora de pessoas por paixão, a executiva em inovação e liderança pela ISCTE Lisboa fala sobre trajetória e desafios

Especialista em gestão empresarial e gestão estratégica de pessoas pela FGV, Érika Wilza é fundadora do Projeto Liderança e Parentalidade. Incansável, a advogada que se diz apaixonada pela gestão de pessoas é também a mãe da Angelina, mentora e professora, e divide tantos afazeres com a responsabilidade de exercer a formação executiva em inovação e liderança na gestão de projetos da ISCTE Lisboa. Certificada em comunicação não violenta e co-autora do livro *“Mulheres Compliance na Prática — Edição Poder de uma História”*, ela conta, em entrevista exclusiva à Infomente, as aventuras, os desafios e as superações de uma carreira consolidada em que exerce seu propósito de vida: inspirar.

Que lição de vida você daria para alguém que te admira ou se espelha em você?

Bom, primeiramente eu agradeço a essas pessoas. Ser admirada por alguém, servir de exemplo ou de espelho é uma baita responsabilidade. Então recebo de braços e coração abertos, ao mesmo tempo em que redobro minha responsabilidade, para ser **alguém coerente**: que acredita no que prega e faz o que diz. Em segundo lugar, preciso destacar que, para mim, lição de vida é uma expressão muito forte, pois as vidas são **singulares**, e cada um vai ter seus aprendizados ao longo da jornada. Por fim, mas não menos importante, inspirada nesse quadro que fala sobre o **poder de uma história**, quero compartilhar o valor de nos **apropriarmos da nossa trajetória**, de sermos capazes de elaborar, contar e recontar nosso caminho. Pode parecer simples, mas nos coloca em outro patamar de autoconhecimento e direcionamento. Então,





se eu puder te sugerir ou recomendar algo é: conta a tua história (pode ser em um diário, num artigo do LinkedIn, em um livro ou mesmo numa roda de amigos e colegas de trabalho).

Você se imaginou chegando ao patamar em que está em sua carreira?

Sem dúvidas, não! E que bom. Sabe, preciso destacar o apreço que passei a ter por conviver com esse grau de incerteza que a vida nos traz e desfrutar a beleza e a poesia de não termos um caminho pré-estabelecido a seguir. Quando estudamos um pouquinho de filosofia ou neurociência, ouvimos muito sobre essa capacidade única que nós, humanos, temos de escolher, de tomar várias e várias decisões ao longo do dia (e da vida). Então sou muito grata por cada pequena ou grande decisão que me trouxe até aqui, sobretudo porque entendo que carreira é (ou deveria ser) a expressão da nossa melhor versão.

O que fez diferença em questão de valores, que aprendeu na infância por exemplo, que aplica até hoje inclusive no mundo corporativo?

Aqui vou fazer um convite: leiam *“Mulheres Compliance na Prática — Edição Poder de uma História, Vol. III”*, da Editora Leader. Lá eu relato as palavras de minha mãe e como a expressão que ela usava — “tenha honra, seja uma mulher de caráter” —, estabeleceu as bases da minha integridade.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Com tantas possibilidades hoje existentes, inclusive no aspecto conceitual da inovação, vou me debruçar sobre

minha carreira. O grande “momento eureka” ao se pensar em carreira nos tempos atuais é saber que não se fala mais em um caminho estruturado, como uma trilha única, que vamos seguindo até o fim. É necessário, sim, uma ideia de *work-life integration* (integração entre vida pessoal e profissional, em tradução livre), em que nos reconhecemos como seres completos, com o trabalho e a vida totalmente conectados. Não há uma escolha certa, um caminho perfeito ou mesmo uma profissão de sucesso, o que existe é construir um propósito no caminhar e entender o que faz sentido para a história de cada um. Viu aí, novamente, o poder de uma história?

Com base na sua experiência, o que você gostaria de destacar, além das respostas aqui de cada pergunta, que seja relevante para essa entrevista?

Ah, gostaria de trazer uma reflexão sobre o luto. Uma vez li que para o novo existir é preciso vivenciar um luto, mas não necessariamente no sentido de morte como o conhecemos. Mas o luto por abrir mão de certas coisas. Coisas que em algum momento foram importantes e agora já não são mais, que foram alvo de estima e cuidado, mas que agora precisamos deixar ir. Fiquei impressionada! Sobretudo porque, ao final, o texto reforçava que quando não enfrentamos o luto por algo, não abrimos espaço para um “novo”. Com isso, convido o leitor a refletir se está passando pelo luto necessário para deixar o novo aparecer. Acredito que, dessa forma, é possível abrir espaço e avançar mais rápido em projetos ou situações desafiadoras em nossas vidas. O que precisamos deixar ir, para outras coisas virem?

