

# ENTRE BRASUCAS



Edição Especial



*Família Fernandes*



*Família Bachiega*



*Família Pincelli*



Queridos Leitores,

Sejam bem-vindos a mais uma edição especial da nossa querida revista Entre Brasucas! Este mês, temos um motivo muito especial para estarmos juntos: o Dia das Mães.

Sabemos que o Dia das Mães é celebrado em diferentes datas ao redor do mundo. Nos Estados Unidos, por exemplo, é no segundo domingo de maio, enquanto na Noruega, é em fevereiro, e na Tailândia, em agosto. Cada país tem seu jeito único de homenagear essas mulheres incríveis que são a alma de nossas famílias.

No Brasil, comemoramos no segundo domingo de maio, e é para essa data que dedicamos esta edição. Queremos celebrar neste mês todas as mães brasileiras espalhadas pelo mundo, que carregam consigo a cultura, o amor e a força de nossa terra, não importa onde estejam.

O Dia das Mães é uma ocasião para reconhecermos e agradecermos por tudo que essas mulheres fazem por nós. É um dia para relembrar os abraços apertados, os conselhos sábios, as risadas e, claro, os momentos de carinho e cuidado que só uma mãe sabe oferecer.

Nesta edição, trazemos histórias, dicas de saúde e bem estar, receitas de dar água na boca para você surpreender sua mãe com um almoço especial. Uma edição feita por brasileiros, para brasileiros de todo o mundo.

Esperamos que você sinta todo o amor e carinho que colocamos nesta edição e que ela inspire você a celebrar sua mãe de uma maneira ainda mais especial e todos os dias. Afinal, não importa onde estamos no mundo, o amor de mãe é universal e merece ser celebrado com toda a alegria e gratidão.

Um abraço carinhoso e uma feliz leitura.  
Com carinho,

Katia Bacchiega e equipe

**Editora**

Katia Bacchiega

**Diagramação e arte final**

Eder Machado

**Jornalista**

Ivan Kleber Fonseca | Insc.: 4837

**Atendimento Comercial**

Katia Bacchiega

**Assistente Administrativo**

Éric Ferro Fernandes

**Revisão**

Dra. Márcia Regina Bull

Entre Brasucas

Fone +4407912181756

Londres - UK



# SUMÁRIO

04

● Notícias com Ivan Kleber

05

● Cuidado Nutricional nas diversas fases da mãe

08

● Prevenção e Cuidados Essenciais para a saúde da mulher

12

● A educação na primeira infância

17

● Elegância na Maternidade

22

● Gastronomia com Daniel Frota

29

● Empreendedorismo: mães que empreendem

37

● Homenagem às mães

42

● Design e decoração para o quarto do bebê

44

● Turismo - Uma viagem por Nova York

49

● Arte - A maternidade na arte de Gustav Klimt

53

● Eventos - Prêmio Perfume de Mulher

Olá, eu sou Ivan Kleber jornalista independente, analista político e co-autor do livro “Os EUA e o partido das sombras”

Especialista em coberturas políticas pelo mundo é grande entusiasta do impacto da geopolítica em nossas vidas.

Agora eu faço parte da equipe da revista “Entre Brasucas” e conto com o carinho de sua audiência nesta importante etapa de minha carreira. Hoje vamos falar de conflitos e preocupações que pairam no cenário mundial.

**Dê o PLAY e confira a  
análise completa...**



**Ivan Kleber**

Jornalismo direto ao ponto

**Para mais, siga no Instagram @ivankleber**

# Cuidado nutricional nas diversas fases da Mãe

A alimentação é um dos pilares para uma vida com saúde. Já no planejamento para a chegada de um bebê, temos a importância da suplementação de micronutrientes, como o ácido fólico, o ferro e o DHA, para um crescimento e desenvolvimento neuro-cognitivo adequados.

No intraútero, **a qualidade da alimentação materna influencia diretamente no do padrão alimentar do bebê no futuro.** As mães que consomem grandes variedades de frutas, verduras e legumes, carnes com pouca gordura e laticínios magros, proporcionarão aos seus bebês maior probabilidade de terem um padrão alimentar saudável. Essa “memória” alimentar deve ser utilizada para proteção e promoção da saúde, evitando que no futuro a pessoa desenvolva doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão arterial sistêmica, diabetes, hipercolesterolemia dentre outras.

A gestação é um período da vida da mãe marcada por diversas alterações hormonais que impactam na utilização dos nutrientes pelo corpo. **A necessidade de suplementação vitamínica ocorre para garantir o aporte adequado nutrientes, tais como: ferro, cálcio, ômega 3 e vitaminas do complexo B.** O consumo de oleaginosas, tais como amêndoas e castanhas, fornece gorduras insaturadas, importantes para um aporte calórico adequado e com gorduras anti-inflamatórias. É comum as gestantes terem problemas de constipação intestinal nesta fase, para isso é fundamental uma excelente ingestão de água, cerca de 35ml para cada quilo de peso e um consumo de fibras alimentares adequados, ou seja, entre 25 e 30g/dia. A alimentação atua como coadjuvante no tratamento das azias e êmese gestacionais, à medida que o consumo de frutas cítricas e alimentos secos fracionados ao longo do dia atuam no manejo desses e outros sintomas comuns nessa fase.



Desta forma, durante a vida adulta, a mãe conseguirá manter um estilo de vida saudável e ter uma alimentação equilibrada que a fará chegar na fase que muitas tem medo, a menopausa.

É fato que sim, perdemos massa muscular e massa óssea, nossa capacidade cognitiva tende a diminuir e nossa disposição já não é mais a mesma. Entretanto, um bom padrão alimentar associado a um estilo de vida, abrangendo a prática regular de atividade física, gerenciamento do estresse e qualidade do sono, garantirão uma passagem pela menopausa sem sofrimento e de forma tranquila.

Nessa fase, é extremamente importante o cuidado nutricional relacionado a ingestão de proteína, para isso, recomenda-se a suplementação proteica, whey protein por exemplo. Existem diversos suplementos nutricionais direcionados às mães sênior. Tais suplementos garantem um aporte adequado de cálcio, ômega 3, DHA, zinco, fibras e vitaminas.

Um consumo adequado de frutas vermelhas garante um aporte de nutrientes antioxidantes que atenuam os efeitos dos fogachos, aqueles calorões comuns na menopausa.

De uma forma geral, não há grandes segredos. É como eu costumo dizer: “desembale menos e descasque mais”!

Para todas as fases da vida de uma mãe, ter uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes é fundamental. Invista no consumo de cereais integrais, laticínios magros, carnes com pouca gordura, leguminosas (grão de bico, feijões, lentilha, ervilha) e oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas). Aumente o consumo de água, utilize azeite de oliva para temperar saladas, pratique exercício físico regularmente, tenha bons hábitos de sono e busque ampliar sua rede de apoio para que a reserva cognitiva seja satisfatória.



**Cibele Gonsalves** é nutricionista com mais de 14 anos de atuação na área clínica, tendo desenvolvido experiências na área de prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, educação nutricional e pacientes críticos.

@cibele.gonsalves



A jornada de uma mãe não é nada fácil, concordam? A correria do dia a dia, faz com que muitas mães se tornem especialistas em manter todos os pratos girando..., mas será que todo esse malabarismo é saudável?! Conciliar trabalho, casa, academia, vida social e afetiva etc., torna o tempo, um recurso extremamente precioso para uma mãe. E todo esse malabarismo traz dificuldades em realizar um bom planejamento alimentar, o que por sua vez impacta negativamente na qualidade e na quantidade do que se come. A cada ano, o número de mães que recorrem a comidas industrializadas, pratos prontos congelados, fast-foods, embutidos, enlatados, doces e ultraprocessados vem aumentando e com isso, o aumento de problemas de saúde decorrentes de uma alimentação não saudável. Como podemos controlar essa situação, sem deixar os pratos caírem? Vou passar algumas dicas para vocês.

**Separe 30 minutos por semana, para planejar o cardápio semanal.** Liste o que precisará ser comprado e preparado para todas as refeições da semana. Você pode preparar uma quantidade maior no jantar que ficará como programação de consumo para o almoço do dia seguinte.

Separe dois períodos na semana para cozinhar em família. **Curta o momento e envolva a todos. Cozinhar juntos traz união, momentos prazerosos de conversas e troca de informações importantes entre os membros da família.** Aproveite e separe aquelas preparações que podem ser congeladas para consumo ao longo da semana. Facilitará bastante no dia a dia.

Uma vez por semana, vá aos supermercados, hortifrutis, açougues e compre apenas o que constar na sua lista. **Evite cair na tentação de comprar embutidos, alimentos prontos, industrializados em geral.** Procure por alimentos frescos e da época, pois possuem uma excelente biodisponibilidade, são ricos em nutrientes que nosso corpo consegue absorver melhor.

Organize seu tempo diariamente, tenha como objetivo reduzir o tempo de uso de eletrônicos (celular, rede social, televisão) e aplicando este tempo em momentos de preparar a refeição. **O celular acaba, por muitas vezes, sendo a “chupeta do adulto”** como disse a médica pediatra e especialista em neurodesenvolvimento e comportamento infantil Dra. Marialice Mariotto. Precisamos nos empenhar para uso racional dessa “chupeta”. Que tal tentar?

**VOCÊ É DONO DE EMPRESA  
OU PROFISSIONAL LIBERAL?**

## **SEJA UM ANUNCIANTE NA REVISTA ENTRE BRASUCAS!**

**Alcance Global:** Nossos leitores estão espalhados por diversos países, garantindo que sua marca seja vista por um público diversificado e internacional.

**Engajamento Direto:** A revista Entre Brasucas oferece conteúdo de qualidade e interatividade que atrai e mantém a atenção dos leitores, criando um ambiente perfeito para a sua publicidade.

**Visibilidade Digital:** Com uma presença sólida nas redes sociais e um formato digital inovador, garantimos que seu anúncio será visto por milhares de pessoas.



**CLIQUE  
FALE COM A GENTE**



**ENTREBRASUCAS**

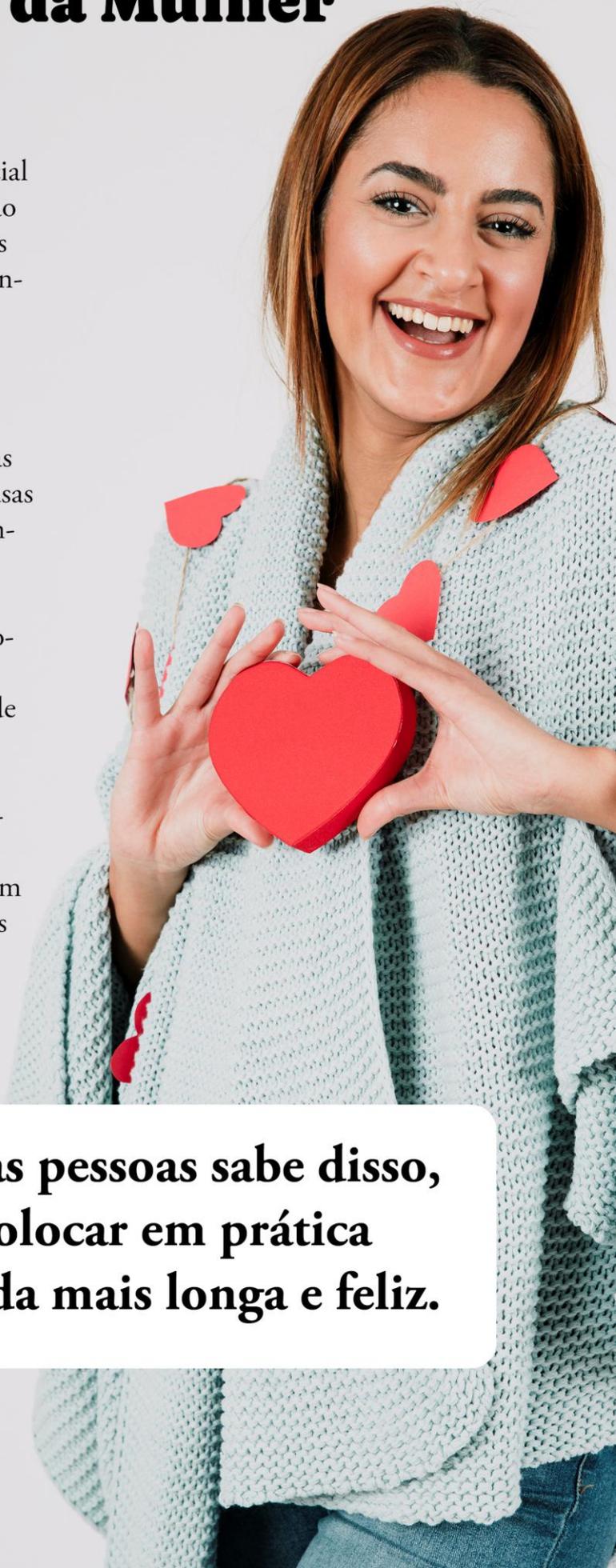
# Prevenção e Cuidados Essenciais para a Saúde da Mulher

Uma grande alegria participar desta edição especial do dia das mães da revista Entre Brasucas. Eu não poderia deixar de prestar a minha homenagem às mães de outra forma, que não fosse a de trazer informações preciosas sobre a saúde feminina.

