

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

EDITORA
LEADER

MAI/JUN 2025 | Nº 49



**LEITURA QUE
TRANSFORMA**

com lançamentos
e superação

SOLIDARIEDADE

de cães ao lixo:
vidas mudadas

MARI HORBACH

“Nunca esperei o momento ideal,
eu fiz o meu momento acontecer”,
fala a Rainha dos Botecos de SP

**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

Mari Horbach: “mulher pode ser o que ela quiser”

A capa desta edição traz uma mulher que nos representa porque reúne várias em uma só. Mariele Horbach é Chef de Cozinha, mãe, empresária, jurada de reality show, radialista, influenciadora, engajada e visionária. Sim, conhecida como a Rainha dos Botecos, ela comanda casas que trazem a alma carioca na terra da garoa e vai além. Quer que sua trajetória sirva de exemplo para outras mulheres e, por isso, propaga conhecimento, palavras de otimismo e receitas mundo afora. Além da matéria de capa, que é mais que especial, você ainda acompanha artigos, dicas e atualidades, afinal, sempre trazemos informação relevante na palma da mão. Aproveite!



Foto: @danilofriedl fotografia



Andréia Roma

Fundadora e CEO da Editora Leader
andrearoma@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

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
49ª EDIÇÃO
ACESSE
NOSSO SITE!

infoproduto:



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



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.

REVISTA INFO:MENTE

SUMÁRIO



FOTO: DANI AKIEME

22 RUMO À MEDICINA

Talento de pai para filha

25 BELEZA

Lançamentos imperdíveis

26 PODER DE UMA HISTÓRIA

Economista em ação



08 FAMOSOS A MIL

Notícias que dão o que falar

12 ANDREIA ROMA ASSINA

Saber da escrita

14 A CHEF MARI: RAINHA DOS BOTECOS

Empreendedora dedicada e sua trajetória



44 COLUNA REFLEXÃO

Mães atípicas merecem respeito

45 PREVISÕES

O que as cartas dizem

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 seleta 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

www.editoraleader.com.br





Passarela

FOTOS DIVULGAÇÃO

Ex-Fazenda e empresária, Kamila Simioni aplica PMMA para corrigir assimetria no bumbum

Musa da escola de samba Barroca Zona Sul e ex-participante de “A Fazenda 15”, Kamila Simioni contou que está vivendo um dos momentos mais especiais da sua vida. É que ela corrigiu uma assimetria (diferença de tamanho) no bumbum. “Depois de quase 10 anos de espera, vivi um recomeço. No passado, fiz um procedimento no bumbum, que usou produto clandestino e colocou em risco a minha vida. Vivi uma dor silenciosa por uma década. Agora, essa história mudou. O Dr. Gustavo Rocha fez a correção no meu bumbum com o PMMA e estou muito feliz com o resultado. Meu bumbum está lindo”, revelou a influenciadora. Kamila Simioni explica que fez a reconstrução intramuscular definitiva no bumbum e que o procedimento só foi

realizado após uma série de exames para entender o que tinha ocorrido com ela no passado. De forma responsável, o médico conseguiu devolver algo que vai muito além da estética: a autoestima. “Sou grata por ele tratar meu corpo com a seriedade e o cuidado que esse tipo de correção exige”, ressaltou. De acordo com o médico Gustavo Rocha, o produto que Kamila havia utilizado era o hidrogel. “Fizemos uma harmonização glútea guiada por ultrassom com correção de assimetrias e bioestímulo de colágeno com PMMA. Estruturamos a musculatura e tratamos a pele, melhorando a forma e o aspecto do glúteo. Além do resultado reparador, o procedimento ajudou a Kamila a resgatar sua autoestima. Agora, ela terá mais qualidade de vida”, comenta o médico.



FOTOS DIVULGAÇÃO

Maio Laranja: os Poti Poti lançam música que orienta crianças no que “pode e não pode”

Maio Laranja é uma campanha nacional voltada para a conscientização e a prevenção do abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes. Durante o mês, diversas iniciativas são realizadas em todo o país com o objetivo de educar e engajar a sociedade na luta pela proteção dos direitos das crianças. O abuso infantil é uma realidade preocupante. Dados do Disque 100 revelam que, em 2022, mais de 19 mil denúncias de abuso sexual contra crianças e adolescentes foram registradas no Brasil, indicando um crescimento significativo em relação a anos anteriores. Os Poti Poti, dupla de pai e filha famosa na internet, que soma mais de 400 milhões de visualizações, entrou nessa campanha e lançou uma música em que, por meio das cores dos semáforos, os pequenos conseguem saber o que podem ou não permitir. A canção é focada na conscientização, prevenção e em como enfrentar a violência sexual contra crianças e adolescentes. “No verme-

lho, não, não pode tocar. Vamos, criançada, começar a decorar” é o trecho em que eles mostram, com o auxílio de mãozinhas no corpo, os lugares em que outras pessoas não podem encostar, sinalizando o alerta. Alguns famosos abraçaram a causa e compartilharam a música dos Poti Poti, entre eles a ex-paquita Andréa Sorvetão, os deputados Carla Zambelli e Marcelo Álvaro, além da senadora Damares Alves, que, juntamente ao vídeo, escreveu: “Precisamos orientar nossas crianças para que se protejam e, assim, a Turma do Poti Poti, em parceria com os movimentos em defesa da infância, lança uma música para os pequeninos”. Júnior Marinho, pai de Lolô, que juntos formam os Poti Poti, salienta a importância do trabalho de todos nessa luta. “O Maio Laranja nos lembra que cada um tem o seu papel na defesa das crianças e, com informações corretas, elas conseguem viver em um ambiente mais seguro”.



Aquiles da Vila emociona em casamento com samba-enredo campeão da Rosas de Ouro de 2025

A cerimônia de casamento do músico Fabian Juaréz com Duda Charles aconteceu na Chácara Lagos Italy, localizada no Caminho do Vinho, na zona metropolitana de Curitiba. Carregada de emoção, a festa reuniu amigos e familiares em um evento que fez um paralelo direto com o Carnaval de 2025, onde o samba-enredo campeão da escola de samba Rosas de Ouro, e do qual Fabian foi um dos compositores, surpreendeu os convidados. Após uma troca de alianças, Aquiles da Vila, compositor e parceiro do noivo, pediu que os colegas de composição presentes se levantassem. Todos eram autores do samba-enredo da Rosas de Ouro, que se consagrou campeã do Grupo Especial de São Paulo. Em um momento especial, os músicos começaram a cantar a letra da trilha sonora vencedora do Sambódromo do Anhembi, eternizando a canção também na vida dos recém-casados. A cerimônia contou com a presença de um celebrante e da dupla “Cantigas de Casar”, que cuidou do som ao

vivo. Um dos momentos marcantes foi a entrada de Mariah, filha de Fabian, acompanhada da cachorriinha Nina, para entregar as alianças. Aquiles da Vila, em nome dos amigos compositores, preparou um discurso emocionante durante a cerimônia. Ele saiu do altar ao som de “Rosas de Ouro 2025”, samba que levou a escola ao título. A festa vibrante seguiu com um show memorável do pagodeiro Billy SP, que animou os convidados. Em vez da tradicional valsa, a noiva entrou como passista, enquanto o noivo, vestido com o terno que desfilou no Carnaval 2025, sambou e chamou o público para a pista de dança. A noite terminou com um show da banda Batukandô, garantindo uma celebração inesquecível. Depois da festa, o casal viajou para Punta Cana. O casamento de Fabian e Duda não foi apenas uma união de casal, mas também um tributo à cultura do samba, mostrando que o amor e a música sempre andam juntos.

FOTOS DIVULGAÇÃO



Ex-BBB Kaysar, Rubão da ZS e Amanda Pascoaleto lançam música sobre qualidade de vida

Os fãs de música podem conferir “Primeiro Você Começa”, uma parceria vibrante entre o ex-BBB Kaysar, Rubão da ZS e Amanda Pascoaleto. Com uma mensagem poderosa sobre a importância de iniciar mudanças em busca de uma vida mais saudável, a canção traz o lema: “primeiro você começa, depois você melhora”. Rubão da ZS, empresário, produtor, compositor e DJ, é o criador deste hit contagiante, que reflete a tendência do momento. Ele recentemente passou por uma transformação impressionante, eliminando mais de 50 kg através de um tratamento especializado, sem recorrer a cirurgias ou medicamentos prejudiciais. Sua jornada de superação serve de inspiração para muitos e é retratada na letra da música, incentivando os ouvintes a adotarem a prática de exercícios e hábitos saudáveis. Amanda Pascoaleto, atriz, modelo e apresentadora, também contribui para a canção com seu talento. Conhecida por sua participação no programa

do Ratinho no SBT e pela sensação que causou no carnaval de 2025, em São Paulo, Amanda traz uma energia única à colaboração. E Kaysar, vice-finalista da décima oitava temporada do *Big Brother Brasil* e um influente artista no cenário brasileiro, completa o trio, amplificando ainda mais a mensagem de transformação e motivação. A música, que promete se tornar um hit viral no país, estará disponível em todas as plataformas de streaming a partir de sexta-feira. Com uma melodia contagiante e letras encorajadoras, “Primeiro Você Começa” é mais do que uma simples canção; é um convite à ação e à realização pessoal.



