REVISTA
info:mente

EDITORA LEADER

INFORMAÇÃO RELEVANTE NA PALMA DA SUA MÃO

OUTUBRO 2024 | Nº 45

INVEJA X REDES SOCIAIS
O limite e o desafio

ACONTECE
Notícias importantes



Viviane Ricci
A executiva especialista em gerenciamento de riscos

DRA. CLAUDIA TALAGA

Obstetra e Ginecologista fala sobre elas: "A saúde mental está intimamente ligada ao bem-estar físico e no universo feminino isso é gritante"

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 45ª 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.













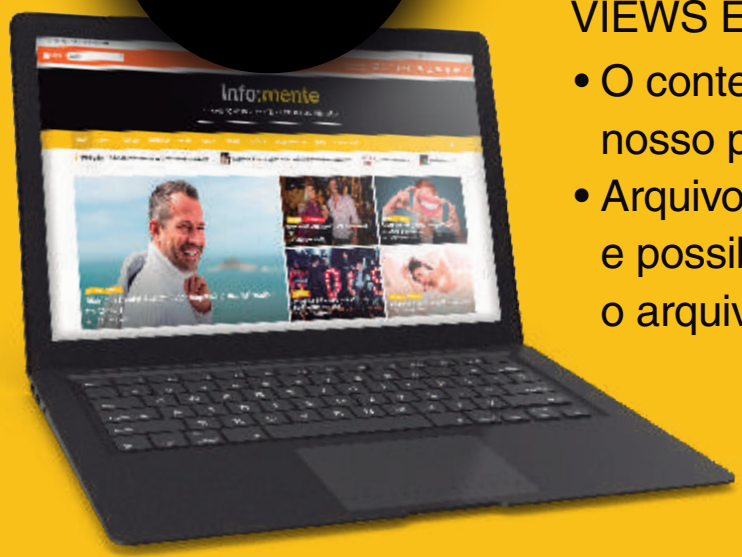








AQUI A SUA MARCA APARECE!



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.





Uma doutora movida a sororidade

Assim que falamos em medicina logo pensamos em tecnologia e evolução. Mas quando o assunto é medicina para saúde da mulher, é preciso mais que profissionalismo, talento, formação e equipamentos de última geração. É preciso vocação e um olhar integrativo e acolhedor e isso a nossa convidada de capa tem de sobra. A Doutora Claudia Talaga é referência e, mais do que isso, prova que é possível praticar a empatia e a sororidade no exercício da medicina como vocação. "Minha profissão é mais que um trabalho, é um chamado que exerço todos os dias, como mulher, profissional, médica e cidadã engajada em promover melhorias e qualidade de vida às minhas pacientes", cita. Sim, Outubro é o mês do chamado feminino e exemplo de uma médica que dedica sua vida a curar as vidas de outras mulheres. Além dessa entrevista especial, nossa edição comemora a estreia de uma coluna sobre vendas e ainda mais conteúdo relevante na palma da sua mão. Aproveite!



FOTO: SABRINA CORDEIRO



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



14 DRª. CLAUDIA TALAGA
A medicina como propósito de vida

22 MURAL
Eventos marcantes e lançamentos

FOTO: SABRINA CORDEIRO



24 O PODER DA HISTÓRIA
Da executiva expert em controle

27 COLUNA GESTÃO E VENDAS
Ensinamentos essenciais, já!

31 ATUAL
Você sabe tudo sobre a inveja?



34 ACONTECE
Informações relevantes, sempre

42 NUTRIÇÃO
Os segredos do equilíbrio

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



FOTOS DIVULGAÇÃO

Fenômeno da música erudita, Felipe Menegat faz sucesso com nova turnê

Recentemente, o tenor Felipe Menegat apresentou-se no Teatro West Plaza (SP), onde deixou o público encantado com sua performance poderosa e emotiva. Reconhecido por sua voz potente e técnica refinada, o cantor se destaca como uma das vozes mais belas da música erudita contemporânea. O evento fez parte de sua nova turnê, intitulada "Romance", que promete explorar ainda mais as especificidades do artista. Ricardo Holz foi um dos convidados VIPs que prestigiaram o show de Felipe e ficou encantado com sua performance. A turnê "Romance" é uma celebração do amor, com um repertório cuidadosamente selecionado, que abrange clássicos românticos e composições modernas. Durante o show, Menegat interpretou peças que tocaram o coração dos presentes, criando uma atmosfera mágica e envolvente. Sua habilidade em transmitir emoções por meio da música foi amplamente elogiada, consolidando ainda mais sua contribuição como um dos grandes tenores da atualidade. Citado pelo portal Entre Music Brasil como um "fenômeno da música erudita", Felipe Menegat tem conquistado admiradores por sua capacidade de cativar o público com cada nota. Sua nova fase musical não se resume apenas a shows ao vivo; o tenor também está se preparando para gravar uma nova música, que promete ser mais um acréscimo marcante ao seu repertório. "Romance" não é apenas uma oportunidade para celebrar o amor, mas também um reflexo da evolução artística de Menegat. Com uma proposta que mistura o clássico e o contemporâneo, o tenor busca alcançar novos públicos, levando a beleza da música lírica a diferentes gerações. O sucesso do seu último show é um indicativo de que o artista está no caminho certo. Com a expectativa de novas apresentações e a gravação de sua nova canção, Menegat continua a trilhar um caminho brilhante na música erudita. Sua turnê "Romance" não apenas reafirma seu talento, mas também promete levar um toque de emoção e beleza aos corações de todos que o acompanham.

Psicóloga Rosemary Andriani fala sobre a importância da Saúde Mental



"É hora de priorizar a saúde mental no ambiente de trabalho. Entendo ser fundamental destacar que o ambiente profissional desempenha papel crucial no bem-estar, qualidade de vida e saúde dos colaboradores. Nos últimos anos, uma incidência crescente de problemas como estresse, ansiedade e Burnout tem evidenciado a urgência de implementar estratégias que promovam a saúde mental nas organizações", afirma a psicóloga Rosemary Andriani. Recentes pesquisas apontam que aproximadamente 32% dos trabalhadores brasileiros relatam altos níveis de estresse, enquanto 25% afirmam sofrer de ansiedade, conforme a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2023. O Burnout, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma especificidade ocupacional, afeta cerca de 40% dos profissionais em ambientes de alta pressão. Esses números ressaltam a necessidade de práticas eficazes que priorizem o bem-estar mental nas organizações. E você se questionar como, como promover uma cultura de qualidade de vida e bem-estar nas empresas.

A falta de atenção à saúde mental no ambiente de trabalho pode resultar em sérios prejuízos, incluindo:

- Redução da Produtividade: Colaboradores que enfrentam problemas de saúde mental tendem a apresentar desempenho limitado, resultando em perdas significativas para si e para a empresa.

- Aumento do Absenteísmo: Problemas de saúde mental estão entre as principais causas de faltas no trabalho, afetando a continuidade das operações e aumentando os custos para as empresas.

- Alta Rotatividade: Uma insatisfação relacionada à saúde mental pode levar a uma maior rotatividade de pessoal, resultando em custos adicionais com recrutamento e treinamento.

- Impactos na Cultura Organizacional: Um ambiente que ignora a saúde mental pode gerar um clima de desmotivação e desconfiança, prejudicando o trabalho em equipe e a comunicação.

Sendo assim, a negligência pode resultar em um ambiente desfavorável para colaboradores satisfeitos e engajados. Quando encontramos com organizações, seja de pequeno, médio ou grande porte, que valorizam e se preocupam com o ambiente corporativo e com seus colaboradores, investindo na saúde mental não apenas melhora o bem-estar dos colaboradores, mas também gera um impacto positivo no desempenho organizacional.

É preciso sempre avaliar como está a saúde mental dos seus colegas de trabalho e de sua equipe, pois os problemas impactam diretamente os ambientes de trabalho. "É preciso falar mais sobre isso agora e destravar possibilidades para aumentar a conscientização nas instituições. Invista em palestras, treinamentos e programas de acompanhamento de saúde mental e emocional, que possam promover um ambiente com segurança psicológica aos seus colaboradores, maior resiliência, gestão de tempo e estresse, autocuidado, saúde emocional e comunicação assertiva a partir da Psicoeducação capacitando desta forma os colaboradores para enfrentarem com equilíbrio os desafios diários do cotidiano. Eu acredito num ambiente corporativo com mais equilíbrio e saúde psicoemocional", finaliza a especialista.



Denise Cremonin fala sobre música, carreira e projetos

Ela é uma pianista que tem conquistado corações e palcos com seu talento e sensibilidade. Denise Cremonin é puro talento e em uma recente conversa, compartilhou detalhes sobre sua carreira, inspirações e o impacto que deseja causar por meio da música. O amor surgiu na infância, influenciado por seus pais e tios, que eram músicos de orquestra sacra. Denise menciona suas primeiras referências, como Richard Clayderman, André Rieu, e compositores clássicos, como Bach e Chopin. "Essas influências moldaram minha trajetória musical desde cedo", diz. Em meio a tantas apresentações no currículo, Denise destaca três apresentações inesquecíveis. A primeira ocorreu em um shopping em Guarulhos, onde conseguiu levar seu estilo musical a um público que não estava familiarizado com essa cultura. "Ver a emoção das pessoas foi realmente espetacular", recorda. A segunda apresentação foi em Brasília, para a Presidência da República, com um público formado por altas autoridades. Denise interpretou clássicos, incluindo músicas de Elis Regina, e foi convidada para um jantar onde se discutiu a Reforma Tributária. "Esses eventos tocaram profundamente meu coração", confessa. Por último, a pianista recebeu o título de Comendadora da Academia de Artes do Estado de São Paulo, um reconhecimento que representa muito para sua carreira. Denise tem grandes sonhos e gostaria de colaborar com artistas renomados, como Richard Clayderman, Ronnie Von, Roberto Carlos e Daniel Boaventura. "Seria uma honra trabalhar com esses ícones da música", afirma. Embora a figura de uma pianista possa parecer incomum no Brasil, a artista enxerga um vasto campo de oportunidades, especialmente em eventos corporativos. "A previsão da ABRAPE, até o final de 2024, é de 75 milhões em eventos. Levar música para esses ambientes proporciona experiências memoráveis", explica. Ela acredita que sua música pode ativar sentimentos de alegria e nostalgia, trazendo sofisticação e prestígio aos anfitriões. A musicista se sente atraída por músicas que falam de amor, esperanças e sonhos. "Em um mundo onde as pessoas estão mais frias e cheias de cicatrizes, acredito que o amor seja o melhor caminho", ressalta. Denise Cremonin é uma artista que busca não apenas entreter, mas também transformar vidas por meio da música. Seu compromisso com a arte e a emoção promete deixar uma marca indelével na cena musical brasileira. Ao falar da carreira, a artista está traçando dois caminhos distintos. O primeiro é a realização de um show acústico para eventos corporativos. Este formato, que combina percussão, violoncelo e violino, oferece uma versatilidade e logística que se adaptam bem a diferentes ambientes. O segundo caminho é ainda mais ambicioso: a criação de um espetáculo chamado "Denise Cremonin in Concert", programado para 2025. Este show promete ser uma produção de padrão internacional, contando com orquestra, bailarinos e acrobatas. Com um repertório vibrante e cheio de magia, ela busca proporcionar uma experiência única, unindo música e neurociência. "Infelizmente, o número de pessoas com depressão é alarmante. Quero levar a cultura musical a um número máximo de pessoas, promovendo amor e respeito à vida", completa.