A prevenção é fundamental quando se trata da saúde das mulheres, especialmente em relação às doenças mais comuns que as afetam. O câncer, as doenças cardiovasculares e a demência são as causas mais frequentes de morte entre as mulheres. A incidência varia dependendo do país.

Muito importante tratarmos das medidas que podemos adotar e que diminuem a chance de doenças cardiovasculares, mas que também são de extrema importância na redução do risco de demência, e da maioria dos cânceres, que são: atividade física regular, manutenção do peso corporal saudável, dieta balanceada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, além da limitação da ingestão de sal, açúcar e gorduras saturadas.

**Sei que a maioria das pessoas sabe disso, mas temos que colocar em prática para termos uma vida mais longa e feliz.**





# MESSINA CLINIC

A Messina Clinic é conhecida pelo atendimento de alta qualidade, humanizado e familiar. Nossos profissionais estão devidamente credenciados junto às instituições médicas nacionais e internacionais, e prezam pelo atendimento preventivo e otimizado.



## SAÚDE DA MULHER

especialidade médica que se concentra na saúde da mulher, com ênfase no sistema reprodutor feminino



## CLÍNICA GERAL

Concentrar no diagnóstico e tratamento de uma ampla variedade de condições médicas.



## NUTROLOGIA

A nutrologia é a especialidade médica que se dedica ao estudo da alimentação e nutrição, visando a promoção da saúde e prevenção de doenças por meio da orientação nutricional personalizada.



## SAÚDE INFANTIL E MEDICINA DA FAMÍLIA

Desempenha um papel crucial na promoção da saúde infantil, fornecendo cuidados preventivos e de rotina para garantir o desenvolvimento saudável das crianças.



+44 7941 984478  
[messinaclinic.co.uk](http://messinaclinic.co.uk)

Com relação à demência fundamental manter o cérebro ativo. Aprender uma nova língua, um instrumento musical ou qualquer nova habilidade, pode ajudar a preservar a função cognitiva. A manutenção de uma vida ativa e o contato com amigos e família também são de extrema importância.

No caso do câncer, as mulheres devem se conscientizar sobre os tipos mais comuns, como câncer de mama, colo do útero e colorretal, e adotarem medidas preventivas. O rastreio do câncer de mama é feito pelo exame de mamografia que pode ser iniciado aos 40 anos. O câncer de colo de útero é causado por um vírus chamado HPV de alto risco (Papiloma Vírus Humano) e o rastreio desse tipo de câncer é feito pela pesquisa do HPV vaginal e pelo exame de Papanicolaou, além da vacinação contra o vírus HPV que está no calendário vacinal das crianças de 9 a 11 anos. Essa vacina pode ser tomada por adultos, e o NHS1 fornece, gratuitamente, até os 25 anos de idade e, depois disso, pode ser adquirida de forma privada em farmácias, sem a necessidade de prescrição médica.

Para prevenção do câncer colorretal o rastreio deve ser iniciado aos 50 anos, e é feito mediante exame de sangue oculto nas fezes, e a depender do resultado ou história d(a)(o) paciente, a colonoscopia pode ser solicitada.

Em resumo, a prevenção é a chave para mantermos a saúde em dia. Ficarmos atenta aos sinais do corpo, realizarmos exames de rotina e adotarmos um estilo de vida saudável são formas de auto amor.

Me despeço com os votos de um feliz dia das mães para aquelas que são, as que foram, as que quiseram e não puderam ser, as que tentam, as que sem serem mães exercem tal papel e a todos nós criadores de vida e vínculos.



---

**Dra. Priscila Sodré** é Graduada e Especialista em Ginecologia e Obstetria. Médica credenciada pelo General Medical Council (GMC) desde 2020. Atua desde 2020 na Clínica Messina, em Londres.

---

# A Educação na primeira infância

O que seria uma educação de Primeira Infância?

Porque falamos tanto destes primeiros anos na vida da criança, e porque será que eles precisam ser valorizados.?

Os primeiros anos são desde o nascimento da criança, até eles completarem 5 anos.

Ao falarmos de infância, alguns de nós imaginamos que é apenas uma fase rápida. Quantas vezes já ouvimos adultos; ao nosso redor, dizerem que a infância é curta, e que não precisamos nos preocupar tanto com essa fase, afinal a criança é só uma criança. Há outros que esperam para compreender melhor essa fase, deixando, assim, de criar uma conexão desde o nascimento, ou até mesmo de construir um vínculo afetivo na fase mais importante do ser humano.

São esses relacionamentos seguros na infância que promovem na criança confiança, empatia e habilidades sociais. Existe uma necessidade grande de educarmos as famílias sobre a importância da primeira infância. *De acordo com Piaget ( citado em Early Childhood: A guide for students) ensinar não significa apenas partilhar conhecimentos, informações, mas apenas apoiá-los e encorajá-los a interagir com o ambiente que os rodeia, ou seja, gerar conexão. Ao fazer isso, eles serão capazes de construir a sua própria compreensão do mundo através das coisas que fazem, criando vínculo com os seus cuidadores, os adultos que estão ao seu redor.*



É durante esses primeiros anos que o cérebro da criança está em rápido desenvolvimento, com milhares conexões neurais sendo formadas a cada segundo.

Podemos comparar à uma esponja, que é capaz de absorver tudo à sua volta. Por isso estímulos positivos e interações durante a infância influenciam de forma duradoura a estrutura cerebral da criança.

O Spacecraft, é uma empresa que acredita na valorização da infância, construindo uma educação baseada nos princípios que toda criança merece ter sua infância, valorizada, construída, sendo prioridade o brincar, interagindo, reconhecendo as necessidades das crianças para assim elas florescerem.

*Segundo Bill Jordan (1982) a preocupação de reexaminar o que uma criança precisa para “florescer”, precisa estar presente como 'engajamento social e aproveitamento da vida - cumprir a nossa capacidade de viver em harmonia com os outros e conosco mesmos', isso demonstra a necessidade de estarmos sempre preocupados com o comportamento das crianças, observando e descobrindo as suas necessidades, para que possamos prevenir certas circunstâncias em sua infância. Dessa forma, quando brincamos e interagimos, contruímos um ambiente acolhedor e com estímulos esse engajamento acontece naturalmente.*

Na Spacecraft, nos como educadores acreditamos e comparamos a infância à construção de uma casa.

Se pararmos para refletir, ao sonharmos com uma casa por exemplo, logo pensamos em como construir essa casa.

E nós gastamos muito tempo nesse planejamento. E escolhemos um excelente engenheiro e pensamos onde nós queremos que essa casa seja construída, que tipo de tijolo, brita e cimento usaremos; pensamos em qual tipo de material será usado para a construção dessa casa.

É um trabalho árduo, com muitos detalhes, requer tempo, e além disso precisa de muita paciência, dedicação e determinação. Eu pergunto por que fazemos dessa forma? Porque quando fazemos a construção de uma casa, queremos que essa casa seja duradoura que ela tenha uma base firme, forte e sólida; ou seja, uma base para que quando venham os ventos, as tempestades ou qualquer dificuldade maior, essa casa e possa permanecer forte, estável.

Por que comparo a infância à construção de uma casa? porque o desenvolvimento infantil é um processo dinâmico que consiste na construção, aquisição e interação de novas habilidades. E estas habilidades são advindas da remodelação cerebral, conhecida como plasticidade cerebral.



**Realize o sonho da casa própria sem sair dos Países Baixos!**

Financiamento direto da construtora

Fale com a gente  31 64839-0553

[www.bmfadvices.com/imobiliario](http://www.bmfadvices.com/imobiliario)



# SPACEcraft

CONSTRUINDO A INFÂNCIA

Para você que busca uma profissão na área da **Educação** ou **Childcare**, onde não é necessário um inglês fluente e você pode começar sem qualificação nenhuma.

Fale com a gente agora mesmo e dê início a sua carreira!

**SOLICITAR CONTATO**



## WORKSHOP DA EDUCAÇÃO

Uma imersão na área da Educação Infantil e Childcare na Inglaterra.

**PARTICIPE DO GRUPO VIP GRATUITO E RECEBA MATERIAIS EXCLUSIVOS**



Essa plasticidade cerebral é maior nos primeiros anos de vida. Sendo assim, quaisquer perturbações no ambiente ou no indivíduo impactam substancialmente na aquisição das habilidades motoras e cognitivas. (Fundacao Oswaldo Cruz).

Por isso nós precisamos ver a infância da mesma forma, precisamos entender que esses primeiros anos são os anos que mais requerem de você, dedicação, paciência e conexão, ou seja, uma educação com muito amor, mas consciente daquilo que será o seu papel. Para alcançar esse objetivo você vai precisar de tempo, informação, e recursos, ambientes facilitadores para suprir a necessidade da criança, preparando-a para ser um adulto com uma base sólida no futuro.

Quando falo de se dedicar não é você deixar o seu “wellbeing”, para depois, deixar a sua carreira ou aquilo que você gosta de fazer para cuidar apenas do seu filho.

Você consegue cuidar de você, da sua família como um todo e priorizar os seus filhos da mesma forma.

Você só precisa entender como funciona a Educação Na Primeira Infância, para colocá-la em prática.

É na infância, durante a brincadeira, nos diálogos a rotina diária dentro da sua casa que você vai gerar conexão, criar vínculos e ensinar e instruir, e assim você vai valorizar



**Katiucia do Carmo**, mas conhecida como Kate é educadora parental, e mentora de profissionais da área da Educação Infantil no UK. Fundadora do Spacecraft, que tem como missão valorizar os primeiros anos da criança e direcionar adultos que querem iniciar nessa área no UK. @spacecraft.childhood

a infância e moldar seu filho para ser o adulto de amanhã.

*Drifte (2004) acredita que quando a criança é colocada num ambiente regular, são os ambientes que têm de mudar e adaptar-se, a fim de garantir que a criança seja capaz de participar tão plenamente quanto possível.*

Se essa construção como relatei acima não acontece de forma sólida e duradoura, valorizando a infância e entendendo as necessidades das crianças, nós teremos no futuro que concertar adultos, ou seja quebrar a casa e construir novamente. É mais complicado não é mesmo?

Por isso comparamos a infância à casa em que viveremos durante toda a nossa vida.

Concluindo, quando falamos da educação de primeira infância falamos de um momento em que precisamos trazer essa conscientização para as famílias. Como fundadora do Spacecraft, educadora, mentora e principalmente mãe, tenho como objetivo trazer essa visão, para que as famílias entendam a importância de uma infância bem valorizada, assim como aos profissionais, entender que cada um de nós temos uma função de extrema importância, construindo os adultos de amanhã.

**Permitir que seu filho viva a infância, será o maior presente que você poderá dar a ele.**

Drifte, C. (2004) Encouraging Positive Behaviour in the Early Years. Paul Chapman Bruce, T. (2010) Early childhood A guide for students. SAGE Publications Inc.



# Dra. Valda Porcionato

GYNAECOLOGIST AND OBSTETRICS

A menopausa pode causar a Síndrome Genito-urinária, trazendo sintomas como secura vaginal, incontinência urinária, fissuras e flacidez. **O tratamento a laser vaginal** surge como uma inovação promissora para aliviar esses problemas, melhorando significativamente a qualidade de vida das mulheres.

**O laser vaginal estimula a regeneração dos tecidos**, aumentando a produção de colágeno e a revascularização. Isso resulta em melhor lubrificação vaginal, essencial para a saúde sexual e conforto, além de reduzir a dor e melhorar as relações íntimas. O tratamento também é eficaz na redução da incontinência urinária leve a moderada, fortalecendo a parede vaginal e a uretra.

Além disso, ele trata fissuras e flacidez vaginal, promovendo cicatrização, elasticidade e melhorando a tonicidade dos tecidos. **Essa tecnologia não invasiva representa uma revolução no cuidado da saúde feminina durante a menopausa, oferecendo alívio e rejuvenescimento para muitas mulheres.**

**AGENDE SUA CONSULTA**



@dravaldaporcionato

drvaldaporcionato.com



# Elegância Na Maternidade: Ser Mãe Sem Deixar De Ser Mulher

Como consultora de imagem com uma abordagem prática, focada na elegância simples e para todas, incentivo o entendimento que a maternidade é apenas uma parte da jornada de uma mulher.

