



# MINHA VIDA Magnolia

## O QUE MUDA QUANDO ELAS CHEGAM

*Poliana de Oliveira  
revela desafios e  
responsabilidades  
femininas nos  
espaços de liderança  
empresarial.*

## CRÔNICA O QUE NUNCA ACONTECEU

## ARTIGO QUANDO AS FILHAS ENSINAM QUE NÃO EXISTE UMA ÚNICA FORMA DE LIDERAR

# Quem cuida de tudo também pode se cuidar?

Amiga Magnólia,

Existe uma imagem que acompanha muitas mulheres desde cedo. A da mulher que resolve. Que organiza. Que lembra do remédio, da reunião, da conta que vence amanhã e da mensagem que ainda precisa responder. A mulher que administra o caos mesmo quando ninguém percebe que ele existe.

Durante muito tempo, chamaram isso apenas de “dar conta”. Mas talvez seja mais do que isso.

Talvez seja liderança.

Uma liderança silenciosa, construída dentro de casas, empresas, consultórios, reuniões e noites mal dormidas. Uma liderança que raramente aparece em cargos estampados em portas, mas que sustenta rotinas inteiras sem receber aplausos por isso.

Muitas mulheres aprenderam a liderar antes mesmo de entender o significado dessa palavra.

**Lideram equipes no trabalho enquanto administram preocupações pessoais que continuam ocupando espaço na cabeça. Lideram famílias sem férias emocionais. Lideram crises sem direito ao colapso. E, muitas vezes, fazem tudo isso carregando culpa por sentirem que nunca conseguem estar inteiras em lugar nenhum.**

Quando estão trabalhando, pensam nos filhos. Quando estão com os filhos, lembram das mensagens não respondidas. Quando finalmente param, sentem culpa por parar.

Existe também aquilo que ficou pelo caminho. O descanso adiado. Os sonhos colocados em pausa. As oportunidades interrompidas pela necessidade de cuidar de alguém. As vezes em que a mulher diminuiu a própria voz para não parecer “difícil” ou “emocional demais”.

Talvez uma das conversas mais urgentes sobre liderança feminina seja justamente esta: entender que cuidar de tudo tem um custo emocional alto. E que força não deveria significar solidão.

Nenhuma mulher deveria sentir culpa por descansar.

Existe potência na mulher que lidera. Mas existe coragem ainda maior naquela que começa a reconhecer os próprios limites sem sentir vergonha disso.

Talvez a maturidade traga justamente essa descoberta: a de que não é possível sustentar o mundo inteiro sem, em algum momento, olhar para si mesma com a mesma gentileza que oferece aos outros.

Seja bem-vinda...



**SONIA REGINA GIARETTA**  
JORNALISTA E  
IDEALIZADORA DO  
MINHA VIDA MAGNÓLIA

**REVISTA DIGITAL**  
Publicação quinzenal

# nesta edição

4

## Uma cozinha Michelin sob comando feminino

Chef **Cândida Batista** conta como construiu liderança em ambientes marcados por pressão, jornadas intensas e reconhecimento desigual.



9

## Força feminina que aprende, lidera e transforma

Com uma trajetória construída entre liderança, associativismo e gestão empresarial, **Poliana Oliveira**, diretora do Grupo Oliveira e vice-presidente da ACIC/Chapecó, tornou-se



18

## Coisas que aprendemos sobre amor depois dos 50

A maturidade traz uma compreensão mais tranquila e profunda sobre o que é amar e, principalmente, sobre o que não é.

32

## O que você precisa antes de usar as canetas emagrecedoras

Nutricionista **Larissa Fares** explica o que avaliar antes de usar medicamentos análogos de GLP-1, conhecidos como canetas emagrecedoras, para evitar perda muscular e efeito sanfona.



22

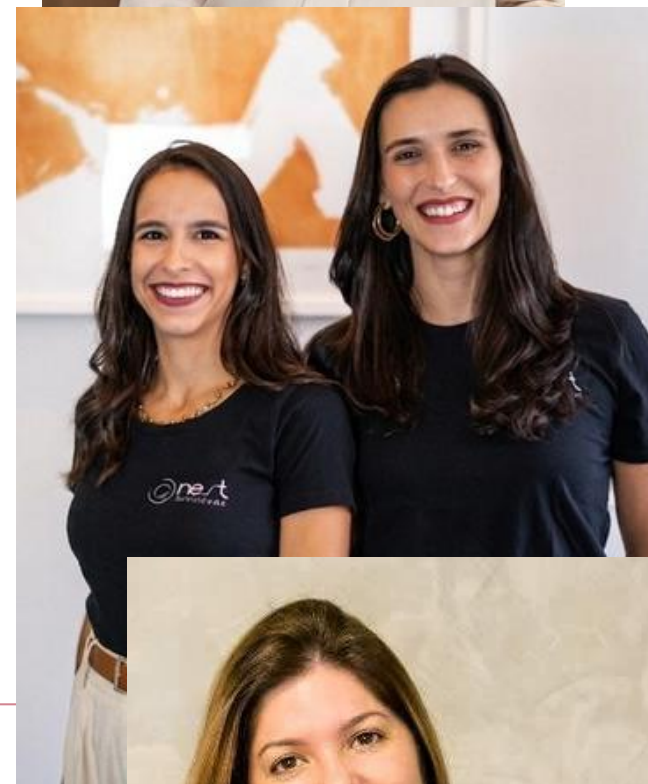
## 5 perguntas para quem tem dúvidas sobre a maternidade

No mês em que o mundo celebra as mães, especialista alerta: a decisão mais importante da vida adulta feminina começa muito antes da gravidez

28

## Experiências pessoais vira em um negócio

**Gabriela Varisco** e **Patricia Flório** criaram a Nest Fertilidade após enfrentarem os desafios emocionais, financeiros e profissionais da maternidade e da reprodução assistida.



26

## Minhas filhas me ensinaram que não existe uma única forma de liderar

Jornalista **Tatiana Marzullo**, neste artigo, compartilha que algumas das lições mais profundas sobre liderança vieram da minha vivência como mãe.



**Chef Cândida  
Batista conta  
como construiu  
liderança em  
ambientes  
marcados por  
pressão,  
jornadas  
intensas e  
reconhecimento  
desigual.**

**UMA COZINHA**  
*Michelin* **sob**  
*comando feminino*



**a** chef brasileira Cândida Batista, de 43 anos, afirma que mulheres ainda precisam provar diariamente sua capacidade de liderança dentro das cozinhas profissionais.

Com uma trajetória construída ao longo de duas décadas em restaurantes estrelados Michelin na Europa, ela relata que a maternidade segue sendo tratada como um problema em muitos ambientes da alta gastronomia.

Atualmente trabalhando em um restaurante selecionado pelo Guia Michelin em Viena, na Áustria, Cândida diz que as dificuldades vão além da pressão intensa do serviço. Segundo ela, direitos básicos ligados à maternidade ainda enfrentam resistência dentro das equipes.

“As horas trabalhadas não favorecem maternidade. Muitas vezes, um direito básico, como precisar sair para cuidar de um filho doente, acaba sendo visto como deixar a equipe desfalcada”, afirma.

Para a chef, uma das maiores diferenças está na forma como mulheres são reconhecidas dentro da cozinha. Ela explica que ocupar um cargo de liderança nem sempre significa ser percebida como autoridade.

“Existe uma diferença entre estar na cozinha e ser reconhecida como liderança dentro dela. Você precisa se provar mais, sustentar mais o que fala, repetir até que aquilo seja entendido como autoridade”, relata.

## DECISÕES RÁPIDAS E OBJETIVAS

Segundo Cândida, esse comportamento aparece principalmente nos momentos mais intensos do serviço, quando decisões precisam ser rápidas e objetivas.

“Já vivi situações em que eu dava uma orientação e ninguém reagia. Minutos depois um homem repetia exatamente a mesma coisa e a resposta da equipe era completamente diferente”, conta.