Que legado você quer deixar?

Inicialmente ressalto que a expressão “legado” me coloca num lugar de profunda reflexão e me ajuda a (re)adequar a rota sempre que necessário. Inclusive, vou compartilhar com vocês uma experiência contemplativa e meditativa que tive há algum tempo. Estava à margem de um rio e coloquei a mão na água calma, observando as ondas se formarem... em seguida retirei a mão do rio e percebi que as ondas ainda seguiam reverberando por um bom tempo. Fiz isso por vários minutos e tive ali o meu conceito de legado, **“aquilo que ecoa mesmo quando já não mais estou aqui”**. Então, o que quero deixar?! Uma vida que fez sentido pra mim e acreditar que não “morrerei sem ter vivido”.



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



TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

Saiba mais sobre o Selo Editorial Série Mulheres

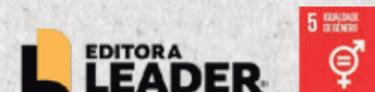


Diversidade, Equidade e Inclusão são temas do selo editorial Série Mulheres da Editora Leader, que vem revolucionando o mundo corporativo com a valorização da liderança feminina em várias áreas!

Conheça os próximos lançamentos



Idealização:



Livros lançados recentemente





Analice Nicolau lança E-book e assistente virtual com IA

Comemorando e no mês das Mulheres, a renomada jornalista e comunicadora Analice Nicolau apresenta seu mais novo e-book “Desvende Sua Mente com Propósito”. A apresentadora que já esteve com a Editora Leader como prefaciadora do livro “Mulheres no Jornalismo” agora traz uma obra inspirada por histórias de superação. “Todas as histórias de sucesso têm algo em comum: uma mentalidade poderosa e alinhada como propósito.” Motivada pela percepção e sua experiência com a Mentoria CEP (Comunicação Estratégica Positiva), ela criou um guia prático que promete reprogramar sua mente e abrir as portas para uma vida plena e significativa. Com uma carreira consolidada no jornalismo e uma marcante trajetória como apresentadora do SBT, Analice compartilha um compêndio de insights e técnicas que transformaram sua vida e podem transformar a sua também. “O e-book é o resultado de anos de aprendizado e prática, reunindo ferramentas já conhecidas e

exercícios práticos que realmente funcionam. É a oportunidade que você esperava para transformar sua vida através de uma mentalidade positiva”, explica. De acordo com a autora, os benefícios da leitura deste lançamento incluem descobrir e alinhar seu propósito de vida; reprogramar sua mentalidade para superar desafios; aprender técnicas de comunicação eficazes para alcançar objetivos e desenvolver autoconfiança e clareza em suas decisões. Analice também apresenta sua nova IA, Analí, em parceria com o empresário Marçal Pain. Essa assistente virtual foi projetada para ajudar você a tirar dúvidas sobre o e-book e a Mentoria CEP, tornando sua jornada de transformação ainda mais acessível e interativa. “O e-book é mais do que um material de leitura; é um convite à transformação. Ele oferece um caminho prático para quem deseja despertar o gigante adormecido dentro de si e moldar uma nova realidade”, destaca Analice.



Médica ensina dicas práticas para sobreviver ao calor excessivo

Segundo a Dra. Ana Luísa Vilela, nutróloga, especialista em emagrecimento e longevidade, é possível passar por esses períodos aplicando cuidados pontuais na rotina que deve incluir uma alimentação equilibrada e hidratação adequada. “Comer na rua pode ser um problema, pois os riscos de degradação dos alimentos expostos diretamente ao sol são enormes, além do risco de contaminação de garrafas e latas mal guardadas, que podem trazer doenças como por exemplo, a leptospirose. O ideal é tentar ingerir alimentos que deem saciedade em casa ou levar lanches rápidos, como as barrinhas, nuts ou até mesmo pipoca, para momentos em que a fome aconteça. Se nada disso for possível, opte por estabelecimentos como lanchonetes e pada-

rias que geralmente acondicionam alimentos de maneira correta”, informa a médica. De acordo com a especialista, alguns alimentos podem nos auxiliar nesses dias de altas temperaturas como o gengibre, o boldo, as fibras integrais, as saladas e as frutas que ajudam a criar uma barreira gastro intestinal. Em caso de tontura, extremidades frias ou roxas ou visão turva, se afaste de aglomerações e molhe o corpo para estabilizar a temperatura corporal. “Recomendo tomar ou comer algo que eleve a glicose e claro, hidratar-se e descansar, se possível em local mais fresco”, indica.