Muitas vezes nos perdemos no turbilhão de responsabilidades maternas, mas é essencial lembrar que a elegância não é um luxo reservado para “não mães”, ou para momentos especiais, mas sim uma expressão contínua de quem somos, independentemente do papel que desempenhamos na vida.

## A verdadeira elegância reside na simplicidade e na autenticidade.

Não se trata de seguir cegamente as tendências da moda ou gastar uma fortuna em roupas caras, mas sim de amar quem somos, com todas as nossas virtudes e imperfeições.

Cada cicatriz, cada linha de expressão conta uma história de vida, de amor, de superação. E é essa história que dá vida e sentido à nossa elegância.



# Mr.T Sushi

**Mr. Sushi: O sushi que une Japão e Brasil em torno de uma gastronomia singular e tradicional.**

Desde 2018, **Josiane Rodrigues**, natural de Araçatuba-SP, uma mulher destemida e que não foge a um desafio, junto com seu esposo **Thiago Rodrigues e filho Isaac**, residentes em Londres, introduziram o MrTsushi, que se autodenomina "o sushi que é japa, mas é brasileiro".

A criatividade da dupla se destaca com criações gastronômicas com o sushi em uma de suas marcas mais ousadas como o "joy de maracujá", o "joy de pimenta biquinho", tradicional pimenta do brasileira, e o "sushi frito" com um toque verde e amarelo. Desde rolls quentes até deliciosos carpaccios, o MrTsushi tem conquistado cada vez mais paladares exigentes.

Antes de se especializar na gastronomia japonesa, Josiane foi manicure por quase 18 anos. Ela compartilha: "Nosso contato com o sushi começou por pura paixão pelo sabor. Ao percebermos que poderíamos produzir por conta própria e economizar, decidimos fazer um curso básico. Ao compartilhar com amigos, a resposta era sempre a mesma, dizendo que deveríamos produzir em maior escala visto que o sabor era incrível."

Em 2017, o casal partiu para Londres, onde, ao final de 2018, Josiane conciliava seu trabalho no salão durante o dia com a produção de sushi à noite para seu esposo. O sucesso foi notável, e hoje são considerados os pioneiros do sushi ao estilo brasileiro na capital inglesa, conquistando o coração da comunidade ao longo de quase 5 anos de trabalho.

No cenário culinário, seja entre os mais exigentes ou os mais tradicionais, existe um consenso: a cultura alimentar é dinâmica, evoluindo com o tempo, permitindo descobrir novas nuances, texturas e técnicas ao mesclar a tradição japonesa com a atmosfera brasileira.

Quem experimenta, recebe seus pedidos sempre com alta qualidade, seguindo uma nova abordagem para a culinária oriental, mantendo a essência brasileira a preços acessíveis, utilizando de ingredientes frescos e com um toque de ousadia na preparação dos pratos. **Cada prato é uma mescla de criatividade, delicadeza e bom gosto. Mais uma característica exclusiva do MrTsushi.**

Josiane, agora com cursos profissionais de Sushi Woman e formação com chefs renomados do Brasil e do mundo, lidera a empresa e inovou com o SUSHI HOME. Um serviço que oferece a preparação dos pratos diretamente na casa do cliente. Literalmente um serviço personalizado de gastronomia que proporciona uma experiência memorável aos apreciadores do bom Sushi.

Josiane Rodrigues conclui com uma mensagem inspiradora: **"Com ética e respeito ao próximo, é possível conquistar seu próprio espaço. Sonhe sempre, pois os sonhos nos motivam a lutar."**



O MrTsushi está localizado nos bairros de Colindale e Mayfair  
**@mrtsushiuk**

Entregue diretamente em sua porta!  
🚗 QUARTA à DOMINGO das 18h às 22h

**SOLICITAR CARDÁPIO**



A woman with long brown hair, wearing a light pink sleeveless dress, stands in profile looking into a large black-framed mirror. Her reflection is visible in the mirror. A young girl with curly hair is peeking from behind the mirror's edge, looking towards the camera. The background is a simple room with a white wall and a dark door.

## A autoestima é a base da elegância

Após a maternidade, é comum que as mulheres se deparem com mudanças em seus corpos. As curvas podem ficar mais suaves, a barriga mais proeminente, talvez algumas marcas de estrias ou uma pele cansada de noites mal dormidas. Mas a beleza não desaparece com essas mudanças. Pelo contrário, é nesses momentos que a verdadeira essência da elegância se revela - na aceitação de quem somos, na celebração de nossa feminilidade única e na valorização do que realmente importa.

Muitas vezes, as mães se perdem nas demandas incessantes da maternidade, sacrificando suas próprias necessidades em prol dos filhos. É nobre e admirável, sem dúvida, mas é igualmente importante lembrar que cuidar de si mesma não é egoísmo, mas sim um ato de amor-próprio e um exemplo valioso para os filhos. Encontrarmos tempo para nós mesmas, cuidarmos do corpo e da mente, cultivarmos interesses e hobbies - tudo isso contribui para uma sensação de bem-estar e autoestima elevada.

# SOLUÇÕES DE MARKETING PARA O CRESCIMENTO DA SUA EMPRESA

DIAGNÓSTICO  
DE MARKETING  
GRATUITO

Agende  
agora mesmo

## Como podemos te ajudar

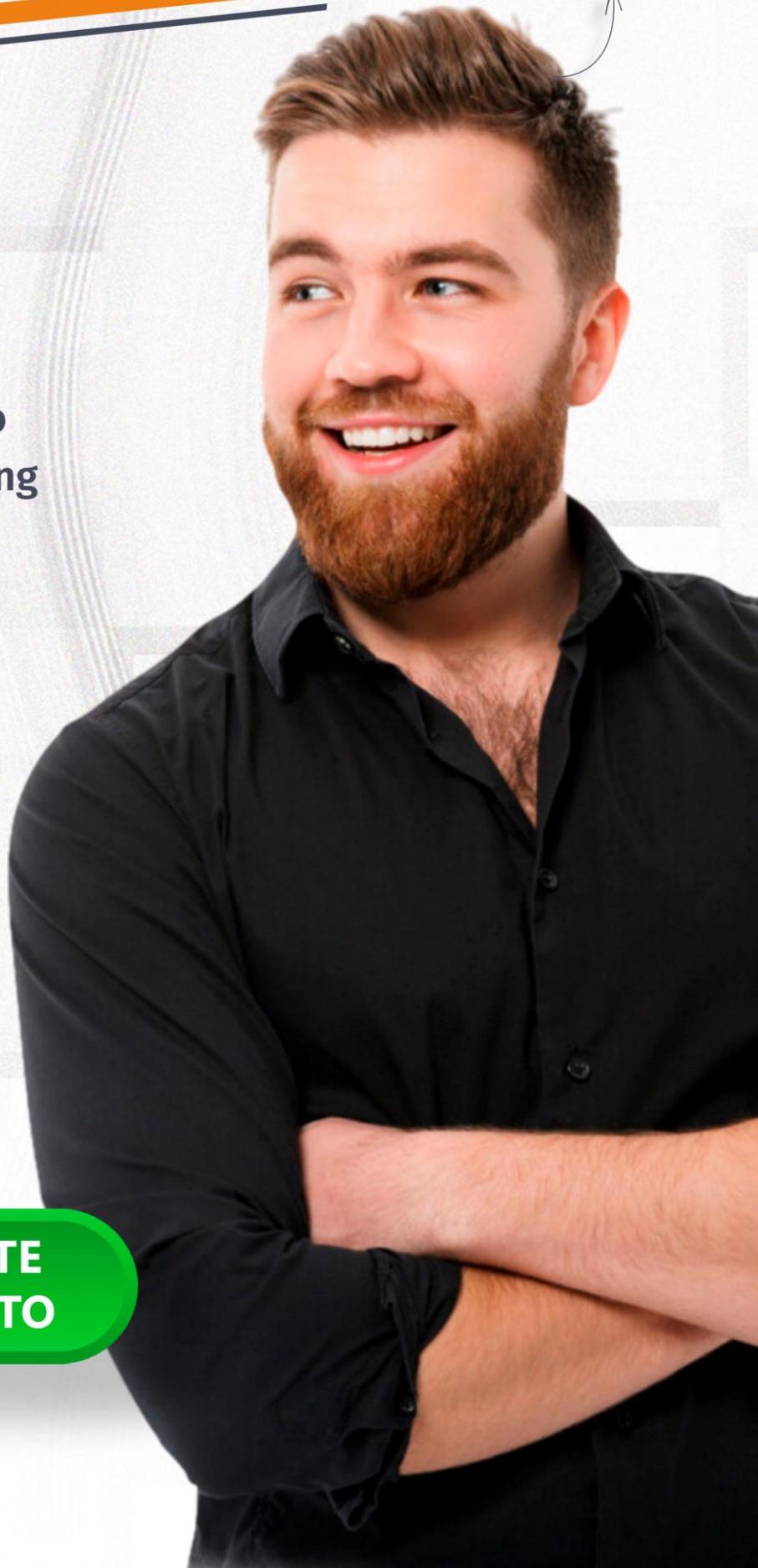
- 1 Identidade Visual
- 2 Marketing de conteúdo
- 3 Estratégias de Marketing
- 4 Landing Pages
- 5 Sites



ENTREBRASUCAS

 @entrebrasucas

 **FALE COM A GENTE  
SOBRE SEU PROJETO**



## Quando a mulher está bem, a mãe fica ainda melhor.

Quando se trata de expressar elegância no dia a dia, o segredo está em simplificar. Opte por peças básicas e atemporais que possam ser facilmente combinadas entre si. Priorize o conforto, escolhendo tecidos macios e modelagens que destaquem o que você gosta e disfarcem aquilo que você não quer mostrar. Acessórios sutis podem adicionar um toque de sofisticação sem esforço, enquanto um sorriso genuíno será sempre o melhor complemento para qualquer look.

Lembre-se, também, da importância da postura e da linguagem corporal. Uma mulher confiante e de cabeça erguida irradia uma elegância natural que vai muito além das roupas que veste. E, acima de tudo, não tenha medo de experimentar e se divertir com seu estilo pessoal.



## A verdadeira elegância não é seguir regras rígidas,

Portanto, independente do estágio da sua vida, dedique um momento para lembrar que você é mais do que apenas mãe. Você é uma mulher poderosa, cheia de graça e dignidade, merecedora de toda a beleza e elegância que o mundo tem a oferecer. Celebre suas conquistas, abrace suas imperfeições e lembre-se sempre: a maternidade pode ter mudado seu corpo, mas a beleza e a elegância continuam a brilhar dentro de você. Deixe-as aflorar.



---

**Sonia Raifur Kos** Especialista em elegância e autoestima.

Ajuda mulheres a elevar sua autoestima ao ensinar elegância com o corpo e utilizar roupas que elas já tem!

@soniaraifurkos

---

# Receita do Chef Daniel Frota

1kg de Músculo	200ml de molho de tomate
Farinha de Trigo para selar	1 colher de extrato de tomate
Sal e pimenta a gosto	1 colher de sobremesa Tempero Ana Maria Braga
3 Cebolas médias	1 Cenoura ralada ou cortada em pequenos pedaços
6 Dentes de alho ralados	300ml de água
1 colher de sobremesa de Orégano	300ml de cerveja
1 colher de sobremesa louro em pó	
2 colheres de sobremesa páprica picante	
1 colher de sobremesa alecrim	

# O Sabor da Vida: Um Brado Contra a Erosão dos Laços Familiares

No frenesi dos tempos modernos, onde a praticidade é elevada à condição de divindade e o toque de um botão substitui o afago de uma colher, ergo minha voz contra a previsão sombria de um futuro sem o calor reconfortante da cozinha caseira. O CEO de uma gigante do setor alimentício pode profetizar um mundo onde ninguém mais cozinhará, mas permitam-me discordar veementemente dessa visão distópica, pois a cozinha é muito mais que um espaço funcional; é o coração pulsante de um lar, onde os aromas evocam memórias e os sabores tecem histórias de amor e pertencimento.

Numa época marcada pela pressa e pela busca desenfreada pela conveniência, perdemos de vista o verdadeiro valor de cozinhar em casa. Não se trata apenas de economia financeira ou de saúde física, mas da preservação de uma tradição ancestral que alimenta não apenas nossos corpos, mas também nossas almas famintas por conexão e afeto. Na cozinha, cada ingrediente é uma promessa de amor e cada prato, uma expressão de cuidado e carinho.