Ela afirma que, ao longo da carreira, percebeu que esse padrão se repetia em diferentes países e culturas gastronômicas.

“Para um homem, muitas vezes o cargo já entrega autoridade. Para uma mulher, ela precisa ser reafirmada todos os dias, no detalhe, na postura e na consistência”, diz.

**Chef brasileira  
Cândida  
Batista fala  
sobre  
maternidade,  
autoridade e  
os obstáculos  
enfrentados  
por mulheres  
que ocupam  
posições de  
liderança na  
alta  
gastronomia  
europeia.**





*A minha mãe sempre dizia que o valor estava dentro da gente. Nos livros que a gente lê, nos lugares que visita e no repertório que constrói.*



# *Maternidade ainda pesa mais para mulheres*

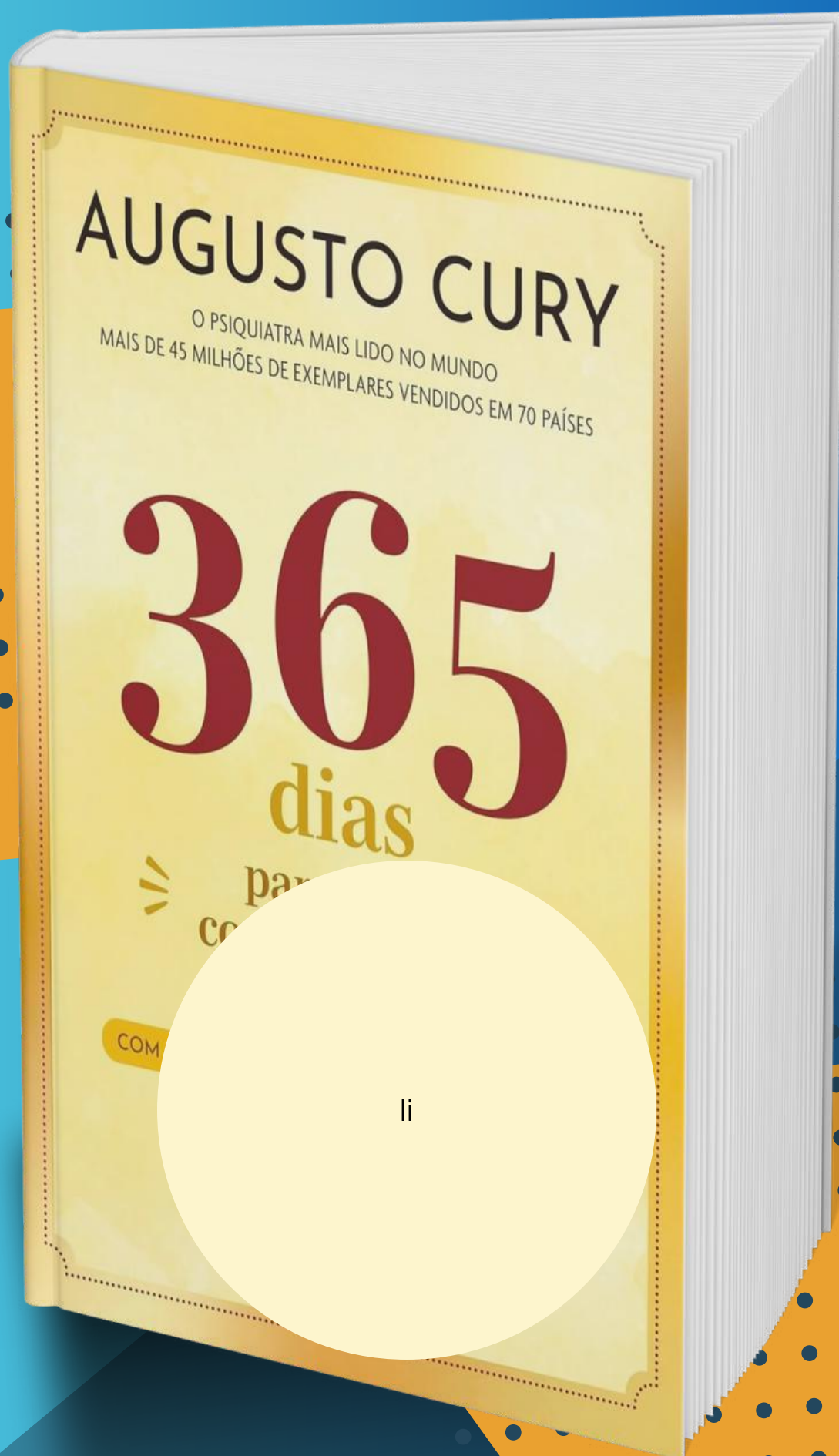


*Apesar do crescimento da presença feminina nas cozinhas profissionais, Cândida acredita que o reconhecimento ainda acontece de forma desigual. Para ela, muitas mulheres seguem precisando convencer constantemente as pessoas de que merecem ocupar espaços de comando.*

*“A mulher ocupa o espaço, mas ainda precisa convencer as pessoas de que merece estar comandando ele”, afirma.*

*Com o tempo, a chef conta que passou a compreender que essas experiências não eram situações isoladas, mas parte de uma estrutura presente em muitos ambientes profissionais da gastronomia.*

*“Quando você entende que não é algo individual, você para de se culpar o tempo inteiro e começa a enxergar o ambiente de outra forma”, conclui.●*



**COMPRA AQUI**



# FORÇA FEMININA *que aprende,* lidera e transforma

Com uma trajetória construída entre liderança, associativismo e gestão empresarial, Poliana de Oliveira, diretora do Grupo Oliveira e vice-presidente da ACIC/Chapecó, tornou-se referência pela forma como une presença, preparo e sensibilidade



*A trajetória de Poliana Oliveira revela os desafios silenciosos enfrentados por mulheres que conquistaram espaço em ambientes empresariais historicamente masculinos sem perder autenticidade, sensibilidade e capacidade de liderança.*

**P**

oliana de Oliveira, diretora do **Grupo Oliveira**, aprendeu cedo que liderança não se sustenta apenas em cargo. Sustenta-se em presença, preparo e disposição para fazer parte das mudanças que deseja ver.

Vice-presidente da Associação Comercial e Industrial de Chapecó (ACIC), ela carrega uma trajetória construída muito antes do convite para integrar a diretoria da entidade empresarial mais influente do Oeste catarinense.

Quem encontra Poliana hoje em reuniões empresariais, painéis e espaços de decisão talvez não imagina que, durante anos, ela precisou lidar com testes silenciosos, olhares desconfiados e a sensação constante de precisar provar mais do que os outros. Não apenas por ser mulher. Também por ser jovem.

“Eu sempre tive que me qualificar muito mais”, conta.

A frase surge sem tom de reclamação. É quase um diagnóstico de uma geração de mulheres que entrou em ambientes historicamente masculinos entendendo que competência, sozinha, muitas vezes não bastava.

Precisava também de firmeza, preparo constante, inteligência emocional e coragem para ocupar espaços onde mulheres ainda eram vistas com desconfiança.

Os dados ajudam a entender a fala da empresária Poliana. Estudos do Sebrae mostram que a participação feminina no empreendedorismo brasileiro cresce de forma consistente, mas ainda encontra barreiras nos espaços de maior poder econômico e institucional.

Quanto maior o porte das empresas e das entidades, menor costuma ser a presença de mulheres nos cargos de liderança.

Santa Catarina aparece entre os estados com maior participação feminina no empreendedorismo e em entidades empresariais, especialmente no Oeste catarinense, onde a atuação de mulheres em associações e núcleos empresariais tem ganhado mais espaço nos últimos anos.