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

FOTOS DIVULGAÇÃO

“De Repente Pausei”: quando a pausa se torna o recomeço

Em De Repente Pausei, a autora Juçara constrói uma linha literária delicada e potente ao abordar um tema ainda pouco explorado com profundidade: a menopausa e suas múltiplas fases. Com sensibilidade, coragem e uma escrita acolhedora, a autora transforma a pausa natural da vida em um portal de autoconhecimento e força.

Mais do que narrar vivências, Juçara direciona, apoia e oferece dicas práticas para que outras mulheres atravessem esse período com mais clareza, equilíbrio e amor-próprio. Suas palavras acolhem e ensinam, e o livro é um verdadeiro guia literário que une experiência, espiritualidade e informação.

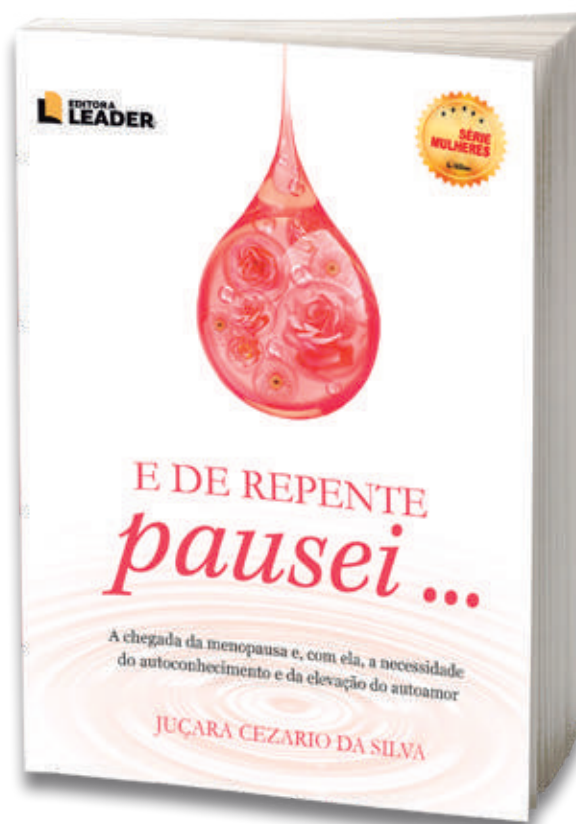
Publicada pela Editora Leader, com o Selo Editorial Série Mulheres, a obra reafirma o poder da escrita como ferramenta de transformação e acolhimento feminino.

Um livro que rompe silêncios e convida à reconexão com o corpo, com a alma e com o tempo de ser mulher.



Andréia Roma

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



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

A LEADER ONLINE - CARDS & GAMES É MUNDIALMENTE ACESSÍVEL E REGISTRADA EM SUA APLICABILIDADE EM MAIS DE 170 PAÍSES, O QUE, SEGUNDO A CONVENÇÃO DE BERN, A TORNA ÚNICA.



Capa

A Chef Mari Horbach

A Chef Mari Horbach fala sobre vida, desafios e superações no comando da *holding* de bares cariocas, em terra paulistana

“Equilíbrio não é fazer tudo ao mesmo tempo, mas sim estar inteira em cada papel que exerço”

Por: Renata Rode | Fotos: Dani Akieme, Danilo Friedl e Glauco Epov

A “Rainha dos Botecos de São Paulo”, também conhecida como Chef Mari Horbach, viveu sua primeira infância em Encantado, no Rio Grande do Sul, e descobriu sua paixão pela gastronomia ainda criança. Ao mudar-se para o Rio de Janeiro, trabalhando nos restaurantes de sua irmã, ela encontrou a verdadeira vocação: cozinhar. A capital carioca não apenas a inspirou com sua culinária e atmosfera vibrante, mas também foi onde conheceu seu companheiro e sócio, o publicitário André Silveira, com quem se casou e teve dois filhos.

Foto: @danilofriedl fotografia





Foto: @danilofriedfotografia

Visionária, a menina que havia crescido tímida, mas constantemente curiosa, deu lugar à mulher forte e determinada, que sempre buscou surpreender, servir e apoiar. “Eu amo inspirar outras mulheres e acredito que precisamos praticar empatia inclusive umas com as outras, sempre. Ser reconhecida hoje com meu trabalho e uma trajetória repleta de desafios e superação me motiva a querer mais, em todos os sentidos”, enfatiza a Chef.

Além do amor, a dedicação e a persistência uniram o casal, que deixou para trás o cenário paradisíaco das praias em busca de oportunidades na gigante cidade de concreto, São Paulo. Ambos tinham um objetivo: difundir a cultura do Rio em casas gastronômicas de maneira única, e conseguiram. “Foram muitos obstáculos para empreender na selva de pedra, porém, entre altos e baixos, fundamos primeiramente o Garota da Vila, na zona sul, e nunca mais paramos”, diz o sócio, orgulhoso.

Do sonho carioca ao império paulistano

Com talento e criatividade, o casal expandiu seus negócios e se destaca no mercado gastronômico com o Grupo Hungry, holding do setor de entretenimento gastronômico composta por uma rede de botecos com conceito carioca: Garota da Vila (Vila Olímpia), Bar Jobim (Moema) e Garota da Chácara (Chácara Santo Antônio).

A atmosfera dos bares com decoração inspirada nos botecos raiz dos bairros boêmios do Rio de Janeiro, traz riqueza de detalhes. Para promover uma verdadeira imersão, todas as casas do grupo contam com rodas de samba, chorinho ao vivo e a nostálgica Bossa Nova. Seus bares tornaram-se verdadeiros pontos turísticos da gastronomia que remetem à cidade maravilhosa em pleno território paulistano.

O conceito por trás de todo o empreendimento é fruto de muita dedicação, renúncia, criatividade, empenho e determinação da Chef de Cozinha. Seus esforços a consagraram como a “Rainha dos Botecos de São Paulo”, título que lhe rendeu participação em diversos programas de TV, em diferentes emissoras.

Persistência sem perder a essência é o segredo

A empresária revisita constantemente seu passado e é nele que encontra estratégias e forças para seguir em frente. Para ela, o primeiro passo é sonhar, o segundo é renunciar a si mesma, e o terceiro é trabalhar continuamente para melhorar a cada dia.

“Uma das minhas maiores satisfações, que me inspira todos os dias, é ter a certeza de que a consequência de tudo isso é a felicidade de quem frequenta meus bares, dos funcionários que trabalham comigo e de todos que posso impactar. Quero inspirar e incentivar outras

pessoas por meio da minha história. Meu propósito é impactar vidas, gerar conexões e apoiar sonhadores. Quando comecei, havia poucos apoiadores e muitas negativas. Por isso, serei sempre diferente do que vivi. Prefiro acreditar, servir e apoiar”, acrescenta.

O cardápio é repleto de delícias com quitutes de receitas exclusivas, criadas pela Chef Mari. “Meu destaque vai para a coxinha de pernil, que tem tempero no ponto, e o pastel de bobó de camarão, que chega crocante e repleto de recheio cremoso. Sem falar na torta de maçã com receita de família, super caseira, massa leve e sabor surpreendente, de que sou suspeita pra falar”, brinca.

“Quem nos vê hoje como uma rede de botecos de grande visitação não imagina quantos ‘nãos’ e portas fechadas enfrentamos. Chegamos com muitas ‘receitas de como fazer’, mas, como toda receita na cozinha está sujeita a erros, conosco não foi diferente. Encontramos na fé e na superação a força e o comprometimento para seguirmos juntos e em frente”, afirma.

Projeção nacional com expansão em negócios

A Chef Mari Horbach integra o seletivo grupo de nomes em ascensão nacional, transitando entre todas as classes sociais e mantendo um discurso simpático, envolvente, impactante e, principalmente, repleto de conhecimento e motivação.

De forma espontânea, compartilha momentos de sua trajetória até alcançar o sucesso como empreendedora, prepara pratos ao vivo quando oportuno e desperta, nos telespectadores, ouvintes e plateias, o ímpeto de não impor limites a si mesmos quando se tem uma vocação e o desejo genuíno de se destacar. Quem já a ouviu, relata que sua força e presença são incontestáveis e verdadeiramente motivadoras.

Mesmo à frente de diversas atividades, ela encontra tempo para empreender também na moda, ao administrar duas marcas próprias: Dona Queen® (de tiaras e acessórios) e Mariele Horbach Resort® (beachwear).

Recentemente, a empresária foi convidada a estreitar seu quadro em uma rádio de destaque em São Paulo — o “Marinadas da Mari” — tornando-se, assim, uma radiologista autodidata. Ela segue a carreira com determinação, avanços e novos convites, como o de ser jurada especialista em um reality show exibido pela TV Sorocaba (filial do SBT). No programa “Hora H”, da MegaG Alimentos, a Chef lidera a seleção e a premiação de bares, botecos e restaurantes participantes do duelo gastronômico.