"O Brasil é um país conectado", diz especialista em telecomunicações

Segundo a Anatel (Agência Nacional de Telecomunicações) em setembro de 2024 foram reportados 50,839 milhões de acessos de assinantes da banda larga no país, representando uma adição de 2,2 milhões de novos contratos ao longo do ano passado. “Outro fator preponderante neste crescimento é a utilização de fibra óptica para fornecer a banda larga, pois, de acordo com dados oficiais, as conexões com fibra óptica chegaram a 41,3 milhões em outubro, o que representa uma alta de 4,5% em relação a setembro (39,5 milhões). Fora esse estudo de banda larga, os acessos móveis fecharam 2023 com de 256,2 milhões de usuários”, enfatiza Jayro Navarro Junior, engenheiro e consultor empresarial que atua há 34 anos no setor das Telecomunicações. Ainda, de acordo com o especialista, a universalização dos serviços de Telecomunicações, a implantação do 5G e de novas operadoras que adquiriram as licenças tornou o acesso a novos serviços mais acessíveis e trouxe um crescimento exponencial à conectividade. “Outro ponto relevante são os dispositivos IoT – Internet of things (Internet das coisas),

como por exemplo as câmeras, TVs, e demais dispositivos residenciais ou industriais, que trouxeram uma demanda substancial no crescimento de necessidade de melhores serviços. Ainda, é preciso citar a facilidade de uso de novas plataformas que impulsionam a facilidade de obtenção de conexão”. A rede 5G pura permite aos usuários maior qualidade nas imagens e rapidez ao baixar arquivos, além de melhorias nos segmentos da indústria, comércio, agricultura e área da saúde, realidade virtual e carros autônomos. Para referência da América Latina, no Brasil, o índice de utilização da rede 5G é superior ao resultado conjunto de toda a região. O país tinha 9% das conexões via 5G no final do ano passado, enquanto 83% eram pelo 4G. E as conexões 2G e 3G continuavam sendo utilizadas no país, responsáveis por 4% e 3% das conexões, respectivamente. “Agora, vai caber ao mercado trazer demanda que gere a real massificação da tecnologia até chegarmos, finalmente aos carros conectados, ou aguardar o 6G depois de 2030”, finaliza Jayro, diretor da JN Consultoria.

A verdade sobre o etarismo



Olá mocinhas e mocinhos, o tempo passa, e com ele a idade chega para todos. E, pensando nisso, trago nesta edição uma reflexão sobre uma palavra recentemente muito usada: **etarismo!**

O etarismo é um preconceito silencioso que permeia o ambiente de trabalho, especialmente para as mulheres. À medida que os anos avançam, uma nova realidade se impõe. A experiência adquirida ao longo de décadas é frequentemente vista com desconfiança, enquanto a juventude é exaltada como sinônimo de inovação e energia. Essa dualidade gera um ciclo de insegurança e medo nas profissionais mais velhas, que se veem lutando contra a maré de um mundo que valoriza mais a aparência do que o conhecimento.

Ao envelhecer, surgem preocupações importantes: como manter-se relevante em um mercado que parece ignorar a sabedoria acumulada? O medo do ostracismo, de ser considerada ultrapassada assombra muitas mulheres que, após anos de dedicação, se sentem invisíveis. O que antes era uma fonte de orgulho, a bagagem profissional, transforma-se em um fardo, levando à dúvida sobre sua capacidade e valor.

Mas como mudar esse mindset? A resposta está em reescrever a narrativa. Envelhecer não deve ser visto como um fardo, mas como uma dádiva que traz consigo a oportunidade de mentorar, de compartilhar conhecimentos e de trazer uma visão mais ampla e madura para os desafios contemporâneos. É preciso valorizar as experiências que moldaram uma carreira, abraçando o papel de mentoras e líderes.