Entenda todo o escândalo envolvendo o rapper P.Diddy

O rapper Diddy Combs em 16 de setembro fez com que diversas teorias ligadas às grandes festas que organizava e à sua relação com outras celebridades se espalhassem pelas redes sociais. O caso envolve tráfico sexual, trabalho forçado, sequestro, incêndio criminoso, entre outros.

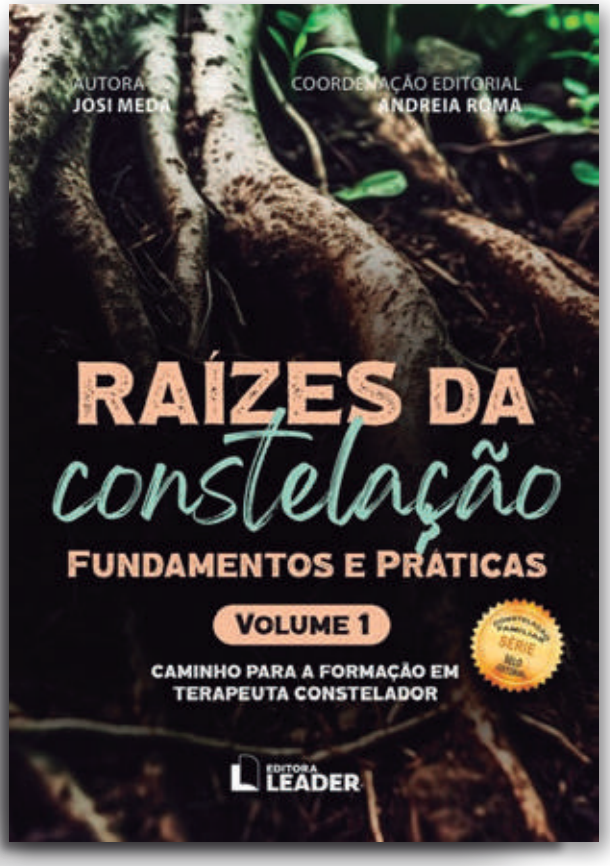
A primeira página do processo contra o rapper traz um breve resumo das acusações contra Combs, culpando o músico de: "abusar, ameaçar e coagir mulheres e outros para satisfazer seus desejos sexuais, proteger sua reputação e esconder sua conduta". O documento também afirma que Diddy teria usado seus recursos e sua influência para criar uma "empresa do crime", cujos membros estariam envolvidos em: tráfico sexual, trabalho forçado, sequestro, incêndio criminoso e até assassinatos, além de pedofilia, suborno e obstrução da justiça. Além disso, de acordo com as acusações, Combs agredia mulheres com socos, chutes e arremessando objetos durante eventos particulares e em outros. Essas festas chamadas de "Freak Off" eram realizadas em hotéis de luxo e podiam durar por vários dias. Em diversas ocasiões, o rapper gravou os abusos e utilizou as filmagens para chantagear participantes. Pessoas que queriam denunciar o músico eram ameaçadas de sofrer diversas represálias, inclusive morte. Membros da equipe de segurança de Diddy e o próprio cantor chegaram a ameaçar possíveis delatores com armas de fogo. Em 2023, Diddy foi alvo de uma série de processos civis por tráfico de mulheres, abuso sexual e estupro. Em 19 de setembro, Diddy foi preso em Manhattan após ser indiciado por um júri. O rapper nega todas as acusações e se diz inocente. Durante os trinta anos em que atuou na indústria da música, Combs se tornou amigo e ajudou a lançar a carreira de diversas celebridades.



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

Um Mergulho no Ciclo Familiar com Josi Meda





Na coluna de hoje, trazemos o livro "Raízes da Constelação", de Josi Meda, uma obra que nos leva a uma profunda jornada de autoconhecimento e conexão com nossas origens por meio da constelação familiar. Com maestria e sensibilidade, Josi nos convida a mergulhar nas dinâmicas invisíveis de nossas vidas, revelando como o ciclo familiar influencia quem somos e como estamos no mundo.

"Raízes da Constelação" vai além de um simples livro sobre relações familiares; é uma verdadeira aula sobre a importância de compreender nossos laços e o impacto que eles têm em nossas escolhas e caminhos. Através da sabedoria da constelação familiar, Josi nos oferece ferramentas valiosas para explorar as histórias que carregamos, muitas vezes inconscientemente, e como elas nos afetam no presente.

Ao ler, somos levados a refletir sobre as forças que atuam em nosso sistema familiar e como podemos, através da compreensão e do acolhimento, transformar nossa realidade. Josi Meda nos conduz com clareza e delicadeza por essa jornada, ajudando-nos a encontrar respostas e a honrar nossas raízes enquanto trilhamos nosso próprio caminho.

Esse livro é um convite poderoso para quem deseja aprofundar seu entendimento sobre si mesmo, suas relações e o ciclo de vida familiar, oferecendo uma perspectiva rica e transformadora.

O livro está disponível no site
www.editoraleader.com.br



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 · Mundo da Ma

Dra. Claudia Regina Ribeiro Talaga:

uma vocação chamada "saúde da mulher"

"O equilíbrio entre corpo, mente e espírito é fundamental para uma vida plena e saudável"

Por: Renata Rode| Priscila Silvestre| **Fotos:** Sabrina Cordeiro

Os baixos índices mundiais de saúde da mulher acendem um alerta para que mais cuidados e prevenções sejam recorrentes. Em 2021, 75.682 mulheres em idade fértil morreram por causas evitáveis no Brasil. Essa realidade se espalha por todo o mundo, já que a pontuação geral do Índice Global de Saúde da Mulher em 2021 foi de apenas 53 em 100, um ponto abaixo em comparação a 2020. Nenhum país obteve mais de 70 pontos em 2021, com Taiwan, Letônia, Áustria e Dinamarca nos primeiros lugares. Três países atingiram menos de 40 pontos: Afeganistão, Congo e Venezuela.



Ciente de seu papel profissional no mundo, a ginecologista e obstetra Dra. Claudia Regina Ribeiro Talaga, de 53 anos, vem nesse "Outubro Rosa" falar sobre cuidados na saúde feminina, assunto que ela domina há 28 anos. Com título de especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (TEGO) em 1999, a médica também tem certificação em Vídeo-Laparoscopia e Vídeo-Histeroscopia, emitida pela Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) em 2001, e certificação no sistema Da Vinci de Cirurgia Robótica.

A medicina sempre foi mais que uma carreira, foi um chamado. "Decidi fazer medicina na adolescência, com quase 15 anos. Desde o momento em que tomei essa decisão me dediquei até entrar na faculdade de Medicina do ABC, em 1991, e no período de graduação descobri o amor pela saúde da mulher. Acredito que a ginecologia e obstetrícia são áreas que permitem uma atuação ampla, desde a prevenção e promoção de saúde até intervenções cirúrgicas e tecnológicas de ponta, como a laparoscopia e a robótica, que são campos de grande interesse para mim. Essa especialidade é rica em oportunidades para crescimento, tanto no cuidado personalizado quanto nas inovações médicas", ressalta.

Casada e sem filhos, ela diz que vive bem com o fato de não poder engravidar. "Conheci meu segundo marido, que é americano, em um curso de inglês. Ele queria treinar a nossa língua, enquanto eu queria treinar o inglês. Estamos juntos, felizes e eu já sabia que não poderia ter filhos no meu primeiro casamento, quando eu tentei. Mas está tudo bem em relação a isto. Hoje meu trabalho é trazer vidas ao mundo e renovar vidas femininas. Sou adepta da medicina integrativa, porque a mulher precisa ser vista como um todo: é preciso conversar com cada paciente e entender os sintomas para tratar a causa do problema em sua raiz. Esse é meu propósito", defende.

Neste bate-papo exclusivo, a médica fala sobre o mês de prevenção e conscientização do câncer de mama, cuidados fundamentais na saúde feminina, erros e acertos das mulheres na atualidade e o que mudou com a pandemia. Confira!

O que dizer sobre este mês tão importante para a saúde feminina?

O Outubro Rosa é uma campanha global de conscientização que ocorre anualmente no mês de outubro, com o objetivo de informar e alertar a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. A iniciativa promove a realização de exames, como a mamografia, e incentiva o autocuidado, aumentando as chances de cura quando a doença é detectada nos estágios iniciais. Além de conscientizar, o movimento também oferece apoio às mulheres que enfrentam o câncer, reforçando a importância do cuidado integral com a saúde feminina. Mas, além disso, quero ampliar as informações para a saúde da mulher integral em todas as fases de sua vida. Desde a adolescência até a menopausa, a saúde feminina envolve momentos únicos e, muitas vezes, delicados, como a gravidez, o parto e os desafios hormonais. Aproveito este mês para levar a mensagem principal, que é a importância da prevenção e diagnóstico precoce não só do câncer de mama, bem como a importância de não ignorar sintomas como dor e normalizar estas queixas, para incentivar as mulheres a fazerem seus exames preventivos.

Na sua opinião as mulheres estão adoecendo mais? Por quê?

Excelente questão, temos duas possibilidades aqui. Primeiramente, hoje, com o avanço das tecnologias de diagnóstico e o acesso ampliado aos exames de rastreamento, estamos identificando mais casos, muitas vezes, em fases iniciais da doença. A conscientização, como a promovida no Outubro Rosa, também tem levado mais mulheres a procurar cuidados precoces. O mesmo vem ocorrendo no diagnóstico da endometriose, com exames diagnósticos mais precisos e equipe médica mais treinada, o que leva a um aumento nos números de diagnósticos. Em segundo lugar, estamos observando um adoecimento maior, e isso é consequência de algumas causas: o estilo de vida moderno, com dietas inadequadas, sedentarismo, aumento de obesidade e estresse crônico, tudo isso pode estar elevando o risco de doenças como o câncer, doenças cardiovasculares e problemas metabólicos. A maior longevidade também é um fator importante. Com o envelhecimento da população, há uma prevalência maior de doenças crônicas e degenerativas, que são mais comuns em idades avançadas.

Hoje um dos grandes problemas enfrentados por elas é a endometriose?