Em meio a uma rotina agitada, ela recebeu nossa reportagem para um bate-papo exclusivo, repleto de surpresas e revelações.



Foto: Dani Akieme

Como você consegue equilibrar as demandas de ser mãe, esposa, pessoa física, empresária, Chef de Cozinha, influenciadora, radialista e palestrante? (ufa!!!)

Com coragem, presença e muita verdade. Sem moldes. Não existe mágica, existe entrega. Eu entendi que equilíbrio não é fazer tudo ao mesmo tempo, mas sim estar inteira em cada papel que exerço.

Ser várias mulheres em uma só tem seu preço. Qual é o pulo do gato?

É ser real e estar cem por cento. Quando estou com meus filhos, sou mãe por completo. Quando estou na cozinha, sou a Chef com toda minha alma. Quando estou nos negócios, visto a armadura de empresária. E quando olho no espelho, vejo a mulher que sou inteira, com todas as marcas, lutas e vitórias. Aprendi a me permitir ser tudo o que sou, sem culpa e com muita paixão.

Com tantos afazeres é preciso cuidar da saúde mental. O que você faz?

Eu me acolho, pratico autocuidado e limites. Respeito meus silêncios. Eu tenho minha rede de apoio, minhas pausas sagradas e minha fé. Entendi que minha saúde mental é tão essencial quanto qualquer outro compromisso da agenda. Eu me trato com respeito, com escuta e com amor. Eu me priorizo. E entendo que isso é um ato de sobrevivência e também de amor aos meus filhos.

Como é para você olhar essa trajetória toda de conquistar o mundo, afinal, sua origem é humilde, e você se tornou a mulher que é.

Eu sinto orgulho. Eu me olho com os olhos da menina que sonhava com a liberdade, da mulher que sabia que seria preciso ser valente. Vim de onde muitos desacreditaram, mas minha força nunca esteve nas condições, e sim na vontade e nos meus sonhos.

Qual o segredo para fazer sucesso?

Dedicação e persistência. Nunca esperei o momento ideal, eu fiz o meu momento acontecer. E, quando olho para tudo que construí, não penso em sucesso, penso em legado. Me tornei a mulher que meus filhos se orgulham em chamar de mãe. Isso pra mim é tudo.

O que a Mari de hojealaria para a Mari aos 15 anos de idade?

Vai, Mari. Vai com tudo. Vai doer, você vai cansar, mas você vai vencer. Ouse sonhar, menina! O mundo vai tentar te parar, mas você vai seguir. E lá na frente, você vai olhar para trás e se agradecer por nunca ter desistido. Certamente essa seria a fala!



Como toda mulher que trabalha muito, você também sente “culpa” de não estar com os pequenos o tempo todo?

Claro que sim. A culpa materna é um fantasma que ronda a gente. Mas aprendi a transformar essa culpa em presença verdadeira. Eu não sou a mãe que está o tempo todo, mas sou a mãe que está de verdade. Quando estou com meus filhos, sou inteira deles.

Você acha que eles têm noção da sua projeção e importância?

Eles sabem que a mãe deles luta por um futuro digno, que constrói com amor e que ensina, com o exemplo, o que é coragem. Eles não têm uma mãe perfeita, têm uma mãe real e sem molde. Sem padrões impostos pela sociedade. Sou mãe de verdade e que ama sem medida!

Qual seu sonho pessoal?

Meu sonho pessoal é viver com liberdade, leveza e seguir sendo um porto seguro para meus filhos. Que eles sempre vejam em mim uma mulher que venceu sem abrir mão de si.

E claro, qual é seu sonho profissional?

Profissionalmente, meu sonho é expandir ainda mais minhas marcas, levar minha gastronomia para o mundo, abrir espaço para outras mulheres que, como eu, vieram da luta, e provar que lugar de mulher é onde ela quiser, inclusive comandando tudo, com sabor, arte e visão.

Qual o balanço de 2025 até aqui e o que está por vir?

Como todos acompanharam, meus primeiros meses do ano já foram incríveis e memoráveis. Fiz estreia na TV como jurada de um reality show em uma afiliada do SBT, também estreei no rádio, por meio da Rádio Capital, que lançou meu programa autoral “Marinadas da Mari”. Ainda lancei minha marca de roupas com o conceito beachwear e resort, cresci muito a minha querida marca de tiaras e acessórios femininos, a Dona Queen®, e vem mais coisa boa por aí.

Todos esses meus projetos ganham mais força no próximo semestre, quando vou investir muito mais em tempo, ferramentas e energia. Todos poderão acompanhar e ver as novidades.

E sobre novidades que ainda não falou pra ninguém?

Também estou finalizando um novo projeto gastronômico, que vai unir tradição e inovação, algo bem autoral, com minha identidade cravada em cada detalhe. E estou investindo em mentorias para mulheres e fortalecendo uma frente social voltada à formação em técnicas de cozinha. E, claro, tem mais um projeto autoral que vai sair do forno, mas esse ainda é segredo. Aguardem!



Foto: @danielfriedfotografia

Conheça-a mais e melhor!

instagram.com/**marielehorbach**

instagram.com/**grupohungry**

linktr.ee/**hungrybotecos**

instagram.com/**donaqueen_oficial**

instagram.com/**marielehorbachresort**

instagram.com/**marinadasdamari**

Bar Jobim®

Alameda dos Nhambiquaras 782 - Moema

Telefone: (11) 2628 3748

contato@grupohungry.com.br

Central de Reserva via WhatsApp | (11) 99012 9656

Instagram: **@barjobim_sp**

Horário: Segunda a segunda, das 11h às 00h

Informações adicionais: Música ao vivo às quintas, sábados e domingos.

Pet Friendly: Sim

Lugares/Capacidade total: 80 sentados

Tem área para fumante: Sim

Tem faixa etária: 25+

Couvert artístico: R\$ 15

Acessibilidade: Não

Espaço Kids: Não

Estacionamento: Não

Aceita reservas para eventos corporativos e/ou pessoais: Sim

Garota da Vila®

Rua Júlio Diniz, 82 - Vila Olímpia

Telefone: (11) 2478 2519

contato@grupohungry.com.br

Central de Reserva via WhatsApp | (11) 99012 9656

Instagram: **@garotadavila_sp**

Horário: Segunda a segunda, das 11h às 00.

Informações adicionais: Música ao vivo às quintas, sábados e domingos.

Pet Friendly: Sim

Fliperama em dias de jogos do Fluminense RJ, QG oficial da torcida Sampa Flu **@sampaflu_oficial**

Lugares/Capacidade total: 130

Tem área para fumante: Sim

Tem faixa etária: 25+

Couvert artístico: R\$ 15

Acessibilidade: Não

Espaço Kids: Não

Estacionamento: Não

Aceita reservas para eventos corporativos e/ou pessoais: Sim

Garota da Chácara®

Capitão Otávio Machado 1254 - Chácara Santo Antônio

Telefone: (11) 2548 6843

contato@grupohungry.com.br

Central de Reserva via WhatsApp | (11) 99012 9656

Instagram: **@garotadachacara_sp**

Horário: Segunda a sábado, das 12h às 23h (não abre aos domingos)

Informações adicionais: Karaokê todos os dias, samba todas as quintas-feiras.

Acessibilidade: Não

Pet Friendly: Sim

Lugares/Capacidade total: 70

Tem área para fumante: Sim

Tem faixa etária: 25+

Couvert artístico: R\$ 15

Espaço Kids: Não

Estacionamento: Não

Aceita reservas para eventos corporativos e/ou pessoais: Sim



Foto: @epovfotografia

Dra. Andressa Mussi

"Desde a infância aprendi a gostar de medicina e do poder de cuidar do próximo. Meu pai como ortopedista é a maior fonte de inspiração que trago"

O dom de cuidar passado de pai para filha. Assim se resume a história da Dra. Andressa Mussi. A mineira, formada em medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, concluiu sua residência de cirurgia geral e cirurgia plástica no Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo.

Mesmo no início da carreira, sob orientação e zelo próximo da família, Andressa fez diversas especializações em busca de sempre oferecer o melhor a seus pacientes. Uma das mais renomadas aconteceu no Fellowship de Cirurgia Craniomaxilofacial do Hospital das Clínicas da USP, também na capital paulista.

Atualmente, a médica participa de diversos congressos e workshops de atualização na área da cirurgia plástica, com destaque para o Curso de Rinoplastia e Cirurgia Estética de Dallas, nos Estados Unidos, além do Curso de Mastopexia com técnica Short Scar e Cicatriz em L, em Balneário Camboriú, no Brasil. Hoje, a Dra. Andressa Mussi atende em consultório próprio no bairro de Moema, em São Paulo, e opera nos principais hospitais da cidade.