Cozinhar em casa não é apenas uma escolha sensata, mas um ato de resistência contra a uniformidade impessoal das refeições pré-fabricadas. É uma afirmação de nossa individualidade e uma celebração de nossa capacidade criativa. É nas idas e vindas ao fogão que os laços familiares se fortalecem e os momentos mais preciosos da vida se desenrolam, como cenas de um filme onde cada garfada é um ato de amor compartilhado.





# CAPELETI

ERVA-MATE

Desde 1984

[capeleti.eco.br](http://capeleti.eco.br)

**Clique e compre pelo site!**



Além disso, cozinhar em casa nos oferece o privilégio incomparável de escolher cuidadosamente os ingredientes que nutrirão nossos corpos e almas. Não estamos à mercê dos rótulos enganosos ou dos aditivos duvidosos; podemos selecionar conscientemente insumos frescos e saudáveis que promovem nosso bem-estar integral. É a oportunidade de resgatar o prazer da agricultura local e sustentável, apoiando pequenos produtores e valorizando a diversidade de sabores que a natureza nos oferece.

E que dizer dos momentos de comunhão que se desdobram ao redor da mesa posta com carinho? As risadas compartilhadas, as histórias contadas e os abraços trocados - esses são os temperos que tornam a vida verdadeiramente saborosa. Não podemos permitir que a conveniência nos roube desses momentos preciosos, que são a cola que mantém nossas famílias unidas em meio às adversidades do mundo moderno.

Por fim, permitam-me apresentar um contraponto alarmante. Estudos comparativos entre países com alto consumo de alimentos industrializados e aqueles onde a prática de cozinhar em casa ainda é valorizada mostram uma disparidade gritante nos índices de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Países onde a cultura do fast food e das refeições prontas é predominante apresentam taxas muito mais altas dessas enfermidades, enquanto aqueles onde se prioriza a alimentação caseira e tradicional têm índices significativamente menores.

Esses dados reforçam a importância vital de preservar a tradição da cozinha doméstica, não apenas como uma questão de preferência pessoal, mas como uma questão de saúde pública e bem-estar social.

Mas não devemos esquecer também da importância de preservar as tradições gastronômicas que resistem ao tempo, dos restaurantes seculares que guardam em suas cozinhas os



**O melhor pão de queijo e  
salgados de UK!**

**Corra no nosso  
site e surpreenda-se!**

Preços incríveis e variedade  
de produtos de fácil preparação.

**Entrega rápida e gratuita  
em toda UK!**

Faça o seu pedido e verifique  
as condições em nosso site

**[www.beths.uk](http://www.beths.uk)**



**Seja um parceiro de vendas Beth's**

Se você tem um café, restaurante, mercearia  
ou mercados, conheça nosso portfólio B2B.

segredos de séculos de história. Da Holanda à Itália, da França à Espanha, esses estabelecimentos são verdadeiros santuários da culinária, onde cada prato é uma viagem ao passado e cada garfada é um tributo à tradição.

Na Holanda, o De Silveren Spiegel é um exemplo notável, fundado em 1614, é um dos restaurantes mais antigos do país, servindo pratos tradicionais holandeses com um toque de sofisticação. Na França, o La Tour d'Argent, fundado em 1582, é um ícone da culinária francesa, conhecido por sua cozinha clássica e suas vistas deslumbrantes sobre o rio Sena. Na Inglaterra, o Rules, estabelecido em 1798, é o restaurante mais antigo de Londres, famoso por seus pratos britânicos tradicionais e sua atmosfera elegante.

Em Portugal, o Tavares Rico é um dos restaurantes mais antigos de Lisboa, fundado em 1784, é conhecido por sua cozinha refinada e sua decoração histórica. Na Espanha, o Botín, aberto em 1725, é reconhecido pelo Guinness World Records como o

restaurante mais antigo do mundo em funcionamento contínuo, especializado em pratos de leitão assado e cordeiro. Na Itália, o Antica Pesa, fundado em 1612, é um dos mais antigos restaurantes de Roma, celebrando a tradição culinária romana há séculos.

Além disso, é fundamental reconhecer o papel dos chefes de cozinha como guardiões desse legado gastronômico, transmitindo conheci-

mentos e técnicas às novas gerações. São eles os responsáveis por manter viva a chama da tradição e da criatividade culinária, inspirando-nos a experimentar, a criar e a compartilhar momentos preciosos ao redor da mesa.

No entanto, devemos permanecer vigilantes contra a ascensão das chamadas "dark kitchens", que buscam padronizar e industrializar pratos tradicionais, roubando-lhes suas características únicas e sua alma. Esses estabelecimentos, embora prometam conveniência e eficiência, representam uma ameaça à riqueza e diversidade da gastronomia mundial, substituindo a autenticidade pelo lucro fácil.

Portanto, enquanto o CEO vislumbra um futuro desprovido do calor da cozinha caseira, eu escolho resistir. Escolho defender a importância vital de preservar a tradição da cozinha doméstica, dos restaurantes seculares e dos chefes de cozinha como guardiões da nossa herança gastronômica. Pois é lá, entre panelas e sorrisos, que encontramos verdadeiramente o sabor da vida, uma sinfonia de aromas e sabores que nos lembra quem somos e de onde viemos. Que jamais percamos esse tesouro precioso, pois é na cozinha que encontramos a essência mais pura da humanidade.

## Daniel Frota

Empresário paulistano, fundador da Babette alimentos. Especialista em planejamento, apaixonado por culinária, cantor amador nas horas vagas.



CHAMBRAZ

**Câmara do Comércio e Indústria do  
Brasil nos Países Baixos**

**SEJA UM MEMBRO E PARCEIRO DE SUCESSO  
DENTRO DA NOSSA PLATAFORMA E NETWORK**

SAIBA MAIS EM [www.chambraz.com](http://www.chambraz.com)

Strawinskylaan, 4117 4º andar, Edifício Atrium - Torre Norte - Zuidas, 1077ZX - Amsterdam - Países Baixos



REMOTE EXECUTIVE MANAGEMENT  
& ADMIN SUPPORT

- **Assistência Administrativa**
- **Suporte ao Cliente**
- **Gerenciamento de Mídias Sociais**
- **Gerenciamento de E-mails**
- **Agendamento e Organização**
- **Assistência em Eventos Corporativos**



**FALE COM NOSSO ATENDIMENTO**



**+44 792 023 7723**



**CDGVIRTUALASSISTANTS**



**CDG-VIRTUALASSISTANTS.COM**



**CLAUDIA@CDG-VIRTUALASSISTANTS.COM**

# Questão que não se cala: A mãe consegue empreender?

A SOL responde:

**ESTOU CONVENCIDA DE QUE A MESMICE NÃO ATRAI PÚBLICO....E as mães podem e devem empreender !**

Dirijo estas poucas palavras às mulheres já empreendedoras e àquelas que ainda se sentem inseguras em empreenderem, especialmente àquelas integrantes dos Rotary Clubs, grupo internacional ao qual pertenço, onde busco estimular a criatividade nas atividades profissionais e empresariais.

Antes de tudo, gostaria de me apresentar, e contar um pouco do que eu já fiz e como eu fiz.

Sou mãe de quatro filhas, e avó de três netos, o que jamais me impediu de empreender. , ou seja, entre 25 e 30g/dia. A alimentação atua como coadjuvante no tratamento das azias e êmeses gestacionais, à medida que o consumo de frutas cítricas e alimentos secos fracionados ao longo do dia atuam no manejo desses e outros sintomas comuns nessa fase.

Aliás, tal fato constituiu força motriz para as minhas atividades, pois sempre contribui na educação e formação geral de minhas filhas e provi recursos materiais e intelectuais para intercâmbios (Índia, Taiwan, USA, Japão, Holanda, Canadá) , aprendizado de idiomas, elegância, comportamento, desenvolvimento da solidariedade, dentre outros aspectos essenciais na formação de seres humanos éticos e saudáveis- pessoas úteis ao Planeta!



# Simony Ramos

**Psicóloga Especialista para imigrantes e vida no exterior**

Se você não entende seus comportamentos e emoções perante os desafios da sua vida.

Se você é dominada(o) por medo e ansiedade excessivos.

Percebe-se com baixa autoestima, não acreditando em si mesma.

**Através de sessões de terapia você se conhecerá melhor e eliminará seus tormentos em um processo seguro e eficiente, podendo assim se dedicar aos seus sonhos e ter uma vida mais leve e feliz.**

**Simony Ramos é Psicóloga McS com 18 anos de experiência. Mora há mais de 3 anos na Holanda e viveu por 5 anos na Inglaterra.**



**AGENDAR ATENDIMENTO**

**Sessões Online em Inglês ou Português**

 +31 6 82739374  simonypsicologanoexterior  [livefullyabroad.info](http://livefullyabroad.info)

## Segmentos Comercial e Social Juntos? SIM é POSSÍVEL E GRATIFICANTE ! INSPIRAÇÃO E CRIATIVIDADE CONTAM

Há aproximadamente quinze anos, no intuito de ajudar as APAEs – Associação de Pais e Amigos de Excepcionais, entidades que assistem crianças com necessidades especiais – tive uma inspiração e decidi apresentar uma proposta à Nissin Ajinomoto, que lançava no Brasil um produto novo, fora dos hábitos alimentares dos brasileiros, que se constitui de um macarrão instantâneo que em três minutos fica pronto para ser consumido.

Assim, uni o aspecto comercial de difundir o produto e ainda o de ajudar às APAEs.

O processo se resumiu em vender o produto em áreas de grande circulação, como o metrô de São Paulo, e criar, ao mesmo tempo, processos de recolhimento e reaproveitamento dos copos – que são de excelente qualidade – dando-lhes vida longa e utilidade.

O aspecto comercial foi um case de grande sucesso, que ocupou páginas da grande mídia em comentários sobre o impacto da novidade.

Isso inspirou mudança de cultura alimentar em grande parte da população. Hoje o produto se encontra consolidado e ocupa um importante nicho no mercado da alimentação do povo brasileiro.

A parte social obteve também um amplo sucesso, pois os copos que seriam descartados foram recolhidos e encaminhados para as APAEs, sempre contando com apoio logístico, técnico e muitas vezes econômico, da multinacional Nissin Ajinomoto.

Nas APAEs esse material foi transformado em utensílios e brinquedos singelos como: porta-lápis, roda-gigante para bonecas, potinho de costura etc. Esse trabalho serviu como laborterapia aos assistidos, e propiciou uma fonte de renda para muitos, mediante a venda dos objetos nos bazares beneficentes da instituição.

Valendo-me de todo know-how adquirido, mergulhei em uma nova empreitada, qual seja, a de trabalhar com um grupo que formei de mulheres rotarianas.

**Envie dinheiro  
de forma simples  
e rápida com**



**SpeedFa\$t**  
Worldwide Money Transfer

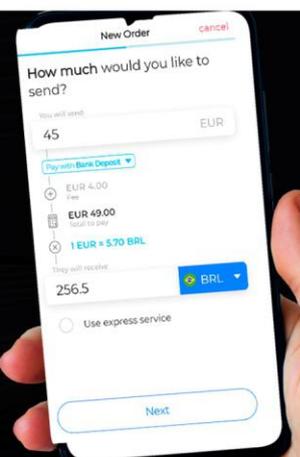
**Baixe agora**



AVAILABLE ON  
Google Play



Download on the  
App Store



# m&m accountancy

Olá, sou Mayna Constantine, proprietária da M&M Accountancy. Minha empresa é especializada em serviços de contabilidade para pequenas empresas e empresários individuais, fornecendo pacotes de serviços competitivos e personalizados, projetados para atender a todos os aspectos dos requisitos contábeis. Você pode se concentrar em administrar seu negócio com segurança, sabendo que todos os aspectos contábeis e de escrituração contábil são cobertos por nós.

Me formei em Contabilidade no Brasil, mas agora moro em Londres e quando estava começando meu próprio negócio no Reino Unido fiquei surpreso ao descobrir como os processos e regras eram complicados e diferentes em comparação com o Brasil e havia um conjunto totalmente diferente de termos para aprender a tradução. Para alguém qualificado em Finanças isto era administrável, mas questionei-me como é que as pessoas que não tinham experiência financeira lidavam com isto e conseguiam compreender como garantir que as suas empresas cumpriam e beneficiavam dos vários regimes fiscais e contabilísticos aplicados no Reino Unido. Isto levou-me a decidir criar a M&M Accountancy, **com a missão de ajudar os pequenos empresários nas suas necessidades financeiras, desmistificando os conceitos envolvidos, prestando aconselhamento amigável e qualificado e garantindo que os proprietários possam prosseguir com o seu negócio sabendo que a carga de trabalho contabilística está sendo cuidado por eles.**



[mmaccountancy](#)



[FALE COMIGO](#)



Esta nova experiência, ainda embrionária, já trouxe resultados e valores, experiência na qual me encontro em condição de voluntária para oferecer às mulheres, que queiram empreender, um direcionamento mais preciso, graças ao conhecimento que adquiri em minha já descrita jornada.

