REVISTA
info:mente
EDITORA LEADER

INFORMAÇÃO RELEVANTE NA PALMA DA SUA MÃO

JUNHO 2024 | Nº 41

MENU

Black Sushi: referência em SP

ATUALIDADES

Beleza, mercado e lançamentos

Taiana Jung
Estrategista em sustentabilidade e responsabilidade é exemplo

FABIANA RESENDE

Vice-Presidente Executiva do Seguro PASI
“Chegou a hora de revolucionar o mercado segurador brasileiro”

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação Relevante na palma da sua mão

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

JÁ ESTAMOS NA 41ª EDIÇÃO E O SUCESSO SÓ CRESCE!

infoproduto:

EDITORA LEADER

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

AQUI A SUA MARCA APARECE!

180.000

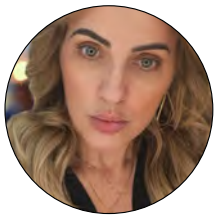
VIEWS EM NOSSO PORTAL

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

Exemplo de inovação e empreendedorismo

Fabiana Resende é mais que uma executiva de sucesso. Ela estampa a capa deste mês da Infomente como exemplo de trajetória, dedicação e profissionalismo sem iguais. Aliás, ela e a empresa mudaram o patamar dos seguros no Brasil e não param de evoluir. A vice-presidente executiva do Seguro PASI, pioneira no seguro popular no Brasil, prova e comprova que é possível, sim, gerir uma empresa de sucesso em família, já que trabalha ao lado do pai e fundador da empresa, Alaor Silva Junior. Uma entrevista exclusiva e repleta de ensinamentos, além das colunas, informações, lançamentos e matérias para uma leitura relevante na palma da sua mão. Então, aproveite!

FOTO:



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

Andréia Roma
CEO da Editora Leader
andreiaroma@editoraleader.com.br

EDITORA LEADER

REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

Departamento Comercial
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Thays Pereira

Apoio
Boaz Roma e Lais Assis

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

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

EDITORA LEADER®
um livro muda tudo

SUMÁRIO

FOTO: RENATA MELO

13 ENSINAMENTOS
Nossa coluna sobre liderança

14 FABIANA RESENDE
A gigante da gigante do seguro

22 MENU
Japonês com requinte e sabor

28 ATUAL
Que tal dizer "eu te amo"

36 MURAL
Uma galeria de lançamentos

40 REFLEXÃO
A segurança da insegurança

46 ASTROS
As previsões para o mês

REGISTRE SEU LEGADO

Você sabia que um livro muda tudo?

Empresas e profissionais que registram seu legado são inspirações para futuros empreendedores!
Essa é a missão da **Editora Leader**: transformar experiências em livros.

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

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

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

Contamos em nossa equipe com um grupo seleto de profissionais reconhecidos, autoridades em diversas áreas que são responsáveis pelas críticas editoriais sobre o conteúdo a ser publicado. Assim, garantimos a qualidade de nossas obras!
Saiba mais sobre nossos projetos e registre você também sua história ou da sua empresa em um livro.

Empodere-se

contato@editoraleader.com.br
@editoraleader
www.editoraleader.com.br

Passarela

FOTOS DIVULGAÇÃO

Vó Bahiana prevê muitas traições no meio artístico

Segundo a vidente Vó Bahiana, este ano de 2024 para a numerologia é o 8. E o que seria isso? "Esse número é Exu Bará, que mexe e arranca as máscaras, dando uma reviravolta na vida de muitas pessoas", aponta. Diante dos boatos de que o apresentador Marcos Mion teria traído a esposa Suzana Gullo, a sensitiva detalha através de suas cartas: "Vejo mensagem de rompimento, com uma gravidez e Marcos Mion sendo pai fora do casamento, além da esposa (ou ex-esposa) muito doente, precisando de ajuda na saúde. Mas eu vejo também magias e feitiçarias sendo feitas para tirar Mion da emissora onde ele trabalha (Rede Globo), para poder romper com o contrato. É como se fosse alguém muito invejoso querendo derrubar o apresentador que pode até querer mudar de país", revela. A vidente ainda faz previsões para Luciano Huck e Angélica. "Foi dito que ela perdoaria uma traição e eles teriam falado em relacionamento aberto porque o caso viria à tona. Nas cartas vejo que ela pode ter perdoado essa traição, mas sabe que pode 'estourar' a qualquer momento". Por fim, Vó Bahiana fala também sobre a filha de Silvio Santos. "Eu vejo a Silvia Abravanel descobrindo uma traição, ou seja, ela já pode ter descoberto algumas conversas, dentre outras coisas, e se calou. Mas o caso será exposto em breve e digo mais: a vida amorosa dela e só foi fechada e só desfazendo essa magia ela poderá ser feliz no amor novamente". Para saber mais previsões como essas, acesse @vobahianaoficial.

Blast Party chega a SP com line-up para arrasar

A Blast Party, um dos maiores festivais do País, agora chega à capital paulistana e acontece dia 12 de julho na Audio Club. O evento reúne em seu line-up três das bandas mais queridas do momento: Supercombo, Sleeper Signal e Plutão Já Foi Planeta.

Supercombo: o Supercombo traz sua mistura única de rock alternativo, pop e rap, que já conquistou uma legião de fãs por todo o Brasil.

Sleeper Signal: prepare-se para uma dose extra de adrenalina com o Sleeper Signal. A banda americana, que já dividiu palco com nomes como Foo Fighters e Avenged Sevenfold, é conhecida por seu som pesado e energético, com influências do metalcore e do punk rock.

Plutão Já Foi Planeta: o Plutão Já Foi Planeta sobe ao palco com seu rock alternativo carregado de nostalgia e emoção.

Jamm: depois da apresentação das bandas, o DJ Jamm, considerado como um dos melhores produtores do país e vocalista do Kasino assume as pick-ups para fazer o after e fechar a noite com chave-de-ouro.

O evento também tem um cunho social, onde parte da verba arrecadada no festival será destinada às vítimas do Rio Grande do Sul. Ou seja, além de curtir uma noite imperdível, todo o público ainda irá ajudar aos que tanto precisam nesse momento trágico. Saiba mais em @blastpartybr.

Respeito à Diversidade Religiosa Começa com o Conhecimento

No Brasil, um Estado oficialmente laico, todas as manifestações de fé são respeitadas e protegidas por lei, garantindo a liberdade religiosa a todos os cidadãos, inclusive aqueles que não seguem nenhuma religião. "A diversidade religiosa é uma das atribuições de ser cidadão, valorizando assim, as contribuições que cada cultura religiosa teve ao longo da história", destaca a astróloga internacional Maria do Sole. Segundo ela, o entendimento sobre a diversidade religiosa deve começar desde muito cedo, pois o desconhecimento das religiões praticadas no país pode ser o primeiro passo para atitudes intolerantes e preconceituosas. "A laicidade é um elemento fundamental na garantia do direito à diversidade e à liberdade religiosa", explica Maria do Sole, escritora do livro "A Magia está Dentro de Você", e idealizadora do evento "International Spiritual Awards". Maria do Sole, renomada espiritualista brasileira, é reconhecida internacionalmente por seu trabalho como astróloga, escritora e seu compromisso com a promoção da diversidade espiritual. Em sua primeira edição no país da Premiação "International Spiritual Awards", São Paulo foi palco na noite de 21 de maio de um dos maiores eventos de inclusão, diversidade e representatividade religiosa. Criadora da premiação, a astróloga também comenta que deseja levar o evento para outros países como Estados Unidos e Europa, ampliando ainda mais o seu alcance global. Essa expansão permitirá que o evento alcance uma audiência ainda mais ampla e reconheça o trabalho excepcional de líderes espirituais e praticantes em todo o mundo. Ainda segundo a escritora a premiação serve como uma plataforma para reconhecer e honrar líderes e praticantes de diversas tradições espirituais ao redor do mundo. O evento visa celebrar a riqueza da diversidade espiritual e promover a tolerância e o entendimento entre diferentes crenças.

Notizia Pizzaria é um local para toda a família: das pessoas aos bichinhos

Em um mundo em que cada vez mais as pessoas têm adotado bichinhos de estimação para fazer "parte da família", adaptar o estabelecimento para também receber esse membro da família virou uma necessidade. Para se ter ideia, o Censo Pet IPB (Instituto Pet Brasil) constatou um aumento de 3,7% de animais de estimação de 2021 para o ano seguinte, com os cachorros liderando o ranking, sendo 58,1 milhões dos 149,6 milhões de pets no Brasil. Um desses lugares que se preocupa em receber os "membros da família de quatro patas" é a Notizia Pizzaria, que além de ser considerado um local aconchegante para as pessoas – sem falarmos do extenso cardápio – também é pet friendly. Ou seja, a família pode ir inteira passear por lá e saborear uma verdadeira pizza italiana. Vale lembrar que além da simples moda, tornar-se pet friendly é uma decisão estratégica que demonstra responsabilidade social e compromisso com o bem-estar animal. Afinal, os animais de estimação fazem parte da vida de milhões de pessoas, e oferecer um espaço onde elas possam desfrutar de momentos de lazer com seus companheiros peludos é um diferencial que conquista a fidelização da clientela e expande o público-alvo. Isso, claro, sem contarmos que a tendência dos restaurantes pet friendly é um reflexo da crescente importância que os animais de estimação ocupam em nossas vidas. Ao abrir suas portas para os "amigos peludos", a Notizia Pizzaria não apenas atende a uma demanda de amantes de pizza do mercado, como também contribui para a construção de uma sociedade mais inclusiva, responsável e compassiva. Saiba mais em @notiziapizzaria.

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

Olhar para trás? Apenas por ensinamento

Na mais recente edição da coluna "Saber da Escrita", exploramos o impacto transformador do livro "Acolhendo o Passado, Construindo o Futuro: Histórias e Aprendizados" de Jacqueline Vasconcelos.

A obra é uma coletânea que nos convida a refletir sobre o poder das histórias pessoais e como elas moldam nossas perspectivas e futuros. Jacqueline compila narrativas tocantes que não apenas resgatam momentos significativos, mas também nos ensinam a encarar os desafios como degraus para o crescimento pessoal e coletivo.

A coluna destaca a importância de compartilhar essas histórias, enfatizando como cada trajetória relatada no livro pode inspirar tanto homens quanto mulheres a transformarem suas próprias vidas.

É um lembrete poderoso de que, ao acolher nosso passado, estamos pavimentando o caminho para construir um futuro mais promissor e inclusivo. A leitura deste livro é essencial para todos aqueles que buscam compreender a importância das experiências vividas e seu impacto na construção de uma sociedade mais empática e consciente.

Andréia Roma

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

EDITORA LEADER
Games & Cards

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 BERNA, A TORNA ÚNICA.

EDITORA LEADER Games & Cards

ifac INSTITUTO FELICIDADE AGORA É CIÊNCIA

MUNDO da Ma

Novidades para todos os gostos!

Pele de seda

O Darrow Actine Carvão Detox, gel de limpeza esfoliante dermatológico, é enriquecido com carvão ativado, niacinamida e lactato de mentila, dando eficácia clínica comprovada na redução de cravos e espinhas em uma semana. Além disso, desobstrui os poros e elimina impurezas e toxinas.

Magia nos lábios

Celebrando os 100 anos de amizade dos personagens da Disney, a NIVEA lança hidratantes labiais com três designs únicos estampando as versões mais queridinhas dos hidratantes labiais: Original Mickey, Cerejinha Minnie e Doce Rosé Margarida.