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

No momento atual: sinto que, ao longo dos últimos anos, amadureci e me tornei mais experiente, com mais autoridade dentro da cirurgia plástica nacional e internacional. Cada feedback positivo das minhas pacientes gera uma satisfação enorme. Isso me motiva a continuar a dar o meu melhor e a exercer esse dom que Deus me deu de transformar a autoestima das pessoas e impactar positivamente a vida delas e de todos ao seu redor.

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

O principal desafio é a concorrência. Na cidade de São Paulo, tem muitos cirurgiões plásticos, cada um com um modelo de negócio diferente, além de valores discrepantes. Nesse mercado, é mais difícil de se destacar num contexto geral, falando principalmente da minha área, que envolve a cirurgia plástica estética. Para superar esse desafio, procuro me atualizar em técnicas mais avançadas com cursos e congressos, entregar sempre o meu melhor, ter uma boa relação médico-paciente e manter a minha comunidade de pacientes satisfeitos e felizes.

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

Desde a infância, aprendi a gostar de medicina e do seu poder de cuidar do próximo com meu pai, que é ortopedista e fonte de inspiração maior pra mim.

Desde então, levo comigo os valores e princípios passados por ele, de muito respeito à dor do próximo, empatia, amor pelo que faço, dedicação e foco para ser uma profissional de destaque e que faça diferença na vida das minhas pacientes.

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

Nossas ações são reflexos do que se passa na nossa mente, por isso é muito importante manter a mente sã, treinar a nossa inteligência emocional, para, assim, nosso corpo reagir da melhor forma aos desafios da vida, tanto profissional quanto pessoal. Uma mente sã torna o corpo mais forte e preparado para enfrentar os desafios da vida e, com isso, também conseguir cuidar do próximo. Levo esse conceito tanto para a minha vida quanto para a vida dos meus pacientes, tentando orientá-los a ter uma mudança de mindset, que foque no autocuidado e, assim, melhore a sua saúde como um todo.

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

Atualmente, a medicina está atingindo áreas inimagináveis, seja com o avanço da robótica nas áreas cirúrgicas como urologia, gastrocirurgia, por exemplo. Mas também estamos presenciando, cada vez mais, o crescimento da inteligência artificial, seja na área diagnóstica, seja na terapêutica e na divulgação de conteúdo médico.

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

A vida do adulto se baseia em tomadas de decisões diárias, mesmo aquelas pequenas escolhas que temos que fazer ao longo do nosso dia. Quando se fala de pressão e estresse no trabalho, que são inevitáveis, ainda mais no meio competitivo que é a medicina, e mais especificamente a área cirúrgica, eu procuro aliviar a tensão com uma rotina diária de autocuidado. Essa rotina consiste em hábitos como orar assim que acordo, tirar 15 minutos para fazer uma meditação guiada, leitura de livros não médicos e 1 hora de musculação e/ou corrida, de preferência antes de ir trabalhar. Essa rotina, me mantém em paz, equilibrada e focada no que realmente preciso para ter uma vida de qualidade, no trabalho e no pessoal. Procuro nunca inverter a ordem: saúde, família e trabalho.

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

Dentre as lições que aprendi ao longo da minha carreira, uma das mais importantes é nunca perder a



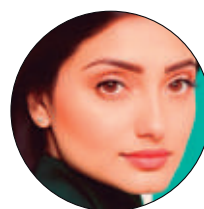
empatia pelo próximo, pois nós podemos conhecer todas as teorias e dominar todas as técnicas, mas, ao tocar uma alma humana, devemos ser apenas outra alma humana. Não podemos deixar que a rotina extenuante da medicina nos faça perder a essência de gostar de cuidar e fazer bem ao próximo, o nosso amor pelo que fazemos e o brilho nos nossos olhos.

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

Eu procuro, através do meu conhecimento e técnicas em cirurgia plástica, orientar meus pacientes sobre como podemos melhorar a sua autoestima e, assim, transformar e impactar toda a sua vida, uma vez que as nossas atitudes são baseadas no que se passa na nossa mente. Uma autoestima forte, mentalidade forte, leva as pessoas a lugares que elas jamais imaginavam alcançar.

Que conselho você daria para jovens profissionais que estão iniciando suas carreiras na área da saúde?

Tenha paciência. Na área médica, passamos longos anos estudando, uma média de 10 a 12 anos, incluindo faculdade, residência, fellowship. Demoramos a entrar efetivamente no mercado de trabalho da área que gostamos. Mas toda essa preparação faz parte do nosso processo evolutivo, seja no aspecto profissional quanto no pessoal. Curta o processo, aprenda, pratique, se doe, mas não deixe de viver a vida da melhor forma que conseguir, se relacionando bem com as pessoas, tendo seus hobbies e aproveitando o hoje. O fim sempre vale a pena.



Larissa Roma

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

Prateleira

Um arsenal de beleza para dias corridos com seleção especial

Lábios de veludo

O Gloss com Efeito Volumax, da Ille Skinlab, é o aliado perfeito para os dias de frio. Ele protege, regenera e hidrata profundamente, graças à sua fórmula com Pró-Ácido Hialurônico, Pantenol e o efeito volumizador. Um boost de beleza imediato!



Cuidados sustentáveis

Com fórmula livre de ingredientes animais, microplásticos, sulfatos e parabenos, os novos sabonetes vegetais em barra da NIVEA trazem a combinação de manteigas e óleos com vitamina E, proporcionando sensação de pele macia, nutrida e hidratada por mais tempo.



Pele radiante até no banho

A Dove apresenta seu lançamento, o Óleo de Banho Glicerinado, produto multifuncional e brasileiro. Ele combina a glicerina, reconhecida pelo seu alto poder hidratante, e ácido esteárico, um nutriente encontrado naturalmente na pele. É indicado para rosto e corpo.



Cheirinho com personalidade

Reunindo beleza, bem-estar e identidade visual, a linha Home Fragrance, da BO.BÔ, abrange o home spray, sabonete líquido e creme hidratante. A fragrância, exclusiva da marca, combina notas cítricas e aromáticas de mandarina, lavanda e grapefruit.



Companheiro de viagens

O Secador Portátil da Ricca oferece facilidade na rotina de cuidados com o cabelo, mesmo durante viagens. Com um design exclusivo, que conta com um cabo dobrável e uma bag Ricca exclusiva para guardar o produto, ele é ideal para ser levado na mala.



Multifuncional da beleza

O Lip e Blush Stick UNA, da Natura, faz parte de sua coleção UNA ARTISAN e está disponível nas cores Coral e Terracota. Além da performance em cor e textura aveludada, o produto conta com Vitamina E, que garante ação antioxidante e proteção da pele.



O poder da história de Erika Hatori

Formada em Economia com certificação internacional, executiva aponta que ética e humildade são os segredos para o sucesso, além de dedicação e conhecimento

A vivência é vasta e ampla, afinal, Erika Hatori defende que investir em formação e aprimoramento é essencial. A executiva e mentora ainda é conselheira consultiva de diversas corporações. Formada em economia com pós-graduação e MBA com certificação internacional, ela é apaixonada por pessoas e sabe a força que tem a gratidão. Coautora do livro Mulheres em Compras. É apaixonada por pessoas e fez carreira atuando nas áreas de marketing, comercial, financeira e inteligência de suprimentos.

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

A maior lição é: nada cai do céu. Para conquistar saúde, tem que controlar alimentação e fazer exercícios. Para aprender um novo idioma, tem que praticar, focar, vivenciar o máximo que puder. Para ser bom profissional, deve-se aprimorar as softs e hards skills. Ou seja, as habilidades comportamentais, como comunicação, saber ouvir, liderança, capacidade de resolver problemas, criatividade, positividade, e as habilidades técnicas de cada área de atuação, como idioma, marketing, economia, tecnologia da informação, direito, finanças, entre outros.

Tem que ir atrás, aprender com quem sabe e/ou já viveu a experiência. Saber se posicionar, ter enfrentamento, quando necessário, e não ter medos. Se tiver medo, vai com medo mesmo.





Outro ponto, importante de mencionar, é o compartilhamento de conhecimento. Se você quer crescer, ensine o outro a ser melhor que você, por que não? Medo de perder o lugar? Todos têm seu lugar e sua missão de vida. A maior dávida do ser humano é a formação de outras pessoas. Se for líder, então, acredito que a maior alegria do líder é ver o crescimento do time. Essa frase é de minha autoria, no livro Mulheres em Compras, do qual sou coautora.

Você se imaginou chegando no patamar que está em sua carreira?

Eu tenho sonhos e batalho para realizar cada um deles. Já me imaginei prosperando na carreira, sendo uma grande conhecedora da minha área, uma referência até. Hoje, o que mais me deixa feliz é compartilhar minha história, cheia de sonhos e realizações. Inspirando que todos têm seu lugar ao sol. Com fé, força e foco, todos podem ser o que quiserem. Tem profissionais que não querem uma cadeira de liderança, e está tudo bem. Tem profissionais que querem, e qual o plano para isso? Escreve, batalha e vai.

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

Ética e humildade. Ética, para mim, é inegociável. Entendo ética como sendo o que você faz quando ninguém está vendo. Dispensa mais comentários.