A sociedade precisa reconhecer que, muitas vezes, os que vieram antes têm muito a ensinar. O respeito e a valorização dos mais velhos não apenas enriquecem o ambiente de trabalho, mas também cultivam uma cultura de aprendizado contínuo. Afinal, como diz o sábio: “O verdadeiro poder não está na juventude, mas na sabedoria que o tempo nos proporciona.” Envelhecer é um privilégio que deve ser celebrado, não temido.



Cintia Castro

Psicanalista, Psicoembriologia, Escritora, Palestrante, Consultora DISC, Consteladora Familiar Sistêmica.

@cintia_castro_psicanalista

Mulheres Masters no Esporte

Confira como foi o evento de entrega do Troféu Série Mulheres e do lançamento do livro “Mulheres Masters no Esporte, volume I — Edição Poder de uma História”.



A premiação e o lançamento aconteceram no dia 7 de fevereiro, em um evento fechado exclusivo para coautoras e seus convidados. Nesse momento especial, cada coautora foi homenageada e recebeu o Troféu Série Mulheres. As coautoras também participaram de uma sessão de autógrafos, que foi uma oportunidade para compartilhar suas histórias e inspirações com leitores e convidados.



Alerta: saúde mental feminina não é uma questão imaginária



A questão que abrange a saúde mental feminina é, de fato, multifacetada. É imperativo desmistificá-la e promover um diálogo mais abrangente sobre ela, uma vez que uma variedade de fatores pode influenciar os comportamentos e emoções desse grupo. Fomentar a busca por informações constitui um dos aspectos mais cruciais para a superação dos estigmas relacionados à saúde mental. Ademais, é fundamental levar em conta os desafios que permeiam todos os estágios do desenvolvimento da vida feminina.

Por qual razão a saúde mental se tornou tão imprescindível?

Igualmente crucial à divulgação de informações sobre a realidade dos transtornos mentais entre as mulheres, é fomentar ações voltadas para a prevenção deles e promoção da saúde mental. Em última análise, os transtornos mentais podem ser prevenidos por intermédio de práticas que promovam a atenção aos sinais indicativos de tais distúrbios. Não se trata de uma tarefa simples, uma vez que abrange diversos segmentos. Entre essas figuras, destacam-se a família, os amigos e os profissionais de saúde, que devem estar atentos para reconhecer

quando essa necessidade se manifesta. Os obstáculos associados à manutenção da saúde mental feminina impactam diversos aspectos da vida. A atenção aos cuidados em saúde mental pode ser o fator determinante entre a progressão dos sintomas e a superação das dificuldades, assim que se manifestam. Tanto o suporte familiar e de amigos quanto a intervenção profissional constituem estratégias cruciais para promover o bem-estar e a qualidade de vida, e prevenir o sofrimento ou o aparente isolamento.

Assim, é importante seguir algumas dicas:

- Tenha cautela com as palavras, gestos e expressões ao discutir a aparência de uma mulher;
- Evite imputar-lhe a culpa por violências sofridas, priorizando atitudes pautadas no respeito e na segurança;
- Respeite a individualidade e as necessidades específicas de cada pessoa que enfrenta sofrimento emocional;
- Seja cordial e gentil ao abordar questões sensíveis e delicadas com mulheres em processo de dependência química;

- Promova a busca por apoio profissional, uma vez que apenas um especialista na área pode oferecer a proposta mais adequada para a recuperação psicológica.

Quais os indicativos de que a saúde mental pode estar comprometida?

Salientamos certas circunstâncias que demandam uma atenção diferenciada e recomendações para a busca de auxílio profissional nas áreas de psicologia ou psiquiatria. Atenção! Observe esta sequência, que pode estar acontecendo com você:

Distúrbio do sono: quando ocorrem alterações no padrão de sono em mulheres adultas, é imprescindível realizar uma investigação das causas subjacentes. Isso se deve ao fato de que esses quadros podem ser afetados por fatores genéticos, biológicos, emocionais e ambientais. Numerosas mulheres assumem consideráveis responsabilidades, seja por conta da posição profissional ou obrigações relacionadas ao cuidado de filhos e parentes idosos. Frequentemente, essa realidade provoca inquietações significativas que afetam a qualidade do sono. Além dos fatores já mencionados, identificamos outras circunstâncias que podem resultar em noites mal

dormidas e impactar a saúde mental das mulheres, incluindo: flutuações hormonais, como aquelas observadas durante a menopausa; condições como a gestação, que provocam desconforto físico, dores e aumento da frequência urinária; variações no estado emocional, que podem culminar em depressão e ansiedade; e desafios relacionados a questões financeiras ou ao desemprego.