Unhas cheias de humor

Inspirada na diversidade de emoções e sentimentos da famosa personagem do filme, a coleção com 9 cores de esmaltes da Colorama Divertida Mente 2 proporciona uma experiência estética que irá captar a essência do autocuidado e do desejo em se conectar com seu eu interior por meio das emoções.

Cabelos sem caspa e com força

O Amplexe Shampoo Antiqueda Caspa e Oleosidade, da ADA TINA, é para os que buscam resultados eficientes contra a queda de cabelo em couro cabeludo oleoso e com tendência a caspa e dermatite seborreica. A novidade é capaz de aumentar a força do cabelo, combater a queda e estimular o crescimento de novos fios.

Olhar à prova d'água

A Máscara para Cílios à Prova D'água Mary Kay At Play® é indispensável para quem quer tranquilidade nos dias de muita exposição à umidade, já que o produto mantém os cílios intactos e perfeitos para as atividades diárias. Possui Panthenol Pro Complex®, um complexo exclusivo de pró-vitamina B5 e fitantriol, que retém a umidade dos fios.

Make-up de chocolate

A Coleção Chocolate, da Avon Color Trend, que conta com 11 itens versáteis inspirados em tipos de chocolate (como branco, belga e amargo), é uma linha completa e traz acabamentos para todos os gostos e cuidado em cada detalhe, até nas embalagens.

Gestão do trabalho: estratégias para eficiência

Gerir o trabalho de forma eficiente é mais do que simplesmente cumprir tarefas; é sobre maximizar a produtividade e alcançar resultados significativos. Comece definindo objetivos claros e alcançáveis. Divida-os em etapas menores e estabeleça prazos realistas para cada uma. Isso não apenas facilita o acompanhamento do progresso, mas também ajuda a manter o foco e a motivação.

Priorize suas tarefas identificando aquelas que são mais importantes e urgentes. Uma técnica útil é a matriz de Eisenhower, que classifica as tarefas com base em sua importância e urgência. Isso permite que você dedique tempo e energia aos itens que realmente fazem a diferença, evitando a procrastinação e o desperdício de recursos.

Para manter-se organizado, aproveite as inúmeras ferramentas disponíveis, como aplicativos de gestão de tempo, calendários e listas de tarefas. Essas ferramentas não apenas ajudam a planejar e acompanhar suas atividades, mas também facilitam a priorização e a delegação de tarefas quando necessário.

Falando em delegação, saiba quando é apropriado passar responsabilidades para outros membros da equipe. Confie em suas habilidades e capacite-os para assumir tarefas, promovendo um ambiente de colaboração e crescimento mútuo.

No entanto, lembre-se de que a eficiência não significa trabalhar sem parar. Reserve tempo para descansar, relaxar e recarregar as energias. O equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é essencial para evitar o esgotamento e manter uma saúde mental e física adequada.

Em resumo, gerir o trabalho eficientemente requer planejamento, organização, delegação e autocuidado. Ao implementar essas estratégias em sua rotina, você estará no caminho certo para alcançar seus objetivos com sucesso e manter um estilo de vida equilibrado e gratificante.

Andréia Roma

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

Fabiana Resende

Vice-Presidente Executiva do Seguro PASI fala sobre trajetória, desafios e momento atual do mercado no Brasil e no mundo

Por: Andréia Leader| Priscila Silvestre| **Fotos:** Divulgação

Atualmente, ela é vice-presidente executiva do Seguro PASI, pioneira no seguro popular no Brasil, e prova e comprova que é possível, sim, gerir uma empresa de sucesso em família. Fabiana Resende é alta executiva do grupo e trabalha ao lado do fundador da empresa, Alaor Silva Junior, seu pai. Não pense que foi fácil chegar ao topo, aliás, em casos como esse, você dorme e acorda provando para o mundo que é capaz, e não somente porque é filha do fundador. Pelo contrário, aí sim você acaba sendo julgada e cobrada, tudo junto e misturado, sem piedade. Mas a menina nascida em 30 de junho de 1983, na cidade de Belo Horizonte, sempre teve como característica ir além. "Eu digo que uma de minhas principais características á e de buscar sempre o equilíbrio e acredito que

isso vem comigo desde o meu nascimento, afinal nasci na data que marca exatamente o meio do ano e eu a considero uma data cabalística; assim como o ano novo, são dois marcos divisores dos ciclos mais importantes de tempo que controlam nossas vidas".

Formada em Administração de Empresas com ênfase em Finanças, Fabiana tem uma trajetória inspiradora, já que passou por diversos cargos em várias áreas do universo corporativo para então chegar ao comando de uma potência do mercado. Coautora do livro "Mulheres no Seguro", da Editora Leader, ela foi uma das 30 profissionais escolhidas após mais de 200 indicações nacionais para contar sua história em uma publicação que também leva o Selo Editorial Série Mulheres®, reconhecido em mais de 170 países.

Sua primeira atuação em negócios não foi na empresa da família, mas, sim, em uma empresa júnior na faculdade IBMEC, em Minas Gerais, onde Fabiana se encantou com a propaganda, arquétipos, imagem e semiótica, estudando de forma intensa e autodidata conceitos de marketing e fundamentos da área, disciplinas essas que a acompanham até hoje em suas funções. "Fiquei seis meses atuando como Diretora de Marketing, quando meus outros colegas diretores saíram eu era a diretora mais antiga da IBMEX, então a partir daí assumi a presidência da empresa. Me tornei a primeira mulher presidente da empresa júnior da IBMEX e, assim, fomos muito além das tradicionais consultorias empresariais prestadas normalmente por esse tipo de empresa. Acho que herdei de família essa veia ousada e inovadora, sabe? Essa empresa ainda existe e às vezes entro nas redes sociais deles e vejo que até hoje preservam algumas ações que implantei ainda naquela época. Seis meses depois, em junho de 2004, eu entreguei o cargo na empresa júnior deixando em caixa para a nova gestão um faturamento de mais de R$100.000, que até onde tenho conhecimento foi o recorde de faturamento da empresa em uma única gestão", relembra.

A história de vida de Fabiana se une à história de fundação da empresa

"Não fui fruto de uma gravidez planejada, pelo contrário: nasci em um momento de extrema dificuldade financeira de minha família. Meus pais se casaram ainda bem jovens em 1980, no mesmo ano já tiveram sua primeira filha, minha irmã mais velha, que veio em uma situação bem diferente da minha e parece que a gravidez da minha mãe impulsionou meu pai a ter a ideia que faria diferença para o resto de nossas vidas. Em 1988 ele identificou um nicho: não existia nenhuma modalidade de seguro específica para atender as classes menos favorecidas e assim fomos pioneiros em oferecer seguro como instrumento de inclusão social", conta Fabiana, emocionada.

Nessa época, o presidente da Associação dos Servidores da Universidade Federal de Minas Gerais pediu que fosse desenvolvido um seguro para repor o caixa da entidade com valores gastos com o auxílio funeral fornecido às famílias dos associados, pois as famílias que não tinham como arcar com o funeral, solicitavam auxilio, porém, não conseguiam restituir a ajuda. O seguro para cobrir o auxílio funeral deveria ter o valor adequado para atender o público mais carente. O desafio era fazer a indenização do valor em um prazo máximo de uma semana. Basicamente, era um custo determinado para que a associado pudesse repor seu caixa. "Lembro que meu pai buscou uma solução fora da caixa: lançou o piloto dentro da sua tradicional carteira de ramos elementares da então corretora e conseguiu a adesão de mais 15 empresas, mesmo antes da concepção final do produto", relembra a filha orgulhosa. Em poucos meses, de outubro de 1988 a maio de 1989, o PASI cresceu e passou a liderar o mercado de seguro com perfil social. "Atualmente várias seguradoras indenizam com agilidade e entregamos isto há 35 anos. Nem existia startup e nós praticamos este modelo de fazer, errar e ajustar na raça e com muita responsabilidade e dedicação", destaca a executiva.

Coincidência ou destino? Ambos, e que bom que isso aconteceu!

Quando escrevemos no início da matéria que o nascimento da executiva se deu quase que ao mesmo tempo da fundação da empresa, estamos sendo cirúrgicos na informação. Fabiana conta que, no dia em que nasceu, os pais não tinham recursos para pagar a conta da maternidade e, foi então que, sensibilizada pela situação do jovem casal, a chefe do departamento pessoal da seguradora fez uma "vaquinha", cada funcionário da filial contribuiu com um pequeno valor e emprestaram o dinheiro ao pai, para que ele pudesse, então, levar sua nova filha e a esposa para casa. "Sabe, não sou uma pessoa de acreditar muito em coincidências, acho que tudo acontece por um propósito, então, ao entender que no dia em que nasci o mercado segurador foi tão importante e presente nesse momento, naturalmente não posso negligenciar o fato de que "nosso destino já foi traçado na maternidade"!

Em meio à rotina atribulada, Fabiana Resende atendeu a reportagem da Infomente e o resultado é uma entrevista inusitada, repleta de insights pessoais e profissionais daqueles que nos fazem refletir e nos inspiram em diversos aspectos da vida pessoal e profissional. Olha só!

O que você trouxe de valores consigo desde a infância?

Sem lamúrias e sem drama, pois afinal passo longe de ser uma pessoa assim, porém é certo que na minha vida nada veio fácil. Sempre tive que lutar muito e correr atrás de tudo que conquistei. Nunca ganhei nem sorteio, bingo, jamais acertei mais de três números na Mega Sena ou caí na graça de algum professor, porém, não perco minha fé de um dia acreditar que em algum momento como num passe mágica a "sorte" pode bater em minha porta e facilitar esse árduo caminho que tem sido a construção de minha trajetória. Porém, enquanto esse dia mágico não chega, sigo em frente, sem reclamar! Acho que pessoas que reclamam não percebem que isso é o maior atraso de vida, porque, além de perder tempo, não vai resolver os problemas. Então penso que, se aconteceu, encare! Se tem que fazer, faça! Se errou, conserte! Se magoou, peça desculpas e siga em frente! Porque reclamar não vai adiantar nada...

Alguma lição ficou pra sempre e é praticada até hoje?

Sim. Desde a escola aprendi a ter foco. Não gostava de estudar e estudava o que era preciso, quando era preciso. Nunca perdi nenhuma aula de "revisão para a prova", pois sabia que ali estava a chave do sucesso do desafio que ia encontrar. O professor ensinava a matéria e dizia que tinha que ler dezenas ou centenas de páginas, porém passava também os tópicos da matéria que iam cair, naturalmente era onde eu focava. Debulhava as páginas em busca do que me importava, destacava e fazia um resumo. Simples assim. Deu certo para mim. Não sei se daria para qualquer pessoa. Porém, acho que a mistura de "foco" com as nossas "características pessoais naturais" sempre acaba sendo uma combinação infalível para várias situações na vida.

Como surgiu o convite para integrar o time na empresa da família?

Tirando a minha experiência na IBMEX, nunca avia trabalhado em uma empresa quando concluí minha graduação. Tinha até uma certa bagagem cultural e acadêmica, porém quase zero experiência profissional. Na época sonhava em ir para São Paulo trabalhar no mercado financeiro, em uma grande empresa ou até uma multinacional. Achava que em Belo Horizonte eu não teria oportunidades tão boas no mercado corporativo. Foi quando meu pai me chamou para conversar e disse: "Se você quer seguir essa carreira e se tornar uma executiva do mercado corporativo, precisa antes estar preparada para o que vai encontrar aí fora. Como você ainda não tem experiência, que tal antes vir trabalhar comigo para adquirir certa bagagem e então estar melhor preparada para enfrentar desafios maiores?" Essa foi a isca que ele me jogou. E eu, como uma boa mineira conservadora, que apesar de destemida gosta de saber bem aonde está pisando, acabei caindo e aceitei a proposta dele. Naquele momento jamais imaginei que seria um caminho sem volta... Ainda bem!