Já humildade, meu pai sempre me ensinou que não importa a posição em que você esteja em uma empresa,

nunca se esqueça de onde veio e que deve tratar todos igualmente. E assim levo até hoje, trato todos com respeito, independente do cargo. Hoje eu estou em uma posição, eu não sou essa posição, e acredito que isso é de uma profundidade imensa. Por mais que exista a hierarquia, o respeito é circular e não hierárquico.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Inovação para mim é diferente de tecnologia. Para mim, inovação é, inclusive, quando você decide escutar e aceitar a ideia proposta pelo outro. Ferramentas de inovação são indescritíveis, são muitas as tecnologias que temos disponíveis hoje para diversas utilizações e aquelas que ainda estamos aprendendo a utilizar. Inovação é pensar em melhoria contínua, como posso fazer melhor o que já faço. Com mais celeridade, obtendo melhores resultados financeiros, com mais benchmarkings, mais visão futura e prosperidade. E, falando da Cadeia de Fornecedores, por exemplo, olhar para E.S.G (sigla em inglês de Governança ambiental, social e corporativa), que vejo como a maior inovação dos últimos tempos. Avaliar a saúde dos fornecedores, quem são os fornecedores dos fornecedores, etc., foi um ganho significativo para o mercado. Não é uma inovação recente, mas a ideia implantada foi sem precedentes.

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

É importante ter foco em tudo o que vai fazer. Vemos que muitas pessoas decidem começar algo e não finalizam. Deixam para depois e, como diz Mario Quintana: “Depois o café esfria, depois a prioridade muda...”, e a conclusão nunca vem. É importante foco, e digo que grandes realizações da minha vida ocorrerão, também, devido ao foco e à disciplina. Muitas pessoas me dizem que sou disciplinada e, hoje, vejo o porquê: concluo a maioria dos afazeres que me propus a fazer. E isso é sustentável.

Que legado você quer deixar?

O maior que posso deixar é a gratidão das pessoas. A pergunta que me faço todos os dias pela manhã é: “Quantas pessoas serão gratas por mim hoje?”. E, no meu último dia de vida na terra, poder olhar e sentir a gratidão das pessoas será o maior legado que eu poderia deixar.



Andréia Roma

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



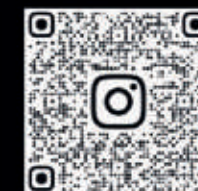
**ELLA FACE
PERFECT**
CLÍNICA DE ESTÉTICA

- Bioestimuladores de Colágeno
- Preenchimento
- Secagem de Microvasos
- Clareamento de Manchas
- Limpeza de pele
- Botox
- Microagulhamento
- Harmonização Glúteo
- Tratamento Capilar
- Harmonização Facial
- Fios de Sustentação

Entre em contato

 (11) 9 4704-7380

 @ellafaceperfect





Da infância pobre ao reconhecimento: a trajetória de Thamires Ponsiano ensina e inspira no mundo de eventos

Existem imagens que dispensam palavras e essa é a linguagem compreendida em qualquer parte do mundo: a foto ou o vídeo. Thamires Ponsiano, fotógrafa e videomaker profissional sabe o que significa esse amor pela imagem e transformou seu talento em trabalho. A menina de infância pobre, que lutou por cada conquista, foi rapidamente dos books pessoais aos eventos, em ascensão meteórica. Visionária, investiu e criou uma cadeia de clientes de alto padrão que realizam festas em grandes locais como o Hotel Rosewood. “Atendendo decoradores fui ganhando nome no segmento e virei fornecedora de grandes empresas. Já produzi vídeos no Copacabana Palace, o que foi um sonho e frequentemente produzo no Hotel Unique e no Palácio Tangará”, comemora a fotógrafa. Sua arte de fotografar abriu caminhos mais felizes e verdadeiramente mudou sua vida e a de outras pessoas, já que ela, em paralelo, atende também à demanda de vídeos. “Percebi que levava jeito depois que produzi um videoclipe para uma banda de rock: eu era a única mulher dirigindo a produção. Com esse trabalho conheci um grande advogado e passamos a produzir conteúdo educacional para o Instagram dele. Em um mês impactamos mais de meio milhão

de pessoas, com produção de vídeos em formato de White Board”, conta. Além de decoradores, empresa de flores e móveis, passou a atender uma empresa de palco, som e iluminação, onde teve a experiência de filmar os irmãos CatDealers, o confeitiro do Cake Boss, Buddy Velasco, fotografar palestras com Gloria Vanique, registrou grandes congressos, até com presenças ilustres, como a do Ministro do Supremo, Dias Toffoli. Fez lançamentos, coberturas de peças e de shows, entre eles o da cantora Daniela Mercury. “São muitas conquistas, como no SBT, onde registrei o backstage da ‘Pracinha é Nossa’, com a participação do Marcelo de Nobrega, mas uma das conquistas que mais guardo no coração foi o convite para fotografar a prova de vestido de noiva da ginasta Jade Barbosa. Levei outra câmera na minha bolsa, que tem um toque especial, pois revela na hora. Com isso, durante a prova do vestido de noiva, eu revelei uma foto dela e disse ‘a primeira foto de você vestida de noiva sou que estou te dando’. Pronto, eu conquistei todos que estavam presentes naquele momento”, lembra. Atualmente, ela viaja pelo Brasil e pelo mundo fazendo o que gosta, com talento, dedicação e empenho e deixando clientes felizes.



Border Collie mais cara do mundo é treinada por brasileiro premiado com Service Dog: Glauco Lima e seu trabalho ímpar

O brasileiro que é premiado e reconhecido como um dos melhores treinadores da América Latina para Service Dog afirma que o amor vence fronteiras, por isso, a Border Collie Aisha foi vendida por 75 mil dólares (cerca de R\$ 426 mil) e representa mais que um número. Ela é a ponta de um iceberg de dedicação, empatia e propósito que une os sonhos de visionários, que enxergam a interação entre cães e humanos como única. “Ela foi preparada não apenas para competir nas renomadas provas de obediência da American Kennel Club (AKC), mas, principalmente, para cumprir uma missão de vida: ser apoio emocional e funcional para uma adolescente de 14 anos nos Estados Unidos que enfrenta transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)”, conta Glauco. Para ele, o conhecimento é o

maior investimento e precisa ser compartilhado. Prova disso é seu canal no YouTube, que disponibiliza gratuitamente aulas e conteúdo para tutores e adestradores iniciantes. “Posso dizer que essa é uma história de sucesso que começa com uma cadela treinada para o bem, mas que se multiplica em um legado de empatia, coragem e impacto social. Um exemplo vivo de que, quando o amor pelos animais se une à vontade de transformar o mundo, o impossível realmente se torna realidade”, declara. E continua: “A maior conquista não é o valor da venda, mas o que ele representa: mais oportunidades de mudar vidas aqui no Brasil já que parte da verba é reinserida em programas de treinamento de pessoas e pets em território nacional”, afirma o treinador.



Socorro: 130 mil toneladas de roupas vão parar em lixões no Brasil e ONG Caixa Solidária emprega e ensina a reciclar têxtil

O descarte incorreto de roupas é um problema social, ambiental e mundial que precisa de atenção urgente. Segundo pesquisa do Instituto Modifica, quase 9 bilhões de novas peças são produzidas por ano no país e de acordo com um levantamento do Sebrae são geradas 170 mil toneladas de resíduos têxteis anualmente, ou seja, cerca de 80% dos resíduos têxteis descartados no Brasil vão para aterros sanitários. “Estamos falando de 130 mil toneladas de resíduos têxteis que vão parar em lixões e poluem o meio ambiente. As pessoas precisam entender que tão importante quanto doar, é saber doar de maneira correta e consciente”, alerta Paulo César Vargas, Presidente da Rede Caixa Solidária Brasil. O projeto que existe há mais de 15 anos, espalha caixas inteligentes para arrecadação e destinação correta de doação de roupas em todo Brasil e nasceu em Santa Catarina. “Começamos no Sul e hoje atingimos a meta de 200 toneladas de roupas arrecadadas por mês no Estado. Hoje podemos dar destino a todo tipo de resíduo: há empresas no Brasil que compram

tudo que é de couro, há empresas que compram tudo que é lixo para prensar e fazer mantas para construção, empresas de roupas que compram peças e distribuem para brechós do país inteiro, ou seja, hoje, com o Projeto Caixa Solidária até índios da Amazônia recebem roupas do Sul do país”, explica Vargas. Em 2024 o projeto Caixa Solidária distribuiu 700 caixas em território nacional e a previsão para 2025 é bater a meta de 1100 unidades espalhadas em shoppings, supermercados, locais públicos e empresas. “Há dois anos assumimos o compromisso de expansão para outros Estados e viabilizamos parcerias com instituições que tenham a sustentabilidade como missão e propósito. Neste pouco tempo já estamos com caixas solidárias nos Estados do Paraná, São Paulo e Rio de Janeiro. Também temos parceria com a centenária, internacional e respeitada instituição Exército da Salvação, que desde 2020 está conosco”, comemora.