**A trajetória de Poliana ajuda a explicar por que sua presença hoje ultrapassa os limites da própria empresa. Advogada por formação e empresária por paixão, ela atua como Diretora Comercial do Grupo Oliveira, conglomerado com atuação no setor da construção civil.**

**Antes da ACIC, presidiu a Associação Empresarial de Maravilha e a CDL. Ao longo dos anos, construiu uma trajetória ligada ao associativismo empresarial e à formação de lideranças. Dentro da Federação das Associações Empresariais de Santa Catarina (FACISC), hoje é diretora de capacitações, mas já integra a diretoria por três gestões, e já presidiu o Conselho Estadual da Mulher Empresária de Santa Catarina por duas gestões, além de representar mulheres catarinenses no Conselho Nacional. Ao longo dos anos, ajudou a construir projetos de desenvolvimento econômico, capacitações, missões empresariais e iniciativas voltadas ao associativismo. Ela acredita que liderar vai muito além de resultados financeiros.**

**“A gestão eficiente passa pela escuta ativa, pela liderança com propósito e pela construção de ambientes saudáveis e preparados para crescer”, defende.**





*A gestão eficiente passa pela escuta ativa, pela liderança com propósito e pela construção de ambientes saudáveis e preparados para crescer.*

## *O aprendizado começa por observar quem sabe*

Poliana fala sobre esse percurso sem transformar a própria história em espetáculo. Prefere destacar o que aprendeu e aprende convivendo com empresários experientes, lideranças de diferentes cidades e pessoas que ampliaram e ampliam diariamente seu repertório de vida.

“Tem portas que a graduação não abre. O associativismo abre”, resume.

A observação ajuda a entender por que Poliana defende tanto a presença feminina em entidades empresariais. Para ela, esses espaços não são apenas políticos ou institucionais. São ambientes de troca, crescimento e conexão.

Mas ela também faz um alerta importante. Nem sempre a ausência feminina acontece apenas porque as portas estão fechadas.

“Muitas vezes, os espaços existem, mas há mulheres que ainda não se sentem prontas para ocupá-los”, diz.

### **SEM ROMANTISMO**

A reflexão vem acompanhada de uma discussão sobre sobrecarga, responsabilidades emocionais e a importância do apoio dentro de casa. Esposa, mãe e líder empresarial, Poliana fala sem romantizar a rotina. Conta que precisou construir uma dinâmica familiar colaborativa para conseguir ocupar espaços fora do trabalho.

“Se eu tivesse um parceiro que não me apoiasse, talvez fosse uma confusão toda vez que eu precisasse sair. O incentivo dentro de casa faz toda diferença”, afirma.

Na prática, ela conhece o peso invisível que muitas mulheres carregam. A agenda que muda de última hora. O filho que precisa ser buscado na escola. As viagens inesperadas. As decisões simultâneas. A necessidade constante de administrar o caos sem desmoronar diante dele.

Ainda assim, evita o discurso da mulher que “dá conta de tudo”. Prefere falar sobre consciência, escolhas e organização emocional.

“Não dá tempo para surto”, comenta, entre risos.





*Se eu tivesse um parceiro que não me apoiasse, talvez fosse uma confusão toda vez que eu precisasse sair. O incentivo dentro de casa faz toda diferença.*



# *Não há espaço para competição*

Uma das partes mais interessantes da entrevista aconteça quando Poliana fala sobre liderança feminina sem transformar homens em adversários.

Ela rejeita disputas simplistas e insiste na ideia de complementaridade.

“Nós somos complementares. Temos que caminhar lado a lado”, afirma.

Poliana também acredita que mulheres precisam aprender a se apoiar mais nos espaços de liderança. Para ela, quando uma mulher cresce, ocupa espaços e conquista resultados, ela não sobe sozinha. Abre caminho, inspira e mostra para outras que também é possível chegar lá.

Foi assim que ela própria aprendeu a enxergar crescimento.

“Meu pai sempre me instigou a ir adiante. Às vezes existem caminhos que a gente nem consegue enxergar sozinha, e o comodismo acaba colocando as pessoas na média”, diz.

## **SAIR DA ZONA DE CONFORTO**

Segundo ela, ter alguém que desafie, incentive e provoque novas possibilidades pode ser desconfortável no início, mas muitas vezes é exatamente isso que impulsiona evolução.

“Na hora, pode parecer dolorido esticar a corda, como se estivessem exigindo demais de você. Mas normalmente é exatamente aí que acontece o ponto de virada, a expansão da mente.”

Ao falar sobre liderança feminina, Poliana defende que mulheres aprendam a enxergar umas nas outras referências de crescimento, e não ameaça ou competição.

“Eu costumo dizer que, em certo sentido, a comparação também faz bem. Porque ela mostra o quanto ainda temos de potencial inexplorado. E é muito mais fácil continuar igual, resistir e permanecer na zona confortável do que agir, mudar, evoluir e crescer.”



*Meu pai sempre me instigou a ir adiante. Às vezes existem caminhos que a gente nem consegue enxergar sozinha, e o comodismo acaba colocando as pessoas na média.*



*Ao explicar o que muda quando uma mulher ocupa cargos de liderança, ela escolhe uma palavra pouco comum: perspicácia. Segundo Poliana, mulheres costumam perceber nuances emocionais e comportamentais que passam despercebidas em muitos ambientes corporativos. “Eu sei pelo jeito que a pessoa entra na sala que tem alguma coisa errada”, exemplifica. Mas faz questão de lembrar que percepção sem atitude não resolve problemas. Liderança também exige conversas difíceis, enfrentamentos e coragem para agir. Observando o cenário regional, considera o Oeste catarinense mais aberto à presença feminina do que cidades maiores e entidades mais tradicionais. Mesmo assim, acredita que ainda existe um caminho importante pela frente. Não um caminho sustentado por discursos prontos ou ocupações simbólicas. Mas por mulheres que realmente desejem estar nesses espaços, preparadas para construir algo produtivo e representativo.*



# *Presença, constância e dedicação*

Poliana fala sobre meritocracia, autenticidade e intensidade quase como quem descreve a própria personalidade. Diz que não sabe fazer nada pela metade. Que quando acredita em algo, mergulha por inteiro.

“Se me disserem que não dá para fazer, eu vou tentar até a última chance”, resume.

A intensidade aparece também no modo como enxerga conhecimento. Leitora voraz, interessada por temas atuais e apaixonada por aprender na prática, ela atribui parte da própria formação à educação recebida dentro de casa.

“A minha mãe sempre dizia que o valor estava dentro da gente. Nos livros que a gente lê, nos lugares que visita e no repertório que constrói.”

Em tempos de lideranças apressadas, discursos ensaiados e fórmulas prontas sobre sucesso feminino, Poliana de Oliveira parece seguir outro caminho. Um caminho menos performático e mais construído no cotidiano. Sem atalhos. Sem personagens. ●



*A minha mãe sempre dizia que o valor estava dentro da gente. Nos livros que a gente lê, nos lugares que visita e no repertório que constrói.*



INDICAÇÃO  
DE LEITURA!



**COMPRA AQUI**

# 10 COISAS QUE AS MULHERES *aprendem sobre* amor depois dos 50

Depois dos 50, o amor deixa de ser urgência e passa a ser escolha. Já não há espaço para idealizações distantes da realidade ou para relações que exigem esforço constante para funcionar. A maturidade traz uma compreensão mais tranquila e profunda sobre o que é amar e, principalmente, sobre o que não é.

## 1 Amor não precisa ser complicado

Relações saudáveis tendem a ser mais simples. Quando há respeito, diálogo e presença, o amor não precisa de esforço constante para existir.

## 3 Você não precisa se diminuir para caber

A maturidade ensina que o amor verdadeiro não exige que você deixe de ser quem é para agradar o outro.

## 2 Paz vale mais do que intensidade

Aquela ideia de amor cheio de altos e baixos perde o encanto. A tranquilidade emocional passa a ser prioridade.

## 4 Estar bem sozinha muda tudo

Quando a própria companhia é suficiente, o amor deixa de ser necessidade e passa a ser escolha consciente.