Como você resumiria sua posição hoje? É possível liderar e gerar admiração e exemplo?

Liderar para mim nunca foi um peso, pelo contrário. Algo que faço naturalmente e com muita sensibilidade e prazer. Claro que é algo que vamos aprimorando e sempre está em desenvolvimento, até porque à medida que subimos na escala hierárquica corporativa esse desafio fica cada vez mais difícil, porém também cada vez mais gratificante! Equilíbrio emocional é fundamental não só para as mulheres que desejam prosperar no mercado segurador, mas em todas as áreas da vida, porém o líder que não se envolve com a sua equipe de forma genuína e compartilha de forma verdadeira suas angústias, dificuldades, aprendizados e conquistas, jamais será um líder de verdade.

Posso dizer que hoje, após 19 anos de carreira no mercado segurador, consegui converter meu time em família e, sem dúvida nenhuma, muito do mérito de eu estar nesse momento figurando em dois livros como uma executiva de destaque no mercado segurador se dá por eu tê-los incansavelmente ao meu lado me apoiando, me encorajando, me dando forças e suporte, para continuar a cada dia seguindo em busca de sucesso e crescimento profissional: para mim e para todos eles!

Algum "pulo do gato" em sua carreira que tenha feito diferença?

Um grande marco na passagem de minha juventude para o início de minha vida profissional foi o fato de eu ter feito intercâmbio. Sempre digo a todas as pessoas: dê esse presente para o seu filho, de ter uma experiência de

viver uma vida nova longe dos pais, antes que comecem a vida adulta. Sem dúvida isso fez toda a diferença para as minhas escolhas profissionais e para a minha visão de mundo. No ano 2000 parti para uma experiência de intercâmbio cultural e fui morar na Austrália. Quebrei todos os paradigmas da minha família até então, já que fui a primeira pessoa da família toda que tinha partido para morar fora nessa idade, a despedida no aeroporto foi quase uma carreata, pois naquela época não tinha internet, não tinha e-mail, estava se começando a telefonia celular e eu, uma menina que tinha acabado de fazer 17 anos, estava indo morar sozinha literalmente do outro lado do mundo. Sem me alongar muito em tudo que vivenciei por lá, sem dúvida alguma essa experiência mudou minha vida.

O que o Seguro PASI prevê para este ano? Teremos mais inovações?

O PASI celebra em 2024 a trajetória de 35 anos exercendo um importante papel social no mercado de seguros e tem investido em setores e nos segmentos com maior necessidade de proteção e riscos excluídos, pois são setores que comumente não têm acesso ao seguro. É claro que, com a nossa crescente expansão, uma nova fase surgiu no atendimento das demandas e, assim, nós estabelecemos parceria com uma nova seguradora para gerir nossa operação, enquanto cuidamos da dinâmica operacional, dos corretores, da gestão das carteiras e da concessão da cesta de produtos, coberturas e assistências. Hoje, muitas companhias copiam as nossas coberturas, mas nem sabem que foram lançadas inicialmente pelo PASI.

Podemos dizer que a tecnologia é uma aliada do mundo de seguros?

Uma boa empresa precisa estar conectada com inovações tecnológicas, mas claro, nunca pode deixar de lado sua essência. Nos mantemos ativos e em constante aprimoramento de sistemas e portais para melhor atender corretores, parceiros e clientes. Inclusive, a maior parte das cotações e contratações são efetuadas da forma digital, sendo quase 70% das vendas concretizadas por meio desses canais. Conectados com o futuro, iniciamos estudos de inteligência artificial para propiciar melhoria na análise de sinistros. Atualmente, o PASI conta com vários robôs em atividade, que trouxeram dinamismo nas operações e minimizaram a possibilidade de erros. Hoje são realizados de forma automática, todo o faturamento e a movimentação de segurados.

O que mais podemos esperar de avanços?

Está em operação a Cotação Express, assim como os nossos seguros convencionais e imediatos e, como o nome diz, oferecem aos corretores e clientes adesão e implantação imediatas de suas contratações. O PASI se

consolidou, mas não parou no tempo - sempre buscou inovação e mudança de posicionamento - para melhor atender seu público. Até o final do ano, o PASI se prepara para o lançamento de um "superapp" que promete revolucionar o mercado com recursos ainda inéditos nas atuais plataformas disponíveis aos consumidores.

Você sempre teve foco inclusive com relação ao seu planejamento financeiro?

Sempre busquei a minha independência financeira, desde bem novinha. Já vendi chup chup (sacolé) na praia no verão, vendia Natura para as professoras da escola, já fiz bico de vendedora de roupa em bazar, tive uma única experiência frustrada e desanimadora como "freelancer" faz-tudo em festa infantil, mas deste meu legado aventureiro em busca de um dinheirinho extra, além da mesada, acho que meu empreendimento mais bem-sucedido foi o de uma "pseudo designer gráfica" que fazia etiquetas para cheques e convites de aniversário em um programa básico de edição de imagens, logo no início da era do computador doméstico, usando uma impressora a jato de tinta. Talvez esse tenha sido meu primeiro contato com o marketing, que foi a área em que iniciei minha carreira imediatamente após o término de minha faculdade.

Como equilibrar vida profissional e pessoal de maneira saudável?

Costumo brincar que tenho vários personagens e cada um acompanhado de um apelido diferente. Para minha família sou "Fafá", para o meu marido sou "Pequena", em uma variação para os amigos sou "Bibi" e por aí vai. No mundo corporativo sou Fabiana ou apenas Fabi. Naturalmente essa coisa de ter vários apelidos, cada um para um meio diferente, me ajuda a tirar a roupa profissional pesada que às vezes enfrento com meu nome e com tudo que o envolve no meio profissional. Ser só a "Bibi" ou alguma dessas outras que citei aqui acima, me traz uma leveza necessária e primordial, em que posso usar todos os meus personagens em diferentes versões, em diferentes ambientes, com diferentes pessoas e, ainda assim, ser eu mesma. Acredito que qualquer líder ou qualquer pessoa bem-sucedida em sua carreira, tem que aprender a fazer isso diariamente para conseguir viver todas as partes de sua vida sem confundir os papéis e sem perder a humildade e inocência, de ser comum ou ser ninguém especial em algum momento, ser simplesmente quem você quer ou precisa ser naquele instante, sem dogma, sem culpa e sem a carga que certamente todos nessa posição sempre carregam.

Que conselho você daria com relação à família e vida pessoal?

Pensar que eu aos meus 22 anos, não sabia ao certo tudo que estava por trás da atividade profissional dos meus pais pode parecer loucura, porém, acho que esse tipo de "problema" é muito frequente em vários lares ao redor do mundo. Chamo de "problema", pois reputo essa questão sendo um dos maiores erros que os pais cometem na criação de seus filhos. Estão sempre correndo, sobrecarregados, dizendo que não têm tempo para os filhos, pois precisam trabalhar. Trabalham de dia, de noite, nas madrugadas, viajam, se ausentam de momentos importantes da vida de seus filhos na maior parte das vezes por este motivo: estão trabalhando! Porém se esquecem de dedicar certo tempo para explicar aos seus filhos o que está por trás desse trabalho, o que os motiva a seguir em frente, as dificuldades que enfrentam a cada dia, as conquistas e desafios por trás de suas atividades profissionais. Se resumem a dizer: "sou médico, sou professora, sou advogado" ou simplesmente "trabalho com seguros".

O que desejaria mudar no mercado em que atua hoje?

Sempre ouço queixas de corretores de seguros, frustrados, pois não conseguiram fazer com que nenhum de seus filhos seguisse sua carreira e assumisse a sua corretora. Grande parte deles, depois de tantos anos lutando à frente de seu próprio negócio, acabam vendo sua corretora morrer consigo mesmo ao final de sua carreira profissional. Já ouvi diversas vezes a frase "nossa, como seu pai teve sorte" ou "queria que meu filho fosse igual a você", pelo simples fato de eu ter encarado o desafio e continuado o legado dos meus pais na empresa. Porém, o que a maior parte não sabe, é que foi "altamente por acaso" que tudo isso aconteceu. Meus pais também não souberam vender para mim o "valor" de tudo que faziam e não conseguiram despertar em mim a vontade seguir suas carreiras, não porque eu não tivesse vocação ou vontade de continuar a construção deles, mas pelo simples fato de ter faltado atenção para me explicar, mostrar, me envolver profundamente no mundo profissional deles ao longo de minha criação. Erro simples e básico e tão frequente na formação de diversas crianças por aí. Porém, no meu caso, acho que tiveram "sorte", já que assim quis o destino, por acaso acabei indo trabalhar na corretora deles e pude descobrir por mim mesma o fantástico mundo por trás de tudo que eles faziam.

A vice-presidência também aconteceu de forma orgânica, certo?

Encarei o desafio de construir uma nova sede e fui me inteirando dos processos e setores. Sim, de forma natural, esse foi o trampolim para todas as demais áreas da empresa. Minha ascensão foi muito rápida, não porque eu era filha do dono ou porque tive facilidades. Pelo contrário! Eu me jogava em tudo, não perdia nenhuma oportunidade de me envolver em nenhum assunto de qualquer área que fosse, e à medida que eu ia dando conta e entregando resultados, ia conquistando meu espaço e o respeito da equipe naturalmente. Os novos profissionais que foram chegando logo após minha entrada também acabaram fortalecendo isso e me empurrando para cima ainda mais rápido. Em 2008 eu já ocupava o cargo de Diretora Executiva da empresa, o que me forçou a não entender só de gestão, processos e pessoas., mas também do negócio e do mercado segurador. E assim foi, de forma intuitiva, autodidata, usando a sensibilidade e os recursos disponíveis em cada ocasião.

Em meio ao sucesso profissional, quando olhou para o pessoal e resolveu agir?

Depois de entender meu propósito e missão na vida, tenho 2014 como um ano marcante, porque foi quando me casei. Eu já estava beirando os 30 anos e na vida pessoal estava vivendo todos os dilemas e angústias de uma típica "mulher balzaquiana". Além disso, sabia de todos os desafios profissionais que me esperavam pela frente, porém sempre achei fundamental ter uma família e decidi dar um passo à frente. Conheço meu marido desde a adolescência, contudo, cada um sempre viveu sua vida e seu tempo. Aos 24 anos estava em uma fase de transição de vida e foi quando nos reencontramos. Alguns meses depois já estávamos namorando e assim já se

vão 17 anos juntos. Somos muito diferentes em vários aspectos e isso traz uma dinâmica que funciona muito bem para a relação, pois no aspecto de relacionamentos eu sempre gostei de fugir do óbvio. Tenho muito orgulho da história que estamos construindo juntos, somos muito parceiros e ele sempre me apoiou em todos meus projetos e sonhos.

A maternidade lhe trouxe lições aplicáveis no mundo corporativo?

A minha experiência como líder me preparou um pouquinho para a maternidade. E descobri que esse "pouquinho" era bem "pouquinho", como toda mãe de primeira viagem descobre: na raça, com suor e lágrimas! Sim, eu me deparei com a dificuldade de engravidar. Foi uma saga a minha luta pela maternidade, que durou anos. Durante todo esse processo sofri calada, nunca deixei que ninguém soubesse pelo que estava passando e jamais deixei isso afetar meus compromissos profissionais e produtividade. Acabei depois entendendo o sentido de eu estar passando por aquele processo. Eu precisava passar por uma evolução espiritual e, quando entendi isso, dei à luz Chiara, em julho de 2017.