Agora Cirurgias permite parcelamento de procedimentos a todos

O sonho de democratizar a saúde para todos fez com que um empresário criasse uma estrutura segura e eficaz na realização de procedimentos cirúrgicos. “Estudando o mercado há tempos, percebemos o crescimento desse público que busca intervenções estéticas, além, é claro, da demanda por outros tipos de procedimentos. Nossa missão é viabilizar não só a realização desse tipo de cirurgia, mas também proporcionar qualidade de vida por meio de cirurgias eletivas realizadas com segurança e praticidade”, esclarece Alex Romanosk, CEO da Agora Cirurgias. A Operadora oferece estrutura para a realização de diversas cirurgias, de plásticas a ortopédicas, passando por várias especialidades, de acordo com a necessidade do cliente. “Temos uma equipe de especialistas que realizam cirurgias gerais como a bariátrica ou a retirada de vesícula, por exemplo, e ainda as otorrinolaringológicas, oftalmológicas, vasculares, ginecológicas, urológicas, dentre outros procedimentos”. Atualmente, a empresa atende dois tipos de pacientes: os que buscam a realização de procedimentos não cobertos pelo convênio

e os que não possuem assistência médica e precisam de alguma cirurgia eletiva. “Já vínhamos analisando o segmento há alguns anos, mas começamos a operar definitivamente no início do ano, porque, para oferecer esse serviço com total responsabilidade, foi necessário viabilizar toda uma estrutura de atendimento, montar as equipes dos especialistas e fechar os hospitais parceiros”, fala o empresário. Geralmente os procedimentos são realizados no prazo de até cinco dias úteis após a última consulta com o médico, tendo em mãos os últimos exames e de acordo com a agenda do profissional elencado. “Nossa missão é democratizar a saúde. Infelizmente, grande parte das pessoas não possui convênios médicos, e muitas vezes, precisam e não podem ou não querem esperar. Nossa operadora oferece valores acessíveis, sem burocracia, e a possibilidade de dividir o pagamento via cartão de crédito ou boleto em até 36 vezes. Proporcionamos uma economia de até 70% quando comparado a intervenções em hospitais do mesmo porte que os nossos”, destaca.



FOTO DIVULGAÇÃO

Gaby Spanic, a "Usurpadora": turnê mundial acontece em agosto no Brasil e artista comemora sucesso sem fronteiras

A diva latino-americana Gaby Spanic, famosa por seus icônicos papéis como Paola e Paulina na novela A Usurpadora, que voltou a ser exibida pela oitava vez no Brasil, está de volta ao país. Gaby apresentará sua World Tour 2025, intitulada Spanic Experience, em São Paulo, Rio de Janeiro, Natal, Itatiba (SP), João Pessoa (PB), Recife (PE) e Curitiba. O espetáculo promete ser uma experiência repleta de novidades, com sucessos repaginados em versões eletrizantes para animar sua legião de fãs. A realização do espetáculo é assinada por Blast Concerts e Blast Stage Records, com direção artística de André Kostta. O repertório do show combina pop latino, baladas românticas e rit-

mos modernos, refletindo a multifacetada artista que Gaby se tornou. Suas músicas abordam temas como amor, força, superação e liberdade. Com uma presença de palco hipnotizante, ela promete emocionar seus fãs de longa data e conquistar novos corações. Entre os destaques do show está a versão em espanhol do famoso hit "Wherever You Will Go", da banda The Calling, que se transformou em "Donde Quiera Que Vayas Yo Iré". A faixa foi gravada com a participação do próprio Alex Band, vocalista da emblemática banda. Mais do que um simples espetáculo, será um reencontro com a essência de Gaby Spanic, uma artista que se reinventa e encanta plateias por onde passa.

A gente vive tentando acertar, em tudo

A vida é um constante jogo de tentativa, acerto e erro. Já parou pra pensar nisso? Desde cedo somos obrigados a entender a dinâmica, uns com lições mais duras que outros, mas todos aprendemos isso. É como a nuance entre o bem e o mal: nos persegue ao abrirmos os olhos e permanece no pensamento, martelando, nos fazendo analisar e pensar mais. Fato é: aprendemos com as frustrações. E fica aqui o recado para pais e mães: ensinem seus filhos a se frustrarem logo cedo. Sim, é vital aprender que a vida não é sempre do jeito que a gente quer. É decisivo entender que todo erro leva um dia a um acerto e que passamos por eles para nos tornarmos pessoas melhores.

A idade nos traz outra vantagem: nos faz discernir mais sabiamente sobre que caminhos devemos tomar e os erros que não precisamos cometer novamente. A gente vive tentando acertar e, por isso, erra. E que bom, porque esse é o verdadeiro ciclo da vida. A gente tenta acertar quando criança, a gente tenta não errar na escolha de um companheiro ou parceira, a gente tenta formar uma família, a gente tenta educar bem os filhos, mas, sempre, sempre existirão erros.

O problema acontece quando ficamos pensando somente nos erros e não mais nos acertos. É preciso vangloriar sim conquistar e saber que errar é humano e faz parte do processo. Ao invés de se crucificar por

algo, tente analisar, tirar a lição daquilo e vire a página. Muitas pessoas passam suas vidas presas a um erro que vive no passado e, por isso, não conseguem nem viver o presente e muito menos vislumbrar algo positivo no futuro. Lembre-se que mágoa é um sentimento que causa doenças e isso já foi comprovado pela ciência. Atente-se a você e somente a você porque, se você estiver bem, poderá cuidar das pessoas ao seu redor. Quem faz por você? Apenas, você. É preciso entender que, por mais que você tente, não será a mulher perfeita, a mãe exemplar, a profissional desejada e a esposa amada o tempo todo. Não tem como, e está tudo bem.

Todos temos nossos momentos, todos somos um conjunto de sucessões de erros e acertos, o que faz diferença no final, é como vamos encarar isso: vendo o copo meio cheio ou meio vazio. De novo, você decide. Para manter a frase: "errar é humano, mas persistir no erro é burrice" você precisa aplicar muito autoconhecimento e inclusive, altruísmo em si. Olhe pra dentro com mais empatia, com mais amor, com mais respeito. Lembre-se: a linha da vida é repleta de altos e baixos e se não tivermos mais essa movimentação, é porque estamos mortos.



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

Como equilibrar pessoas e tecnologia para vendas exponenciais

Em um mercado cada vez mais dinâmico, a gestão de vendas enfrenta um desafio crucial: como integrar a tecnologia sem perder o toque humano que fideliza clientes e engaja equipes? A resposta está na gestão Sinérgica e também Evolutiva — uma abordagem que combina o melhor dos dois mundos para gerar resultados exponenciais.

A tecnologia, como ferramentas de CRM avançadas e inteligência artificial, permite mapear o comportamento do cliente com precisão, prever tendências e automatizar processos. Dados recentes mostram que empresas que utilizam IA em suas estratégias de vendas podem aumentar a conversão em até 30%. No entanto, a tecnologia sozinha não basta. Sem uma equipe capacitada e motivada, os melhores sistemas se tornam subutilizados, e o relacionamento com o cliente, que é a essência de qualquer venda, pode se perder.

Por outro lado, focar apenas no fator humano sem adotar inovações tecnológicas deixa sua empresa vulnerável à concorrência. O equilíbrio é a chave. Um exemplo prático é o uso de dados para personalizar abordagens de vendas, mas com vendedores treinados para interpretar essas informações e criar conexões genuínas com os clientes. Um bom líder de vendas deve atuar como um maestro, harmonizando a frieza dos números com a sensibilidade das relações interpessoais.

Para implementar a gestão sinérgica, comece com três passos fundamentais:

- Capacite sua equipe para a era digital: invista em treinamentos que ensinem a usar ferramentas

tecnológicas, mas também desenvolvam habilidades como empatia e negociação.

- Adote tecnologias que complementam sua estratégia: escolha soluções que se alinhem aos objetivos do seu negócio, como plataformas de automação que liberem tempo para sua equipe focar no que realmente importa — o cliente.
- Monitore e ajuste constantemente: use indicadores de desempenho para medir o impacto das tecnologias e o engajamento da equipe, ajustando o curso sempre que necessário.

Empresas que dominam essa abordagem híbrida não apenas aumentam suas vendas, mas também constroem equipes mais resilientes e clientes mais satisfeitos. Em um mundo onde a transformação digital é inevitável, o diferencial está em saber usá-la para humanizar, e não desumanizar, o processo de vendas.

Está pronto para liderar essa revolução na sua empresa? O futuro das vendas é sinérgico e evolutivo — e ele já começou.



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



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!