**A maturidade  
não diminui  
o amor. Ela  
o transforma em  
algo mais  
simples, mais  
honesto e mais  
possível de  
viver.**

## **PARA REFLETIR**

- **Para refletir hoje**
- **O que você entende hoje sobre amor que não entendia antes?**
- **O que você não aceita mais em uma relação?**
- **Como você tem cuidado de si dentro das suas relações?**



## 5 **Nem todo amor precisa durar para sempre**

Alguns relacionamentos cumprem seu papel e chegam ao fim. E isso não diminui o que foi vivido.

## 6 **Comunicação é mais importante do que adivinhar**

Falar com clareza, ouvir com atenção e resolver conflitos de forma direta tornam as relações mais maduras e sustentáveis.

## 7 **Respeito é essencial**

Sem respeito, não há vínculo que se sustente. Aos 50, essa percepção se torna inegociável.

## 8 **Amor também é rotina**

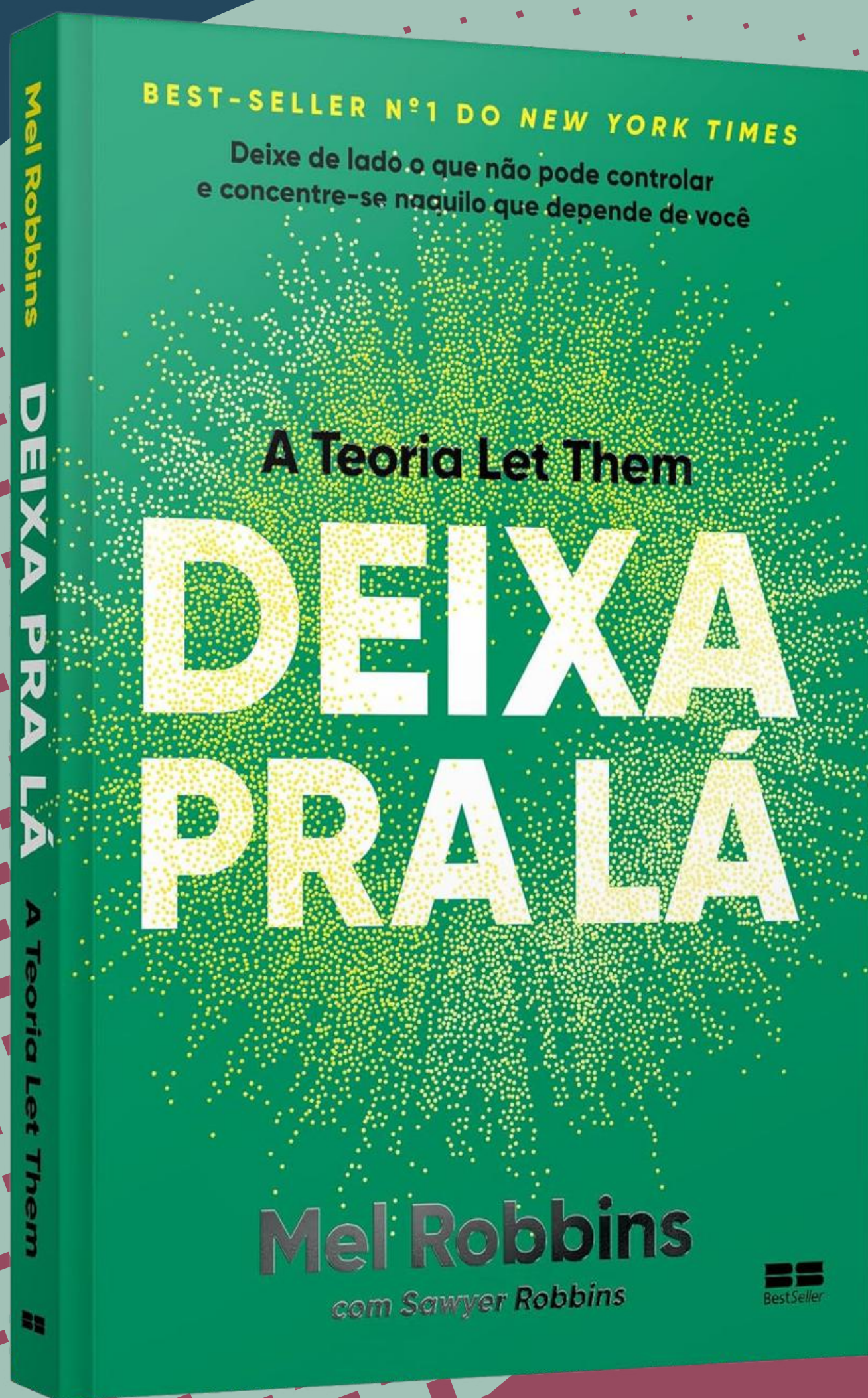
Pequenos gestos, presença no dia a dia e cuidado constante constroem relações mais reais do que grandes declarações.

## 9 **Você escolhe melhor**

A experiência ajuda a reconhecer sinais, evitar relações desgastantes e valorizar quem realmente soma.

## 10 **O amor mais importante é o próprio**

Talvez essa seja a maior aprendizagem. Sem amor-próprio, qualquer relação se torna desequilibrada. Com ele, tudo muda.●



**COMPRE AQUI**

# Ser mãe ou não?

## 5 perguntas para quem tem dúvidas

### **SOBRE A MATERNIDADE**

No mês em que o mundo celebra as mães, especialista alerta: a decisão mais importante da vida adulta feminina começa muito antes da gravidez

**M**aio é conhecido internacionalmente como o mês das mães e nesse contexto, é comum vir à tona as perguntas que muitas mulheres carregam em silêncio: quero ser mãe

Estou pronta? É isso que sinto ou é o que esperam de mim? Num mês carregado de homenagens e expectativas, a sociedade costuma celebrar a maternidade que já aconteceu, mas raramente abre espaço para falar sobre a maternidade que ainda está sendo considerada.

Para o psicanalista e especialista em comportamento humano Lucas Scudeler, essa lacuna tem um custo alto.

"A pergunta mais honesta que uma mulher pode se fazer não é se ela quer ou não parir. É o que ela quer nutrir, cuidar e deixar no mundo", afirma.

### *Mais informação e mais liberdade*

A maternidade nunca foi um tema simples. Mas nas últimas décadas, ele se tornou ainda mais complexo: mais mulheres têm acesso à informação, mais liberdade de escolha e, ao mesmo tempo, mais pressão vinda de todos os lados.

O resultado é uma geração de mulheres que, muitas vezes, não sabe distinguir o que deseja do que foi ensinada a desejar. Por isso, antes de chegar a qualquer resposta, Scudeler propõe cinco perguntas que toda mulher deveria se fazer com tempo, com calma e sem julgamento.



## **O que você quer nutrir, cuidar e deixar no mundo?**

Esta é, segundo Scudeler, a pergunta mais honesta que existe e a mais ignorada. Antes de pensar em gravidez, em filhos ou em maternidade biológica, há uma questão anterior e mais profunda: qual é o seu desejo de cuidado? "Uma mulher pode nunca ter engravidado e exercer maternidade de forma profunda, seja através de um legado, da adoção, do cuidado com quem precisa. E uma mulher pode ter cinco filhos e nunca ter sido mãe de verdade", explica o psicanalista. Perguntar o que se quer nutrir é perguntar sobre valores, sobre propósito, sobre o tipo de presença que você quer ter no mundo.

## **Você quer ser mãe, ou sente que deveria querer?**

A pressão sobre mulheres sem filhos é real e, muitas vezes, invisível. Ela vem da família que pergunta "é para quando?", das amigas que já são mães, das redes sociais que romantizam a maternidade e de uma cultura que ainda associa feminilidade à reprodução. Para Scudeler, distinguir um desejo genuíno de um condicionamento cultural é um dos exercícios mais difíceis e mais necessários que uma mulher pode fazer. "Existe uma diferença enorme entre querer ser mãe e sentir que se deve querer. Uma nasce de dentro. A outra nasce do olhar do outro", afirma.