Qual seu maior desafio diante de tanta bagagem pessoal e profissional?

Chiara trouxe leveza e um sentindo incondicional à minha vida. Me descobri uma mãe como jamais imaginei que fosse. Ela quebrou todos os meus paradigmas de personalidade, de conduta, e de controle. Chiara é uma menina incrível e especial, que me ensinou muito antes de nascer e que me ensina ainda mais a cada dia. Que me faz viver o lado leve e doce da vida que, às vezes, no duro campo de batalha profissional, a gente acaba se esquecendo que existe. Sem dúvida esse é o meu desafio todos os dias: ter que fazer escolhas profissionais em detrimento de renúncias dos momentos em que poderia estar com a minha filha. Porém, ao vê-la fingindo ser a mamãe pegando o computador, o celular e o caderno para brincar que está trabalhando, vejo que minha construção tem feito sentido e talvez eu consiga não ser como muitos dos pais que não conseguem transmitir aos seus filhos o sentido de sua ausência por estar trabalhando.

Onde vamos parar?

Você já observou que a mesma sociedade que desenvolveu inúmeros artifícios de entretenimento e "diversão" está sofrendo demasiadamente com o aumento dos quadros de transtornos e desequilíbrios emocionais e também físicos? Será que ninguém está observando o rumo que estamos tomando enquanto espécie? Obrigamo-nos a sermos felizes o tempo todo, a sorrir o tempo todo, a trabalhar o tempo todo, a prosperar (principalmente no mundo digital) o tempo todo e caso existe uma folga na agenda, buscamos experiências que liberem um prazer intenso e momentâneo, afinal, "a vida não é para os fracos", não é mesmo?

Porém, esse tipo de raciocínio me preocupa, principalmente, porque ele não está alicerçado em premissas responsáveis pela qualidade de vida ou pela saúde integral. Para ficar mais óbvio o risco que estamos vivendo, vamos imaginar o seguinte cenário: quanto você precisaria trabalhar para conquistar o mínimo de dinheiro para uma vida razoavelmente boa?

Perceba que para respondermos a essa pergunta, precisamos questionar o que seria uma "vida razoavelmente boa". Quem ou o quê ditou esse parâmetro? Quantas pessoas você conhece que não conseguem compreender o porquê fizeram o que fizeram em suas vidas ou mesmo carregam inúmeros desconfortos pelo que deixaram de fazer?

Será que perdemos algum tipo de ligação? Será que nos perdemos no trilho do progresso e da tecnologia? Será que nos tornamos viciados em dopamina de tal forma que deixamos de viver a verdadeira vida?

Infelizmente, a maioria das pessoas está em busca de resoluções rápidas para suas dores e também para suas necessidades de prazer. Poucos querem deixar uma vida abarrotada de medicamentos (e não apenas os tarjados) e mudar os comportamentos do dia a dia, poucos acreditam conseguir viver sem um consultório psicológico semanal para tomar decisões ou superar suas próprias angústias e incertezas.

Onde vamos parar com esse modelo coletivo de pensamento, emoção e comportamento?

Marcos Pereta

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

O Black Sushi oferece experiência à la carte em rodízio inovador em SP

Peças com arroz negro, ovas ikura e jou de atum com ouro comestível são alguns dos "queridinhos" de restaurante localizado em bairro nobre de SP

O restaurante de culinária japonesa Black Sushi, localizado na Vila Clementino, bairro nobre de São Paulo, virou referência por oferecer uma nova experiência gastronômica: pratos com qualidade à la carte, mas em formato de um rodízio, com apresentação impecável. A joia da coroa fica a cargo do uso de ingredientes sofisticados e de alta qualidade, habilmente combinados com a assinatura do Chef Mario Tucillo.

abraçou a história de amor, revelações, sinceridade e verdades que norteiam a vida de todos.

No rodízio Black, o carro carro-chefe da casa, podem ser saboreados ingredientes refinados como ovas ikura (rica em sabor e altamente valorizadas), ostras frescas à vontade, além de peças autorais com azeite de trufas, tinta de lula, vieiras, foie gras, carne de wagyu (uma das mais nobres do mundo) e até jou de atum decorado com ouro 24K.

O Black Sushi oferece ainda outros três tipos de rodízios: Low Carb, Vegetariano e o Executivo (opção econômica, porém completa, servida apenas nos almoços de segunda a sexta). Além do Rodízio Black e o Executivo na semana, o rodízio Vegetariano conta apenas com ingredientes de origem vegetal, já para os que preferem mais proteína, o rodízio Low Carb utiliza shimeji no lugar do arroz japonês na composição dos pratos

Black Sushi
- SINCE 2013 -

Para fechar com chave de ouro, em todas as opções de rodízio ainda é possível escolher (e repetir) entre nove deliciosas e bem comentadas opções de sobremesas artesanais feitas na casa [banoffee, monoffee, mousse de chocolate e limão, cheesecake com calda de goiabada, pudim de leite e biscoito amanteigado, banana e nutella, finalizado com leite em pó]. Há ainda opções com base de pão de ló, de diferentes sabores, como uva verde e Duo Chocolat. Todas as sobremesas são servidas em potes de vidro para um frescor ideal.

E para te ajudar nessa viagem de sabores, confira algumas das peças "queridinhas" e mais pedidas do Black Sushi que não podem deixar de ser provadas em sua visita:

- Sushi Black: Feito com shari (arroz temperado), adicionado de tinta de lula natural, sofisticado ingrediente que realça o sabor dos frutos do mar e adiciona características funcionais ao prato, que ainda recebe salmão, atum, kani, pepino e ovas;

- Jou de Atum com ouro; uma deliciosa e luxuosa criação culinária que combina o sabor suculento do atum fresco com o exuberante ouro comestível, adicionando um brilho elegante e uma experiência verdadeiramente única ao paladar.

- Ostras frescas ou gratinadas – Certificadas de Santa Catarina com recebimento diário, podem ser pedidas à vontade no início e ao longo de toda a refeição;

- Wagyu Steak Tartare: considerada uma das melhores e mais caras carnes do mundo você vai nos agradecer por experimentar um sushi saboroso, macio e com uma textura amanteigada, que chega derreter na boca.

Para quem ainda não conhece essa experiência sensorial, como boas-vindas, o restaurante costuma oferecer, esporadicamente, um cupom de 10% de desconto para quem realizar uma reserva pelo link exclusivo no site. Vale conferir a validade, pois as promoções são sazonais e válidas por tempo limitado.

SERVIÇO

LOCAL: BLACK SUSHI | RUA PEDRO DE TOLEDO, 399 - VILA CLEMENTINO, SÃO PAULO - SP

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

SEGUNDA À QUINTA: 11H30 ÀS 15H00 | 18H30 ÀS 22H30

SEXTA-FEIRA: 11H30 À 15H00 | 18H30 ÀS 23H00

SÁBADOS E FERIADOS: 12H00 ÀS 23H00

TELEFONES: (11) 5082-4288

VALOR: A PARTIR DE R$ 98,90

WWW.BLACKSUSHI.COM.BR

Sobre o Black Sushi

Há 10 anos no mercado, o restaurante é referência em culinária japonesa, tendo conquistado em 2023, por votação popular, o selo Travellers' Choice, da TripAdvisor, entre os viajantes mais exigentes do mundo. Com um menu criativo, o Black Sushi ganhou destaque em 2016 na cena gastronômica paulistana, além de contar com também com o selo de Super Restaurante do Ifood e excelente avaliação no Google, com mais de 3.600 comentários. Buscando sempre se modernizar, e apostando em uma cozinha contemporânea, O Black Sushi leva à mesa do cliente um conceito inovador: experiência à la carte no formato Rodízio. Sendo o pioneiro de São Paulo nessa categoria.

O Poder da História de Taiana Jung

Estrategista em sustentabilidade e responsabilidade social com formação acadêmica diversificada fala sobre carreira e ensinamentos.

Transformadora. Se pudéssemos definir Taiana Jung em uma só palavra essa seria a expressão correta. A executiva que é estrategista em sustentabilidade e responsabilidade social executa ao longo dos anos o propósito de transmutar tudo ao seu redor. A professora convidada da Pós-graduação Master ESG da ESPM também atua como conselheira consultiva titular do Conselho Estadual de Empreendedorismo Feminino do RJ, bem como em outros conselhos. Jung ainda possui formação acadêmica diversificada, que inclui Mestrado em Pesquisa Social (ENCE/IBGE), especialização e graduação em Geografia (UFF) e Psicologia (UNESA), além da formação em conselheira de administração e consultiva (IBGC).

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

Para quem me admira e busca inspiração em minha trajetória, a principal lição que gostaria de compartilhar é a importância de sermos autênticos e alinharmos nossas ações ao nosso propósito, valores e objetivos. Cultivar a curiosidade, manter a mente aberta e estar sempre disposto a aprender são atitudes essenciais, especialmente diante de desafios. Os erros são inevitáveis ao longo da jornada, mas são necessários para nosso crescimento. Em vez de temê-los, devemos acolhê-los, pois cada erro traz uma oportunidade de aprendizado e pode nos levar a um novo nível de compreensão. No entanto, é importante ser estratégico e ter intencionalidade para seguir em direção ao propósito. Por fim, construa relacionamentos sólidos: eles podem nos inspirar, apoiar e impulsionar. Afinal, ninguém faz sucesso sozinho!

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

Para ser honesta, no início da minha carreira, eu não tinha um caminho exato traçado. O que eu tinha era um forte senso de propósito e a determinação de fazer uma diferença positiva, especialmente nas áreas de sustentabilidade e responsabilidade social. Isso me ensinou que, embora tenhamos planos, é importante estar aberto às oportunidades inesperadas e às mudanças de direção.

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

Desde pequena, meus pais me incentivaram a confiar nas minhas habilidades e a ter coragem para perseguir meus objetivos, mesmo quando eles pareciam desafiadores. Esse senso de autoconfiança, cultivado desde cedo, me ajudou a ter coragem. No mundo corporativo, acreditar em si mesmo é essencial para superar obstáculos e tomar decisões ousadas. Às vezes, pode ser difícil manter a confiança quando estamos diante de grandes incertezas ou pressão para entregar resultados. Acreditar em si mesmo não significa ser infalível ou ter todas as respostas. Essa crença tem me ajudado a manter a determinação, a assumir riscos calculados com coragem e a encontrar soluções criativas.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Há 15 anos, fundei uma consultoria voltada para responsabilidade social, trazendo uma abordagem inovadora para o setor. Minha visão sempre foi integrar planejamento estratégico, pesquisa, monitoramento e avaliação por meio de metodologias participativas.

Desenvolvi técnicas de relacionamento institucional que consideravam a multissetorialidade, conectando diferentes stakeholders para a construção de redes e fortalecimento do capital social dos territórios. Durante minha trajetória, tive a oportunidade de contribuir para o fortalecimento de uma governança que levasse em consideração a responsabilidade social de forma transversal ao negócio, por meio de uma narrativa estratégica e, também, de estruturando ações. No contexto da indústria extrativista, introduzi o princípio de que o relacionamento com as comunidades deveria ser parte integrante da "gestão de produção". Esse conceito inovador levou ao desenvolvimento de um padrão de relacionamento comunitário em uma indústria de energia, garantindo abordagem humanizada e promovendo relacionamentos contínuos com os territórios. Ao longo dos anos, meu compromisso com estratégias sociais sempre foi sobre conectar pessoas, processos e propósitos, criando soluções sustentáveis e que contribuam efetivamente com a transformação social.