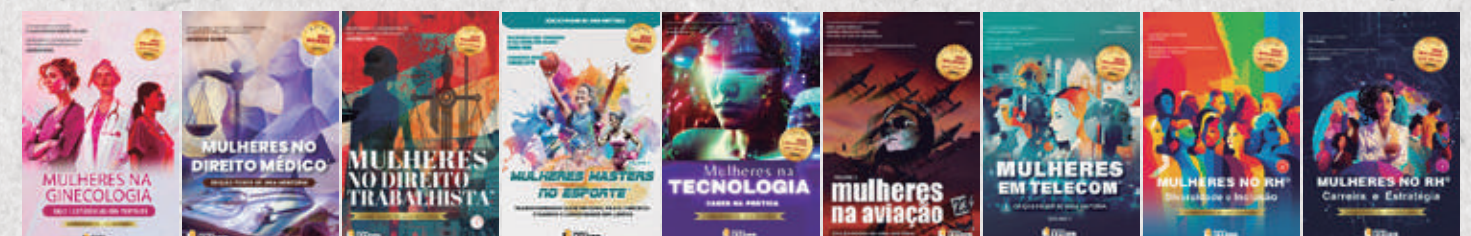
Conheça os próximos lançamentos



Idealização:



Livros lançados recentemente



Você já foi vítima de bullying ou cyberbullying?

O bullying e o cyberbullying são temas muito discutidos hoje em dia devido aos seus efeitos graves, especialmente em crianças e adolescentes. Este artigo analisa causas e consequências desses comportamentos, assim como suas repercussões emocionais. Além disso, apresenta estratégias de proteção e formas eficazes de lidar com essas situações, incluindo uma avaliação psicológica do agressor e da vítima.

Causas do bullying e do cyberbullying

O bullying, definido por ações intencionais e recorrentes com o intuito de constranger, ameaçar ou marginalizar, pode surgir de diferentes fontes.

Aspectos familiares: contextos familiares problemáticos, ausência de carinho ou monitoramento, além de um ambiente de hostilidade nas interações sociais podem impactar o comportamento do agressor.

Ambientes escolares: a competição intensa, a ausência de ação por parte dos professores e uma cultura de aceitação podem facilitar a ocorrência de bullying.

Fatores culturais e sociais: padrões sociais que exaltam a hierarquia, a autoridade e a opressão podem validar atitudes agressivas.

O cyberbullying, por sua natureza, está associado ao crescimento da tecnologia, à facilidade de se manter anônimo e à ausência de uma regulamentação eficaz no uso das redes sociais. Esse fenômeno possibilita que o agressor amplie seu impacto e aumente os ataques sem precisar estar presente fisicamente.

Consequências e impactos emocionais na vida

Para a vítima:

- Saúde mental: problemas como depressão, ansiedade, baixa autoestima e maior propensão a pensamentos suicidas são comuns.

- Rendimento acadêmico e social: redução no desempenho escolar, isolamento social e dificuldade em construir relações saudáveis.

- Condições físicas: insônia, dores psicossomáticas e dificuldades digestivas.

Para o agressor:

- Reforço de comportamentos disfuncionais: a continuidade de atitudes agressivas pode prejudicar a habilidade de estabelecer relações fundamentadas no respeito.

- Questões jurídicas e sociais: em situações extremas, a conduta do agressor pode resultar em penalidades legais ou exclusão social.

- Repercussões psicológicas: mesmo aparentando superioridade, o agressor pode experimentar sentimento de culpa, insegurança e falta de empatia.

Uma reflexão tanto para o agressor como para a vítima

O agressor:

Geralmente, o agressor exibe sinais de insegurança, autoestima reduzida e problemas para controlar suas emoções. Com frequência, ele repete comportamentos adquiridos em casa ou em contextos sociais, procurando poder e controle como meios de compensar emocionalmente suas próprias vulnerabilidades.

A vítima:

As vítimas geralmente possuem traços que as deixam mais suscetíveis, como timidez, dificuldade em se defender ou situações de exclusão prévias. A vítima pode assimilar as agressões, formando convicções prejudiciais sobre si mesma, como “não sou adequada” ou “sempre serei rejeitada”.

Como lidar com o bullying e o cyberbullying

Para a pessoa afetada:

É importante pensar e entender que as consequências do bullying e do cyberbullying afetam as pessoas com baixa autoestima, dificuldade de se relacionar com outros, desconfiança, isolamento em relação ao mundo, transtorno de pânico, depressão, transtorno de ansiedade, baixo rendimento acadêmico, causas frequentes de evasão escolar, suicídio.

Dessa forma, é importante, como forma de tratamento, aprimorar competências sociais e assertividade: Incentivar a manifestação de emoções e a habilidade de se posicionar de forma contundente e respeitosa.

Reforçar redes de suporte: contatar amigos, parentes e especialistas em saúde mental para obter apoio.

Descrever as circunstâncias: comunicar o que aconteceu a docentes, administradores escolares ou plataformas digitais, assegurando a ação necessária.

Para educadores e familiares:

Incentivar a empatia: instruir crianças e jovens a se colocarem na posição do outro pode evitar atitudes agressivas.

Acompanhar o uso de tecnologia: definir limites e controlar o tempo gasto na tela.

Ação imediata: detectar indícios de bullying e reagir de imediato.

O que pensar sobre o agressor: existe tratamento nestas condições?

Reorganização cognitiva: detectar e alterar padrões de raciocínio que justificam a agressão.

Formação em competências sociais: adquirir métodos saudáveis de interação e resolução de conflitos.



Assistência psicológica: estimular a reflexão acerca das repercussões de suas ações e fomentar o desenvolvimento da empatia.

Enfim, vamos refletir

As ações conjuntas da sociedade para combater o bullying e o cyberbullying requerem educação, apoio emocional e intervenções terapêuticas. É crucial lidar com esses fenômenos para fomentar ambientes mais seguros e acolhedores, possibilitando que as pessoas cresçam e se desenvolvam de forma saudável.

A vítima de qualquer agressão nunca é culpada por seu sofrimento. No entanto, tendo em vista a existência do cyberbullying, algumas ações e precauções podem proteger você, para que não seja afetado por tal prática.

Aos pais resta ficar atentos aos comportamentos dos filhos. Basta refletirmos sobre o momento que atravessamos em nossa sociedade. Muito se fala hoje em discurso de ódio nas plataformas digitais, porque estamos longe de pensar que, um dia, em algum lugar do passado, as nossas infâncias eram de fato para brincar e interagir com o próximo, trocar brinquedos ou figurinhas, jogar bola ou correr, assistir ao programa favorito, rir, rir muito. Nossos brinquedos viraram celulares, internet, comunicação. Podemos estar carregando

nossos agressores para todos os lugares. Vivemos o momento der ter, sobrepondo a razão de “ser”.

Qual é o remédio para isso?

Deixamos de ser quem somos, construímos um mundo onde as pessoas são agentes de transformação, de valores, que inclui perceber o nosso próximo com mais empatia, ou simplesmente passamos por cima disso tudo em nome dos tempos atuais, sem perceber que o nosso comportamento pode fazer parte decisivamente dos sintomas, e as consequência das psicopatologias dos outros?

Cabe aqui uma reflexão: se você neste momento parar e pensar no que queremos para este mundo em que vivemos, a partir de nossas relações mais próximas, podemos a partir de hoje começar um movimento de um mundo melhor. O que você acha? Podemos ou não construir um mundo melhor?



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

Mulheres na Ginecologia

Confira como foram os eventos de lançamento do livro Mulheres na Ginecologia— Edição Poder de uma Mentoria.

A premiação e homenagem aconteceu no dia 17 de março, na Mansão Gênova, em um evento fechado exclusivo para as coautoras e seus convidados. Nesse momento especial, cada coautora foi homenageada e recebeu o Troféu Série Mulheres, reconhecendo sua contribuição e trajetória.

No dia 19 de março, aconteceu o lançamento na Livraria Cultura, em uma noite aberta ao público, onde as coautoras participaram de uma sessão de autógrafos. Foi uma oportunidade para compartilhar suas histórias e inspirações com leitores e convidados.



Mulheres no Direito Médico

Confira como foram os eventos de lançamento do livro Mulheres no Direito Médico — Edição Poder de uma Mentoria.



A premiação e homenagem aconteceu no dia 17 de março, na Mansão Gênova, em um evento fechado exclusivo para as coautoras e seus convidados. Nesse momento especial, cada coautora foi homenageada e recebeu o Troféu Série Mulheres, reconhecendo sua contribuição e trajetória.

No dia 18 de março, aconteceu o lançamento na Livraria Cultura, em uma noite aberta ao público, onde as coautoras participaram de uma sessão de autógrafos. Foi uma oportunidade para compartilhar suas histórias e inspirações com leitores e convidados.



Mulheres no Direito Trabalhista

Confira como foram os eventos de lançamento do livro Mulheres no Direito Trabalhista— Edição Poder de uma Mentoria.

A premiação e homenagem aconteceu no dia 17 de março, na Mansão Gênova, em um evento fechado exclusivo para as coautoras e seus convidados. Nesse momento especial, cada coautora foi homenageada e recebeu o Troféu Série Mulheres, reconhecendo sua contribuição e trajetória.

No dia 18 de março, aconteceu o lançamento na Livraria Cultura, em uma noite aberta ao público, onde as coautoras participaram de uma sessão de autógrafos. Foi uma oportunidade para compartilhar suas histórias e inspirações com leitores e convidados.



Ser uma mãe atípica tem seu valor: e que valor!

