

Mulheres  
Inspiradoras



ISABELA M. E FERNANDO VIEL  
JAQUELINE H. E ALLAN BERWANGER  
COORDENADORAS EDITORIAIS



# Mulheres Inspiradoras

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS E COMPROVADAS  
PARA TRANSFORMAR MULHERES COMUNS  
EM MULHERES INSPIRADORAS

**Copyright © 2020 by: Isabela M. e Fernando Viel e Jaqueline  
H. e Allan Berwanger, Coordenadoras Editorial**

**Capa e projeto gráfico:** Marcia Lezita Silveira  
**Revisão:** Eurípedes Amaro dos Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
GPT/BC/UFG

M956	Mulheres inspiradoras : estratégias práticas e comprovadas para transformar mulheres comuns em mulheres inspiradoras / coordenadoras, Isabela M. ... [et. al.] – Goiânia: Scala Editora, 2021. 100 p. : il. – (Coleção Sociedade Mundial de Coaching)  ISBN: 978-65-0018-893-6 1. Mulheres. 2. Autoestima – Desenvolvimento. 3. Sucesso. 4. Comunicação interpessoal. 5. Felicidade. I. M., Isabela. CDU: 159.92-055.2
------	--

Bibliotecária responsável: Adriana Pereira de Aguiar / CRB1: 3172

## **DIREITOS RESERVADOS**

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito do autor. A violação dos Direitos Autorais (Lei n. 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 48 do Código Penal.

Impresso no Brasil  
*Printed in Brazil*  
2021  
Edição: 1<sup>a</sup>

# SUMÁRIO

- 7 Prefácio  
*Ludymilla Damatta*
- 9 Introdução  
*Isabela Motta*
- 11 Quando o propósito é claro, os resultados  
se tornam reais  
*Bruna Tomazetti*
- 16 Mulheres modernas: conciliando a vida profissional e  
pessoal sob risco de estresse  
*Dalva de Jesus Cutrim Machado*
- 22 Desafio de educar para a vida  
*Eliane Cardoso Teixeira Alves*
- 28 O poder da comunicação  
*Emília Maria Mendes Adorno*
- 34 Beleza inspiradora para mulheres  
*Jackeline Moreira Barros*

- 39** Minha história  
*Jane Regina Alves Rocha*
- 46** Liderança inspiradora para mulheres  
*Ludymilla Damatta*
- 52** O empreendedorismo na advocacia  
*Manoela Gonçalves Silva*
- 60** O sonho de uma contadora e suas realizações no mercado  
*Maria Luzia Silveira Rodrigues*
- 66** Torne-se uma marca de sucesso nas redes sociais  
*Maris Stella Silvestre da Silva*
- 72** Dedicção, trabalho e amor  
*Margareth Passos Parrião*
- 77** Mulher: conheça o poder da sua identidade!  
*Mírian Maurícia Mota de Oliveira*
- 84** As chaves para a felicidade  
*Renata Fernandes*
- 91** Mulher plena  
*Sandra Vaz*

## PREFÁCIO

“

É O TRABALHO DE EQUIPE QUE TORNA PESSOAS COMUNS  
CAPAZES DE ALCANÇAR RESULTADOS INCOMUNS.

PAT SUMMITT

”

É COM IMENSA ALEGRIA que a Rede Goiana da Mulher Empreendedora tem a honra de apresentar o fruto deste trabalho de equipe e que tão bem exemplifica as palavras de Pat Summitt nosso primeiro livro “Mulheres Inspiradoras: estratégias práticas e comprovadas para transformar mulheres comuns em mulheres inspiradoras.”

Há cinco anos convivendo com mulheres empreendedoras dos mais variados segmentos e acompanhando suas trajetórias e transformações inspiradoras, no trabalho, em casa e na vida, tornou-se

imperativo que tivéssemos um projeto que contribuísse, então, com as demais mulheres com as quais convivíamos.

E, além disso, algo que fosse realmente relevante para cada uma delas. Algo que pudesse agregar valor como nunca antes às mulheres goianas ou, melhor dizendo, às mulheres brasileiras.

A partir da força da união, do propósito de equipe, um resultado antes incomum tornava-se realidade: nascia o Projeto Mulheres Inspiradoras.

Mulheres escolhidas a dedo por sua formação, por seu trabalho, por sua contribuição à sociedade, por suas lutas vencidas, por seus medos domados, por nunca terem desistido, por terem se reinventado ao longo do caminho e por terem recomeçado sempre que necessário.