Sim, a endometriose é um dos grandes problemas enfrentados pelas mulheres atualmente. Estima-se que de 10 a 15% das mulheres em idade reprodutiva sofram com essa condição, que muitas vezes demora a ser diagnosticada e pode impactar profundamente a qualidade de vida. A endometriose é uma doença crônica em que o tecido, semelhante ao endométrio, que reveste o útero, cresce em outras áreas do corpo, como ovários, trompas, intestino e outros órgãos, causando dor severa, infertilidade e outros sintomas debilitantes. A falta de conhecimento e conscientização sobre a endometriose, tanto entre as mulheres quanto entre alguns profissionais de saúde, contribui para diagnósticos tardios, o que agrava os sintomas e pode dificultar o tratamento. A endometriose, assim como outras condições femininas crônicas,





requer atenção contínua e um diagnóstico precoce para melhorar a qualidade de vida e oferecer um tratamento mais eficaz.

Por que aumentou tanto o número de casos?

Pode ser atribuído a uma combinação de fatores que são a melhoria nos exames diagnósticos de imagem, como a ressonância nuclear magnética, e a capacitação de profissionais que realizam o USG Transvaginal com preparo intestinal para mapeamento da endometriose, se tornaram mais acessíveis e eficientes, permitindo identificar casos que antes passariam desapercebidos, como também a mudança do estilo de vida moderno.O aumento do estresse, da obesidade, exposição a poluentes ambientais e a substâncias químicas (disruptores endócrinos) podem contribuir para o surgimento e agravamento de condições ginecológicas, incluindo a endometriose. Outro fator está ligado ao adiamento da maternidade. E, com isso, maior exposição ao estrogênio, hormônio associado à progressão da endometriose. A dieta inadequada, sedentarismo, exposição a poluentes e altos níveis de estresse são fatores que podem estar associados à maior prevalência de doenças inflamatórias, incluindo a endometriose.

E quanto às infecções?

As infecções ginecológicas, como vaginoses bacterianas, infecções por fungos e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) também são um problema significativo para a saúde das mulheres, e há alguns fatores que contribuem para a percepção de que o número de casos aumentou. Como já citei, um deles é a melhoria nos métodos diagnósticos, como testes moleculares mais precisos. Além disso, as mulheres estão mais conscientes da importância de manter consultas regulares com o ginecologista e realizar exames preventivos, o que aumenta a detecção. Ainda, notamos mudanças no comportamento sexual, com maior exposição a agentes infecciosos devido a múltiplos parceiros sexuais e falta de uso consistente de preservativos e de práticas seguras, o que contribui para um maior fator de risco, infelizmente. É claro que não podemos deixar de listar o estilo de vida e estresse, que podem enfraquecer o sistema imunológico e aumentar a suscetibilidade a infecções.

O que mais compromete a saúde feminina atualmente?

Vários fatores comprometem a saúde feminina, estando entre os principais as doenças crônicas e estilo de vida, como obesidade, sedentarismo e alimentação inadequada. Estes são grandes vilões, levando ao aumento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, que são as principais causas de morte entre as mulheres. Há também a saúde mental, já que a depressão, ansiedade e estresse crônico estão em alta entre as mulheres, exacerbados por múltiplos papéis, como

carreira, família e responsabilidades domésticas. A saúde mental está intimamente ligada ao bem-estar físico. Temos também a infertilidade e distúrbios hormonais, pois a infertilidade tem se tornado uma preocupação crescente, assim como condições hormonais como a síndrome dos ovários policísticos (SOP) e distúrbios da tireoide.

Sobre maternidade, elas estão deixando essa vivência para mais tarde?

As mulheres estão adiando a maternidade por uma série de razões que refletem mudanças culturais, econômicas e sociais. Alguns dos principais motivos incluem o foco na carreira e educação, a busca pela independência financeira e pessoal e o acesso a métodos contraceptivos eficazes, que permitem às mulheres controlarem melhor quando querem ter filhos. Ainda, é preciso citar as mudanças sociais e culturais, além dos avanços na medicina reprodutiva com relação à tecnologia. Essa tendência de adiar a maternidade reflete o desejo de equilibrar as aspirações profissionais e pessoais, junto com a busca por maior segurança financeira e planejamento consciente de uma futura família.

Qual sua opinião sobre isso?

Adiar a gravidez é uma decisão pessoal e deve ser respeitada, pois envolve muitos fatores, como desenvolvimento profissional, estabilidade financeira e questões emocionais. No entanto, é importante que as mulheres tenham total consciência de que, especialmente em casos de condições como a endometriose, o adiamento pode impactar negativamente a fertilidade e a progressão da doença. Eu sempre encorajo minhas pacientes a se informarem sobre sua saúde reprodutiva e a considerarem alternativas, como o congelamento de óvulos, caso decidam adiar a maternidade, para garantir mais opções no futuro. O mais importante é que a decisão seja feita com base em informações precisas e com o acompanhamento médico adequado, para que possamos minimizar os riscos e otimizar a saúde reprodutiva.

Na sua opinião, as mulheres estão "sobrevivendo" ao invés de viverem?

Sim, muitas mulheres, especialmente quando enfrentam desafios de saúde crônicos, como a endometriose, além das pressões da vida moderna. As exigências de carreira, família e até mesmo a busca incessante por perfeição colocam muitas mulheres em um ciclo de estresse e exaustão, deixando pouco espaço para cuidarem de si mesmas e de sua saúde. Ao invés de priorizarem seu bem-estar físico e emocional, muitas vezes elas adiam a maternidade, a atenção aos sinais do corpo, ou até mesmo os cuidados preventivos essenciais. Acredito que é fundamental promover uma conscientização não só sobre doenças como



o câncer de mama no Outubro Rosa, mas também sobre a importância de um cuidado integral e preventivo que permita às mulheres viverem plenamente, ao invés de simplesmente sobreviverem. O autocuidado, a prevenção e o diagnóstico precoce são passos fundamentais para mudar essa dinâmica, garantindo que as mulheres possam assumir o controle de sua saúde e viver com qualidade, e não apenas lidar com as consequências de uma vida sobrecarregada.

Qual a importância da medicina integrativa na saúde feminina?

A medicina integrativa é essencial para a saúde feminina por oferecer uma abordagem integral e personalizada. Ela combina tratamentos convencionais com terapias complementares, como acupuntura, nutrição e práticas mente-corpo, focando tanto no bem-estar físico quanto emocional. Essa abordagem promove a prevenção, melhora a qualidade de vida e ajuda a tratar condições crônicas, como endometriose e distúrbios hormonais. Além disso, empodera as mulheres a participarem ativamente do cuidado com sua saúde, incentivando o autocuidado e o equilíbrio entre corpo e mente.

Há muitos casos em consultório que englobam falta de saúde mental?

Tenho alguns casos sim, e, para isto conto, com a ajuda de uma equipe multidisciplinar para poder orientar minhas pacientes, como psiquiatra e psicólogos. A saúde mental realmente desempenha um papel crucial no bem-estar geral das pacientes, especialmente considerando as demandas da vida moderna, condições crônicas como a endometriose, e os desafios hormonais que podem afetar o equilíbrio emocional.

Como é sua rotina? Como consegue equilibrar as áreas?

Minha rotina é intensa, trabalho muito, durmo pouco. Mas eu tento equilibrar, sim. Faço dieta, exercícios físicos, exames regulares e tiro férias também. Muita gente me pergunta se como médica consigo ter vida pessoal e eu respondo que tudo é possível, mas eu sou muito dedicada e gosto de trabalhar, amo o que faço, então, não vejo meu trabalho com um grande estresse. Desta forma, vivo em paz e feliz, fazendo o que escolhi. Tenho vida pessoal, me esforço para ter equilíbrio. É importante para se viver bem.

Qual conselho a senhora daria pra você aos 15 anos?

Um conselho poderoso que poderia dar para mim mesma aos 15 anos, considerando sua força, dedicação e perseverança, seria: "Continue acreditando no seu potencial e nas suas habilidades, porque o caminho que você escolheu vai exigir esforço, mas as recompensas serão enormes. Não tenha medo dos desafios e das dificuldades que virão, porque são eles que vão moldar a sua força e resiliência. Confie no processo, mas lembre-se de também cuidar de você ao longo da jornada. Cultive o equilíbrio entre seu trabalho árduo e o autocuidado, porque sua saúde física e mental é essencial para alcançar seus sonhos. Não se esqueça de que, além de ser uma profissional de excelência, você merece viver plenamente, aproveitando cada fase da sua vida com alegria e presença".

Como cuida da sua saúde mental?

Eu acredito que o equilíbrio entre corpo, mente e espírito é fundamental para uma vida plena e saudável. Para mim, a prática regular de exercícios físicos é uma parte essencial do meu autocuidado. Além de melhorar minha saúde física, me ajuda a manter a mente clara e equilibrada, me preparando melhor para os desafios diários. Outro pilar importante na minha vida são os meus relacionamentos. Tenho a sorte de ter ao meu redor amigos e familiares que me apoiam, e um casamento que é uma fonte constante de amor, respeito e parceria. Esses laços me dão força e me lembram da importância de compartilhar a vida com aqueles que amamos. Por fim, minha fé em Jesus Cristo é o que me guia e sustenta em todos os momentos. Através da fé, encontro paz, propósito e a certeza de que, independentemente das circunstâncias, há um plano maior para minha vida. Essa combinação de saúde física, bons relacionamentos e espiritualidade me permite viver de forma mais consciente, grata e focada em ajudar os outros.

A pandemia serviu para que o ser humano se reinventasse, mas, na sua opinião, a cobrança aumentou? Como vê sua profissão antes e depois da pandemia?

A pandemia foi, sem dúvida, um momento de reinvenção para o ser humano, mas, na minha opinião, trouxe consigo um aumento significativo das cobranças. As expectativas sobre produtividade, desempenho profissional e pessoal se intensificaram, mesmo diante de um cenário de incerteza e desafios emocionais. Muitas pessoas tiveram que lidar com o peso de se adaptar rapidamente às novas circunstâncias, enquanto equilibravam suas próprias preocupações de saúde e bem-estar. No contexto da minha profissão, antes da pandemia, o foco estava mais no cuidado presencial, com a confiança no toque humano, na proximidade com as pacientes e nas interações face a face. Havia uma rotina estabelecida, e a maioria das consultas e tratamentos seguia um padrão. Entretanto, com a pandemia, a prática médica mudou. A necessidade de distanciamento físico e o risco de contágio trouxeram novos desafios. As consultas começa-

ram a ser permitidas da forma remota, e isso exigiu uma adaptação rápida, tanto no uso da tecnologia quanto na forma de conduzir o atendimento. A pressão para estar sempre atualizada, tanto nas mudanças em protocolos de saúde quanto nas novas maneiras de oferecer suporte às pacientes, aumentou significativamente. Hoje, após a pandemia, vejo minha profissão de forma diferente. Entendo que a medicina foi além do consultório, exigindo ainda mais conhecimento tecnológico e flexibilidade. As pacientes também passaram a buscar mais por um cuidado integral, envolvendo saúde mental e bem-estar emocional, e não apenas os aspectos físicos da saúde. A cobrança, tanto interna quanto externa, cresceu, mas também trouxe a oportunidade de expandir as formas de atendimento e melhorar a personalização dos cuidados. Em resumo, enquanto a pandemia nos desafiou a nos reinventarmos, também aumentou as expectativas e cobranças, exigindo mais de nós como profissionais e como pessoas.