No meu percurso, aprendi que a criatividade é essencial, a mesmice não atrai o público. A novidade tanto pode ser de um novo produto quanto a oferta de um serviço nunca antes oferecido. Somente a título de curiosidade, quero mencionar uma empreendedora que anunciou um serviço inusitado: a arrumação de armários e guarda-roupas. Ela ia às residências dos interessados e, com critérios criativos de organização, praticidade e bom gosto, colocava-os em ordem. Em pouco tempo formou uma extensa carteira de clientes e prosperou em sua atividade, graças ao ineditismo do seu serviço.

Esse exemplo ilustra que ‘pensar fora da caixa’ é importante em qualquer empreendimento.

### **Além disso, considero fundamental:**

- Observar outros empreendedores;
- Localizar falhas em suas operações;
- Aprender com seus erros e com suas superações;
- Observar seus pontos positivos e negativos.

E mais:

- A organização financeira e o controle das contas é primordial para a saúde dos negócios.



# Jungle Berry

PREMIUM 🍷 AÇAÍ

 [jungleberry.uk](https://www.instagram.com/jungleberry.uk)

  
[MAIS INFORMAÇÕES E PEDIDOS](#)

# O silêncio: A alma do Negócio

Você só deve divulgar o seu empreendimento depois de implantado.

## Dizem os sábios:

“Os velhos dizem o que fizeram, os moços o que estão fazendo e os tolos o que vão fazer.”

Acho importante manter segredo do que iremos fazer, por outro lado, é muito importante dar ampla publicidade ao que já está em execução.

No capitalismo, vence aquele que enxerga oportunidades, tanto no boom do mercado como nas crises.

Alguns sucessos dessas mulheres deu um novo significado à minha vida, uma vez que através dele recebi o convites para liderar algumas marcas.

Sou grata pela confiança em mim depositada, pois represento um grupo numeroso de mulheres, algumas do Rotary, outras de grupos ligados a nós mulheres, que estão empenhadas em tornar o País menos desigual.

Somos um grupo suprapartidário que busca o melhor para a população. Por meio da transformação de realidades, nos juntamos a proje-

tos em andamento que visam o bem-estar social. Além disso, também realizamos nossos próprios projetos sociais.

Isso me faz sentir extremamente útil, considero muito satisfatório exercermos a cidadania, lutarmos pelos direitos de todos sem esperar nada em troca.

Nos encontros do grupo, discute-se todo tipo de assunto, é um verdadeiro aprendizado. Participar dos encontros e discutir os problemas das diversas comunidades (agir local e impactar global), com a intenção de buscar soluções plausíveis de melhoria é um direito e um dever de todos os cidadãos. E realmente ‘botamos a mão na massa’, vamos atrás do que é correto e benéfico, buscamos apoio para os nossos projetos, e isso nos dá um imenso prazer e satisfação pessoal. Sinto orgulho de participar desses grupos de mulheres, pois hoje as mulheres representam grande parte da força de trabalho e a cada dia aumentam a sua participação como provedoras no sustento das famílias. O incremento dessa participação feminina em todas as áreas das atividades humanas, apesar de algumas resistências, vem se impondo, e me orgulho de participar ativamente desse movimento.



---

**Sonilda Martins Miranda** empreendedora comercial e social.  
@sol.martins.2024

---



Tire **sua**  
**Habilitação em**  
**UK, sem dominar**  
**o inglês** com nosso  
método exclusivo.

Disponibilizamos todo Material  
de estudo para o teste teórico  
de direção - **Driving Licence UK**



**ENTRE EM CONTATO AGORA MESMO E INICIE O  
SEU PROCESSO DE HABILITAÇÃO!**

 **+44 7495 724 012**  **@drivingnaterradarainhauk**

 **drivingnaterradarainha.co.uk**

# Família Fernandes

## O Legado de uma Guerreira: Uma Homenagem à Minha Mãe



*Creusa Fernandes*

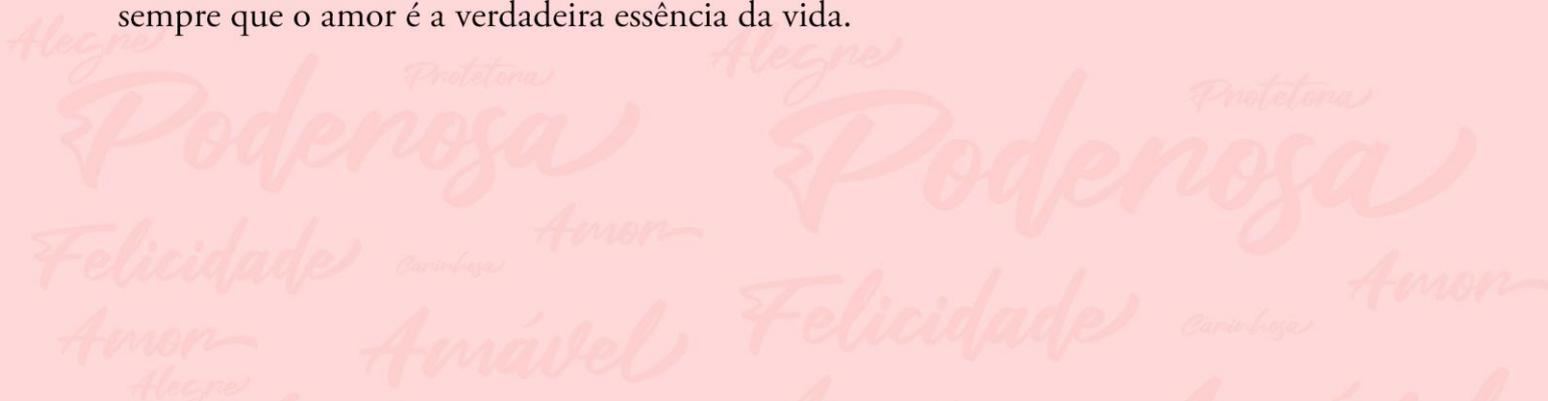
Era uma vez uma mulher corajosa, e essa mulher é minha mãe. Sua vida tem sido uma jornada de superação e amor, e é uma honra testemunhar sua força todos os dias. Desde muito cedo, ela enfrentou os desafios da vida com uma determinação inabalável, inspirando não apenas a mim, mas a toda família.

Minha mãe sempre foi como um rio fluente, transbordando generosidade. Mesmo nos momentos mais difíceis, ela nunca hesitou em estender a mão para ajudar quem precisa, compartilhando seu amor incondicional. Apesar de que lidar com sua teimosia seja como navegar em águas turbulentas - desafiadoras, mas ao mesmo tempo, uma demons-

tração de sua incrível determinação e persistência. Embora enfrentando obstáculos, mesmo a mulher mais forte não é imune à dor. Um dos momentos mais difíceis foi a perda de meu irmão mais novo, uma ferida que marcou profundamente seu coração e o de todos nós. Mesmo assim, ela continuou sua jornada, transformando sua tristeza em força e sua dor em compaixão.

Neste mês em que celebramos o Dia das Mães, queríamos expressar o quanto você é amada e admirada por todos nós. Sua presença é como um farol, guiando-nos através das tempestades da vida. Mesmo nos dias mais sombrios, sabemos que podemos contar com você ao nosso lado, pronta para compartilhar nossas alegrias e tristezas, porque juntos somos mais fortes.

Mamma, você, com todo o seu amor e coragem, é nossa fonte de inspiração. Sua história de vida, como uma poesia eterna, ecoará através de todos nós, lembrando-nos sempre que o amor é a verdadeira essência da vida.





ENTREBRASUCAS

Se você está em busca de uma agência de produção audiovisual que tenha a solução completa para sua necessidade.

**Conheça o mais novo braço Entre Brasucas!**

## ENTENDA UM POUCO MAIS...

01

**Tudo começa com uma boa história.** Nossa equipe de roteiristas talentosos trabalha em estreita colaboração com você para entender sua visão e **transformá-la em um roteiro envolvente e original.**

Com equipamentos de última geração e uma equipe técnica experiente, garantimos que cada cena seja capturada com a máxima qualidade.

**Cuidamos de todos os detalhes, desde a iluminação até o som,** para criar uma experiência visual e auditiva incomparável.

02

A magia acontece na pós-produção. Nossa equipe de editores utiliza as mais recentes tecnologias e técnicas para dar vida ao seu projeto, **criando um produto final polido e profissional** com experiência visual e auditiva incomparável.

03

## IDEAL PARA

Agências de Publicidade  
Instituições Educacionais e Culturais  
Eventos e Conferências  
Experts de lançamento de infoprodutos  
Entre outros...

**FALE COM A GENTE  
SOBRE SEU PROJETO**



# Família Bachiega



*Wilma Bacchiega*

Nos idos de 1935, dia 31 de janeiro nascia Wilma Pincelli em São Paulo - Capital. Casou-se em 1958 herdando o sobrenome Bacchiega. Mãe de cinco filhos, quatro meninas e um menino. Mãe dedicada, presente e carinhosa, porém exigente na educação e retidão do caráter de seus filhos. Por fatalidade, tornou-se viúva aos 45 anos e obrigada a criar seus cinco filhos sozinha. Determinada só se abateu quando perdeu uma de suas filhas em 1999 em um episódio trágico (assassinato). Mesmo assim, cumpriu com altivez sua missão de tornar seus outros filhos pessoas dignas e bem formadas. Toda sua vida dedicada a esse propósito. Em 1994 seu filho partiu para encontrar seu destino no Reino Unido. Em 2004, ela e suas filhas (duas) também imigraram completando a família no exterior. Aqui no Brasil ficou somente sua filha mais nova. A família Pincelli inteira elegeu a Wilma como referência de luta e vitória. Caráter irretocável e sempre disponível para contemplar seus parentes com sua experiência. Todos nós a amamos sem restrições. É realmente uma pessoa incrível e uma MÃE exemplar. Maravilhosa mulher.

# Homenagem de Daniel Frota



Protetora  
Poderosa  
Amor  
Amável  
Carinhosa  
Felicidade  
Protetora  
Amor  
Guerreira  
Alegre

Alegre  
Protetora  
Poderosa  
Felicidade  
Amor  
Amável  
Carinhosa  
Felicidade  
Amável  
Protetora  
Amor  
Guerreira



Alegre  
Protetora  
Poderosa  
Felicidade  
Amor  
Amável  
Felicidade  
Amor



# Família Pincelli



*Lea Pincelli*

Nossa mãe, D. Lea, descendente de italianos, teve uma infância difícil, pois perdeu seu pai aos seis anos de idade. Eram 6 irmãos e passaram por muitas dificuldades nesse período.

Começou a trabalhar aos 14 anos para ajudar em casa mas, mesmo assim, segundo pessoas que a conheciam, não perdeu sua alegria. Casou-se aos 20 anos, teve 4 filhas, que criou com muito amor e carinho. Esposa muito dedicada, sempre procurando fazer as vontades do marido com quem permaneceu casada por 72 anos. Hoje, aos 94 anos, com quatro filhas, três genros, sete netos e quatro bisnetos (adorada por todos eles) e querida portodos que a conhecem pela sua bondade e simpatia, vive uma vida tranquila e com saúde.

Somos gratas por tudo que fez por nós.

Mãe, te amamos infinitamente!

# Design e Decoração para o quarto do bebê.

O quarto ideal para a mulher que tudo faz!

No turbilhão da vida moderna, onde as mães desempenham inúmeras funções, desde o papel de provedora até o de cuidadora, o espaço do quarto se torna um santuário. É o refúgio onde elas encontram paz e renovação para enfrentarem os desafios diários.

Como arquiteta e designer de interiores, entendo a importância de criar um ambiente que não apenas reflita a personalidade única de cada mãe, mas também ofereça praticidade e conforto em cada detalhe.

Para as mães de bebês, a prioridade é um espaço que acolha tanto a ela quanto o seu pequeno.

Um berço confortável, próximo à cama, permite que a mãe esteja sempre perto para atender às necessidades do bebê durante a noite.

Tecidos macios e aconchegantes, como algodão orgânico, não só proporcionam conforto ao bebê, mas também transmitem uma sensação de tranquilidade à mãe.