MULHERES INPIRADORAS, eu diria.

Assim, nossas autoras, responsáveis por esta grande entrega literária, trarão em cada capítulo seus conhecimentos, suas vivências, suas experiências e os aprendizados que adquiriram ao longo do caminho e que as fizeram sair do patamar de mulheres comuns para se tornarem INSPIRADORAS.

Hoje, cada uma delas difere muito daquela mulher que deu o primeiro passo lá atrás, muitas vezes sozinha, mas que teve que continuar caminhando, pois desistir não era uma opção.

Desta maneira, convido você, leitora, a se inspirar nesta obra única e que será de extrema relevância para sua jornada, despertando a Mulher Inspiradora que você merece ser. Vamos juntas.

**LUDYMILLA DAMATTA**

# INTRODUÇÃO

## COMO SER UMA MULHER INSPIRADORA?

Por que existem mulheres que melhoram a cada ano e outras não? Por que existem mulheres que são felizes e outras não? Qual é o diferencial? Qual é o segredo? Quais são as estratégias? Descubra agora neste incrível e inédito livro.

Em todo e qualquer aspecto da vida é preciso se sentir bem para se fazer presente. É preciso se sentir bem no seu trabalho para acordar com disposição, é preciso se sentir bem dentro do seu relacionamento para continuar fazendo com que só melhore, é preciso se sentir bem com a roupa que você veste para ter uma postura mais bonita e transmitir a mensagem que deseja. São vários os fatores que lhe fazem se sentir bem, e se o seu estilo de se vestir é o criativo e não o formal, seja você, vista-se criativamente, não existe padrão de beleza, não existe estilo certo, o que existe são pessoas diferentes que fazem a diferença quando se sentem bem de corpo e alma. Empodere-se de você! Descubra o que lhe faz feliz e abrace a ideia. O batom

ou a blusa da moda podem não se encaixar no que é bom para você. Se ficou bom na amiga, na irmã, na vizinha..., pode não ficar bom para você. O “padrão” de vida, que muitos ainda julgam ser o certo, não existe, pode não ser o certo para você e você descobrirá o seu padrão, o seu estilo, a sua maneira de viver. Só não podemos e não devemos pular princípios, burlar leis, agir sem caráter, esquecer-se que há milhões de pessoas e nenhuma delas é igual a outra. O que nos faz sentir bem e alimenta nossa autoestima é justamente fazer o que é certo, sem alarde, sem propaganda e, acima de tudo, saber agradecer. Agradecer é um alimento para a alma, um alimento para o crescimento, seja ele pessoal ou profissional. Conecte-se com você e não permita que nada desligue essa conexão.

**ISABELA MOTTA**

Executiva Financeira da Coleção Sociedade Mundial de Coaching do Grupo Empresarial Fernando Viel

## QUANDO O PROPÓSITO É CLARO, OS RESULTADOS SE TORNAM REAIS

Neste capítulo “MULHERES INSPIRADORAS”, no qual sou grata por participar, trago com carinho um “**case de sucesso**”, no meu ambiente pessoal e profissional.

Tenho um cliente exigente, inteligente e afiado com seu DESENVOLVIMENTO INTEGRAL. Uma pessoa que busca o melhor da sua versão “continuamente”. Orgulho-me deste movimento do SETTING terapêutico, porque me sinto desafiada a cada momento buscar conhecimentos e o meu polimento em todas as áreas da minha vida.

Em sessão terapêutica com meu cliente Júlio (nome fictício), num determinado momento lhe disse: não estou satisfeita com o resultado que estou lhe entregando! Sei que você pode mais e mais ... sinto que não estou fazendo o meu melhor, falta algo... Ele olhou-me com espanto. Foi até engraçado ver a sua reação, e a partir deste momento eu afirmei no meu coração: ESTÁ SUPERFICIAL!, gerando-me uma inquietude internamente, e sentia que era necessário melhorar minha performance na entrega

de resultados. Não estava satisfeita, desejava mais e posso oferecer mais às vidas dos meus clientes e à minha também.