Que mensagem gostaria de deixar para as mulheres que estão lendo sua história?

A vida de cada mulher é feita de desafios, superações e momentos de transformação. Ao longo dessa jornada, é essencial que cada uma de nós lembre-se de que nossa saúde, tanto física quanto mental, deve ser uma prioridade. Vivemos tempos de grandes cobranças e expectativas, mas é possível encontrar equilíbrio entre cuidar de quem somos e das pessoas ao nosso redor. Não tenham medo de buscar ajuda, seja no campo físico, emocional ou espiritual. A prevenção, o autocuidado e a coragem de olhar para si mesmas com carinho e atenção são fundamentais para uma vida plena. Vocês são fortes, resilientes e merecem viver com qualidade, não apenas sobreviver. E, acima de tudo, lembrem-se de que a fé em Deus e em seus próprios sonhos, pode ser a luz que guiará cada passo. Sigam firmes na busca por uma saúde integral e por uma vida cheia de propósitos e esperanças, e saibam que o caminho para o bem-estar passa pelo amor-próprio, pela conexão com o outro e pela fé no futuro.



Confira como foram os eventos de lançamento do livro Mulheres na Atuária, Volume I - Edição Poder de uma História

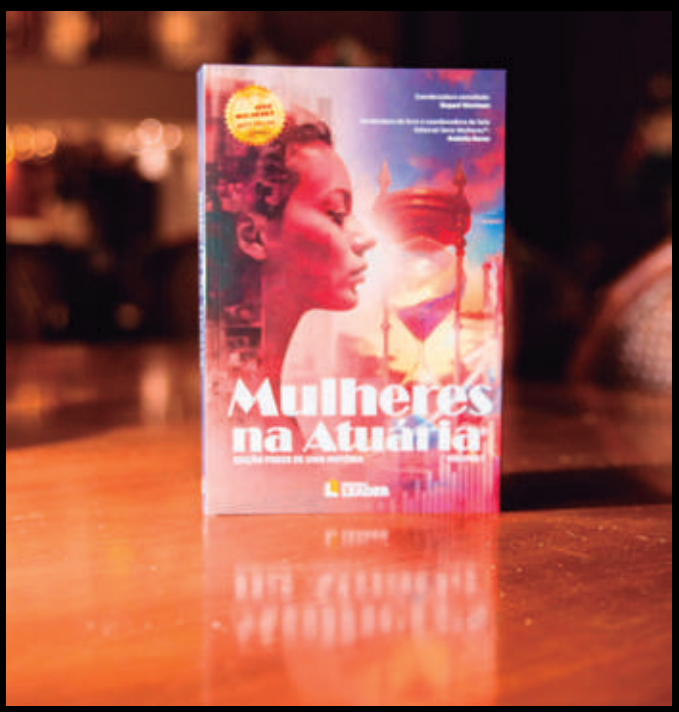


A Premiação e Homenagem aconteceu no dia 8 de outubro, um evento fechado exclusivo para coautoras e seus convidados. Nesse momento especial, cada coautora foi homenageada e recebeu o Troféu Série Mulheres, reconhecendo sua contribuição e trajetória.

No dia 9 de outubro, aconteceu o Lançamento na Livraria, uma noite aberta ao público, onde as coautoras participaram de uma sessão de autógrafos. Foi uma oportunidade para compartilhar suas histórias e inspirações com leitores e convidados.

O Selo Editorial, Série Mulheres, registrado em mais de 170 países, continua com seu propósito de registrar o maior número possível de mulheres na literatura, celebrando suas conquistas em projetos coletivos e autorais.

Para conhecer mais sobre o selo:
www.seriemulheres.com



FOTOS: DIVULGAÇÃO


Editora
Leader
Editora
Leader
Editora
Leader
SÉRIE
MULHERES






SÉRIE
MULHERES

O Poder da História de Viviane Ricci

A trajetória de mais de 25 anos de atuação em comitês de assessoramento, governança e gerenciamento de riscos



Fundadora e CEO da Praticasos Assessoria Empresarial, Viviane Ricci acumula mais de 25 anos de atuação prestando assessoria em conselhos consultivos, comitês de assessoramento, governança e gerenciamento de riscos, com especialidade em privacidade, segurança da informação, Compliance, governança de TI, investigações e auditorias de empresas nacionais e internacionais, tanto localmente quanto em suas unidades globais.

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

Eu diria para você nunca parar de aprender e se adaptar. O mundo muda rápido, e a chave para continuar crescendo, tanto pessoal quanto profissionalmente, está em se manter curioso e aberto a novas ideias. Seja persistente nos seus objetivos, mas flexível nas suas abordagens. E, acima de tudo, tenha sempre clareza dos seus valores — eles serão o seu guia nas decisões mais difíceis.

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

Sinceramente, no começo eu não tinha uma visão exata de onde iria chegar, mas sempre tive clareza de que queria construir algo com propósito e fazer a diferença. Ao longo da jornada, fui traçando metas e buscando me aprimorar

constantemente, abraçando oportunidades e desafios. Então, mais do que imaginar o "patamar", sempre foquei em estar preparada e aberta para o que o caminho me trouxesse. O resultado é consequência desse esforço e da dedicação em buscar evolução contínua.

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

Um valor que aprendi na infância e que levo comigo até hoje é a importância da integridade. Meus pais sempre me ensinaram que ser honesta e fazer o certo, é fundamental. Esse princípio guia minhas decisões tanto na vida pessoal quanto no mundo corporativo. No ambiente de negócios, especialmente na governança, a transparência e a ética são essenciais. Esses valo-

res criam uma base de confiança e credibilidade, que é o que deveria ser exercitado desde sempre.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Quando penso em inovação, vejo mais do que apenas tecnologia ou novos produtos; vejo uma mentalidade. Inovar é questionar o status quo, buscar soluções criativas para problemas complexos e estar disposta a aprender com cada etapa do processo. No mundo corporativo, a inovação não deve ser isolada, mas integrada à governança, à gestão de riscos e à estratégia de longo prazo. É criar valor de maneira sustentável e se antecipar às mudanças, promovendo uma cultura aberta à transformação e ao aprendizado contínuo. Para mim, inovação é uma combinação de visão, colaboração e execução disciplinada.

Alguma informação que deseja destacar ou ressaltar?

Além do que já conversamos, eu gostaria de destacar a importância da adaptabilidade e da resiliência. Em um mundo corporativo em constante transformação, especialmente com o avanço da tecnologia e a evolução das demandas de mercado, é essencial saber se adaptar a novas situações e manter o foco diante dos desafios. Sempre busco equilibrar a competência técnica com as habilidades humanas, pois acredito que isso faz toda a diferença, mantendo sempre a autenticidade e desmistificando rótulos.

Que legado você quer deixar?

O legado que eu quero deixar está diretamente ligado à integridade e ao impacto positivo que posso gerar nas pessoas e nas organizações com as quais trabalho. quero ser lembrada por promover uma cultura de governança sólida, ética e de inovação, onde as decisões são sempre pautadas pela transparência e pela responsabilidade. Mais do que isso, desejo inspirar futuras gerações a seguirem esse caminho, valorizando a importância de fazer o certo, não só para o sucesso dos



Andréia Roma

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



Beleza que vai da cabeça aos pés!

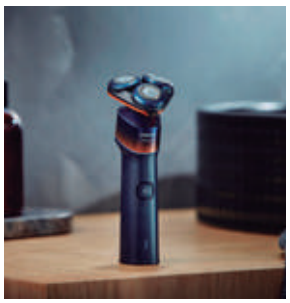


Cuidados de cinema
O Boticário trouxe para as marcas infantis Sophie e Quasar Next uma linha completa inspirada em Divertida-Mente 2, da Disney e Pixar. Os produtos possuem fragrâncias que se conectam às emoções do filme, desenvolvidas com ingredientes que despertam sensações de bem-estar e alegria, comprovado pela neurociência.



Proteção em 1 segundo
A Darrow apresenta o Actine One, proteção solar que tem fórmula inovadora, oferece proteção de amplo espectro UVA+UVB, com FPS 50 e garante absorção em apenas 1 segundo, sem deixar resíduos brancos. Tem associação de apenas três filtros, o que garante, além da alta proteção, um sensorial leve e não oleoso.

Flexibilidade ao barbear
Além do design moderno e sofisticado que conta com cabo ergonômico (360º) e texturizado para melhorar a experiência do consumidor e garantir a pega segura, o Barbeador Zeta X 5012.05 Série 5000, da Philips, possui desempenho de longa duração com as 27 lâminas ComfortCut autoafiáveis em aço inoxidável.





Bronzeado seguro
O Episol Gold Água Autobronzeadora, da Mantecorp Skincare, proporciona um bronzeado rápido, uniforme e prolongado, além de hidratar a pele. O produto traz segurança, uma vez que evita a exposição desnecessária ao sol e, consequentemente, os danos causados pela radiação solar.

Xô, olheiras!
O Corretivo Líquido Matte (Payot) possui alta cobertura e fórmula de longa duração, fácil aplicação e disfarce eficaz de olheiras e imperfeições. Dermatologicamente testado e sem testes em animais, é hipoalergênico e livre de parabenos, fragrâncias, álcool e ingredientes de origem animal. Disponível em 7 tons.





Lavagem a seco
O Shampoo a Seco Fortificante Ricca absorve instantaneamente a oleosidade dos fios, sem deixar resíduos, e ainda estimula o crescimento saudável e mais forte do cabelo. Além disso, limpa e renova o visual, deixando os fios leves e soltos. Com D-Pantenol e Queratina, auxilia na reestruturação dos fios e a evitar a quebra.



O vendedor é a empresa: a comunicação pessoal como chave do sucesso nas vendas

A operação de vendas é muito mais do que apenas vender um produto ou serviço. Ela é um processo de comunicação pessoal. Quando um vendedor identifica e satisfaz as necessidades de um comprador, cria-se um elo entre a empresa e os clientes, que vai além da simples transação. É através desse elo que surge a confiança mútua e o benefício de longo prazo para ambas as partes, que resulta no atendimento das necessidades de quem consome.

Um ponto que muitos profissionais de vendas ainda não perceberam é que o vendedor é a empresa na visão dos clientes. A imagem que ele transmite não se dissocia da organização para a qual trabalha. Ou seja, se você quer que a sua empresa seja vista como eficiente e confiável, é preciso garantir que a equipe de vendas reflita exatamente isso.

Historicamente, empresas apostam em equipes grandes e em excelentes vendedores para manter a competitividade no mercado. Contudo, isso não é mais suficiente para obter os resultados esperados. O cenário de negócios mudou, e as empresas precisam de novos modelos que consideram diversos fatores para alcançar o sucesso.