## **Você tem ou busca um ambiente seguro para exercer a maternidade?**

O especialista aponta um dado que raramente entra no debate público: um número crescente de mulheres não rejeita a maternidade por falta de desejo, mas porque não encontra as condições mínimas para exercê-la com dignidade. "Quando a mulher sente que vai carregar tudo sozinha, a maternidade deixa de ser desejo e vira peso", alerta Scudeler. Ele complementa que parceria real, rede de apoio, estabilidade emocional e condições financeiras básicas não são luxo, mas sim parte da equação.

Por isso, avaliar honestamente o ambiente em que se vive não significa adiar indefinidamente. Significa ter clareza sobre o que existe, o que pode ser construído e o que precisa mudar antes de dar um passo que não tem volta.

**Uma mulher  
pode nunca ter  
engravidado e  
exercer  
maternidade  
de forma  
profunda, seja  
por meio de  
um legado, da  
adoção, do  
cuidado com  
quem precisa.  
E uma mulher  
pode ter cinco  
filhos e nunca  
ter sido mãe  
de verdade**





**No mês em que o mundo para celebrar as mães, talvez o gesto mais bonito que uma mulher possa fazer por si mesma seja sentar com as próprias perguntas antes de buscar respostas prontas. "Seja qual for a resposta que vier, o que importa é que ela nasça de dentro. Não da expectativa do outro, não da data no calendário, não do medo do julgamento", finaliza.**

## **Você está pronta para se transformar e ser transformada?**

Existe um equívoco muito comum sobre a maternidade, de que ela se encaixa na vida que já existe. Na prática, ela reorganiza tudo: identidade, prioridades, relacionamentos, tempo, corpo, sonhos. Muitas mulheres chegam à maternidade esperando continuar sendo quem eram, mas com um bebê ao lado. No entanto, a transformação é inevitável. A prontidão para a maternidade, nesse sentido, tem menos a ver com condições externas e mais com a disposição interna de atravessar uma mudança radical.

## **Você já fez as pazes com a sua própria infância?**

Toda mulher chega à maternidade carregando a história que viveu como filha. "A transmissão geracional é um fenômeno real e silencioso. Repetimos o que não elaboramos. E, quando não entendemos de onde viemos, tendemos a reproduzir o que nem percebemos que carregamos", explica Scudeler. Isso não significa que é preciso ter uma infância perfeita para ser uma boa mãe. Significa que olhar para a própria história, de preferência com apoio terapêutico, é um dos gestos mais responsáveis que uma mulher pode ter antes, e não depois, de tomar a decisão. ●

**Nenhuma dessas cinco perguntas tem uma resposta certa. E esse é exatamente o ponto. Scudeler não propõe um roteiro para decidir se tornar mãe ou não, mas sim um convite ao autoconhecimento num momento em que a pressão cultural, o calendário biológico e o julgamento alheio costumam falar mais alto do que a própria voz interna.**





**TATIANA MARZULLO**  
CEO da Agência A+ de comunicação integrada, e fundadora do programa Salto Alto, cujo propósito é impulsionar a liderança feminina através de conexões com empresas de sucesso global movidas por valores e propósito.

## *Minhas filhas me ensinaram que não existe uma única forma de liderar*

Ao longo da minha trajetória, busquei formação, fiz cursos no Brasil e fora, participei de imersões e tive a oportunidade de trocar com grandes empresárias e executivas. Tudo isso foi essencial para construir a profissional que sou hoje.

Mas algumas das lições mais profundas sobre liderança vieram da minha vivência como mãe. Sou mãe da Maria Clara, de 13 anos, e da Laura, de 6. Há três anos, nos mudamos em família para os Estados Unidos. Uma mudança que trouxe desafios importantes, não só para mim, mas principalmente para elas.

Cada uma viveu esse processo de forma muito particular.

A Laura estava em fase de alfabetização, aprendendo a ler e escrever tanto em português, como em um novo idioma, dentro de um ambiente completamente diferente do que conhecia. Já a Maria Clara atravessava a pré-adolescência, lidando com questões de identidade, pertencimento e adaptação em um momento naturalmente mais sensível.

Foi nesse período que comecei a entender, com mais profundidade, o poder dos detalhes.

*Aquilo que, para um adulto, pode parecer simples, para uma criança pode ser enorme. Uma palavra, um gesto, um olhar. Tudo ganha outra dimensão dependendo de quem está vivendo a situação.*

E esse aprendizado influenciou diretamente a forma como eu passei a olhar para as pessoas dentro da empresa.

Uma das situações que mais me marcou foi quando a Maria Clara me pediu um tempo só nosso. Um momento de mãe e filha, apenas nós duas. Ela sentia falta desse espaço individual, de ser ouvida com mais atenção, longe da dinâmica da casa e da necessidade de atenção da irmã mais nova.



Eu poderia ter interpretado aquilo de várias formas. Mas escolhi escutar. Organizamos esse encontro, saímos juntas e tivemos uma conversa que, para mim, foi transformadora. Ali, eu entendi que, mesmo dentro de relações próximas, o individual precisa existir. Esse olhar passou a fazer parte da minha liderança.

Hoje, eu valorizo ainda mais os encontros individuais com o time, mesmo morando em outro país. Os momentos de one a one deixaram de ser apenas reuniões de acompanhamento e passaram a ser espaços reais de escuta, a última coisa que conversamos é sobre trabalho. Ouço sobre sonhos, medos, fé, paixões, ambições... Nem todo mundo se sente à vontade para falar em grupo. Nem todo mundo expressa suas necessidades da mesma forma. E cabe ao líder perceber isso. Conviver com minhas filhas também reforçou algo essencial: pessoas são diferentes em essência.

A Laura é mais expansiva, gosta de se expressar, de aparecer, de testar. A Maria Clara é mais reservada, mais observadora, mais contida.

E nenhuma dessas formas é melhor ou pior. São apenas diferentes.

Isso mudou completamente a forma como eu lidero.

Durante muito tempo, o mercado incentivou um padrão único de comportamento. Quem falava mais era visto. Quem se posicionava com mais intensidade ganhava espaço. Mas nem todo talento aparece da mesma forma. Hoje, eu entendo que liderar também passa por reconhecer essas diferenças e não exigir o mesmo de todos. Existem pessoas que brilham nos holofotes. Outras entregam excelência nos bastidores. Algumas têm facilidade em se comunicar. Outras precisam de mais tempo e segurança para se expressar. O papel do líder é criar um ambiente onde cada uma possa desenvolver suas forças e, ao mesmo tempo, trabalhar suas inseguranças com apoio, não com pressão. Outro aprendizado que a maternidade me trouxe foi sobre equilíbrio.

Com minhas filhas, eu escuto, acolho e entendo. Mas também direciono, corrijo e mostro caminhos. Existe cuidado, mas também existe responsabilidade.

Na liderança, isso se traduz em clareza. As pessoas precisam saber onde estão, o que se espera delas e como podem evoluir.

Sem isso, não há crescimento consistente.

Mudar de país com duas filhas em fases tão diferentes também me ensinou a respeitar o tempo de cada uma.

A adaptação não acontece no mesmo ritmo. As reações não são iguais. E acelerar esse processo, muitas vezes, gera mais insegurança do que avanço. No ambiente profissional, essa lógica se repete.

Cada pessoa tem sua história, sua bagagem, seus desafios fora do trabalho. Um profissional mais jovem vive uma realidade diferente de alguém com filhos. Quem está começando precisa de um tipo de orientação. Quem já tem experiência precisa de outro.

Quando o líder entende isso, ele deixa de tentar padronizar e passa a desenvolver.

E desenvolvimento é o que sustenta qualquer resultado no longo prazo.