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

Com base em minha experiência, uma coisa que gostaria de ressaltar, além das respostas a cada pergunta até aqui, é a importância de alinhar o trabalho à nossa essência e ao legado que desejamos deixar para o mundo. Com quase 20 anos de atuação em sustentabilidade e responsabilidade social, com foco na jornada ESG, aprendi que o verdadeiro sucesso não é apenas sobre conquistas financeiras ou profissionais, mas sim sobre a capacidade de impactar positivamente as pessoas e o planeta. Essa conexão entre trabalho, valores e impacto é o que realmente faz a diferença no longo prazo.

Que legado você quer deixar?

Contribuir com a construção de uma sociedade mais justa e equânime e abrir caminho para que mais mulheres possam protagonizar essa transformação social.

Andréia Roma

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

Eu queria te dizer que eu te amo

Gostaria de começar este artigo fazendo uma reflexão sobre este tema justo nesta época em que junho é uma data que faz muito sentido na vida das pessoas, pois, sentir-se amado, ou amar é tudo que buscamos nas nossas memórias afetivas, desde a nossa infância, mas significativamente quando crescemos e enxergamos o outro como parte de nós mesmo. Idealmente, as pessoas deveriam se unir já se sentindo preenchidas por si mesmas e ficarem juntas apenas para apreciar isso — em vez de esperar que o outro supra essa sensação de bem-estar que elas não têm sozinhas. Isso gera muitos problemas. E isso junto com toda a projeção que vem do romance, em que projetamos nossas ideias, ideais, desejos e fantasias românticas sobre o outro… algo que que esperamos que o outro seja capaz de corresponder. Assim que começamos a conhecê-lo, reconhecemos que o outro é o príncipe encantado ou a Cinderela. Somos capazes de enxergá-la, de gostar dela, e de sentir desejo por ela. Então, permita-me abrir com esta frase: "O amor é uma palavra muito frágil para dizer o que sinto. Eu te amo, você já sabe que te amo! Eu te amoo! Sim, com dois "os". Preciso inventar para dizer com toda força que eu te amo" - "Wood Allen, Annie Hall.

É assim que acontece desde o momento em que nos atraímos por alguém, que se torna especial no momento em que nossos olhos se deparam, e deste momento em diante a vida começa a ser outra, tudo muda, o brilho, as horas, o sentido das coisas, a vida. Queremos a pessoa junto de nós. Para contar tudo e de tudo. Lindo! A magia se fez, cumpriu seu papel, a vida urge! Mas depois de tudo isso, acontecem várias coisas, que podemos pensar, apesar de tudo poder começar com flores, pois pode simbolizar um gesto, que expressa um sentimento, mas muita gente tem dificuldade em tornar claro seu sentimento. É certo que algumas pessoas não conseguem expressar o quanto gostam do outro e podemos refletir sobre isso. Não sei se você é uma delas.

Podem ser vários os motivos pelos quais uma pessoa tem dificuldade de dizer "eu te amo"

Existem muitas pessoas que acham mais fácil dizer "eu gosto de você" do que "eu te amo". Embora tenham

sentimentos profundos por nós, é difícil expressá-los em voz alta. Qual seria a razão? Estas duas palavras que já foram usadas em centenas de músicas, poemas e roteiros de filmes, parece que estão enfrentando alguma resistência por parte de homens e mulheres. É difícil dizê-los em voz alta, embora o coração os conheça. A voz parece que se emudece quando os sentimentos são sinceros, mas medos ou inseguranças criam filtros e barreiras. É verdade que mesmo que você não os diga, o mais importante é poder mostrá-los. Afinal, sentimentos profundos podem ser revelados infinitamente e são sempre decisivos. Porém, temos que admitir: todos nós queremos ouvir o que eles sentem por nós. Esta é uma forma de fortalecermos uns aos outros, ou seja, são carícias emocionais que sempre queremos receber. Além disso, há outro fato igualmente curioso: alguns percebem que é difícil dizer “eu te amo” nos dias de hoje, quando os laços são frágeis, afinal, isso mostraria uma disposição para assumir compromissos que algumas pessoas não estão dispostas a assumir. Por isso é sempre mais fácil, simples e ainda mais inofensivo usar o clássico "eu gosto de você".

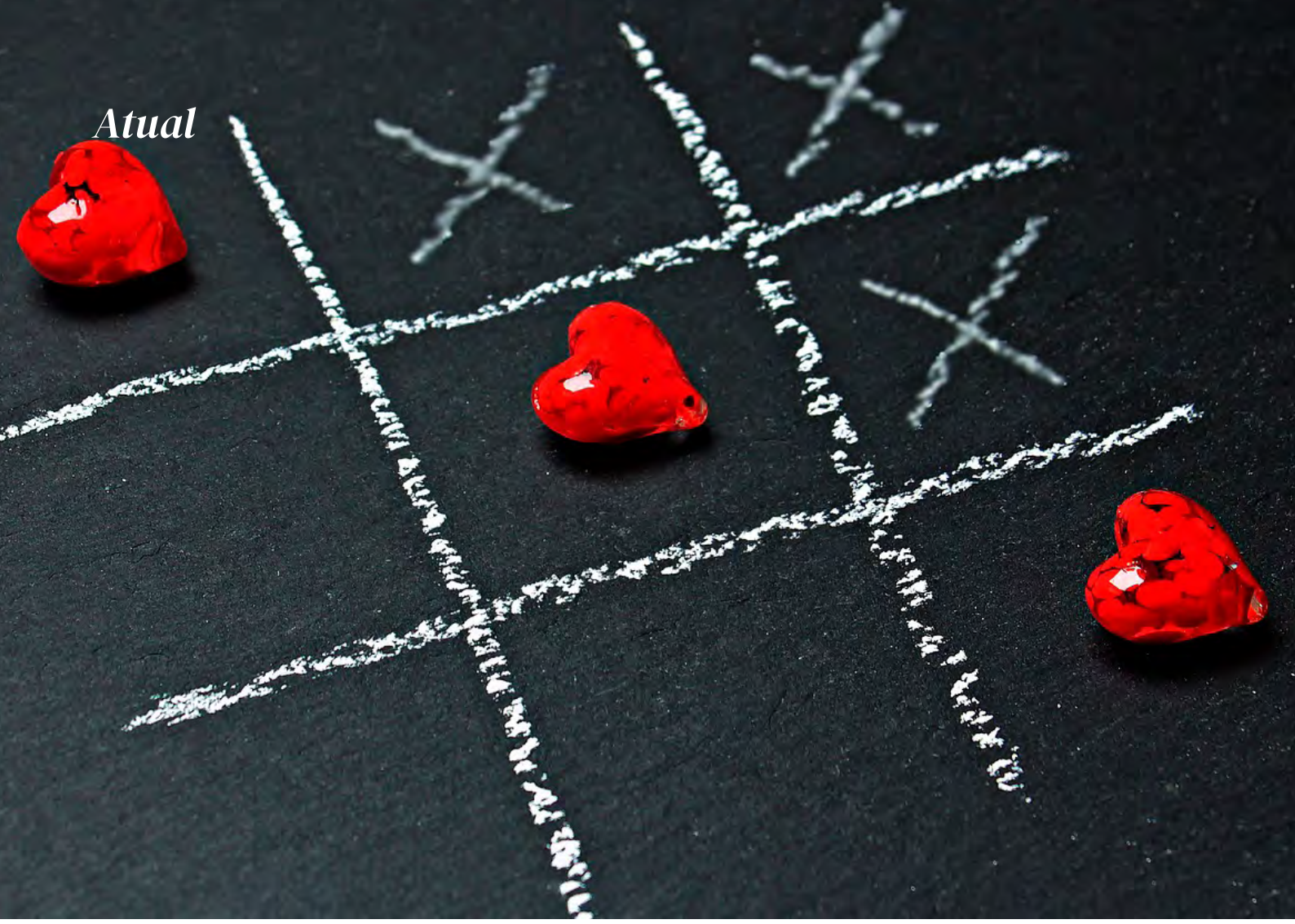
Em geral, uma pessoa nem sempre deve expressar em voz alta seus sentimentos sobre o que sente, vê ou percebe. De alguma forma, todos nós sentimos quando alguém se sente atraído por nós ou tem sentimentos mais profundos. Isso, por sua vez, pode ser demonstrado de diversas maneiras, mas ainda assim, todos nós queremos ouvir em voz alta que alguém nos ama. Ouvir "eu te amo" é quase como ver duas marcas azuis no WhatsApp. Curiosamente, muitos pronunciam demais essas duas palavras, repetem-nas muitas vezes e, assim, o significado do verbo mais bonito de todas as línguas quase se perde. O amor e o carinho dão sentido às nossas vidas, e poucas coisas nos deixam mais felizes do que o sentimento de amor.

Por outro lado, será que é mesmo tão importante que nos digam em voz alta que nos amam? Pode-se dizer que o mais importante é que nos mostrem isso de forma sincera e enriquecedora. Mas todas as pessoas que se esforçam para dizer “eu te amo” tendem a revelar traços psicológicos únicos. Vamos analisar. Nossos padrões educacionais podem nos determinar de várias maneiras, sabia? Quando ninguém nunca nos disse que nos ama, torna-se muito difícil expressar esse sentimento em voz alta. Sendo assim, a forma como fomos criados faz a diferença e infelizmente, há quem nunca tenha ouvido “eu te amo” dos pais. Muitas crianças cresceram em um ambiente onde falta comunicação emocional. Estes são cenários familiares onde as emoções não são validadas, onde as emoções são reprimidas e reprimidas constantemente. Portanto, é sempre mais fácil expressar os nossos sentimentos quando o fazemos desde pequenos e quando os nossos pais nos obedecem.

Ainda, o medo de ser vulnerável pode gerar uma insegurança. Muitas pessoas têm dificuldade em dizer "eu amo você" acreditando que expressar essas palavras é vulnerabilidade. Então, eles presumem que expressar seus sentimentos em voz alta os torna de certa maneira, mais fracos. Além disso, é comum que se sintam inseguros e pensem que expressar sentimentos pode ser algo rápido. São personalidades que têm dificuldade em se abrir emocionalmente com os outros porque passaram a vida inteira se escondendo atrás das armaduras e equipamentos de proteção que usam para se proteger e dando uma falsa impressão de força.

A decisão de evitar compromissos pesa

Uma parcela de indivíduos prefere dizer "eu gosto de você" em vez de dizer "eu te amo". Essa prática é vista hoje, principalmente entre pessoas que evitam compromissos. Podem até estar apaixonados, mas se não querem (ou não estão preparados) para um relacionamento forte, optam por fazer malabarismos dialeticamente com suas palavras e expressões. "Eu gosto de



você" deixa claro que existe atração, que um gosta da companhia do outro. Porém, evita expressar algo mais profundo para evitar uma conexão mais sólida ou para despertar esperança de futuro na outra pessoa.