Olá mocinhas e mocinhos, Nesta edição, vamos falar de um tema atual: a conscientização do autismo. Quero trazer uma reflexão sobre alguém fundamental na vida da pessoa dentro do espectro do autismo: a mãe e sua jornada muitas vezes solitária.

A maternidade é frequentemente idealizada como um caminho repleto de alegrias e conquistas. No entanto, para muitas mulheres, a realidade é bem diferente, especialmente quando se tornam mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A descoberta do diagnóstico pode ser um divisor de águas, um momento em que os sonhos cuidadosamente planejados se transformam em incertezas.

Ser uma mãe atípica é abraçar uma nova realidade, em que o acolhimento e a empatia se tornam essenciais. Essa mulher, que antes se via como uma profissional em ascensão ou uma viajante do mundo, agora se vê imersa em terapias, consultas e adaptações. A identidade que ela construiu ao longo dos anos muitas vezes parece desvanecer, dando lugar a uma nova versão de si mesma, que luta para encontrar um equilíbrio entre ser mãe e manter sua individualidade.

A falta de apoio físico e emocional é uma realidade cruel. Muitas dessas mães sentem-se sozinhas em sua

jornada. O suporte da família e amigos é crucial, mas nem sempre está presente. A sociedade, muitas vezes, não compreende as nuances da maternidade atípica, o que pode levar a um sentimento de inadequação.

No entanto, é nesse espaço de vulnerabilidade que a força se revela. Elas aprendem a redefinir seus sonhos, encontrando beleza nas pequenas vitórias diárias. Elas se tornam defensoras incansáveis de seus filhos, buscando inclusão e compreensão. A maternidade atípica, embora desafiadora, é também um caminho de amor incondicional e resiliência, em que cada dia traz novas oportunidades de crescimento e conexão.

Como sociedade, devemos cumprir o nosso papel de acolhimento e, acima de tudo, respeitar a história do outro. Se você tem alguma amiga que é mãe atípica, mostre seu apoio e, com certeza, surgirá um sorriso no coração dessa mãezinha.

Até a próxima pessoal!



Cintia Castro

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

@cintia_castro_psicanalista

Equilíbrio, paciência e alquimia interna para o momento atual

A energia que rege este período é a da Temperança. Depois de um começo de ano intenso, o Universo pede mais harmonia entre razão e emoção, entre dar e receber, entre agir e esperar. Este é o momento de cura profunda, quando somos convidados a confiar no tempo das coisas.

Áries – A Força

Momento de canalizar sua energia para objetivos de longo prazo. Você pode se sentir desafiado(a) por situações que testam sua paciência, mas mantenha o autocontrole. O sucesso vem com perseverança. Cuidado com impulsos.

Touro – O Sol

Seu brilho estará mais forte do que nunca. Reconhecimentos chegam, seja na vida profissional, amorosa ou pessoal. É hora de confiar mais em si. Período de fertilidade, boas colheitas e momentos de celebração.

Gêmeos – O Eremita

É hora de mergulhar para dentro. Talvez você sinta vontade de se afastar um pouco para refletir. Isso não é solidão: é sabedoria. Use esse tempo para planejar o próximo passo. Estudos e espiritualidade favorecidos.

Câncer – A Estrela

Você está sendo guiado(a) por uma energia suave e protetora. Há cura, esperança e boas notícias no horizonte. Confie no universo e siga com fé. Conexões espirituais e criativas se fortalecem neste ciclo.

Leão – A Morte

Um ciclo precisa acabar para que outro comece. Não se assuste: esta carta fala de renascimentos poderosos. Você está trocando de pele. Deixe o que não serve mais para trás. Transformações intensas à vista.

Virgem – O Imperador

É tempo de tomar as rédeas da sua vida. Estrutura, disciplina e foco serão palavras-chave. Aproveite este momento para construir algo sólido, seja no trabalho ou nos relacionamentos. Autoridade e liderança estarão em alta.

Libra – Os Enamorados

Questões de escolha se tornam centrais. Entre razão e emoção, o coração pede passagem. Decisões importantes podem surgir em relacionamentos ou parcerias. Honre sua verdade interior. Amor em destaque.

Escorpião – A Torre

Prepare-se para mudanças inesperadas. Algo pode ruir, mas é apenas o que já não se sustentava mais. Aceite os rompimentos como libertações. Após o abalo, vem o recomeço com mais autenticidade e liberdade.

Sagitário – A Roda da Fortuna

A sorte pode virar a seu favor — ou contra —, dependendo do seu preparo. Este é um período de mudanças rápidas e reviravoltas. Esteja atento(a) às oportunidades. Não resista ao fluxo. Confie nos ciclos da vida.

Capricórnio – O Julgamento

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 – O Mago

Você tem todas as ferramentas. Agora é hora de agir com criatividade e iniciativa. Novos começos estão favorecidos. Use sua inteligência para transformar ideias em realidade. Comunicação poderosa.

Peixes – A Sacerdotisa

Mistérios e segredos à vista. Talvez você precise silenciar para escutar o que vem de dentro. Confiar na intuição será essencial. Um momento mais introspectivo, mas altamente fértil para descobertas profundas.



Katina Santos

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



A ORIGEM E A TRAJETÓRIA DO SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES

O Selo Editorial Série Mulheres nasceu em 2014, idealizado pela Editora Leader, sob a liderança visionária de sua CEO, Andréia Roma. O projeto surgiu com a missão de dar voz às mulheres em suas mais diversas áreas de atuação, promovendo suas histórias de sucesso, superação e liderança. Em 2015, o primeiro livro da série foi lançado, marcando o início de uma jornada transformadora que viria a impactar centenas de mulheres e inspirar milhares de leitores. Começamos bem, o primeiro livro foi destacado por sua ideia nada mais, nada menos por Jô Soares, este foi o primeiro sonho realizado.



ANDRÉIA ROMA
CEO Editora Leader

Mais do que tirar um projeto da gaveta, escrever um livro é transformar sua jornada em legado.

Não se trata apenas de publicar um livro, mas de eternizar a sua experiência, sua visão de mundo e tudo o que você construiu até aqui.

A Editora Leader, através do Selo Editorial Série Mulheres, é a única no mundo dedicada a dar voz às mulheres em todas as áreas e profissões.

Fui uma menina que nasceu na periferia de São Paulo. Não tinha dinheiro para comprar livros, mas tinha dentro de mim a vontade de mudar o mundo com palavras. Hoje, convido você a fazer o mesmo. Seja uma Founder do seu próprio livro autoral pela Série Mulheres.

Ao longo destes dez anos, o Selo Editorial Série Mulheres se consolidou como uma referência na valorização das mulheres na literatura, destacando-se não apenas pela qualidade das obras publicadas, mas também pelo impacto social que gera. Cada livro é resultado de um processo criterioso de curadoria, no qual as coautoras e autoras são indicadas por headhunters, empresas e instituições de renome.

A série já conta com diversos volumes coletivos e autorais que abrangem áreas como tecnologia, compras, auditoria, e muitas outras, sempre com o objetivo de ressaltar a força e a contribuição das mulheres em cada setor. Atualmente temos em processo de seleção de mulheres para publicar mais de 200 títulos.

Além das publicações, o Selo Editorial Série Mulheres promove eventos mensais de grande relevância, como a premiação do Troféu Série Mulheres, um momento de celebração e reconhecimento das conquistas de cada autora. A Editora Leader promove um evento de gala onde cada mulher desfila em um tapete vermelho para receber o troféu Série Mulheres.

É neste momento que sentem o impacto de suas carreiras e vidas em cada passo que dão no tapete, fora a família que está presente no evento, e vibra este momento especial, e além deste evento, também realizamos no dia seguinte um lançamento na livraria aberta ao público, onde acontecem as sessões de autógrafos, fazendo com que cada coautora sinta e viva este momento mágico da literatura. O selo editorial é uma linda experiência que traz responsabilidade social para a educação de um mundo igualitário.

Selo Editorial Série Mulheres segue firme em sua missão de inspirar e transformar. Com cada nova edição, ele reforça o compromisso de dar visibilidade às vozes femininas e de contribuir para um mundo onde as mulheres ocupem cada vez mais espaços de destaque. Nossa meta é lançar até 2026 o maior número de livros assinados por mulheres.

O Selo Editorial é único, pois, nas primeiras páginas, destaca a importância da ODS 5 - Equidade de Gênero. É a única editora auditada para utilizar o símbolo da ODS 5 nas primeiras páginas, o que ressalta a seriedade, reputação e o valor de cada história publicada.



PUBLIQUE COM QUEM ENTENDE O VALOR DA SUA VOZ!



**PUBLIQUE
SEU LIVRO,
CONTE SUA
HISTÓRIA**

Acesso nosso QR code
e me conte sobre o que
quer escrever.



www.editoraleader.com

**SUA HISTÓRIA
TEM PODER!**

**EDITORA
LEADER**



**TODA MULHER
TEM UMA HISTÓRIA.
E ESTÁ NA HORA DE
CONTAR A SUA.**