A chave está em quatro dimensões fundamentais: Liderança, Pessoas, Processos e Ferramentas. Quando esses elementos estão alinhados, as vendas fluem de forma muito mais eficiente e com resultados mais consistentes.

Na dimensão liderança, por exemplo, não basta apenas ser um bom chefe. É preciso desenvolver habilidades como inteligência emocional e aplicar uma liderança transformacional, que inspire a equipe a se superar. Já na dimensão pessoas, o foco é capacitar e desenvolver os profissionais, garantindo que todos estejam alinhados aos objetivos da empresa.A dimensão processos trata de estruturar cada etapa da venda de maneira organizada e eficiente, enquanto as ferramentas garantem que as metas sejam mensuráveis e o desempenho da equipe seja monitorado e ajustado em tempo real.

Se você trabalha com vendas, lembre-se: vender é comunicar. É sobre construir relacionamentos e garantir que tanto o vendedor quanto o comprador saiam ganhando. Para isso, é preciso mais do que técnicas de venda; mas um sistema robusto que integra pessoas, processos, liderança e ferramentas. É assim que você vai alavancar suas vendas e garantir o sucesso da sua empresa.



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



7 dicas para cuidar dos cabelos durante o calor

Com as oscilações meteorológicas durante o ano todo, não é somente no verão propriamente dito que os cabelos precisam de cuidados especiais em altas temperaturas. Porém, como neste período as pessoas ficam com as madeixas mais expostas às temperaturas, juntamente com os raios solares e o cloro de piscinas, é preciso cuidado redobrado para evitar danos significativos.

Confira algumas dicas de como cuidar das madeixas durante o calor:

1- Dê preferência para shampoos suaves, naturais e orgânicos, mas vale se atentar para a fisiologia do seu couro cabeludo e cabelo. É preciso cuidado antes de definir o shampoo ou outro tipo de cosmético. Consulte um especialista em tratamentos capilares para ter a informação se seu cabelo é oleoso, seco ou misto. Usar shampoos suaves é essencial, já que outros produtos da categoria, como os shampoos antirresíduos e de limpeza profunda e muito hidratante, tendem pesar os fios e os antirresíduos a ressecar o cabelo, o que é intensificado pela ação do sol, pelo cloro ou pelo sal. Priorize a hidratação de acordo com a sua necessidade.

2- Prenda os cabelos em casos de ventos fortes. Na praia, o vento forte pode causar danos aos fios. O excesso de vento que se mistura com a areia acaba deixando os fios embaraçados, o que pode causar a quebra. Para evitar esse problema, faça uma trança solta ou prenda o cabelo em um rabo de cavalo. Você também pode adequar o visual com acessórios como bonés e chapéus para prevenir não somente danos aos cabelos como também à pele. Com isso, você mantém os fios e pele protegidos.

3 - Use pente de madeira. Os cuidados com os fios também devem ser tomados na hora de penteá-los. O pente de madeira pode ser um grande aliado pois ele desembaraça mais fácil e não quebra as fibras capilares. Além dele, já existe no mercado uma grande tecnologia em acessórios de cuidado com a saúde capilar que são as escovas desembaraçantes Tangle Teezer, conhecidas mundialmente até pelas famosas e influenciadoras e com ótimo custo.

4 - Fique de olho no condicionador. Nem sempre é essencial usar condicionador após o shampoo, mas depende de cada cabelo. É preciso tomar cuidado com o tipo de produto utilizado. Prefira as formulações mais



FOTO DIVULGAÇÃO

naturais, livres de petrolatos (substâncias derivadas de petróleo), parabenos (conservantes) e silicones que podem ocasionar os seguintes problemas: acúmulo e entupimento de poros, criação de fungos, oleosidade excessiva, fios ressecados e quebrados. Além disso, o uso errado pode causar um acúmulo no fio fazendo com que os nutrientes de tratamentos futuros não consigam penetrar na fibra capilar.

5 - Fuja de produtos com sulfato. Evite utilizar produtos com sulfato na composição durante o verão, pois são componentes super agressivos, que limpam os fios, mas também retiram toda a proteção deles. Dessa forma, os raios solares, cloro, sal e companhia conseguem atingir os fios ainda mais rapidamente, justamente por não terem nenhuma barreira protetora os impedindo. Além disso, alguns produtos podem causar irritações no couro cabeludo, ressecamento, frizz e até mesmo desbotamento da cor em cabelos tingidos. Portanto, um shampoo sem sulfato pode ser uma opção mais gentil e saudável.

6 - Recorra à umectação das madeixas. A umectação é muito bem-vinda para cabelos cacheados e crespos, pois exigem cuidado redobrado com a hidratação. Essa técnica também pode ser adotada por pessoas com cabelos quimicamente expostos onde houve contato com a coloração e descoloração perdendo propriedades fisiológicas. Seu principal objetivo é nutrir, hidratar, fortalecer e recuperar a saúde dos fios prejudicados por procedimentos químicos, exposição solar ou outros fatores externos, como a poluição.

7 - Lavar o cabelo com frequência e usando bons cosméticos não tem problema! Mesmo nas altas temperaturas, se optar em lavar os cabelos todos os dias, tudo bem. Utilize bons cosméticos e recomendados para seu tipo de fisiologia capilar (couro cabeludo e fios) principalmente se possuir química. Atenção: usar shampoo à seco excessivamente pode causar problemas no couro cabeludo e fios como: coceira dermatite, caspa, obstrução do bulbo capilar, o que impede o crescimento de novos fios e ressecamento dos fios e do couro cabeludo.



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Inveja um sentimento incontrolável: apenas uma reflexão



Uma fada se apresenta a um homem consumido pelos ciúmes e oferece-lhe a oportunidade de realizar todos os seus desejos. No entanto, há uma condição: seu vizinho receberia o dobro de tudo o que ele almejasse. Essa proposta intrigante lança a sombra da comparação, desafiando o invejoso a ponderar sobre o verdadeiro significado de suas aspirações. Ao tomar conhecimento disso, o homem solicita à fada que lhe extraia um olho. É a partir da ilustração desta fábula que a psicanalista Melanie Klein desenvolve seu livro "Inveja e Gratidão", publicado em 1974. Nesta obra, ela elucida de maneira aprofundada os comportamentos e a mentalidade do indivíduo invejoso. A inveja, objeto de reflexão nos textos sagrados, nas tradições mitológicas e na narrativa histórica desde os tempos mais remotos, é um sentimento intrínseco à natureza humana.

Invejar é experimentar um ressentimento profundo quando alguém possui algo que você deseja e, além disso, nutrir o desejo de que essa pessoa enfrente dificuldades. Êxtase e dor se entrelaçam em um sentimento que revela não apenas uma aspiração, mas uma sombra de negatividade frente ao sucesso alheio. Sem dúvida, você já ouviu menções a expressões como "olho-gordo", "seca-pimenteira" ou "mau-olhado". Esses termos são bastante enraizados em nosso vocabulário cultural. São expressões do folclore que evocam a inveja: a capacidade de infligir má sorte àqueles que detêm aquilo que desperta o desejo. Esse é um sentimento que, em diferentes graus de intensidade, todos nós experimentamos. Isso não implica que todas as pessoas sejam movidas pela inveja.

Entretanto, existem indivíduos que experienciam a inveja de maneira tão intensa que essa emoção se torna tóxica, necessitando, portanto, de intervenção terapêutica. Essa condição pode afetar não apenas o seu bem-estar, mas também as relações interpessoais, exigindo cuidados especializados. Em diversas situações, essa pessoa apresenta características do transtorno de personalidade narcisista, uma condição psicológica na qual ela tende a superestimar sua própria importância, colocando-se em um pedestal acima dos outros. Nesse contexto, destaca-se a ausência de empatia, acompanhada de uma incessante necessidade de atenção, ad-

miração e reconhecimento excessivos.

Existe diferença entre inveja, cobiça e ciúme

É frequente que as pessoas confundam inveja com cobiça ou ciúme. Embora possam parecer semelhantes, são, na verdade, sentimentos distintos. O ciúme reflete o temor de perder algo que o indivíduo considera exclusivo - seja um bem material, um melhor amigo ou amiga, um familiar, ou um parceiro(a). Esse sentimento revela a vulnerabilidade nas relações e a possessividade que pode surgir em diversas esferas da vida. O ciumento experimenta uma profunda insegurança ou a sensação de estar ameaçado pela possível perda da outra pessoa na relação, ou até mesmo de seu objeto de afeto, resultando em um sentimento intensamente exacerbado de possessividade.

A cobiça se define como o desejo de possuir algo que pertence a outra pessoa. Pode ser um carro ou uma casa, por exemplo,

ou um corte de cabelo, uma roupa ou até mesmo condutas pessoais. No entanto, sem a intenção de prejudicar o outro. A inveja, conforme elucidado, é um sentimento de ressentimento ou pesar que surge em decorrência do bem-estar ou da prosperidade alheia. Esse sentimento se caracteriza também por um intenso desejo de se apropriar de bens que pertencem ou são usufruídos por outrem. Esses três sentimentos são universais, compartilhados por todos nós. Entretanto, a inveja é uma emoção que carece de qualquer aspecto positivo, pois o invejoso alimenta o desejo de destruir o que pertence ao outro, encontrando satisfação na desgraça alheia.

De acordo com a psicanálise, a inveja é um afeto que revela como uma parte substancial de nossa identidade se configura a partir das identificações com os outros, mediada por processos de alienação.

Essa perspectiva nos convida a refletir sobre as complexas interações entre o eu e o outro, destacando a importância das relações interpessoais na construção de quem somos. Desde tenra idade, desenvolvemos um forte senso de "identidade", resultante do "investimento" que realizamos em indivíduos que emitem um magnetismo especial sobre nós. Sentimo-nos plenamente vivos por meio das experiências que coletamos, impulsionados pelo reconhecimento e validação que recebemos dessas pessoas.