Preocupação desmedida: situações que provocam uma preocupação desmedida e se estendem por longos períodos tendem a ter um impacto considerável na saúde mental das mulheres. Nesse contexto, a recomendação é promover a adoção de estratégias que mitiguem os efeitos dessas condições, com o intuito de proporcionar uma rotina feminina mais serena. Em termos gerais, os desafios que afetam o equilíbrio emocional da classe feminina incluem: a ocorrência frequente de episódios de estresse; o transtorno de ansiedade generalizada (TAG); sintomas físicos persistentes, como tensão muscular e cefaleias; distúrbios gastrointestinais; dificuldades nas interações interpessoais; complicações relacionadas à qualidade das relações com amigos, familiares e parceiros; conflitos que envolvem questões de gênero; desempenho acadêmico ou profissional; problemas que influenciam a autoestima e a autoconfiança.

Questões pertinentes ao estilo de vida: de maneira geral, as mulheres demonstram uma predisposição maior à labilidade emocional. Em virtude disso, a probabilidade de serem influenciadas por aspectos ambientais, pelas decisões tomadas ao longo da vida e pelo próprio modo de vida se torna significativamente maior. No contexto do estilo de vida, elencamos os principais elementos que afetam a saúde mental das mulheres: elevados níveis de cafeína, que mantêm a excitabilidade cerebral, dificultam o relaxamento mental e promovem o estresse; o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a ingestão de informações em excesso, que sobrecarregam a mente e impactam as emoções; ausência de atividade física regular; dietas com baixo valor nutricional; dependência de substâncias como álcool ou outras formas de vício; uso contínuo de medicamentos para doenças crônicas; consumo exacerbado de suplementos alimentares; alterações no padrão alimentar, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar.

Um outro aspecto a ser refletido é de que maneira a violência de gênero impacta a saúde mental das mulheres?

A violência contra as mulheres abrange diversas nuances que as tornam vulneráveis a diferentes circunstâncias de risco à sua integridade emocional e física. Os principais problemas englobam o abuso infantil e sexual, questões relacionadas à imagem corporal e identidade de gênero, agressões físicas e o etarismo. Embora possam aparecer de forma isolada, tais questões geram impactos devas-



Todo Mundo Erra

É errando que se aprende de verdade



tadores na saúde mental das mulheres. No que tange às condições vinculadas ao gênero, observa-se um impacto significativo na estabilidade mental das mulheres.

Listamos algumas ações práticas que auxiliam no cuidado da saúde mental feminina, então, anote-as!

Conversar com maior profundidade sobre o assunto: apesar dos significativos avanços sociais no século XXI, o estigma relacionado à saúde mental ainda persiste e representa uma barreira considerável para as mulheres, visto que, no Brasil, um número reduzido de indivíduos procura auxílio em virtude do temor do julgamento social.

Reduzir a preocupação: embora possa aparentar ser uma questão trivial, a ansiedade excessiva revela-se um desafio de maior complexidade do que se imagina. Em decorrência disso, as mulheres nem sempre conseguem resolver de forma independente os dilemas apresentados pela vida. No contexto atual, a recomendação é implementar estratégias para a prevenção da ansiedade e evitar a focalização nos problemas. Nestes cenários, recorrer a abordagens alternativas, como técnicas de relaxamento, yoga e meditação, pode proporcionar benefícios significativos àqueles que enfrentam dificuldades emocionais.

Minimizar os efeitos da violência de gênero: mulheres que enfrentam violência de gênero necessitam de um suporte profissional mais eficaz. Através de um apoio mais especializado e contínuo, é viável transcender as dificuldades e os traumas decorrentes dessa circunstância.

Escolher práticas alimentares mais apropriadas: opções alimentares mais saudáveis são igualmente re-

quisitadas para promover uma saúde mental otimizada. Priorizar a conservação de hábitos alimentares é fundamental para o fortalecimento da saúde integral das mulheres.