Talvez o maior aprendizado que minhas filhas tenham trazido seja esse. ●

# VIVÊNCIAS PESSOAIS *vira, em um negócio*

**Gabriela Varisco e Patricia Flório** criaram a Nest Fertilidade após enfrentarem os desafios emocionais, financeiros e profissionais da maternidade e da reprodução assistida.



**A** maternidade nem sempre chega no tempo planejado. Para muitas mulheres, o desejo de ter filhos esbarra em diagnósticos inesperados, tratamentos caros, pressão emocional e uma rotina profissional que raramente acolhe esse processo. Foi justamente a partir dessas experiências que Gabriela Varisco e Patricia Flórido decidiram transformar dor, conhecimento e vivência em um novo negócio.

As duas fundaram a Nest Fertilidade, startup brasileira criada para conectar empresas, colaboradores e clínicas especializadas em reprodução humana. O objetivo é ampliar o acesso a tratamentos de fertilidade e inserir o tema dentro das empresas como parte das políticas de cuidado e bem-estar. Mais do que sócias, Gabriela e Patricia carregam histórias que ajudam a explicar o propósito da empresa. Gabriela é mãe de duas crianças pequenas. Patricia, médica especialista em reprodução humana, também viveu o processo da fertilização in vitro para conseguir engravidar. Hoje, enquanto espera a segunda filha, ela fala sobre um tema que conhece tanto pela ciência quanto pela experiência pessoal.

“Quando você passa por isso, entende que não é só uma questão médica. É também emocional, financeira e estrutural”, afirma Patricia.

*Entre tratamentos caros, maternidade e rotina profissional, Gabriela Varisco e Patricia Flórido criaram uma startup para ampliar o acesso à fertilidade no Brasil.*



# *Entre a maternidade e o trabalho*

A trajetória das duas personagens principais da história passa também pelo mercado de trabalho. Antes de empreender, Gabriela construiu carreira no modelo corporativo tradicional e diz que a experiência ajudou a entender como as empresas lidam com as necessidades reais dos colaboradores. Foi dessa combinação entre maternidade, carreira e conhecimento técnico que nasceu a ideia da Nest. A startup atua organizando toda a jornada do colaborador que busca planejamento familiar ou tratamentos de fertilidade, conectando pessoas a clínicas especializadas e criando modelos mais acessíveis financeiramente.

## **AMPLIAÇÃO DO DEBATE**

O tema ainda é pouco discutido no Brasil, embora a dificuldade para engravidar faça parte da vida de milhões de pessoas. Segundo dados citados pela empresa, a infertilidade afeta uma em cada seis pessoas no mundo. No Brasil, cerca de oito milhões enfrentam dificuldades para ter filhos. Além do impacto emocional, existe também a barreira financeira. Tratamentos como fertilização in vitro podem ultrapassar R\$ 30 mil por tentativa e, na maioria dos casos, não são cobertos pelos planos de saúde.

# *Fertilidade começa a entrar na agenda das empresas*

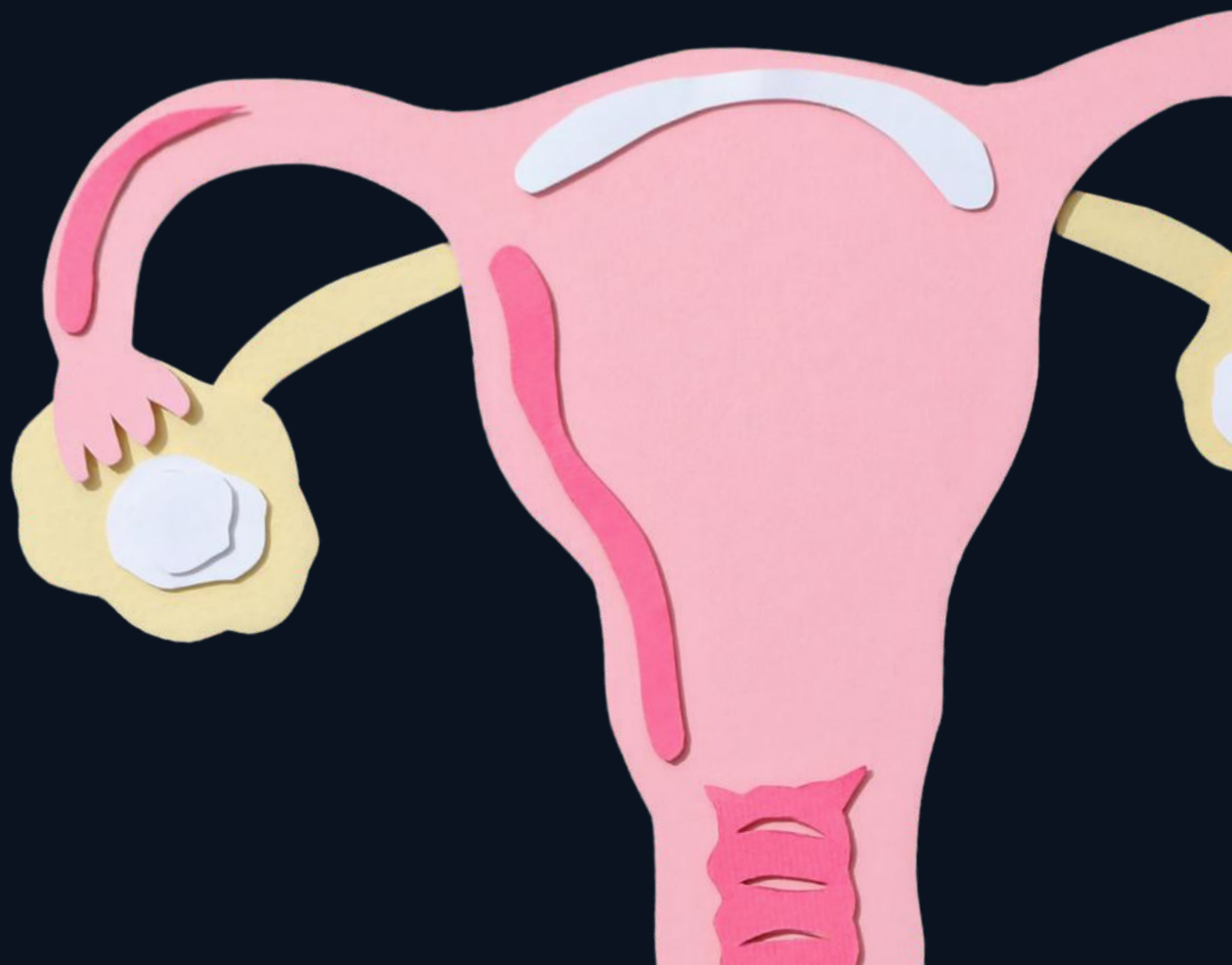
Enquanto no exterior empresas como Google, Apple, Meta e Microsoft já oferecem benefícios ligados à fertilidade, no Brasil o tema ainda começa a ganhar espaço.

Para Patricia, levar essa conversa para dentro das empresas também ajuda a reduzir o silêncio em torno do assunto.

“Quando a empresa reconhece a fertilidade como parte do cuidado com o colaborador, ela legitima uma questão que ainda é muito invisibilizada”, afirma.

A história de Gabriela e Patricia também fala sobre um movimento cada vez mais presente entre mulheres: transformar experiências pessoais em projetos que possam impactar outras pessoas. No caso delas, o empreendedorismo nasceu da tentativa de tornar um caminho difícil um pouco menos solitário para outras mulheres.

“Acima de tudo, estamos falando de autonomia. De dar às pessoas mais possibilidades de escolha sobre o próprio futuro”, conclui Patricia



# UM EVENTO QUE O SUL DO BRASIL RECONHECE



UM **MIX DE PRODUTOS**  
**E SERVIÇOS DE CASA,**  
**CONSTRUÇÃO, DECORAÇÃO**  
E MUITO MAIS!