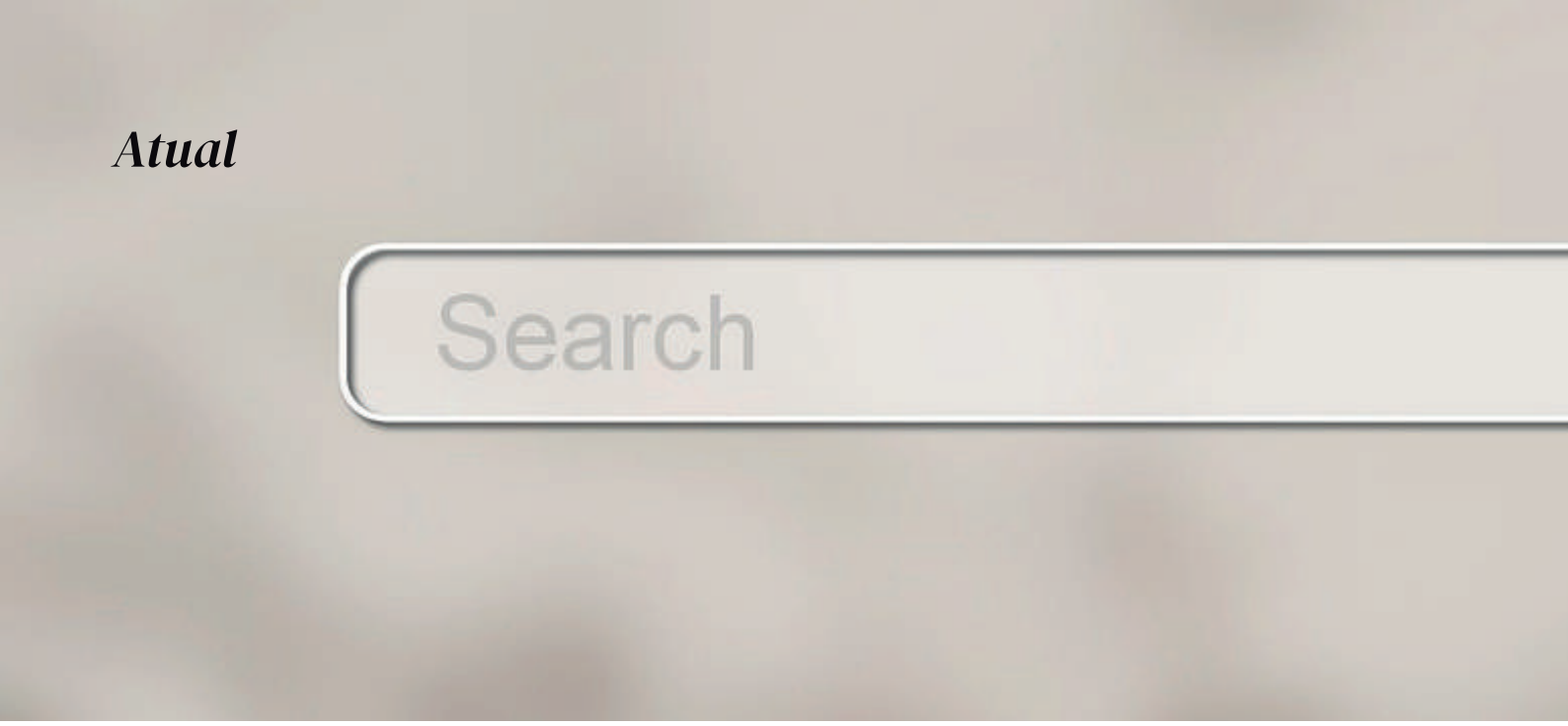
Este intercâmbio enriquecedor nos molda e nos permite explorar as nuances de quem realmente somos. De uma perspectiva profundamente radical, a verdadeira noção de "eu" só pode ser concebida a partir da existência do outro. É na observação e na interação com os outros que o indivíduo se reconhece e se compreende. A inveja, quando entendida sob essa perspectiva, revela-se como um laço social primário – ou até mesmo primordial. Nela, o anseio pelo outro, a busca pelo reconhecimento e a satisfação pessoal se entrelaçam de maneira intrínseca com nossa própria identidade. Essa interconexão sugere que a compreensão do eu está intimamente ligada ao desejo e à comparação com o outro. Na inveja, o desejo de possuir para si e o anseio porque o outro não tenha nos conduzem de volta a essa confusão primordial que se interpõe entre os limites da nossa identidade e suas raízes na alteridade.

Inveja dói, sabia disso?

Um estudo realizado por pesquisadores japoneses revelou que a inveja é processada no cérebro na mesma região responsável pela percepção da dor física. Essa descoberta sugere que as emoções e sensações físicas podem estar mais interligadas do que se imaginava anteriormente. Por meio de ressonância magnética, os cientistas conduziram um grupo de estudantes a imaginar diversas situações. Essa abordagem inovadora permitiu explorar a ativação cerebral e as respostas emocionais geradas durante os exercícios mentais. Em um primeiro cenário, os estudantes foram comparados a indivíduos com perfis semelhantes, mas que constantemente se destacavam em relação a eles: eram mais atraentes, mantinham relacionamentos com os parceiros mais desejados e desfrutavam de uma condição financeira mais favorável. As ressonâncias revelaram a existência de um gradiente de ativação na região do cíngulo, uma área cerebral que se ativa em resposta à rejeição e à dor física.

Essa descoberta destaca a interconexão entre experiências emocionais e sensações físicas. Posteriormente, os estudantes foram convidados a imaginar que os planos das pessoas com maior sucesso começavam a desmoronar: elas perdiam o emprego, suas relações terminavam. Os pesquisadores observaram que, no cérebro dos indivíduos analisados, em vez de ativar o cíngulo, a área responsável pelo bem-estar e satisfação era que se mostrava ativa. Essa descoberta sugere uma conexão interessante entre os processos emocionais e a percepção de felicidade, revelando nuances importantes na compreensão da experiência humana. Assim, refere-se à alegria que se sente diante da desgraça dos outros, revelando um peculiar gosto pelo desgosto.

Uma constatação significativa deste estudo é que nosso cérebro possui uma anatomia claramente definida que representa os nossos sentimentos. A inveja é um sentimento que se entrelaça com uma variedade de outros afetos, como o orgulho, o ciúme e a paixão. Esses sentimentos têm o poder de mobilizar nosso



organismo e perturbar nossa homeostase, ou seja, o nosso equilíbrio interno.

Masterizar a compreensão desse complexo emocional é essencial para o nosso bem-estar. Existe inveja "do bem"? Você provavelmente já ouviu alguém expressar que sente uma inveja "boa". Neste contexto, as pessoas expressam o anseio por obter algo que pertence ao outro, sem, no entanto, nutrir qualquer malícia em relação a essa pessoa. Como já mencionamos, isso se caracteriza como cobiça. A inveja, definida como a satisfação ou alegria experimentada diante das desgraças alheias, nunca é um sentimento positivo. Ela reflete uma fragilidade interior que nos distancia da empatia e da compaixão. A concepção de duas categorias de inveja — a boa e a má — surge da necessidade de prever e se proteger contra eventuais julgamentos ou críticas de caráter moralista.

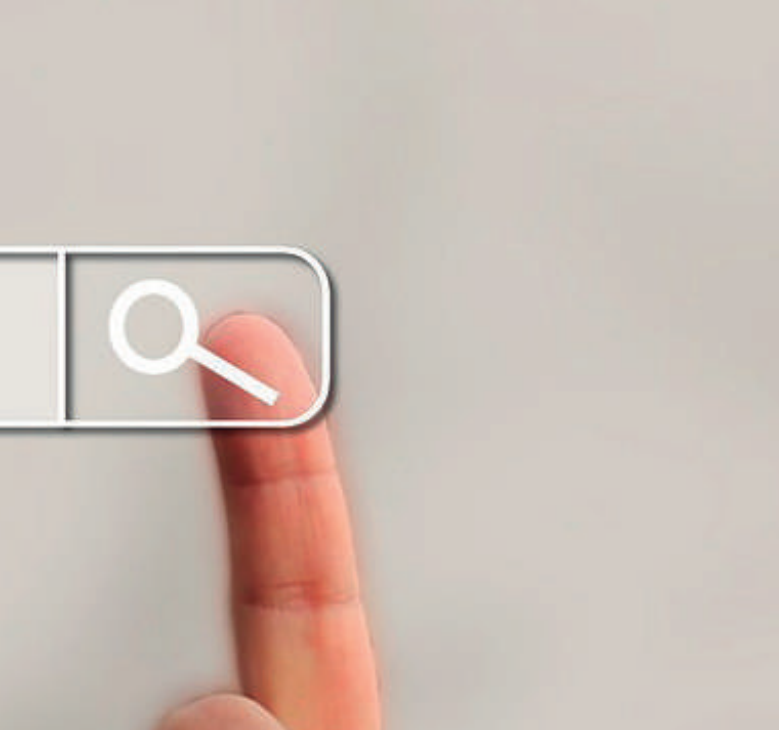
Essa dicotomia revela não apenas um mecanismo de defesa, mas também uma forma de lidar com a complexidade das relações humanas. Se a inveja que eu experimento é benéfica, não tenho razões para ser julgado ou condenado, nem por mim mesmo, nem pelos outros. A reflexão sobre os meus sentimentos não deve me colocar em posição de reprovação. A inveja não é apenas um pecado, uma enfermidade ou um transtorno de caráter. Ela é, antes de tudo, uma emoção humana complexa. É uma emoção intrínseca a uma configuração psíquica intricada.

A aplicação da moral na análise de sentimentos ou emoções compromete o vínculo com o psiquismo, obstaculizando a exploração das profundezas e intrínsecas do nosso mundo interno. Dessa forma, comprometemos a oportunidade de cartografar nossas fragilidades e limitações. Assim, torna-se desafiador contemplar nosso potencial, tanto no aspecto criativo quanto no destrutivo — ou mesmo autodestrutivo. Em outras palavras, o processo de avaliação moral nos distorce a realidade a respeito de nós mesmos. É fundamental distinguir entre inveja e admiração. Essa diferenciação nos permite compreender melhor as emoções que nos cercam e a natureza das nossas relações. É perfeitamente viável admirar alguém por suas competências, caráter e situação material, cultural e psíquica, sem que isso implique necessariamente em inveja. Essa apreciação pode ser realizada de maneira genuína, reconhecendo qualidades e conquistas alheias sem o peso da comparação negativa. Entretanto, é impossível sentir inveja de alguém que não se admira.

Redes Sociais: estimulante da inveja

A visualização de postagens repletas de vídeos e fotos de viagens, momentos de lazer em família, e conquistas profissionais em diversas áreas instiga nossos desejos e propicia comparações entre nós (eu) e aqueles que seguimos (eles). Em um contexto clínico, a inveja é um sentimento intrinsecamente associado à raiva e ao ódio. O que você "possui" — seja de maneira subjetiva ou objetiva — não é suficiente, enquanto aquilo que o outro "detém" — como amigos, dinheiro, viagens, lazer, poder, entre outros — é fervorosamente almejado pelo seu eu.

Essa dualidade evidencia uma incessante comparação, destacando o anseio por aquilo que está fora de alcance, e acentuando a insatisfação com o que já se possui. Portanto, o ódio é direcionado àquele que possui algo, e não ao "eu" interior. Assim, ele resguarda seu psiquismo de um tipo de esvaziamento, bem como do ódio voltado contra si mesmo. Não é possível quantificar se a exposição às redes sociais nos torna mais



invejosos, mas podemos afirmar que elas intensificam nossa sensorialidade.