Investir na qualidade do sono: este termo tem sido amplamente utilizado em debates tanto na mídia quanto na esfera acadêmica relacionada à saúde. A higiene do sono abrange a definição de condições que promovam a qualidade do descanso, tornando-o reparador e benéfico à saúde. Para atingir esse objetivo, é fundamental concentrar a atenção em fatores como a limpeza do ambiente, a diminuição da luminosidade e a mitigação do ruído. A implementação dessas alterações é crucial para que a mulher com instabilidade emocional alcance uma qualidade de sono superior e desfrute de maior ânimo e disposição para suas atividades diárias.

Os dados, de fato, são alarmantes; no entanto, esta é uma realidade que pode e deve ser transformada. Mas sem sombra de dúvida, apesar de tudo, podemos salientar a relevância do papel da mulher no cenário da sociedade. Vamos em frente! A história está aí pra ser contada todos os dias, agora é com você. Construir uma realidade mais salutar pode mudar sua saúde, seu comportamento, seu sentimento. Que tal começar hoje mesmo a transformar seu dia a dia, sua história, sua vida?



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

Resolvi que seria jornalista aos nove anos de idade, ao assistir a notícia da morte do presidente Tancredo Neves. Lembro que morava em um sobrado na parte de trás da pista do aeroporto de Congonhas, e estávamos eu e meus irmãos no quarto enquanto eu assistia pela TV ao noticiário e olhava a repórter cobrindo o fato histórico e, de longe, via o avião oficial na pista aguardando para o traslado do corpo. Então decidi que queria estar ali, onde quase ninguém podia estar, e assim optei pelo jornalismo.

Sou da época em que as famílias iam para as ruas reverenciar heróis e nunca me esquecerei do dia em que demos adeus ao único Ayrton Senna. Essa foi a segunda vez que senti por não estar formada para poder acompanhar e informar as pessoas e assim cresci, reparando o impacto que a comunicação tinha na vida de todos. Comecei a trabalhar aos 13 anos de idade e entendi que na minha vida tudo dependeria única e exclusivamente do meu esforço.

Com essa mentalidade ingressei no curso de comunicação da FIAM em 1994, e ali começou uma trajetória repleta de altos e baixos. Eu trabalhava e pagava minha faculdade, e olha que estudava de manhã. Morava nessa época na zona norte, em Santana e pegava dois ônibus e um metrô para chegar ao campus no Morumbi. Quan-

tas vezes não saía de casa com tudo escuro, parecendo noite? E era à noite que eu voltava porque trabalhava até as 22 horas em uma escola de inglês, na parte de marketing e comunicação depois de ter estagiado e até feito clipping em outras empresas menores.

É gratificante ver seu trabalho evoluir ao longo da jornada. Aqui, apenas estou pincelando minha trajetória porque se for escrever sobre todos os lugares e experiências que tive, vai parecer que tenho 84 anos. A menina que se formou em 1997 sempre foi eclética, multifacetada e adora aprender até hoje. Aliás, o principal aprendizado que fica: é errando que realmente a gente aprende, afinal, dos tombos em que os joelhos ficam marcados e doloridos, vêm as lembranças e lições da vida. Aí, o gostinho de chegar no topo é mais saboroso: a frase “o que vem fácil, vai fácil” é a mais pura realidade. É preciso lutar, perseverar, dedicar-se e amar o que faz para errar, levantar-se, assumir o erro, aprender com ele e seguir em frente. Só não vale persistir no erro, hein? Mas isso é assunto para a próxima edição.



Renata Rode

É jornalista, escritora, colunista da Jovem Pan e colunista da revista Ana Maria, mãe de uma "aborrecente" e ariana nata @renata.escritora



Destravando o crescimento e alavancando vendas com resultados sustentáveis

Empresas que desejam crescer de forma consistente enfrentam um desafio recorrente: equilibrar expansão e eficiência sem comprometer a rentabilidade. O crescimento acelerado exige mais do que apenas aumentar as vendas; é preciso estruturar um caminho claro, sustentado por estratégia, capacitação e acompanhamento contínuo.

Ao longo de minha trajetória como mentor e consultor, desenvolvi um conjunto sólido de passos que têm se mostrado eficazes, e compartilho aqui as lições que a experiência me proporcionou.

O primeiro passo para transformar um negócio é entender exatamente onde ele está e para onde deseja ir. Muitas empresas enfrentam dificuldades não pela falta de oportunidades, mas pela ausência de um diagnóstico preciso. Uma análise profunda da performance atual permite identificar pontos de melhoria e definir metas realistas e alcançáveis, alinhadas com a estrutura e os recursos disponíveis.