 **21, 22, 23 E 24  
DE MAIO**



**CHAPECÓ - SC | PAVILHÃO 01  
DA EFAPI | 14H AS 22H  
ENTRADA GRATUITA**

**CLIQUE AQUI**

# O que você *precisa* **ANTES DE USAR AS** *canetas emagrecedoras*

**Nutricionista Larissa Fares explica o que avaliar antes de usar medicamentos análogos de GLP-1, conhecidos como canetas emagrecedoras, para evitar perda muscular e efeito sanfona.**

**a** promessa de emagrecimento rápido fez crescer o uso das chamadas canetas emagrecedoras.

O que pouca gente discute, segundo a nutricionista Larissa Fares, é que o resultado não depende apenas de comer menos ou sentir menos fome. O que avaliar antes de usar medicamentos análogos de GLP-1, conhecidos como canetas emagrecedoras, passa por entender como o corpo está funcionando hoje.

“O emagrecimento envolve metabolismo, rotina, comportamento e até a forma como a mulher se enxerga. Não é só sobre reduzir calorias”, explica.

Ela chama atenção para um erro comum: iniciar o uso sem entender o que está por trás do ganho de peso.

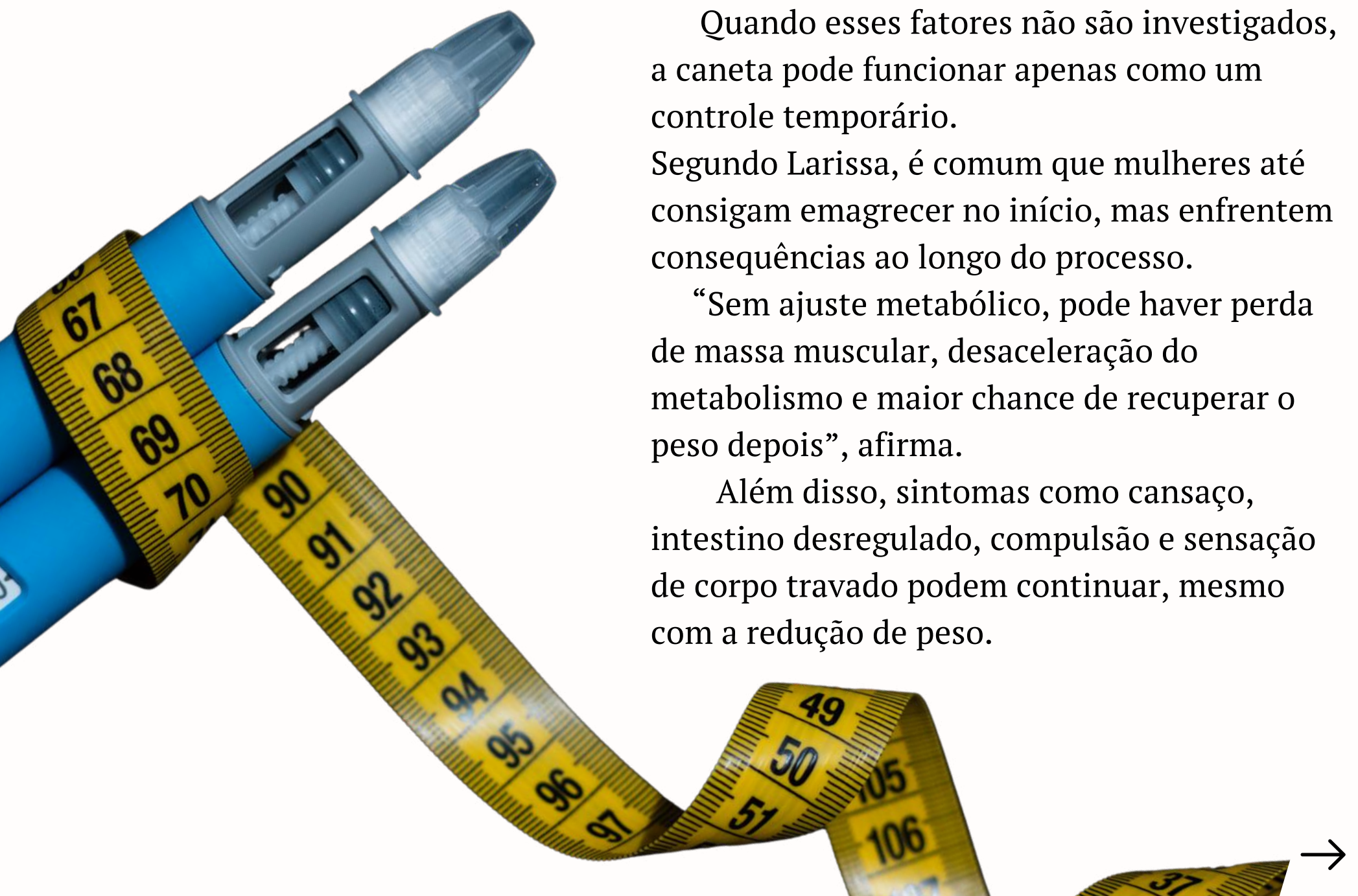
Entre os sinais que precisam ser avaliados antes do uso, estão resistência à insulina, inflamação, compulsão alimentar, baixa massa muscular, metabolismo lento e histórico de efeito sanfona.

Quando esses fatores não são investigados, a caneta pode funcionar apenas como um controle temporário.

Segundo Larissa, é comum que mulheres até consigam emagrecer no início, mas enfrentem consequências ao longo do processo.

“Sem ajuste metabólico, pode haver perda de massa muscular, desaceleração do metabolismo e maior chance de recuperar o peso depois”, afirma.

Além disso, sintomas como cansaço, intestino desregulado, compulsão e sensação de corpo travado podem continuar, mesmo com a redução de peso.





*O emagrecimento envolve metabolismo, rotina, comportamento e até a forma como a mulher se enxerga. Não é só sobre reduzir calorias*



# *Metabolismo feminino precisa entrar na conta*

Para a nutricionista, o ponto central está em entender como o metabolismo feminino está funcionando.

Quando essa análise é feita, o caminho muda. A perda de peso pode acontecer com preservação de massa muscular, redução da compulsão, melhora da energia e maior chance de manter os resultados no longo prazo.

“Sem esse olhar, a mulher fica dependente da medicação e não resolve a causa”, explica.

Larissa defende que o primeiro passo não é o uso do método, mas o entendimento do corpo.

Por isso, ela orienta que mulheres avaliem o que está travando o emagrecimento antes de iniciar ou mesmo durante o uso da caneta.

## **AValiação PODE MUDAR O RESULTADO**

A proposta, segundo a nutricionista, é identificar de forma prática os sinais metabólicos que interferem no processo.

Ela desenvolveu um teste voltado ao metabolismo feminino, com foco em apontar onde estão os principais bloqueios que dificultam o emagrecimento.

A ideia é trazer clareza para decisões mais seguras e sustentáveis.

“A caneta pode ajudar, mas não sustenta resultado sozinha. Quando a raiz do problema não é tratada, o peso volta ou surgem novos desequilíbrios”, alerta.

A orientação é simples: antes de buscar uma solução rápida, entender o próprio corpo pode fazer mais diferença do que qualquer método isolado. ●



PARTICIPE

DO NOSSO GRUPO

NO WHATSAPP

**CLIQUE AQUI**

MINHA VIDA  
*Magnólia*

# CRÔNICA

## *O que nunca aconteceu*

Crônica do livro

**“E Ela...”**

por **Sonia Regina Giaretta**

**Textos sobre o cotidiano feminino, o tempo e o que ninguém contou.**



**E**la encontrou a carta no fundo da gaveta. Daquelas que já não se abrem com facilidade, como se o tempo tivesse decidido cuidar do que a gente deixou para depois. Estava amarelada, dobrada muitas vezes, escrita à mão com uma caligrafia apressada, inclinada demais, cheia de intenções que ainda não sabiam como se comportar. Por décadas, aquele pedaço de vida ficou esquecido ali, entre objetos que não pedem mais uso, mas também não aceitam despedida. Ficou alguns segundos segurando o papel, como quem tenta reconhecer um rosto antigo. Não lembrava exatamente de quando escreveu. Nem de por que guardou. Só sabia que havia sido importante o suficiente para não jogar fora, o que, considerando suas limpezas impulsivas ao longo dos anos, já era quase uma declaração de valor.