A iluminação desempenha um papel crucial em criar a atmosfera certa para o quarto de uma mãe. Uma combinação de luz natural suave durante o dia, e iluminação ajustável à noite são essenciais. Luminárias com regulagem de intensidade podem ser ajustadas para criar um ambiente relaxante durante a amamentação noturna, ou para proporcionar uma luz suave enquanto a mãe lê uma história para o seu filho antes de dormir.

Além disso, a organização é fundamental para manter a sanidade em meio ao caos. Soluções de armazenamento inteligentes, como prateleiras flutuantes, cestas de tecido e gavetas organizadoras, ajudam a manter o quarto arrumado e livre de bagunça.

Para as mães que se dedicam ao trabalho em casa, o quarto pode se transformar em um escritório tranquilo durante o dia.

Uma mesa compacta e funcional, combinada com uma cadeira ergonômica confortável, cria um espaço propício para a concentração e a produtividade.

Elementos de design inspiradores, como quadros motivacionais ou plantas de interior, podem estimular a criatividade e ajudar a manter o equilíbrio entre o trabalho e a vida familiar.

Em última análise, o quarto de uma mãe deve ser um reflexo do seu estilo de vida e das suas necessidades individuais. Ao criar um espaço que seja ao mesmo tempo funcional e acolhedor, podemos celebrar e honrar o incrível papel que as mães realizam todos os dias, ao dedicarem-se à família, ao trabalho e ao lar.

Neste Mês das Mães, vamos nos lembrar de valorizar essas mulheres extraordinárias e proporcionar-lhes um refúgio, onde possam recarregar as energias e encontrar inspiração para continuarem a sua jornada com amor e dedicação.



---

**Aline Lobo**, arquiteta e designer de interiores, 22 anos de experiência na área. Amante das artes e do saber, ama viajar, lecionar e hoje em dia consegue fazer isso através de seu Instagram também.

@alineloboarquitecturas

---

# Explorando Nova York ao lado da Melhor Companhia: Minha Mãe



Que tal aproveitar o mês de maio para pensar em um destino pelo mundo para conhecer com a sua mãe?

Eu sou suspeita, mas **viajar com a família sempre pode ser uma experiência maravilhosa!**

Hoje, vou contar sobre uma das viagens mais legais que fiz com a minha mãe: Nossa primeira vez em Nova York, em 2014, logo depois da Copa do Mundo. Compramos uma passagem para a tão sonhada (e frenética) cidade.

Minha mãe é do tipo que “só vai”, então eu planejei tudo: o hotel, quantos dias ficar, o que fazer e por aí vai!

**Nova York é uma das cidades mais vibrantes e diversas do mundo, e para quem a conhece, sabe que é impossível conhecer tudo em uma única viagem.** Nessa primeira vez, ficamos 10 dias. Depois, voltei pelo menos umas 3 vezes e a minha experiência foi completamente diferente. Mas na primeira vez, fiz todos os check-ins do turista dedicado: Estátua da Liberdade, Empire State Building, Times Square, 5th Avenue, Brooklyn, Upper East Side, Soho, musical da Broadway, muitos restaurantes, algumas comprinhas e muito mais!

Nosso passeio preferido é sempre caminhar, ver lojas e comer em um lugar gostoso!

# Trip.com

Sua viagem começa aqui

Mais de 1 milhão de hotéis.  
Voos para mais de 5.000 destinos.

ACESSE O SITE E CONFIRA





Nossos dias por lá eram bem completos e sempre optamos por começarmos o dia cedo, com um café da manhã fora do hotel, e alguns passeios pela cidade, para os quais eu sempre calculava as distâncias para otimizar nossos horários. Mas no final, como estávamos de férias, nunca era algo tão definido!

## Por onde passamos?

No primeiro dia, ficamos ao redor da 5th Avenue, Central Park, St. Patrick's Cathedral e o famoso símbolo "LOVE". Teve um dia que fizemos o famoso passeio pela ponte que liga ao Brooklyn - lotado, mas muito diferente (e clássico).



No segundo dia, exploramos o Soho, Chinatown e a Little Italy, onde aproveitamos para conhecer um restaurante de lá. À noite, sempre íamos para a Times Square. Na primeira vez, fizemos fotos e assistimos ao show de luzes (honestamente, esperava mais).

De museus (que não são nosso programa preferido), fomos no Madame Tussauds, no Museu de História Natural e no Metropolitan.



Nessa viagem, também subimos em dois prédios: Rockefeller Center (no pôr do sol) e no Empire State (à noite).

Em outra viagem, alguns anos depois, eu também subi no One World Observatory. E agora também há os observatórios mais recentes (que eu não consegui visitar): o Edge e o Summit. Claro que não deixamos também de ir na Estátua da Liberdade (só não conseguimos subir porque não tinha mais ingressos) e na Ellis Island. No mesmo dia, fomos ao memorial 9/11 (onde ficavam as torres gêmeas) e no museu (que é muito interessante, mas tem uma energia “pesada”). No penúltimo dia, ficamos na região do Chelsea Market e High Line Park (era verão e os dias estavam lindos para programas ao ar livre).

Das outras vezes que visitei NY, fiquei bem menos tempo e aproveitava para passear e curtir as novidades. Algumas vezes também aproveitei os brunchs que a cidade oferece e até alguns lugares escondidos que amigos meus me levavam!



**Então, se estiver planejando a sua ida para a cidade que nunca dorme, siga essas dicas e desfrute ao máximo sua viagem >>>**



## Dicas rápidas e importantes sobre a cidade (e que ninguém te conta):

- NYC é uma cidade grande, barulhenta, cheia de gente (eu diria que é uma grande Av. Paulista, gente andando rápido, falando ao celular e trombando com você o tempo todo). Ou seja, se quer descansar, essa cidade não será uma boa opção!
- Prepare bem as pernas para conhecer a cidade. Eu e minha mãe conhecemos boa parte dos lugares a pé (usamos muito o metrô também).
- NYC não é um lugar apenas para compras, tem muita atração cultural, museus, parques e passeios turísticos (e, lembre-se de ver as reservas de ingressos antecipados - muitas atrações lotam muito rápido).
- Se quiser subir na Estátua da Liberdade, terá que reservar o ingresso com pelo menos 3 meses de antecedência.
- Acompanhe a agenda cultural de NY para se programar para os eventos que você tem vontade de ir (jogos, shows ou teatros são muito disputados).
- Sempre avalie o local da hospedagem. Às vezes queremos economizar e o custo-benefício não vale tanto a pena - certifique-se do local, das distâncias e dos transportes! Eu fiquei perto da Time Square (era mais caro, mas foi muito mais prático para passear).
- Se tiver muito tempo, explore as regiões vizinhas - Boston, Filadélfia, Washington. Só não recomendo Atlantic City (fui e não gostei).



**Marcela Romani**, publicitária (de formação) e viajante (de diversão). Já visitei 42 países (e + de 200 cidades) pelo mundo e estou sempre pensando no próximo destino. Quer saber mais? @ma\_romani

# A maternidade na ARTE DE GUSTAV KLIMT

Ao buscar uma imagem de artista moderno, que pudesse homenagear as mães nesta importante edição de maio, lembrei-me da grandiosa obra de arte de Gustav Klimt<sup>2</sup>, pintor simbolista austríaco que rompeu paradigmas, pintura intitulada "Mãe e Filho".

Esta obra constitui peça significativa que faz parte (pode-se dizer que é um recorte) de uma obra maior, conhecida como "As Três Idades da Mulher", criada pelo artista em 1905.

Foi a primeira pintura, à óleo, em grande escala, criada pelo artista. Esta pintura é referida como parte da "Le Tre Eta Della Donna", e captura lindamente a essência da feminilidade por meio da representação de três fases da vida de uma mulher: infância, maternidade e velhice. Foi exibido pela primeira vez em Berlim, de maio a outubro de 1905, como parte da segunda exposição da Deutsche Künstlerbund, que foi intitulada Die Drei Lebensalter.

Nesta parte da obra, "Mãe e Filho", Klimt retrata uma jovem com uma criança que descansa em seu colo, usa tons suaves e linhas que lembram a arte japonesa, arte esta que influenciou muitos pintores da época, aí incluído o próprio Klimt.

Klimt usa métodos visuais japoneses em "Mother and Child" e "Fishblood" com grande efeito, e chama a atenção para a expressão facial e linguagem corporal de seus sujeitos. Sua pintura "Amor" foi concluída seis anos antes de



*Gustav Klimt, Mãe e Filho (1905). Óleo sobre tela, 180 x 180 cm  
Galleria Nazionale d'Arte Moderna, Roma, Itália*

"Mãe e Filho" e exibe um formato vertical também de origem japonesa. A pintura é celebrada por sua representação detalhada e pelas emoções positivas que evoca: o vínculo íntimo entre mãe e filho.

A escolha de Klimt por usar motivos menos sensuais nesta obra em comparação com algumas de suas outras pinturas permite que "Mãe e Filho" se destaque como um retrato mais positivo e afetuoso da vida familiar.

É um testemunho da capacidade de Klimt de transmitir emoções e temas profundos por meio de sua arte, reflete o amor e a criatividade que estavam presentes em sua própria vida.

## Ao olharmos para a pintura, é impossível não nos surpreendermos com os detalhes e decorações únicas.

Uma bela representação da maternidade, do amor por seu filho e dos primeiros anos pode ser vista na mãe e na criança no lado direito da obra de arte. A mãe dá ao filho uma demonstração inabalável de afeto enquanto o embala em um abraço aconchegante. O carinho avassalador pode ser visto no olhar contente no rosto da criança adormecida.

A figura materna tem uma qualidade sonhadora, assim como a criança. Este é um elemento que é frequentemente infundido em pinturas simbolistas austríacas. A arte de Klimt é apreciada por esse estilo e, como resultado, os espectadores podem ver símbolos que associam ao mundo dos sonhos. Às vezes,

'Mãe e Filho' é conhecida por seu uso do simbolismo da deusa mãe europeia. Em outros casos, os espectadores gostam dele por sua exploração de diferentes aspectos da vida familiar.

Da mesma forma que outras peças, como "O Beijo", que foi pintada durante o "Período de Ouro" de Klimt, "Mãe e filho" é criada com tinta dourada metálica.

O período e os componentes ornamentais desta peça implicam ainda que integra o movimento Art Nouveau. A imagem hoje pode ser encontrada na Galeria Nacional de Arte Moderna, localizada em Roma.

## Quem foi Gustav Klimt?



Figura 1. Gustav Klimt.<sup>3</sup>

Em poucas palavras, Gustav Klimt, nasceu em uma família modesta, cujo pai trabalhava como dourador. Matriculou-se na Escola de Artes Aplicadas de Viena em 1876. e lá continuou seus estudos até 1883.

Ajudou Hans Makart, que foi encarregado de planejar o Festzug (as bodas de prata do casal imperial) em 1879.

Klimt veio de uma família de sete filhos, todos artísticos. Seus pais eram pessoas criativas por direito próprio. Sua família era pobre, mas se os temas explorados em suas pinturas, como 'Mãe e Filho', constituem alguma indicação, não faltou amor.

Juntamente com seu irmão Ernst Klimt e um colega chamado Franz Matsch, estabeleceu uma oficina de decoração em 1883. Além da escadaria Burgtheater, também decorou os tetos do Teatro Fiume em 1883, da Villa Hermes em Lainz, do Teatro Carlsbad em 1886, e da Villa Hermes em Lainz em 1888.

O afresco "Filosofia" de Klimt, que foi considerado um insulto à decência pública em 1900, provocou grande sensação. Quando Gustav Klimt exibiu o mural "Medicina" em 1901, seu patrocinador, o ministro da Educa-

ção von Harten, fez um apelo na Câmara dos Deputados, em defesa da obra.

As pinturas em um pano de fundo dourado<sup>4</sup> chegaram ao fim com "Dana" e "O Beijo", duas peças exibidas no Kunstschau, a primeira exposição coletiva de Klimt e seus associados após a dissolução da denominada Secessão<sup>5</sup>, movimento artístico do qual Klimt foi o líder.



**O quadro de Klimt, Pallas Atena (1898), representando a deusa grega da sabedoria, foi um dos símbolos do movimento.**

*Figura 2. Gustav Klimt. Pallas Atena.*

<sup>4</sup> Os trabalhos mais famosos de Gustav Klimt pertencem a “fase dourada”, em que utiliza folhas de ouro e retrata principalmente mulheres adornadas por pequenos objetos e formas geométricas como no “Retrato de Adele Bloch-Bauer I” (1907). Os trabalhos com folhas de ouro mostram a influência da arte bizantina e dos mosaicos de Veneza e Ravenna, na Itália, destino de viagens do artista durante um tempo de sua carreira.