Não diga o que você não sente

Não podemos terminar este artigo sem apontar o óbvio: ninguém pode expressar o que não sente, mesmo que seja a nossa vontade e mesmo que seja algo que desejamos. Na verdade, é maturidade e responsabilidade não dizer “eu te amo” quando o sentimento não é real. Afinal, não podemos enganar ninguém nem criar falsas esperanças. Portanto, quando no meio de uma história de amor notamos que a outra pessoa deixa de expressar essas palavras e sua comunicação emocional perde intensidade, fica claro que o amor está desaparecendo. Finalmente, como vimos, existem diversas explicações pelas quais algumas pessoas têm dificuldade em dizer "eu te amo". Às vezes é por causa da sua educação, outras vezes é apenas insegurança, medo ou relutância em fazer. Em qualquer caso, é sempre bom e aconselhável abandonar os mecanismos de defesa que nos limitam e assim expressar com sinceridade o que está no nosso coração.

Não importa quanto tempo passe, sempre deve haver uma faísca entre duas pessoas, algo que mostre ao outro que você realmente o ama. Faça café e coloque-o na cama, deixe um "bilhete doce" para ela ler quando acordar... Não há necessidade de grandes gestos ou presentes caros, apenas expresse seus sentimentos. Por fim, podemos refletir sobre esta frase emblemática, que neste momento marca a data tão especial para muitos casais e pode ilustrar um cartão: “Eu o amo sem saber como, nem quando, nem onde, o amo diretamente sem problemas nem orgulho: é assim que eu o amo, porque não sei amar de outra forma” - Pablo Neruda. Um ótimo mês, bons pensamentos, e assim a vida se justifica.

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

Hidratação capilar noturna: como fazer?

O tratamento noturno para cabelo é uma ótima forma de cuidar dos fios enquanto dorme, poupando o tempo de quem leva uma vida mais corrida e não consegue se dedicar a isso durante o dia.

A umectação já é bastante conhecida, sendo uma das principais formas de hidratar os fios durante a noite. Porém, não a única. Outra opção que tem conquistado muitas mulheres é a hidratação noturna feita com cremes específicos com ativos como ácido hialurônico para cuidar das madeixas por tempo prolongado. As duas técnicas são super indicadas para todos os tipos de cabelo e têm vários benefícios.

Confira como utilizar os benefícios de cada uma delas!

Umectação Noturna

Seja de dia ou de noite, para períodos mais curtos de até 40 minutos, é possível investir na umectação quente, que consiste no aquecimento do óleo antes da aplicação, ou na umectação reversa, que é feita com a mistura do óleo e de máscaras de hidratação. No entanto, se a ideia é fazer o tratamento à noite, não é possível optar pela umectação com creme, pois a maioria dos produtos não é indicada para ficar em contato com o cabelo por um longo período.

Sendo assim, a única forma é aprender como fazer umectação com óleo puro. Nessa versão, basta dividir o cabelo em mechas e aplicar o óleo capilar em toda a extensão dos fios secos, estejam eles limpos ou não. Massageie muito bem as mechas para que os fios consigam absorver os nutrientes com maior eficiência e, em seguida, prenda o cabelo em uma camisa de algodão para protegê-lo do contato com o travesseiro, que pode formar frizz. A umectação noturna é indicada para cabelos secos ou ressecados e numa frequência máxima de uma vez por semana ou então a cada 15 dias, dependendo da saúde dos fios.

Tratamento com creme

Nesse caso, é essencial investir em um creme noturno que contenha substâncias como o ácido hialurônico em sua fórmula, um poderoso umectante que ajuda na reposição de água à fibra capilar e faz toda a diferença na hidratação noturna. O ativo também protege os fios do tecido da fronha, evitando o ressecamento e o cabelo com frizz, além de prolongar o resultado dos tratamentos que você faz durante o dia.

Além disso, o creme noturno com ácido hialurônico tem uma ação preenchedora que desembaraça os fios, sela as cutículas e deixa as madeixas com um aspecto muito mais macio, sedoso, brilhante e saudável.

Como fazer? Primeiramente, divida o cabelo em mechas para facilitar a aplicação do creme noturno. Em seguida, com os fios secos ou úmidos (nunca molhados), passe o creme de hidratação noturna por todo o comprimento e pontas. Deixe o produto agir enquanto dorme. No dia seguinte, o enxágue é opcional.

Vale ressaltar que é sempre válido consultar um terapeuta capilar para a indicação de produtos, frequência de uso e as necessidades de tratamentos.

Ainda: Vale informar que NÃO é qualquer tipo de óleo ou silicones porque isso acumula no cabelo e com o calor do secador ou chapinha realmente "frita" o fio. O óleo que recomendo é 100% vegetal que não pesa nos fios, que traz um brilho duradouro e acetinado. Livre de óleo mineral, com propriedades regeneradoras, nutritivas e para tratamento contínuo.

Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Expectativa em Nova York para a estreia do Espaço Holístico de Rodrigo Tudor

O renomado guru e sensitivo brasileiro, Rodrigo Tudor, está prestes a inaugurar um espaço holístico inovador na cidade de Nova York. Com mais de 25 anos de experiência e um histórico impressionante de acertos em previsões, Tudor é reconhecido internacionalmente como um dos maiores especialistas em espiritualidade e bem-estar. Com uma abordagem única que combina técnicas ancestrais com modernas práticas terapêuticas, o espaço de Tudor promete ser um ponto de referência para aqueles que buscam equilíbrio emocional, físico e espiritual. "Estou muito animado em trazer minha visão holística para Nova York. Acredito que podemos transformar vidas através da conexão com a espiritualidade, nossa essência interior e a harmonia com o universo", comenta Tudor. O espaço holístico de Tudor promete oferecer uma variedade de serviços, incluindo meditação guiada, terapias energéticas, consultas astrológicas e workshops de desenvolvimento pessoal. Com uma filosofia centrada no autoconhecimento e na busca pelo bem-estar integral, o local pretende ser um refúgio para aqueles que buscam uma abordagem holística para a vida moderna.

Izaias Pertrelly, líder aos 30: transformando a saúde brasileira com tecnologia

Izaias Pertrelly, aos 30 anos, emergiu como uma força motriz por trás da inovação e do crescimento na saúde suplementar do país. Nascido no interior da Bahia, Pertrelly foi moldado por sua paixão pela tecnologia desde tenra idade, um traço que viria a definir sua notável carreira. Após completar seus estudos em administração de empresas e marketing, Pertrelly deu um salto ousado ao conquistar um MBA em gestão de saúde e tecnologia no renomado MIT. Sua incursão inicial como controller no setor de saúde revelou-lhe lacunas significativas na oferta de serviços de saúde no Brasil, estimulando-o a fundar sua própria empresa de consultoria em saúde. Sob a liderança de Pertrelly, a Blue Health Tech de Planos de Saúde, sediada em Salvador, testemunhou uma ascensão meteórica desde sua criação em 2021, alcançando cobertura nacional em tempo recorde. Parcerias estratégicas com gigantes do setor, como a Qualicorp, solidificaram a posição da Blue como uma potência emergente, enquanto a introdução de serviços inovadores, como telemedicina e monitoramento remoto da saúde, demonstrou seu compromisso com a excelência e a acessibilidade. No último ano, a Blue registrou um crescimento exponencial, atingindo um faturamento anual superior a 160 milhões de reais, em apenas dois anos de atividade. As projeções para 2024 são ainda mais ambiciosas, com expectativas de ultrapassar os 400 milhões de reais em faturamento. Além disso, a Blue fornece serviços para uma variedade impressionante de organizações, incluindo o MEC, INFRAERO, AGU, ANATEL, Ministério da Justiça, TRT, SESC e SENAC. A mais recente inovação de Pertrelly, a introdução da primeira cabine de Telessaúde autônoma do país, promete revolucionar a interação dos brasileiros com profissionais de saúde. Equipada com a capacidade de realizar consultas com mais de 30 especialistas e mais de 14 exames, essa cabine representa um marco significativo na busca por serviços de saúde acessíveis e eficientes. A implantação está programada para novembro, inicialmente em São Paulo, em locais estratégicos, como shoppings e estações de metrô.

significativo na busca por serviços de saúde acessíveis e eficientes. A implantação está programada para novembro, inicialmente em São Paulo, em locais estratégicos, como shoppings e estações de metrô.

"É preciso ser malabarista", diz Christian Lombardi, empresário do setor de alimentação

O mercado de alimentação fora do lar, segundo maior empregador do Brasil ainda sofre as consequências da pandemia. Muitos restaurantes e bares foram fechados e os que permanecem abertos estão fazendo manobras para não repassar os aumentos de preços de alimentos aos consumidores. "Sendo sócio de vários comércios nos setores de bares e restaurantes, na pandemia tomamos um grande susto, pois tivemos que, mesmo fechados, arcar com aluguéis, salários dos empregados por conta própria e prejuízos com estoques de alimentos e bebidas, por exemplo. Não tivemos nenhum apoio, o prejuízo foi grande, fizemos muitas dívidas, e não tivemos a ajuda necessária por parte do governo, inclusive, até hoje", declara Christin Lombardi, um dos fundadores do Horacio Bar e Cucina. "O governo poderia ter criado uma política de incentivo, tanto na parte do IPTU quanto na linha de crédito subsidiada para os aluguéis, e nada foi feito. Somos o segundo setor que gera mais empregos na cidade de São Paulo e onde temos muitas mulheres como colaboradoras, e estas, em sua maioria, têm filhos. E o provento dos lares vem dessas pessoas. É preciso começar a olhar o segmento com outro ângulo e agir mais", comenta. E continua dizendo que o problema não é o governo assistir o setor, é que o setor não tem um representante trabalhando o tempo todo para isso. "O governo não tem a obrigação de saber de tudo, ele tem que ser estimulado, nós, como cidadãos, temos de nos fazer representar para podermos apresentar soluções aos problemas e fomentar o crescimento da economia. Ter alguém nos representando com essa experiência é imprescindível para que aconteça, inclusive, o desenvolvimento tanto no turismo quanto do aumento da qualidade de vida de uma cidade que é o coração do país", finaliza.

FuturePrint, Brother firma parceria para projeto de capacitação

A FuturePrint, o principal evento da América Latina para os setores de impressão digital têxtil, comunicação visual, serigrafia e sublimação, aliou-se ao Instituto Focus Têxtil, braço social e sustentável da Focus Têxtil, e à Brother, multinacional japonesa centenária com forte atuação nos segmentos de impressão, costura e bordado, para a formação e capacitação inédita em design de estampas. A parceria disponibilizou 20 vagas para adultos das classes C, D e E, público LGBT+, indígenas, negros e pessoas com deficiência. Com foco nas técnicas modernas de estamparia, incluindo a digital, que promove maior sustentabilidade, as aulas oferecidas são de dois cursos sequenciais. O primeiro curso - "Formação em Design de Estampas" - tem o objetivo de ensinar as melhores técnicas de estamparia da atualidade com um forte viés para a estamparia digital. Ministrado por Rita Comparato, o segundo curso - "Modelagem" - visa ensinar as técnicas para a produção de novos produtos através da estamparia digital, destacando sua sustentabilidade em comparação à estamparia tradicional. Os cursos contam com a expertise de dois mentores de destaque no cenário da moda: Walter Rodrigues, designer de moda com desfiles na SPFW e Paris Fashion Week, que atualmente se dedica à pesquisa e consultoria em moda sustentável; e Lucius Vilar, fundador e diretor criativo do Atelier Lucius Vilar, que é pesquisador e professor de estampas no Brasil e no exterior. "Essa parceria é uma oportunidade única de capacitar novos talentos para que desenvolvam um trabalho sustentável com estampas. Estamos empolgados com todo o processo e ansiosos para os resultados", afirma Lucius Vilar. "A moda precisa refletir a diversidade e inclusão social e essa é a nossa proposta. Cada um dos alunos poderá contar uma história e se comprometer com um setor mais responsável", complementa Walter Rodrigues. As aulas são ministradas no IED (Istituto Europeo di Design), renomada escola de design europeia com mais de 50 anos de história, localizada na Rua Maranhão, 617 – Higienópolis, São Paulo/SP. Dentro da feira Future Print, que será realizada entre 10 e 13 de julho, no Expo Center Norte, em São Paulo, haverá um laboratório dedicado ao projeto, onde os alunos finalizarão ao vivo as suas criações. Já no Focus Fashion Summit, o maior encontro da indústria têxtil de moda da América Latina, serão expostas as peças finais dos alunos.