Com objetivos bem traçados, o próximo desafio é desenvolver estratégias personalizadas para cada situação. Expandir mercados, fortalecer parcerias e otimizar custos são algumas das frentes que, quando trabalhadas de forma coordenada, criam uma base sólida para o crescimento. A inteligência comercial, combinada a um bom planejamento de trade marketing, pode potencializar a performance das vendas, aumentando a eficiência das ações promocionais e ampliando a presença no ponto de venda.

Nenhuma estratégia, no entanto, gera resultados sem a capacitação adequada da equipe. No atual cenário de negócios, dominar indicadores de desempenho, entender as dinâmicas do mercado e utilizar tecnologia para a tomada de decisões são habilidades indispensáveis. A capacitação vai além do treinamento pontual: trata-se de uma mudança na cultura da empresa, preparando os profissionais para interpretar dados, ajustar rotas rapidamente e explorar oportunidades de forma acertada.

A implementação das estratégias exige disciplina e acompanhamento. Definir um cronograma claro e monitorar os indicadores certos permite ajustes contínuos, garantindo que os esforços estejam sempre alinhados com as metas traçadas. Empresas que acompanham seus indicadores estratégicos com regularidade conseguem reagir rapidamente às mudanças de mercado, transformando desafios em oportunidades.

Por fim, um crescimento sustentável só acontece quando há aprendizado contínuo. Avaliar os resultados, identificar o que funcionou e ajustar estratégias faz parte do processo. Empresas e profissionais que encaram essa jornada com uma visão estruturada, combinando análise, estratégia, capacitação e acompanhamento, estão mais preparados para destravar seu crescimento e consolidar resultados de forma duradoura.



Ricardo Angnes

Empreendedor, consultor e mentor especializado em vendas e desenvolvimento empresarial, com vasta experiência em eventos, imersões e palestras. Autor do livro "Aprendendo a Ser um Líder Completo". @ricardo_angnes

Recomeço com reajustes internos

Este período é marcado por momentos de reflexão para todos os signos. São necessários ajustes para que possamos seguir adiante com força e energia total, e tudo faz parte do que acontece no mundo agora. Seja qual for sua jornada, confie no processo e mantenha o equilíbrio.

Áries

Um período de crescimento pessoal e profissional. Sua confiança estará em alta, e as pessoas ao seu redor notarão sua luz.

Touro

Mudanças inesperadas, mas necessárias. O universo pode te surpreender com oportunidades ou desafios que irão movimentar sua vida. Confie no fluxo e adapte-se às transformações.

Gêmeos

Um período de novos inícios e aventuras. Se sentir vontade de arriscar algo novo, vá em frente! A vida pedirá mais leveza e espontaneidade.

Câncer

Momento de reflexão e introspecção. Você pode sentir vontade de se afastar um pouco para entender melhor seus sentimentos e objetivos. Use esse tempo para autoconhecimento.

Leão

Estruturação e disciplina serão fundamentais. Seja no trabalho ou na vida pessoal, será necessário assumir responsabilidades e agir com autoridade para alcançar seus objetivos.

Virgem

Decisões importantes à vista. Você será chamado a agir com equilíbrio e imparcialidade. Questões burocráticas ou legais podem surgir, exigindo atenção e clareza.

Libra

Cuidado com ilusões e incertezas. Nem tudo será como parece, então confie na sua intuição, mas busque também informações concretas antes de tomar decisões.

Escorpião

Fim de ciclos e renascimento. Algo precisa ser deixado para trás para que novas oportunidades surjam. Não tenha medo das mudanças, elas serão libertadoras.

Sagitário

Paciência será necessária. Talvez as coisas não aconteçam na velocidade que você deseja, mas esse período de pausa servirá para te trazer uma nova visão sobre sua jornada.

Capricórnio

Você terá todas as ferramentas para criar sua realidade. Será um período excelente para começar novos projetos e manifestar seus desejos. Acredite no seu poder de ação!

Aquário

Mudanças abruptas podem acontecer, tirando você da zona de conforto. O que parece ser um caos agora, no futuro será um recomeço mais forte e alinhado com sua verdade.

Peixes

O equilíbrio será fundamental. Nada de pressa: vá com calma, ajuste suas emoções e encontre a harmonia entre o que deseja e o que pode fazer no momento.



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**