Ao tocar a dobra mais marcada, algo se mexeu. Veio antes de qualquer lembrança, como um pequeno tropeço no peito. O coração deu aquela batida fora de hora, quase adolescente. E ela riu. Porque, sinceramente, depois de tantas contas pagas, exames marcados e uma recente necessidade de esticar o braço para ler qualquer letra miúda, ser surpreendida por um coração descompassado parecia um certo exagero.

Abriu a carta.

E ali estava ela, inteira e antiga, escrevendo como quem sente demais e diz de menos. Frases pela metade, rodeios elegantes, metáforas que hoje ela mesma não teria paciência de reler. Um talento precoce para não se declarar. Leu com atenção, tentando identificar em que ponto exatamente aquilo virava uma carta de amor.

Virava. Mas nunca se assumia.

Não havia nome. Não havia convite. Não havia sequer a coragem mínima de dobrar o papel, colocar num envelope e fazer o gesto mais simples de todos, entregar. Ela nunca entregou.

**Não havia nome. Não havia convite. Não havia sequer a coragem mínima de dobrar o papel, colocar num envelope e fazer o gesto mais simples de todos, entregar. Ela nunca entregou.**



E foi aí que lembrou. Não de um rosto exato, já que o tempo tem dessas pequenas crueldades, mas da sensação. Do jeito como esperava por um olhar que talvez nem fosse para ela. Das conversas inteiras que ensaiava sozinha e que, na prática, não passariam de um cumprimento tímido e uma frase interrompida no meio.

Era um amor. Claro que era.

Só que vivido em silêncio, com uma dedicação quase profissional ao que nunca aconteceu. Ela conseguia sustentar uma história inteira com base em dois encontros de corredor e uma troca de bom dia que, convenhamos, poderia ter sido apenas educação.

Encostou na cadeira e riu de verdade. Riu da própria intensidade, da convicção com que sentia, da absoluta falta de evidências concretas. Se existisse um prêmio para imaginação afetiva, ela teria sido uma forte candidata.

Nunca soube se era correspondida.

E, olhando agora, achou graça nisso também.

Porque, na ausência de resposta, ela teve liberdade total para construir a versão mais conveniente possível, lapidando detalhes como quem transforma quase nada em uma história inteira. Na versão dela, tudo encaixava. Os olhares duravam o tempo certo, as respostas vinham no tom exato, os silêncios eram cheios de significado. Uma harmonia admirável, considerando que existia basicamente na imaginação.

Dobrou a carta com cuidado. Não o cuidado de quem protege uma dor, mas de quem reconhece um capítulo curioso e bonito da própria vida.

Havia ali uma adolescente começando, ainda sem jeito, ainda cheia de estratégia equivocada, achando que disfarçar interesse era um plano sofisticado, como quem tenta esconder uma luz acesa achando que ninguém vai perceber.

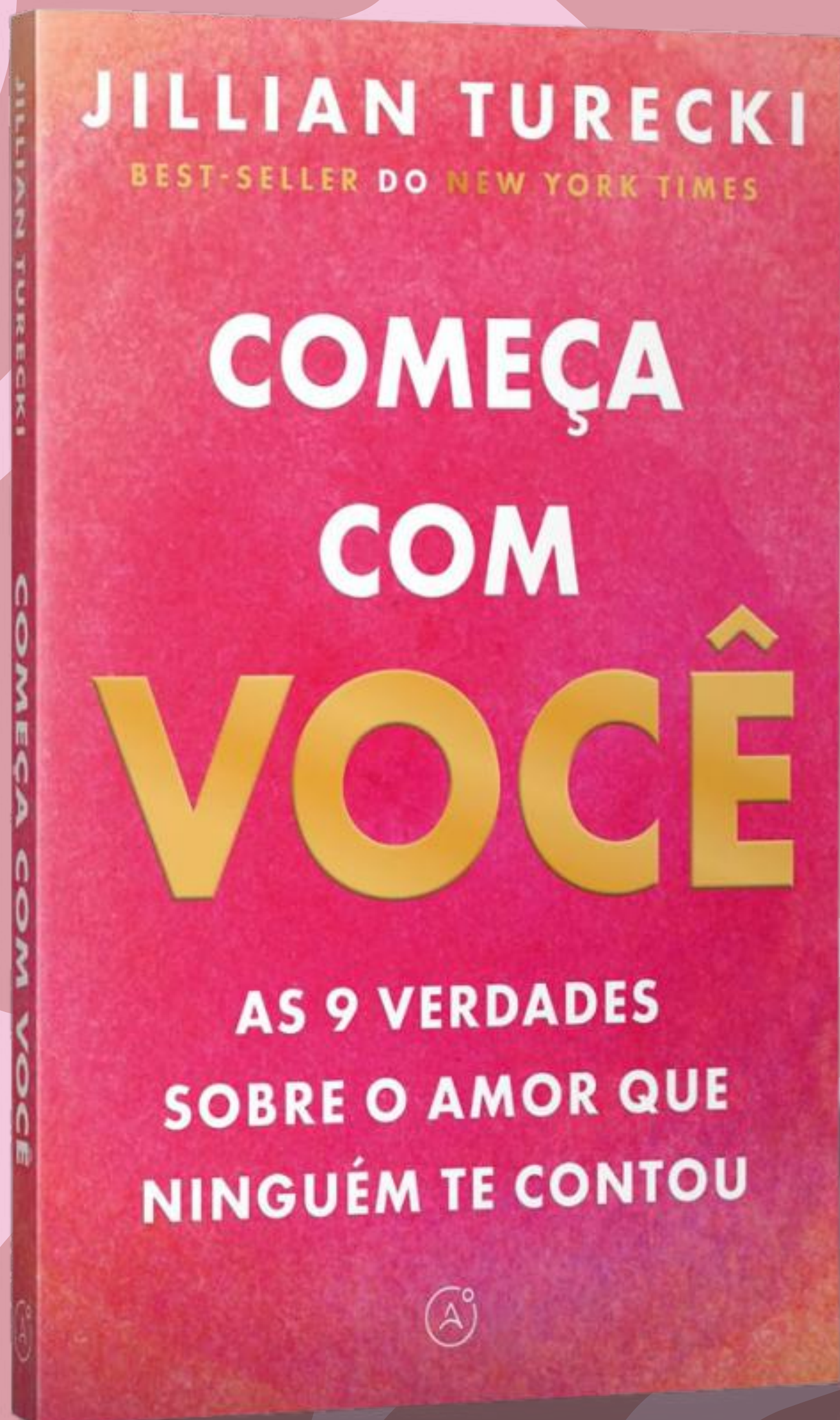
Guardou de volta na gaveta. Algumas histórias não precisam sair do lugar para terem sido inteiras.

E, no fim, ela percebeu com um certo orgulho tranquilo que aquele tinha sido um amor leve e sincero. Não exigiu respostas, não causou estragos, não precisou de despedida.

Deu trabalho nenhum. E ainda assim, ficou. ●

**Havia ali uma adolescente começando, ainda sem jeito, ainda cheia de estratégia equivocada, achando que disfarçar interesse era um plano sofisticado, como quem tenta esconder uma luz acesa achando que ninguém vai perceber.**

**COMPRE AQUI**



# WORKSHOP GRATUITO



*SIMPLES,*  
**PRÁTICO**  
E PARA VOCÊ!  
*Aprenda a se  
maquiar sem  
mistério!*



minhavidamagnolia.com.br

INFORMAÇÕES



com  
**ADLIN SARTORI**  
Diretora Mary Kay  
@adlinsartori