Mural

Mais uma realização do Selo Editorial Série Mulheres idealizado pela Editora Leader, aonde entregamos o troféu Série Mulheres, por mais mulheres na literatura, no dia 22 de maio, para 51 coautoras premiadas.

E além da entrega do Troféu Série Mulheres, a Editora Leader também realizou nos dias 23 e 24, os lançamentos na Livraria da Vila.

Saiba como substituir doces por alimentos nutritivos

Você é aquele tipo de pessoa que não consegue ficar sem um doce por um dia que seja? Ou é adepto às sobremesas, chegando a repetir mais do que a própria comida do prato? Por mais gostoso e atrativo que seja, consumir doces em excesso pode fazer mal à saúde e, dependendo da quantidade de açúcar ingerido, pode-se desenvolver alguns problemas como a cárie ou mesmo causar dores de cabeça e enxaquecas. Não é fácil fugir das guloseimas, mas é possível buscar alternativas de alimentos que não contém adição de açúcar industrial. No lugar de altas calorias, opte por lanches que tenham algum valor nutricional e que sejam bem recebidos pelo organismo.

Veja 5 sugestões de alimentos saudáveis que substituem os doces para te ajudar a seguir uma rotina de alimentação balanceada.

Frutas

Qual a melhor opção de substituir o doce senão as próprias frutas? O abacate, por exemplo, contém gorduras boas e pode te ajudar na saciedade. Já a banana, rica em potássio, funciona como fonte de energia e ainda melhora o seu humor por meio do triptofano, que atua na produção da serotonina, hormônio ligado ao bem-estar. Leve uma salada de frutas ao trabalho, com morango, pedaços de laranja, banana e maçã, e despeje por cima aveia e granola. Para os dias mais quentes, que tal congelar as frutas e depois batê-las no liquidificador para fazer um sorvete natural? Uma sobremesa super saudável e ainda te faz esquecer dos doces calóricos.

Chocolate Amargo ou 70%

O chocolate não precisa sair totalmente de sua dieta, porém prefira os tipos amargos ou com pelo menos 70% de cacau. Rico em polifenóis, compostos com função antioxidante, esse doce faz bem à saúde cardiovascular. Embora tenha em sua composição açúcar e gordura, essas substâncias estão presentes em menor quantidade. Limite seu consumo em dois quadradinhos por dia, o suficiente para aproveitar seus benefícios.

Castanhas

Fazer um mix de castanhas com nozes e frutas secas pode saciar sua vontade de comer doces. A vantagem é que nozes, avelãs e castanhas são considerados alimentos funcionais, ou seja, produzem efeitos benéficos ao organismo e reduzem o risco de doenças, além de sua função nutritiva, quando consumidos regularmente.

Balas ou chicletes sem açúcar

Quando bater aquela necessidade de doce, masque um chiclete ou chupe uma bala sem açúcar. Uma alternativa rápida de saciar o desejo, hoje o mercado oferece diversas opções de balas sem açúcar e com o mínimo de calorias.

Batata-doce

Um dos vegetais mais nutritivos e que pode ser encontrado facilmente o ano todo, a batata-doce é fonte de carboidrato complexo, possui elevado teor de vitamina A, C, K, E e complexos B. Sabendo que algumas pessoas sentem vontade de consumir doces porque não comeram o suficiente ao longo do dia, experimente incluir o tubérculo na sua marmita de almoço, essa solução pode combater o vício de açúcares.

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

Como ganhar massa muscular após os 60 anos?

O ganho de massa muscular depois dos 60 anos é a melhor forma de prevenir a sarcopenia. Essa é uma condição que ocorre naturalmente em idosos. A quantidade e o volume de músculos do corpo diminui e compromete o desempenho físico do indivíduo. Nesse sentido, é preciso entender que o peso na balança não é necessariamente um indicativo de saúde. Afinal, emagrecer pode ocorrer também pela perda de músculos – e não é um emagrecimento positivo. Então, uma boa atitude para envelhecer com saúde e independência é ter músculos fortes.

Vale lembrar que a variação de peso de qualquer pessoa está relacionada, principalmente, à quantidade de gordura ou músculo. O peso de cada um, sem dúvida, é o mesmo. No entanto, a gordura ocupa mais espaço e se aloja, na maioria das vezes, ao redor da barriga. Já o músculo faz parte da estrutura de uma pessoa. É um órgão que, entre tantas funções, ajuda a proteger os ossos e a dar equilíbrio. Sendo assim, se faz tão importante a massa muscular na terceira idade.

Dicas para ganhar massa muscular na terceira idade

Peso, altura e genética explicam por que algumas pessoas têm mais ou menos facilidade de ganhar a chamada massa magra. No entanto, a boa notícia é que é possível para praticamente qualquer condição, inclusive para idosos. Confira algumas dicas!

Exercícios físicos

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

Praticar algo que se goste

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

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

Consuma proteínas

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

Danielle Felix

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

@danifelixpersonal

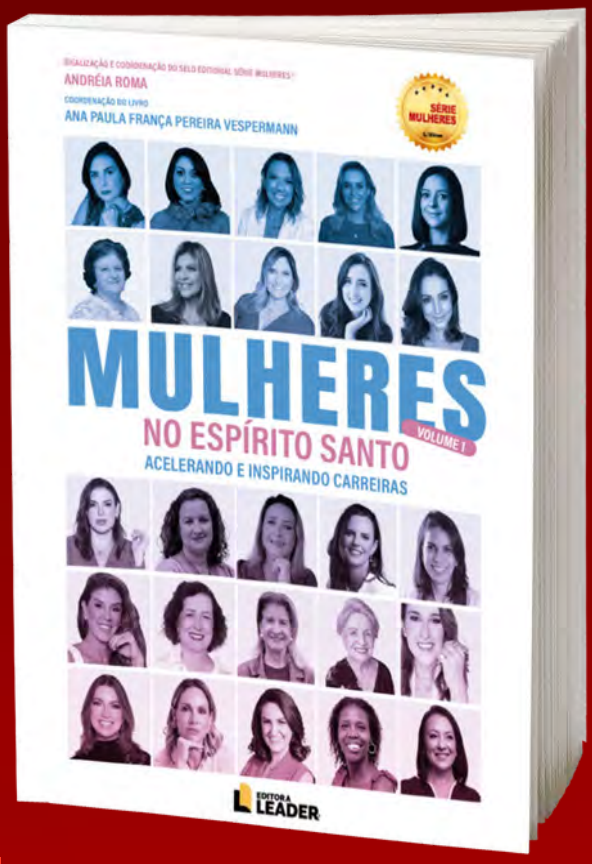
SÉRIE MULHERES

EDITORA LEADER

TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

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

CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS



CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES

IDEALIZAÇÃO

EDITORA LEADER

APOIO

LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE

Segurança Pública sob o olhar das COP's

O tema tem gerado inúmeros posicionamentos quanto ao uso das Câmeras Corporais Portáteis - COP, suas vantagens e desvantagens. Em todo o mundo, cerca de 25 países utilizam câmeras corporais que registram as ações de agentes durante o seu turno de serviço. Para tanto é preciso uma discussão mais ampla sobre o uso do equipamento, pois existe uma órbita que navega entre o otimismo e a incerteza aos resultados práticos. A diferença das regras quanto ao uso das câmeras tem sido o motivo pelo qual se deve aprofundar o assunto com maior propriedade. Um ponto relevante é sobre a autonomia do Policial para decidir o momento do seu acionamento e assim, dar início à gravação, outro fator é o acesso das imagens e a forma de como devem ser manipuladas durante uma investigação. Para alguns especialistas, o viés que permeia o uso das câmeras, dormita sob "trazer segurança ao Policial". Em verdade, pesquisas apontam uma certa variação quanto à eficácia técnica do equipamento. Algumas dessas pesquisas apontam que o índice de confronto com evento morte baixaram muito, porém, não é absoluta, mas, questionável. Na prática o equipamento causou forte impacto nos Policiais. No estado de São Paulo a regulamentação é carente de lei federal, estadual ou mesmo municipal. Sua instituição foi através de um Boletim Geral PM nº 147/2022 e a Diretriz nº PM3-001/02/22. Ainda que a transparência seja fator exigido para a Administração Pública, esta não está divorciada das normas Constitucionais, Penais e outras afetas aos cidadãos e agentes públicos. O constituinte originário, lá no Capítulo que trata sobre os direitos e deveres individuais, elencou como garantias fundamentais de todo cidadão (incluído o agente público) o princípio da presunção de inocência e o direito do preso de permanecer calado sem que isso pese contra si, ambos previstos, respectivamente, no artigo 5º, incisos LVII e LXII, da Constituição Federal. Outra importante garantia fundamental que alcança os agentes públicos é o direito de "não produzir provas contra si", que encontra reflexos na Convenção de Direitos Humanos de 1969, conhecida como Pacto de San José da Costa Rica. Em seu artigo 8º, das Garantias Judiciais, a Convenção declara que toda pessoa tem "direito de não ser obrigada a depor contra si mesma, nem a confessar-se culpada". Pois bem, a um marginal contumaz é garantido todos os direitos, por qual razão o Policial está na excepcionalidade da aplicação da Lei? Alguns afirmam dizer que o Policial quando no exercício da sua função está revestido sob o manto do estado e, por ser um mandatário da máquina estatal, não está sujeito às regras aplicáveis aos cidadãos. Se a interpretação acima for diametralmente correta, aqui me permito fazer um parêntese pois, se assim fosse a leitura aplicável, por qual razão o estado não faz a implementação das câmeras corporais nos políticos, nos professores que vivem sofrendo com a violência dentro e fora das escolas, dos médicos que, volta e meia são questionados sobre seus procedimentos e atendimentos, dos quais refutam divorciados da razoabilidade e tantos outros funcionários públicos e mandatários do povo?!. E mais, aos entusiastas de plantão, fale registrar de que as imagens captadas pelas câmeras corporais são de utilização exclusiva da Polícia Militar denominadas na diretriz como "de interesse policial" entenda, para a PM. Segundo pesquisas, as câmeras corporais contribuem para a diminuição dos índices de criminalidade e no aumento de prisões. Ledo engano, pois, no Brasil ocorrem cerca de 812 mil prisões em flagrante por ano e aproximadamente 41.25% não são condenados e sabe por qual razão? A exemplo do crime de tráfico de drogas quando o Policial utilizando a