<sup>5</sup> Secessão. A formação da Secessão de Viena em 1897 marcou, com bastante precisão, o início formal da arte moderna na Áustria - uma nação na época conhecida por seu apego a uma tradição altamente conservadora. Foi a união do primeiro movimento de artistas e designers comprometidos com uma visão de futuro e internacionalista do mundo da arte, abrangente em sua adoção e integração de gêneros e campos, e - altamente idealisticamente - livre dos ditames de valores arraigados ou gostos comerciais predominantes. Liderados no início por Gustav Klimt, os secessionistas deram à arte contemporânea seu primeiro local dedicado na cidade. Isso, em conjunto com seu jornal oficial *Ver Sacrum*, não apenas introduziu a capital austríaca ao seu trabalho, mas o de movimentos de arte contemporânea e histórica em escala global.

O trabalho dos secessionistas fornece em grande parte as representações visuais do novo florescimento intelectual e cultural de Viena por volta de 1900, em campos tão diversos como medicina, música e filosofia. Em pouco tempo, no entanto, divisões internas e dificuldades decorrentes do<sup>4</sup>lado comercial do trabalho dos secessionistas acabaram por fraturar o monopólio do grupo na cena das artes contemporâneas e decorativas. No entanto, ainda hoje a Secessão continua a ser um fórum fundamental na Áustria para a promoção e o discurso em torno da arte contemporânea. Disponível em: < [The Vienna Secession Movement Overview | TheArtStory](#) > acessado em : 02 de maio de 2024

**Klimt visitou Roma, Bruxelas, Londres e Madri em 1911.**

**Depois de sofrer um derrame, Klimt morreu em Viena em 6 de fevereiro de 1918, deixando várias obras inacabadas.**



**Márcia Regina Büll** é curadora de artes, organizadora de projetos sociais de grande envergadura, advogada, jornalista, e fundadora da NGO Ação Ética & Cidadania com atuação nacional e internacional.

# Aconteceu no Brasil e em breve em outros países

A PRIMEIRA EDIÇÃO DO 'PRÊMIO PERFUME DE MULHER' HOMENAGENS E REVELAÇÃO DE MULHERES PROTAGONISTAS EM DIVERSAS ÁREAS

## PRÊMIO PERFUME DE MULHER

*Sua Essência Inspira e Semeia o Bem no Mundo*



### Patrocinadores e Apoiadores



*"Perfume de Mulher" um movimento para falarmos das essências femininas e do essencial para as mulheres do século XXI.*

*Capacitar e Conectar Mulheres Líderes e Empreendedoras, fornecendo-lhes Ferramentas e Conhecimentos para seu Desenvolvimento Pessoal e Profissional, promover Saúde, Bem-Estar, e realização em suas famílias, carreiras e vidas espiritual, física e social.*

*'O essencial é invisível aos nossos olhos', como St Exupery bem destacou.... Mas podemos e devemos nos conscientizar do essencial e vivermos o essencial sem perda de tempo, AGORA.*

*O Mundo precisa urgentemente de correção de percursos. E a mulher com suas capacidades pode agregar muito valor à educação, à congregação da família, na liderança positiva e ética. Somente assim poderemos colaborar na construção de uma sociedade justa, equânime e em PAZ.*

*Márcia Regina Büll*

A primeira edição do **Prêmio Perfume de Mulher – Sua Essência Inspira e Semeia o Bem no Mundo**, aconteceu no dia 16 do mês de Marco, no Hotel Meliá, na Avenida Paulista, na intensa e vibrante capital de São Paulo.

O evento foi idealizado pela Dra. Marcia Regina Bull, Advogada e Procuradora do Estado de São Paulo, e pela CEO da EntreBrasucas, Katia Bachiega. E, contou com o apoio de organizações não governamentais, como o Rotary Club de São Paulo Butantã, e da BPW – São Paulo, Business Professional Women /Brasil e da própria EntreBrasucas, com sede em Londres.

"Perfume de Mulher" nome inspirado do famoso filme italiano Profumo di Donna – 1974- e reeditado em 1992, funda um projeto para dar destaque a mulheres que muito realizam e impactam a sociedade, mas que, muitas vezes permanecem no anonimato absoluto, ou ainda se encontram pouco conhecidas do grande público por falta de comunicação.

O principal objetivo constituiu-se no dar visibilidade, e de conectar essas Mulheres Líderes e Empreendedoras, com diversos públicos e mídias para difundir suas trajetórias, conquistas, descobertas, e vários conhecimentos em áreas essenciais como: Ciências, em especial as da Saúde, Bem-Estar, Empreendedorismo, Justiça, Artes, Educação, Segurança, Elegância, Imagem Pessoal, dentre outras."

Essas mulheres, dentre várias outras, constituem paradigmas para a sociedade e certamente motivam outras mulheres a perseguirem seus objetivos, pois que são verdadeiros vórtex de dinamismo, altruísmo e consequente energia para maior união e humanidade. Percebemos que há esperança no mundo, pois que há muitas pessoas que realizam o bem, cada qual em seus campos de atuação, que precisam ser conhecidas/ou desvendadas.

A primeira edição do Prêmio Perfume de Mulher – com o slogan: Sua Essência Inspira e Semeia o Bem no Mundo, realizou-se no dia 16 de março deste ano de 2024, no Hotel Meliã, da Avenida Paulista, hoje coração da Cidade de São Paulo.

O público permaneceu por mais de 10 horas seguidas no local, horas estas que passaram como um relâmpago, despercebidas, pois que as dinâmicas foram intensas, temáticas cativantes, e encerramento em alto estilo.

Houve intervalos para ‘coffee breaks’ e almoço, momentos em que todos puderam fazer network e adquirir produtos e serviços na **Feira de Negócios** que ocorreu no hall externo do salão nobre.

O evento foi idealizado pela curadora e advogada **Dra. Marcia Regina Büll**, e, realizado sob o rótulo e apoio institucional do **Rotary Club de São Paulo Butantã**, do qual a mesma faz parte como associada e secretária estatutária, com outras associações parceiras como a **BPW – São Paulo – Business Professional Women**, e A execução do Hino Nacional brasileiro seguido da melodia tema do Perfume de Mulher - tango de Carlos Gardel (1935) -**Por uma Cabeza**, foi executado pela violinista **Ana Laura Dominicci**, da **Orquestra De Cordas Lætare**. Na continuidade, o cerimonial foi realizado por **Célia Regina Rizzante**, vice-presidente da **BPW São Paulo**, Coautora do livro “Mulher Desperte o Poder que há em Você”.

**EntreBrasucas**, instituição que conecta brasileiros no Mundo, sediada em Londres-UK, e ainda com o apoio do voluntariado do **Rotary Club de São Paulo Perdizes**, liderado pela Sra, Cassia Lizie de Carvalho Pessoa.

Essas parcerias de puro altruísmo, cooperação e solidariedade, foram fundamentais para o sucesso obtido!.

O protocolo inicial foi realizado pelo **Dr, Leandro Rizek Dugaich**, e o evento foi aberto pelo Presidente do Rotary Club de São Paulo Butantã, o **Professor Fernando Ikeda Tagusari**. Seguido pela mensagem da **Governadora de Rotary Internacional, do Distrito 4563, Sra. Ana Maria de Lima Forli** .



Apesar de ainda existirem muitas etapas a serem percorridas, a mulher brasileira tem conquistado diversos cargos de destaque no Brasil e no mundo. Conhecermos, ainda que partes de histórias de mulheres que ‘chegaram lá’, mais do que nos inspiram e nos movem. São faróis de esperança para aquelas que almejam atingir metas que, em outros tempos, não seriam sequer consideradas.

Houve destaque em todos os blocos, da importância da união de esforços, e da copertinência dos universos feminino e masculino, para a construção de uma sociedade livre, democrática, e equânime, onde cada qual é respeitado por suas características próprias, qualidades e direitos.

Como sabido, as mulheres são mais vocacionadas ao cuidar, ao embelezar, ao acolher, receber. Suas essências permeiam os ambientes e as lideranças femininas crescem nos setores de hospitalidade, educação, cuidados da saúde, estética, comunicação e artes... mas, não menos importantes as áreas de gestão pois a amabilidade e poder de mediação propiciam muitas vantagens às empresas na retenção de talentos, sobretudo.

A seguir, trazemos um pouco do que essas profissionais incríveis se tornaram, e, como essa primeira Edição do **Prêmio Perfume de**

**Mulher** foi importante para difundir e reconhecer o papel da presença feminina no meio profissional, acadêmico, e nas comunidades assistidas por mulheres, além de serem responsáveis pela grande expansão de redes de relacionamento nas redes sociais virtuais e presenciais.

Dentre as personalidades convidadas para palestras e ‘pitches’, destacou-se a empresária **Ângela Hirata**, responsável pela difusão das **Havaianas**® no mundo, primeira Diretora no Grupo Alpargatas na década de 90. \_“Na época, a empresa já era centenária. Eu fui a primeira mulher Executiva Diretora de Comércio Internacional da Alpargatas. Naquele ano, eram 12 diretores, deste total, 11 eram homens. Mas eu me tornei respeitada no meio”(...) enfatizou Hirata.

Outra autoridade presente, que relatou sua experiência, na área de Segurança Pública, foi a **Dra. Raquel Gallinati**, atual Diretora da Associação dos Delegados de Polícia (Adepol) do Brasil, no Estado de São Paulo, que se destacou como a primeira mulher a ocupar esse cargo, \_“Eu fui a primeira mulher, em 2017, a ser eleita, ou seja, a primeira delegada que representou todos os delegados de polícia do Estado”(…), relatou.



## Mulheres na liderança de organizações sociais

As representantes das três ONGs, que narraram suas histórias e desafios, foram contempladas com o Prêmio Perfume de Mulher pelo protagonismo e resultados de suas ações sociais impactantes.).

### IAM-Instituto Amor e Mechas

**Débora Pieretti**, venceu o câncer e tornou-se empreendedora social pois fundou uma organização muito atuante. Após superar a doença, em 2017, Debora decidiu ir além, tornou-se Fundadora e Diretora Executiva do **IAM- Instituto Amor em Mechas**, que fornece kits gratuitos neles há uma peruca, álcool em gel, um lenço, colar de pérola,

brincos, maquiagem, livro de autoajuda, máscara, tudo dentro de uma linda bolsa personalizada) para mulheres do Brasil inteiro, em tratamento de câncer, para elevar a autoconfiança dessas mulheres.

Além disso, diversas ações em prol dessas pacientes são realizadas frequentemente. Como oficinas, bazares, dentre outras.

## BPW-Business Professional Women

A atual presidente da **BPW São Paulo, Dra. Rosimeire Godoy** foi homenageada pelos trabalhos desenvolvidos pela instituição ao longo de quase 50 anos. Há parceria de trabalhos sociais com o Rotary Club de São Paulo Butantã na publicação de livros de saúde, e ainda nos eventos de protagonismo feminino.



## Caju Social

**O Projeto conhecido como ‘Caju Social’ – é liderado pela médica Michelly Nunes**, mestre em Ciências Médicas Pela Universidade De São Paulo (USP), especialista em cuidado pré-natal Pela Unifesp. Atua sobretudo na educação e crianças e adolescentes, na cidade satélite de São Paulo, Osasco, e ampliou as ações em Pernambuco em comunidades vulneráveis e também na África.

## No Campo da Saúde

A **Dra. Nise H. Yamaguchi**, Presidente do Instituto Nise Yamaguchi, Mestre em Medicina e Doutora em Medicina pela Universidade de São Paulo, Oncologista e Imunologista, trabalha internacionalmente pelo controle do tabaco, que segundo ela, no Brasil, teve uma redução de 35% ( trinta e cinco por cento) para menos de 15% ( quinze por cento) de fumantes.



Segundo a renomada Oncologista, “**o evento Perfume de Mulher, presenteia o mundo com as histórias das mulheres mais interessantes de diversas áreas, mulheres que ousaram, que são referências, muitas delas, protagonistas da própria vida, com ou sem reconhecimento nacional e internacional**”, salientou.