O desejo por prazer se exacerba, assim como a busca por momentos supostamente felizes, viagens, experiências gastronômicas, vestuário, automóveis, objetos e conquistas pessoais no âmbito do treino. Conviver com a inveja, tanto a sua quanto a dos outros, é um desafio multifacetado. Muitas pessoas costumam afirmar que a dor não é uma conselheira eficaz, mas sim um guia valioso. A inveja é alimentada por uma dor profunda, enraizada em sentimentos de desamor, inferioridade, incapacidade, desvalimento e desamparo. Essas emoções tornam-se o terreno fértil para o cultivo dessa emoção perturbadora. A ira e os ataques, utilizados como instrumento para diminuir o outro, representam as estratégias que o invejoso recorre para mitigar sua própria dor. O invejoso, cego à sua própria condição, direciona suas flechas contra o outro na tentativa de resolver um conflito interno, aprisionado em um ciclo vicioso.

O que fazer para administrar os danos?

Aqui repasso algumas dicas:

Reconheça a presença: a inveja existe
É fundamental compreender que esse sentimento é intrínseco à mente e ao comportamento humano. Tal entendimento nos capacita a confrontá-lo efetivamente e, acima de tudo, a identificá-lo dentro de nós mesmos.

Aceite que dói
O autoconhecimento é uma jornada essencial para enfrentar e compreender a nossa própria inveja. No entanto, além do autoconhecimento, é fundamental cultivar a tolerância, para que possamos suportar a dor inerente à autenticidade do nosso ser.
Dessa forma, inicia-se um percurso de transformação, que transita de um círculo vicioso para um círculo virtuoso.

Guarde para si
Se a pessoa conseguir conectar-se com esta faceta obscura de sua personalidade, a capacidade amorosa que se oculta por trás desses sentimentos pode vir à tona. O indivíduo pode experimentar a agonia da inveja, mas opta por silenciá-la. Tolerando essa dor, reconhece que ela é intrínseca à experiência humana.

Aceite que você não pode mudar o outro
É evidente que não temos a capacidade de alterar a inveja que reside no outro. Entretanto, é possível identificar comportamentos invejosos e, assim, assegurar nossa proteção.

Tenha consciência do sentimento do outro
Reconhecer que aqueles que sentem inveja podem tentar ofuscar nosso brilho, minar nossa criatividade, menosprezar nossas conquistas ou até mesmo provocar inveja em nós, ostentando suas vitórias e aquisições, é um passo fundamental para proteger-nos e evitar nos envolver nesta dinâmica nociva.

Pense em fazer terapia
A convivência e a proximidade com pessoas excessivamente invejosas, especialmente quando se trata de figuras de autoridade, podem ter um impacto profundamente negativo na saúde mental. Os ataques invejosos podem ser profundamente internalizados, resultando na destruição da autoestima e na corrosão do amor-próprio.

Esses sentimentos podem ainda gerar insegurança, medo, e agressividade contra si mesmo, culminando, em algumas situações, em um estado de depressão. A psicoterapia funciona como uma valiosa aliada na gestão dos sentimentos oriundos da inveja.

Enfim, o ser humano é capaz de nutrir uma infinidade de sentimentos, quer bons, e muitas vezes outros que precisamos ao longo da vida rever, o grande desafio está em poder enxergar isso e crescer. Cultivar bons sentimentos, faz crescer, faz bem para alma, faz bem para a nossa evolução.



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

Advogado Daniel Romano esclarece que boa parte da população brasileira está com o nome sujo indevidamente



Após analisar o cenário dos negativados, o advogado Daniel Romano Hajaj, identificou que boa parte das restrições estão lá de forma indevida. "Inicialmente, temos o Código de Defesa do Consumidor, que de forma expressa, proíbe que qualquer pessoa que esteja devendo, seja exposta ao ridículo, não seja constrangido ou receba qualquer ameaça, na cobrança dos seus débitos. Convenhamos, não existe humilhação maior do que ter seu nome negativado, informando para qualquer pessoa que está em débito com esse ou outro banco ou empresa. Essa proibição está inserida no artigo 42 do CDC", esclarece. O advogado esclarece que embora o CDC esteja vigente desde de 1990, poucos brasileiros têm conhecimento do seu inteiro teor e dos benefícios que a própria lei lhe traz. "Mas não é apenas o CDC que protege o consumidor, temos uma série de outras leis que o protege e impede que seu nome seja lançado nos órgãos de proteção ao crédito. E além das leis que protegem o consumidor, o endividado, os próprios tribunais reconhecem que essa negativação é indevida e determinam que sejam suspensas enquanto durar o processo", ressalta. O especialista enfatiza que "ainda que pessoa esteja devendo e, em tese, a negativação seja devida, os órgãos de proteção ao crédito, o SPC, o SERASA e o BOAVISTA, descumprem os requisitos essenciais para que essa restrição se torne válida, em especial a notificação prévia, ou seja, antes do seu nome ficar sujo, essas empresas devem, obrigatoriamente, enviar uma carta, pelo correio, informando que seu nome será negativado e concedendo um prazo de 10 dias para questionamento ou regularização". Na prática, essa notificação não é enviada, já que deveria ser acompanhada de um aviso de recebimento. "Os órgãos de proteção ao crédito, por serem empresas privadas, que visam lucro, não realizam o procedimento de forma correta, já que o custo para envio dessa correspondência, muitas vezes, supera o valor que recebem pela inclusão do nome do consumidor nos seus registros de inadimplentes. Embora haja previsão legal e entendimento dos tribunais, muitas pessoas caem em golpes, ao contratar uma empresa, sem saber de sua idoneidade, seu histórico e, principalmente, acreditando que essa empresa irá cobrar um valor ínfimo para prestar os serviços", alerta. Ainda, Dr. Daniel Romano ressalta que ter nome limpo é um direito de todo e qualquer consumidor, mesmo que esteja devendo, e não pode ele ficar à mercê de uma empresa ou instituição financeira para regularizar suas pendências nos órgãos de proteção ao crédito.



Sexo na gravidez? Doutora Silvia Haick conta sobre os benefícios da prática sexual durante a gestação

Um mito muito comum ao longo da gravidez é a vida sexual da mulher. Apesar de ser algo categorizado como proibido, ter uma rotina ativa no que diz respeito à intimidade é uma escolha benéfica desde que a gestação seja saudável. E não existe um limite. A prática do sexo pode ocorrer ao longo dos nove meses tranquilamente. "A atividade sexual é fundamental para manter a intimidade do casal, saúde mental e física. O que pode acontecer é uma variação da libido da mulher nessa fase da vida, tanto pelo fator hormonal, quanto pela parte física, adaptação ao seu novo corpo, as posições sexuais que antes eram tão fáceis agora não são mais", alerta a Doutora Silvia Haick, ginecologista e obstetra.

Algumas posições, como de lado, podem deixar a mulher mais confortável. Dessa forma ela consegue se manter mais apoiada na cama, e sua barriga mais estável. "Ficar por cima também é uma ótima posição quando estamos com a barriga maior, assim podemos controlar os movimentos e o barrigão não atrapalha tanto", a médica aconselha. Mas e o bebê? Afinal, ele sente ou não o ato sexual? Não, ele não sente a penetração. O que ele sente é o bem estar e relaxamento que a mãe sente na hora, por exemplo, do orgasmo, quando ocorre uma maior descarga de endorfina que passa também para ele. O mais importante é que o casal possa conversar sobre esse assunto para que o ato sexual continue prazeroso mesmo em uma fase de mudanças significativas na vida do casal. "Isso é uma decisão que deve ser tomada em conjunto, respeitando as opiniões de ambos. Devemos fazer o que nos traga felicidade e não medo ou insegurança", destaca.



Isaac e JP: a nova jornada de uma dupla promissora

Isaac (João Pedro), 27 anos, solteiro, deu seus primeiros passos na carreira artística em Brasília, cidade onde viveu por 15 anos. Em 2019, ele gravou seu primeiro DVD como parte de uma dupla, que eventualmente se desfez devido a diferentes direções seguidas pelos integrantes. Contudo, a paixão de Isaac pela música permaneceu inabalável, e ele seguiu firme em sua trajetória solo. O destino, no entanto, tinha planos maiores. Isaac cruzou o caminho de João Paulo, mais conhecido como JP, e juntos decidiram unir forças, dando início a uma nova fase em suas carreiras. Agora, como uma dupla, Isaac e JP estão determinados a conquistar o Brasil com seu som autêntico, uma fusão única de talento, carisma e experiência. Com um projeto inovador em andamento, a dupla está ansiosa para compartilhar suas novas composições, prometendo tocar os corações de seus fãs com músicas que emocionam e inspiram. Além das novidades musicais, Isaac e JP preparam clipes inéditos e um DVD muito especial, que certamente marcará esta nova etapa. Fiquem atentos, porque Isaac e JP estão apenas começando, e o melhor ainda está por vir!

Salto alto, médio ou nada: Dr. José Machado explica qual é o ideal

Ao pisarmos no chão, estamos soltando "carga" nos pés, aonde vai principalmente para a fáscia plantar, que é um tecido conjuntivo que se estende do calcanhar até os dedos dos pés, sendo fundamental para a sustentação da base do pé e para absorver o impacto de atividades como caminhar e correr.

Para diminuir esse impacto, Dr. José Machado, ortopedista especialista em coluna, indica um amortecedor no calçado, para evitar possíveis lesões no tendão e até na coluna, além de garantir mais desempenho para uma prática prolongada de atividade física. "Por isso, ninguém faz atividade física de rasteirinha, por exemplo. O mesmo acontece com nossos pés no dia a dia, onde se usamos uma rasteirinha, o peso do corpo vai 60% para a parte posterior dos pés e 40% para anterior. Ou seja, se houver algo que eleve esse pé um pouco para trás, esse equilíbrio será mais estável", ensina. Nesse sentido, o especialista diz que um calçado totalmente sem salto pode ser tão prejudicial para a saúde dos pés quanto um com salto muito alto. "Sapatos completamente planos e sem amortecimento podem aumentar a pressão em áreas como os calcanhares, articulações e coluna, podendo levar a problemas como dor nos pés, nas costas e até fascite plantar", indica Machado. Pensando na anatomia dos pés, o ortopedista indica um salto de até 4 centímetros, onde o equilíbrio do corpo se mantém entre as partes posteriores e anteriores das solas dos pés. "Um salto pequeno, como os de sandálias baixas ou sapatilhas, geralmente não causa mal quando usado com moderação, mas pode ter alguns impactos dependendo do design e do suporte oferecido pelo calçado. Se o sapato não oferecer um bom apoio para o arco do pé ou for muito plano, pode aumentar o risco de problemas como dor nos pés, nos joelhos e na lombar, especialmente em quem já tem alguma predisposição, como tendência à fascite plantar ou ter pés planos". Em geral, um leve salto de 2 a 3 centímetros é considerado benéfico, pois ajuda a distribuir melhor o peso do corpo e alivia a pressão sobre o tendão de Aquiles. "No entanto, sapatilhas ou sandálias muito finas ou com solas rígidas podem não oferecer amortecimento suficiente, o que, com o tempo, pode levar a desconforto ou dores em áreas como os calcanhares", pontua. Ele recomenda cautela com saltos acima de 5 centímetros. "A partir dessa altura o impacto sobre a distribuição do peso aumenta significativamente. Inclusive, as dores nas costas ocorrem neste contexto: se você já tem um desgaste ou alguma alteração e não sente nada normalmente, mas ao colocar salto sente incômodo, é porque está levando uma curvatura acima do normal a uma região (lombar) que já está machucada. E é aí que começa o processo inflamatório".