câmera corporal registra o momento em que o infrator joga a sacola contendo os entorpecentes antes de ser preso em flagrante pela PM não encaminha as imagens para subsidiar o conjunto probatório daquele processo. Dada a inércia da PM este marginal, via de regra é posto em liberdade ou absolvido por falta de provas (ou de vontade da administração). Outro fator negativo foi o de que marginais não se intimidam diante da utilização das COP's, pior, cada vez mais afrontam as forças de segurança com gestos, palavras e atitudes, pois, não raras vezes atentam contra a integridade física dos policiais. As câmeras corporais fizeram medo nos policiais, pois é difícil atuar com independência quando se sabe que todos os seus atos serão alvo de questionamentos. No país, nove estados utilizam as câmeras corporais portáteis na farda dos Policiais Militares, sendo eles: São Paulo, Minas Gerais, Pará, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Roraima, Rondônia, Santa Catarina e Paraná. Aqui no Brasil boa parte dos estados o acionamento da câmera é automático, como o de Santa Catarina, entretanto, em países como Reino Unido, Estados Unidos e França o uso é diferente: na maior parte dos departamentos, os policiais acionam a gravação manualmente. São Paulo aplicava o acionamento obrigatório em todo atendimento de ocorrência de interesse policial, mas recentemente passou a adotar o acionamento voluntário do policial ou em casos de disparo o Copom (centro de atendimento de ocorrências) fará o acionamento remoto. Há cerca de 20 anos o equipamento é utilizado na Europa, todavia, o objetivo principal NÃO É REDUZIR A LETALIDADE POLICIAL. O foco está direcionado em melhorar a prestação de serviço dos agentes à população. Sob este prisma, em Londres, as câmeras além de proteger os policiais e servir como evidência, a introdução das câmeras corporais na Alemanha teve uma justificativa extra. Com o aumento do número de cidadãos que começaram a filmar as ações policiais com o aparelho celular, o equipamento da corporação passou a servir como um contraponto à possíveis edições maliciosas do conteúdo. Aqui no Brasil, infelizmente o policial não possui um respaldo jurídico e muitas vezes tem de responder a processos administrativos ou mesmo judiciais por simples fato de denúncias infundadas ou inverídicas. Segundo pesquisa feita no ano de 2020 pela Universidade George Mason, dos EUA, que revisou 30 estudos sobre câmeras corporais em vários países, concluiu que: "Análises sugerem que restringir a discricionariedade [autonomia] dos agentes para ligar e desligar câmeras corporais pode reduzir o uso da força pela polícia, mas são necessárias mais avaliações". Notadamente este ponto é citado em diversos outros estudos que avaliaram o uso da tecnologia em departamentos de polícia americanos e de outros países. Análises mais recentes têm reforçado essa linha de raciocínio. O Instituto Nacional de Justiça dos EUA, braço

do Departamento de Justiça americano voltado para estudos e avaliação de políticas públicas, afirma que: "Uma revisão abrangente de 70 estudos sobre o uso de câmeras corporais constatou que a maior parte das pesquisas sobre câmeras corporais não demonstrou efeitos consistentes ou estatisticamente significativos", ou seja, é muito prematuro afirmar a eficiência prática do equipamento nos países de primeiro mundo, quem diga aqui em um país subdesenvolvido e propício a prática da corrupção. Atrelado a todos esses argumentos, vale destacar que os meios de comunicação veiculam diariamente a escalada da audácia da criminalidade que avança a passos largos. O estado é impotente no controle jurisdicional de seus presos. No sistema carcerário existem as próprias regras impostas pelas facções criminosas, onde o estado é apenas um coadjuvante que lança os apenados em uma cela fria e afeta ao submundo de forma que todo gerenciamento e acolhida fica a cargo do poder paralelo. Não bastasse isso, a sensação de impunidade avança de forma enérgica e rotineira. O problema atual de maior relevância no país é o da segurança pública. Segundo estudo realizado pela Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro (Firjan) sob o panorama de competitividade dos países do G20 Brasil 2024 coloca o país na 25ª posição em uma lista de 27 nações, superando apenas México e África do Sul. O problema é que nossa Segurança Pública virou caso de Segurança Pública. Em tempos de violência urbana, a Segurança Pública é o mal que procura a cura, mas os estudos ainda estão lamentavelmente em laboratórios.

Dr. Émerson Tauyl

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

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO

Alexandre Gregory e os caminhos da transformação

"Quando você consegue viver o seu propósito em uma organização com alto índice de felicidade, onde as pessoas possuem senso de pertencimento e as relações são pautadas pelos sensos de justiça e inclusão, e quando a área de Recursos Humanos e a Presidência estão alinhadas, tudo acontece com fluidez e leveza. Por tudo isso, tenho muito orgulho de pertencer à PremieRpet®".

Cláudia Duarte Vergara e a construção de histórias

"Foi com a minha família que eu aprendi o quanto nós podemos ser diversos e diferentes, mas ainda assim formar algo único, desde que haja amor. Eu trouxe isso para a minha vida profissional e penso que é uma das lições mais valiosas que tenho para compartilhar. Em um time, temos de reconhecer a diversidade de pensamentos, entender as diferenças e respeitar uns aos outros para seguirmos juntos na direção de um mesmo propósito".

Sheila Fidelis Ceglio e os ingredientes para o sucesso

"E, quanto mais consciência temos das mudanças que precisamos promover, mais rápido conseguimos nos mover em nossa jornada como organização e como indivíduos. Esse é um caminho, contudo, que exige um olhar cada vez mais estratégico dos líderes tanto para fomentar a inovação e transformar o pensamento dos colaboradores, como para reconhecer e adequar cada habilidade individual".

Ricardo Augusto Martins e os valores familiares

"E os desafios pessoais também não param! Nunca aceitei ficar em zona de conforto. Aprimorar minhas habilidades e competências é minha prioridade. Mesmo com uma agenda dividida entre família, Hyundai, Anfavea, CNI e IQA, nunca me distanciei do mundo acadêmico. Em 2020, iniciei meu doutorado em Administração na FGV (minha tese é sobre os impactos dos programas ESG na indústria automotiva brasileira)".

Melissa Vogel e o poder do protagonismo

"No ambiente da empresa, me pauto em criar um espaço de confiança e segurança para que as pessoas sejam protagonistas. Ao incentivar e ser "sponsor" dos coletivos da organização, sinto que estamos conseguindo ampliar o repertório e o conhecimento dos colaboradores por meio de importantes debates e reflexões sobre o tema. Além disso, como líder também viabilizou uma série de ações afirmativas, que não só criam oportunidades, mas desenvolvem gestores e colaboradores".

Marcos Mendes e o valor da colaboração

"Caminhamos a passos largos para a evolução tecnológica na qual a colaboração tem lugar de destaque. Sempre que as pessoas colaboram umas com as outras, certamente usam muito menos recursos e ganham mais tempo. Quanto maior a colaboração menor a necessidade de recursos. Inspirar todos em prol de um propósito e viver a colaboração na prática é algo gratificante.".

Livro "CEOs & RHs História Inspiradoras Vol. 3", da Editora Leader

FOTO DIVULGAÇÃO

Mapa Astral Terapêutico e com responsabilidade

Muita calma nessa hora, não estamos falando de mapa astral express. Pelos meus anos de trabalho sei que isso não é nada positivo e muito menos real. Esqueça aqueles programas online que dizem que fazem o mapa pra você porque mesmo que joguem as informações cruzando os dados do seu céu, você nunca vai conseguir ter uma explicação profunda e eficiente para que aquilo realmente faça diferença em sua vida. Então, sempre o melhor é buscar uma pessoa habilitada, ou seja, é preferível pecar pelo excesso de cuidado e fazer o mapa com responsabilidade, ok? Antes de tudo, vale lembrar que todo mapa astral segue uma periodicidade dos signos em cada mês do ano.

Júpiter entrou no signo de gêmeos e este trânsito astrológico é um momento de grande crescimento e aprendizado, especialmente nas áreas relacionadas à comunicação, inteligência e criatividade.

Alguns dos principais aspectos desse trânsito são:

- Aumento da comunicação e do aprendizado;
- Novas ideias e projetos;
- Expansão da mente;
- Melhoria nos relacionamentos.

Para aproveitar ao máximo esse trânsito, é importante focar na comunicação, ser curioso e aprender coisas novas, ser criativo, além de manter uma mente aberta.

Estamos na energia de Júpiter em Gêmeos, que também pode trazer alguns desafios, como dificuldade de se concentrar, excesso de comunicação e impaciência.

Para elaborar o mapa astral é necessário data, hora e local de nascimento da pessoa. Com essas informações, é possível calcular as posições dos planetas, signos e casas astrológicas no momento do nascimento e criar um mapa astrológico personalizado.

Feito por um astrólogo, de acordo com a sua experiência, vai lidar com este tema de formas distintas. Não se surpreenda se o que te for apresentado é algo que somente você saiba. Isso faz parte do processo e da sua jornada de desenvolvimento. Sendo assim, bem-vindo ao clube!

Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora do *e-book* "Decifrando os Signos" e palestrante de Astrologia.

@astrologafernandapalhares

Conectando as **pessoas certas** às **empresas**.

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

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

Invista no futuro do seu negócio

grupo THE

FOTO DIVULGAÇÃO

Previsões

Abra o olhar para o novo e deixe fluir

Momento para aceitar que a vida está em constante movimento e transformação e oferece novos desafios adiante.

Áries: A Força

Este é um momento para você demonstrar sua força interior e coragem. Desafios podem surgir, mas você possui a determinação necessária para superá-los. Confie em sua capacidade de controlar impulsos e agir com equilíbrio.

Touro: O Hierofante

Pode ser um bom período para buscar aconselhamento ou investir em estudos que aumentem seu conhecimento. Seguir tradições e práticas espirituais pode trazer insights valiosos.

Gêmeos: Os Enamorados

A dualidade e a escolha serão temas centrais para você. É hora de avaliar decisões importantes, especialmente no campo amoroso e nas parcerias. Use seu discernimento e siga seu coração para fazer as melhores escolhas.

Câncer: A Lua

Este período pode trazer algumas incertezas e ilusões. Preste atenção aos seus sonhos e intuições, pois eles podem revelar verdades ocultas. Mais do que nunca, ouça sua espiritualidade.

Leão: O Sol

Este é um excelente período para brilhar e buscar reconhecimento por seus esforços. Aproveite as energias positivas e compartilhe sua luz com os outros. É preciso deixar fluir e movimentar a energia.

Virgem: O Eremita

A introspecção será essencial. Reserve um tempo para a reflexão e o autoconhecimento. É um bom momento para se afastar do caos externo e buscar respostas dentro de si mesmo.

Libra: A Justiça

Questões de equilíbrio e justiça estarão em destaque. Pode ser necessário tomar decisões importantes, baseadas na verdade e na ética. Esteja atento e não perca o foco nem a determinação. O resultado vem.

Escorpião: A Morte

Transformação é a palavra-chave. Este período pode trazer mudanças significativas, encerrando ciclos antigos e abrindo espaço para o novo. Não é algo negativo e sim, é preciso transmutar para evoluir.

Sagitário: A Temperança

Moderação e equilíbrio serão necessários. Busque harmonia em todas as áreas da vida e evite excessos. O bom senso deve andar contigo lado a lado nesse período conturbado para que tudo possa dar certo.

Capricórnio: O Diabo

Fique atento às suas tentações e padrões de comportamento que podem te prender. Este é um momento para enfrentar seus medos e limitações, libertando-se de vínculos negativos.

Aquário: A Estrela

Esse período pode ser traduzido em tempo de esperança e inspiração. Seus sonhos e aspirações ganham força, e você pode encontrar novas formas de expressar sua criatividade. Invista nisso e colherá frutos.

Peixes: O Enforcado

Este momento pode exigir uma nova perspectiva e sacrifícios. Às vezes, é necessário pausar e reavaliar antes de seguir em frente. Tenha paciência e sabedoria e evite agir por impulso. Sua alma agradece.

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