O evento ainda contou com outros grandes nomes da área da saúde, como a Dra Ana Maria Zampieri, psicóloga com mestrado e doutorado pela PUC-SP líder do Programa de Ajuda Humanitária- PAH, pelo que foi contemplada com o Premio Perfume de Mulher;

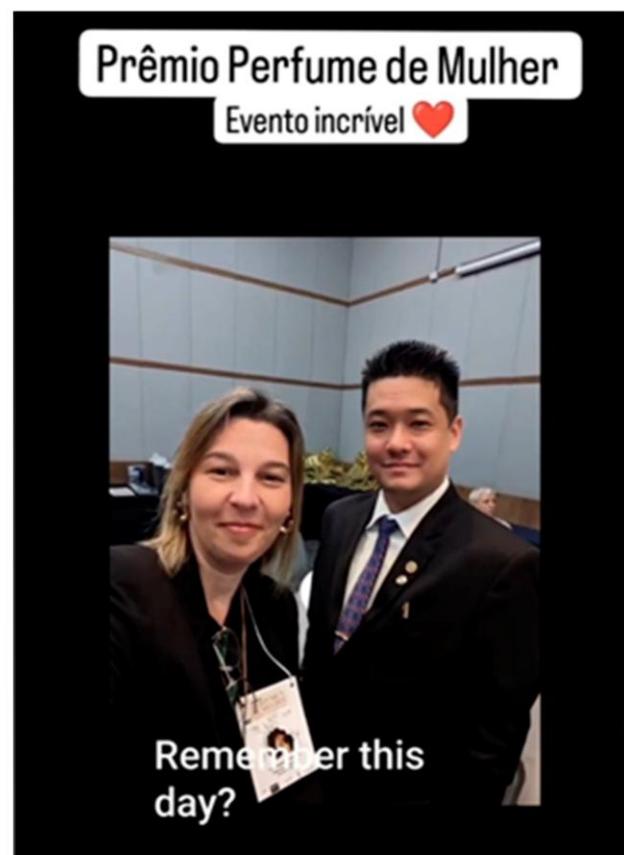
**Dra. Angelita Habr-Gama**, gastroenterologista cirurgiã reconhecida internacionalmente pela Universidade de Stanford, e mencionada na Revista Forbes como a segunda maior cientista do mundo, a qual também foi homenageada;

**Dra. Elsa Aida Gay De Pereyra**, graduada em medicina pela Universidade Nacional de Córdoba e Doutora da Disciplina de Ginecologia do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da FMUSP; **Dra. Jovina Rulli Bovino**, médica e escritora, especialista em Ginecologia e Obstetrícia; **Suely Tonarque**, Psicóloga, mestre em Gerontologia Social pela PUC-SP que explanou sobre a longevidade saudável, e por fim **Sabryna Werneck**, Cirurgiã Geral e Coloproctologista, membro titular da Sociedade Brasileira de Coloproctologia.

## Desenvolvimento Pessoal

Quanto às temáticas de desenvolvimento pessoal, o evento também trouxe diversas profissionais especializadas.

Foram elas: **Ana Bonfá**, fonoaudióloga e, vocal Coach que falou como melhorar a comunicação e expressão vocal das mulheres, postura e entonação. Apresentou seus trabalhos de musicoterapia e canto coral, pois que também é regente, e trabalha com crianças e idosos, com grandes revelações de resultados significativos na recuperação da autoestima, na alegria de viver, na recuperação da saúde física e mental, dentre outras vantagens, pois que musica e o canto são envolventes e está cientificamente provado o poder da musica na vida das pessoas.; **Ana Paula Bidu**, Psicanalista, Palestrante e Mentora de Carreiras explanou sobre a importância de mentorias para mulheres se desenvolverem; **Fernanda Amaral**, Empresária, estrategista de Imagem Pessoal e especialista para a descoberta da verdadeira essência da mulher, ajuda mulheres a se firmarem mediante a sua autoimagem; **Fernanda Prado**, hipnoterapeuta, professora de hipnoterapia e terapeuta sistêmica, com formação em programação neurolinguística explanou sobre estas atividades que exerce com sucesso em Londres



onde está atualmente radicada; **Monica Acuma Saião**, Nutritional Coach, graduada em Educação Física (USP) e especialista no método Low Pressure Fitness (técnica da barra negativa) destacou a importância da nutrição saudável para as mulheres terem melhor desempenho;

## A Elegância que vem do Interior para o Exterior

Uma das homenageadas com o Premio Perfume de Mulher foi **Sonia Raifur Kos**, Fundadora da **Escola da Elegância®**. Além de membro do Conselho de Administração da SICRED Centro Sul PR/SC/RJ, é Doutora em Contabilidade (UFPR-2017) professora efetiva da Universidade Estadual do Centro Oeste e Viviane Carvalho, Consultora Comportamental, coach de carreira e especialista em desenvolvimento de times, líderes e executivos. Possui mais de um milhão de seguidores nas redes sociais, pois que desenvolve um trabalho essencial para que as mulheres se apresentem publicamente (dress code) de acordo com as suas essências.

Sonia sempre afirma que (...) \_não é a roupa que você veste, não é o conteúdo do seu guarda roupa, mas como você veste a sua roupa. E questiona:

### - Que imagem quero passar aos outros?

Nessa linha de pensamento, apresentou um mini desfile de modas atemporais, in-

tergeracional e inclusivo, pois que haviam mulheres jovens e idosas, de varias origens e ainda PCDs, Isso porque a moda é para todas, Apresentar-se bem é para todas, independentemente de classes sociais, raças, e tipos de corpo.



## Liderança e Empreendedorismo

Perfume de Mulher ainda contou com ‘rodas de conversa temáticas’ com diálogos com a plateia participante, que compartilharam suas jornadas exemplares : . Andresa Stipp Anjo, Editora-Chefe da Editora Anjo, lidera projetos editoriais nacionais e internacionais sobretudo o livro ‘Mulheres Extraordinárias’ que dá voz às mulheres ; Miriam Bueno, Presidente do Rotary Club de São Paulo Vila São Francisco 2023-24, exclusivo de Mulheres empresárias ; Ana Maria Forli, Governadora do Rotary Internacional, destacando-se por seu compromisso com projetos sociais e de desenvolvimento comunitário. Líder de 95 Clubs Rotários de seu Distrito, onde propaga o empoderamento feminino.; Angela Cardozo, empresária dos etor de acessórios em couro, líder e mentora em empreendedorismo feminino; Manuela Ferraracio, formada em marketing e especialista em atendimento a clientes e gestão de crise há mais de 10 anos; Natalia Titos, Especialista em negócios, com mais de 15 anos de experiência, tanto

em grandes multinacionais, quanto como empreendedora de sucesso nos nichos de beleza, e de consultoria empresarial; Renatta Alarcon, Fundadora e CEO da Reawplay, palestrante e colunista do SBT Vídeos, que há 17 anos produz conteúdo feminino para diversos canais. Em 2006 começou com um blog de relacionamentos que se tornou um portal abrangente. Em 2015, fundou a ReawPlay - Produtora de conteúdo feminino, com uma equipe de mais de 40 especialistas, onde oferece conteúdo em texto, vídeo, palestras, mentorias e workshops e, ainda Tatiana Rades, Fundadora da Felycithá Treinamento, Psicóloga e Pós-Graduada em Relações Internacionais, membro atuante da BPW.



Figura 4. **Muriel Waldman** foi premiada e homenageada ao final da apresentação, e aplaudida efusivamente pela plateia em pé.. Que pediu mais e mais! Na foto a entrega de flores por **Henrique Seguchi Doi**, inspiração do Livro **A Fada Amor**, da escritora Mami Seguchi.

Ao final do evento, a **ORQUESTRA DE CORDAS LÆTARE**, encantou a todos os presentes. Criada em 2007 e constituída por violinistas, violistas, violoncelistas e contrabaixistas, é regida pela Maestrina **Muriel Waldman**, a qual foi contemplada com o **Premio Perfume de Mulher** por sua brilhante atuação e liderança. Destaque-se que o surpreendente repertório executado foi exclusivamente de compositoras mulheres, A apresentação foi expositiva dialogada, e muitos dados desconhecidos do público foram revelados por Waldman em sua didática invejável, repleta de humor e carinho pelo o que faz. Essas mulheres compositoras emergiram do anonimato à tona, e expostas as suas grandes realizações musicais que se perpetuaram no Mundo.

A Organista e Cravista com formação na Europa, **Elisa Freixo** abrilhantou a cerimônia mediante relato de sua inusitada e rica experiência profissional no Brasil e no Mundo. Deu destaque às suas atividades, pois que : Paralelamente à sua atividade didática desenvolve um trabalho de consultoria para instalação e restauro de instrumentos históricos no Brasil e em outros países da América Latina. Atuou como diretora artística dos Concertos no Museu do Oratório em Ouro Preto e no Museu Regional de São João del Rei, Minas Gerais. Foi organista da Sé de Mariana e da Matriz de Tiradentes, Minas Gerais, gravou 12 discos e Cds e por último registrou em mídia o órgão histórico de Waltersdorf, Alemanha, onde apresenta um repertório de música ibero-americana do séc XVIII. Foi também uma das contempladas com o **Prêmio Perfume de Mulher** pela verdadeira raridade e originalidade de sua carreira profissional.



Vale ressaltar que o grande evento, além do voluntariado, contou com o apoio material de pessoas jurídicas e físicas tais como :

- Aba Music
- Andrade Canona, Immigration Law (Miami)
- Bonneterie, Donna D Comercio De Moda e Vestuário Ltda
- BPW- Business Professional Women ( Org.)
- Bull Advogados Associados
- Cassia Lizie De Carvalho Pessoa
- Claudia Arbex Bijuterias Ltda
- Darcy Garcia
- doTerra
- Editora Anjo Ltda.
- Entrebrasucas
- Escola Da Elegância
- Espaço Matsuo
- Farroni Cucina
- Hajime Sports
- Hajime Sports
- Hotel Melia Paulista-Brazil
- Ieris Imbimbo
- Instituto Avanços Em Medicina
- Instituto Nise Yamaguchi
- Morangata
- Natuk Distribuidora E Comercio Ltd
- Oncológica Do Brasil Ltd
- Pera D'água
- PGame School (UK)
- Rotary Club De São Paulo Perdizes
- Rotary Club São Paulo De Butantã.
- Sorvetes Rochinha Industria, Comercio, Import. E Export.Ltda. e
- Top Brothers – Digital Marketing



Figura 2. Delegada Raquel Galinatti Lider da Adepol



Figura 3. Desembargadora Consuelo Ioshida e a Escritora Mami Segushi.

Dra. Consuelo Yoshida, Desembargadora Federal do Tribunal Regional -TRF3, foi também, uma das pioneiras, e contou que mesmo casada e com filhos, continuou na luta para a sua ascensão profissional com objetivos claros em defesa dos altos princípios da Justiça.

Outras mulheres que contribuíram exponencialmente no campo do direito relataram sobre seu trabalho, Dra. Ana Paula Gimenez, Advogada Familiarista, autora do livro: "Divorciei, e agora?"; e a jovem tabeliã, Dra, Priscila Agapito, a primeira mulher a conquistar esse cargo no Estado de São Paulo,

mediante concurso onde obteve a primeira colocação, e se encontra à frente do 29º Cartório de Notas da Capital - verdadeira boutique de serviços prestados com muita eficiência na Capital paulista.

## Inclusão Social, literatura e dramaturgia

Falar de inclusão, é falar de Mami Seguchi, autora do livro "Amor uma Fadinha muito Especial". Mostrou que pessoas com T21 (Síndrome de Down), podem e devem ser inseridas no mercado de trabalho. Segundo Seguchi,

**– “quando a sociedade abre oportunidades para as pessoas se desenvolverem, elas podem ocupar todos os espaços” (...).**

Ainda, conforme a escritora, a inclusão ainda tem um longo caminho a ser percorrido: Infelizmente, segundo a autora, quando o assunto é inclusão social, muitos grupos são inseridos e respeitados, porém as Pessoas com Deficiência (PCD) ainda são invisíveis, principalmente, na área da cultura.

E sobre representatividade, a protagonista da Peça "As Aventuras da Fada Amor", Gabriela Carrara, que possui a desconformidade T21, tem recebido

diversos elogios por sua interpretação e foi também contemplada com o **Premio Perfume de Mulher**. Isso apenas comprova quem que os comprometidos com T21, pode sim, ocupar lugares artísticos em papéis de destaque.



A revista ENTRE BRASUCAS não se responsabiliza pelos conceitos emitidos, nem pelo conteúdo das ideias em artigos assinados. O conteúdo do manuscrito é de responsabilidade do autor ou de autores.

Ficam, portanto, os autores responsáveis por reconhecer e revelar os conflitos de interesse de qualquer natureza (pessoal, comercial, financeira, acadêmica ou política).

A revista ENTREBRASUCAS reserva, ainda, o direito de não publicar artigos de natureza conflitante ou que possam causar qualquer dano à sua imagem ou a outrem e alertará os autores envolvidos.