Débora Fernandes: a voz da indústria do bem-estar

Você sabia que o Brasil é o 11º mercado mais relevante do mundo em bem-estar? Sim, a economia desse mercado é avaliada em mais de 400 bilhões de reais. A sincronização do sono é a 9ª. tendência em bem-estar no mundo. Segundo relatório do Global Wellness Institute, o turismo de bem-estar, que compreende o turismo do sono, deve faturar US$ 1,3 trilhão até 2025. Com o mercado em crescimento, Débora Fernandes, Diretora do INER - Instituto Nacional de Estudos do Repouso ministra palestras em território nacional propagando informações relevantes sobre o cenário. Um desses encontros aconteceu no Congresso Nacional Moveleiro realizado no início do mês em Curitiba, no Paraná. A executiva ministrou a palestra com o tema "A otimização do ambiente do sono e as tendências de colchões e quartos". "A intenção foi apresentar todas as oportunidades que o ambiente do sono pode trazer para o segmento moveleiro, apontando o colchão como o grande protagonista do quarto. Falei sobre a jornada de compra do consumidor ao buscar um colchão de qualidade. Também apresentei dados de mercado que revelam o quão promissor é este universo do sono, além de uma visão mais ampliada de como a podemos ressignificar o sono, como até mesmo oportunidade de negócio, conectando ao conceito de otimização deste ambiente. Afinal, quando falamos de quarto, não podemos nos limitar aos colchões e travesseiros, mas também precisamos considerar a mobília, a temperatura, umidificação do ambiente, luminosidade para que este espaço seja adequado para um sono de qualidade", ressalta Débora. Desde que assumiu a direção executiva do INER, a executiva tem participado de eventos e congressos dos setores moveleiro, do sono e da arquitetura, no intuito de se atualizar sobre as tendências que envolvem o ecossistema do sono. Atualmente, Débora se destaca como uma das mais importantes vozes femininas sobre o tema. Implementou inúmeras iniciativas no instituto, fomentando a educação do consumidor em relação ao ecossistema do Sono. Foi a responsável pela criação do Pró-Espuma Cast, tendo a oportunidade de liderar entrevistas com especialistas renomados da área do sono e demais áreas que envolve a saúde, o bem-estar e um ambiente adequado para uma boa noite de sono.

SÉRIE MULHERES

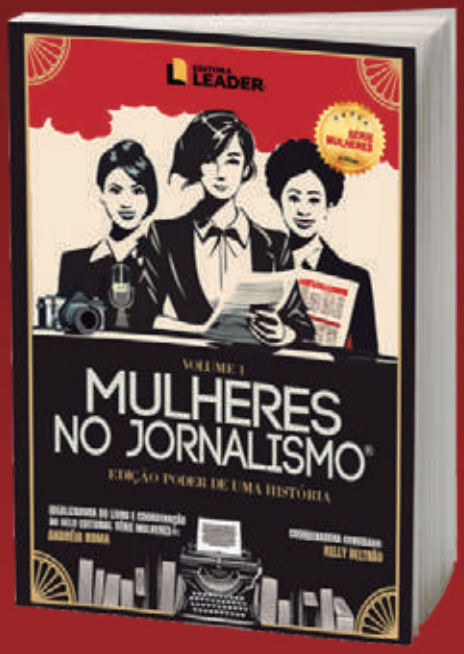
EDITORA LEADER

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 O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES

CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS







IDEALIZAÇÃO EDITORA LEADER

APOIO GRUPO GESTÃO RH

5 IGUALDADE DE GÊNERO

LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE



Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO



Érika Wilza Brito de Assis Lorenzo Alves e a importância do propósito

"Levar adiante uma cultura organizacional com práticas de integridade enraizadas requer ir além do "by the book" e se conectar com o propósito daquela instituição, compreendendo o que é importante para ela: sua missão, visão, valores – a essência de sua cultura".

Laís Codeço e mais mulheres no Compliance

"Cada vez mais, é necessário incentivar que as mulheres a ingressarem no mercado de Compliance, para que consigamos promover a igualdade de gêneros (seja no pensamento, como na experiência); ou até no momento da consideração de uma ampla gama de fatores ao tomar decisões importantes, pois o gerenciamento de riscos requer uma abordagem abrangente e justa.".





Suellen de Melo Oliveira e o senso de justiça

"Também sempre tive dentro de mim um senso de justiça muito forte, sempre fui defensora daqueles que não podiam ou não conseguiam se defender e sempre estava no meio das brigas e confusões, porque não conseguia ver alguém sendo acusado por algo que não havia feito ou injustiçado de qualquer outra forma".

Brenda Mendes indo além do jurídico

"Nunca enxerguei o Compliance apenas como jurídico, mas sim como Gestão, via um potencial enorme para um Compliance Estratégico, preventivo, que de fato se antecipa não somente às desconformidades legais, como também às desconformidades financeiras, operacionais (que têm espaço para variações e dimensões de coisas erradas) e visando a imagem da organização que gera reputação e credibilidade".





Glória Cortez e o amor pela profissão

"E Compliance é uma conexão maravilhosa que planta uma paz enorme, é por isso que convido as mulheres a entrarem nesse ramo, pois há não apenas sentimentos com o dever cumprido, mas a satisfação de olhar o seu mundo e afirmar que vale a pena lutar pela integridade e a ética".

Vanessa Morzelle Pinheiro e as possibilidades na área

"Um dos pontos apaixonantes do Compliance é que podemos trabalhar várias disciplinas, profissionais de diferentes expertises em prol de uma construção comportamental voltada a uma conduta ética, de valores que se estruturada podem trazer não só resultados favoráveis voltados à receita e, também, paz de espírito a todos os envolvidos".





Livro "Mulheres Compliance na Prática Vol. 3", da Editora Leader

Como saciar a vontade de doce sem engordar?



Aquele que nunca sentiu vontade de comer um doce "do nada", que atire a primeira pedra. Mas, claro, tudo tem a ver com a porção e a qualidade do que consumimos.

Uma preocupação comum quando bate essa vontade é prejudicar a dieta. Outro ponto a ser levado em consideração é que essa gana de comer doces ao longo do dia pode ser sinal de problemas de saúde, podendo ser sinal de carência de nutrientes essenciais como magnésio, zinco ou cromo, ou de baixo consumo de energia. Além disso, um desejo excessivo por açúcar pode sinalizar algum problema de saúde. E, obviamente, controlar a imensa vontade de comer doces ao longo do dia pode ser um desafio para muitas pessoas.

Mas se você está com os exames em dia e essa vontade realmente é algo pontual, há como saciar sem engordar. Confira o que comer!

Castanhas
Fonte de gorduras boas, proteínas e fibras, as castanhas são opções saudáveis e que saciam. A vantagem é que elas podem ser consumidas in natura ou misturadas com frutas secas, para se "transformarem em docinhos".

Smoothie
Se você está com vontade de comer algo doce e precisa de um lanche rápido, um smoothie de frutas vermelhas pode ser boa opção. O sabor adocicado das frutas combinado ao efeito de saciedade do iogurte acaba com seu desejo por açúcar na hora.

Uva passa
Elas são ricas em fibras, potássio e ferro. Ingerir uma uva passa em vez de tomar sorvete ou comer um brigadeiro dá a você um gostinho de doce e garante (muito) mais nutrientes.

Iogurte
Experimente um iogurte natural ou desnatado com chia ou aveia e cacau em pó ou mel para adoçar. Além de ter menos calorias do que uma sobremesa comum, o iogurte é rico em proteína e cálcio.

Chicletes ou balas sem açúcar
Mascar chiclete ou chupar uma bala pode ser uma ótima maneira de controlar sua vontade por doces. Os que são feitos com adoçantes artificiais têm sabor doce, mas contêm um número mínimo de calorias e nada de açúcar.

Quer evitar que essa vontade apareça? Então, siga alguns passos.

Consuma frutas frescas, que equilibram o organismo e diminuem a vontade de comer doces;

Faça um diário alimentar;

- Beba água;
- Controle o estresse;
- Consuma alimentos amargos;
- Encontre outras fontes de prazer;
- Estabeleça um horário para refeições, para evitar beliscar doces;
- Consuma doces após o almoço ou jantar, ou depois de treinar.



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

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

Aproveite o que a vida oferece

Este é um tempo propício para refletir sobre suas metas e emoções. Conecte-se com suas necessidades internas, priorize o autocuidado e esteja aberto às mudanças. O universo pode oferecer novas oportunidades, mas é essencial estar alinhado consigo mesmo para aproveitá-las plenamente.

Áries: A Imperatriz

Foque na criatividade e na autoexpressão. É um bom momento para nutrir projetos pessoais.

Touro: O Hierofante

Busque orientação e sabedoria. Aprender com experiências passadas pode ser útil agora, no presente.

Gêmeos: A Estrela

Mantenha a esperança e a inspiração. Novas oportunidades estão a caminho, confie no seu potencial.

Câncer: A Lua

Esteja atento às suas emoções. Pode ser um período de incerteza, mas siga sua intuição e tudo ficará bem.

Leão: O Sol

Momentos de alegria e sucesso estão por vir. Aproveite as oportunidades sociais e celebre suas conquistas.

Virgem: A Roda da Fortuna

Mudanças estão a caminho, prepare-se para elas. Esteja aberto para se adaptar às novas circunstâncias.

Libra: A Justiça

Busque equilíbrio e verdade. É um bom momento para resolver pendências e tomar decisões justas.

Escorpião: A Morte

Transformação é essencial, conscientize-se disso. Deixe o passado para trás e abra-se para novas experiências.

Sagitário: O Mago

Use sua habilidade para manifestar aquilo que deseja. Procure agir com confiança e criatividade.

Capricórnio: O Eremita

Reflita e busque um tempo de solitude. Isso ajudará a encontrar clareza em questões pessoais.

Aquário: Os Amantes

Relacionamentos serão importantes e necessários. Avalie suas conexões e faça escolhas conscientes.

Peixes: O Mundo

Conclusões e realizações estão próximas. Celebre suas conquistas e prepare-se para novos começos.



Katina Santos

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


JUNTOS, VAMOS VENCER ESTA FASE!
GRAACC
COM SUA DOAÇÃO, O CÂNCER INFANTIL É UMA FASE QUE PODE SER VENCIDA.
O GRAACC é um hospital especializado em cuidar de crianças e adolescentes com câncer através de um tratamento humanizado, uma equipe que sabe muito, tecnologia e pesquisa.
FAÇA SUA DOAÇÃO
GRAACC.ORG.BR
GRAACC
COMBATENDO E VENCENDO O CÂNCER INFANTIL