Já vinha de uma longa e extensa corrida de construções de conhecimentos em áreas como Autoliderança, Liderança, Coaching, Traumas, Estados de Ego, PNL (Programação Neolinguística), Terapia de EMDR, Terapia Comportamental e outros conhecimentos afins. Sentia-me intoxicada de informações, sem conexão entre as ideias, o que gerava angústia com os meus pensamentos, que dançavam na minha cabeça e não se organizavam. A saga desta construção de conexões e ações estratégicas desenrolou-se com apoio de dois mentores muito especiais, o PhD. Dr. André Mauricio (DF) e a PhD. Dra. Ana Maria Zampieri (SP), da minha amiga e braço direito Ms. Vanda Francisco Camargo (GO) e das Psicólogas, mais que queridas, Lana Claudia Fernandes Lino e Dra. Esly Carvalho, que foram fundamentais neste movimento de imbróglgio intelectual e gestação do meu projeto.

Após várias conversas, orientações, explicações, exposições nasceu o PROGRAMA DE AUTODESENVOLVIMENTO (PAD BRASIL), projeto este que une as formações de *COACHING E TRAUMAS*, com intuito de combater a autosabotagem.

Nesta perspectiva, consegui entregar aos meus clientes, pacientes, alunos, mentorandos a minha empresa e ao meu “EU”, um sabor novo de olhar para as limitações, restrições, sem deixar que a vaidade intelectual tomasse conta do meu “EGO”.

Centenas de pessoas passaram pela formação do Programa de Autodesenvolvimento (PAD), no total de 24 turmas finalizadas nos estados brasileiros: Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso e o Distrito Federal, expandindo nas cidades de São Paulo, Salvador e algumas regiões do exterior.

O PAD, projeto fruto de um trabalho denso, que foi edificado e formulado com as experiências vivenciais dos laboratórios

clínicos e empresariais pensando na performance dos clientes, alunos e pacientes.

E o questionamento que gerava uma nova expectativa era: *Por que pessoas com todas as possibilidades de obterem respostas e resultados em seus propósitos pessoais ou profissionais não conseguem alcançar seus objetivos?!*

Existe uma questão cíclica no cérebro, as vezes não assertivas, fazendo as pessoas repetirem comportamentos que elas mesmas não gostariam de manter. Podendo ser ou não de total consciência, pois as redes neuronais levam comportamentos desadaptáveis, sendo necessário uma intervenção cerebral.

O EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing, que em português significa Dessensibilização e Reprocessamento por meio dos Movimentos Oculares, é uma nova forma de psicoterapia que trata de traumas, e de lembranças dolorosas armazenadas de modo inadequado no cérebro. Medos, fobias, terrores e ansiedades, vinculados a lembranças difíceis, mantêm as pessoas presas ao passado, gerando consequências aversivas no presente, impedindo o enfrentamento de situações, muitas vezes, consideradas simples e cotidianas. As dores psicológicas podem gerar uma queda na autoestima, autoconfiança, eficiência e eficácia dos clientes comprometendo sua qualidade de vida.

Com essa nova forma de psicoterapia, o EMDR ajuda a reprocessar estes medos que estão alojados de forma inadequada no cérebro e “dissolve”, neuroquimicamente, as lembranças traumáticas. O trauma pode ser tão profundo, que nem mesmo a clássica terapia e o uso de psicotrópicos garantem o alívio dos sintomas. Quando a lembrança traumática é reprocessada, a perturbação vinculada a essa lembrança costuma desaparecer ou diminuir consideravelmente. Cada ser humano reage de uma

forma ao reprocessamento de EMDR e, às vezes, é preciso várias sessões para que a lembrança dolorosa desapareça completamente. O EMDR é bastante utilizado em quadros resultantes de ansiedade generalizada, fobias, síndrome de pânico, depressões e doenças psicossomáticas.

Através do Grupo Staff, o curso que agrega os fundamentos do EMDR chamado PAD – *Programa de Autodesenvolvimento do Brasil*, que nasce dos meus laboratórios clínicos e empresariais, um curso onde a técnica é aplicada em seus primeiros passos concomitantemente com técnicas de coach, PNL e autoliderança, cujo objetivo é reprogramar a mente para ações proativas, rompimento de paradigmas, quebra de crenças limitantes, a fim de desbloquear as experiências traumáticas que promovem o boicote da vida.

Após a formatação do PAD BRASIL, sentia que vencia um grande desafio pessoal e, principalmente, a minha inquietação minimizava profissionalmente, porque poderia auxiliar as pessoas com maior profundidade e concretude de resultados; ou seja, o que “impedia” o crescimento se transformava em gatilhos de ressignificar as pendências do passado, gerando um resultado fidedigno e sem ilusão, podendo dizer: resultados com consciência e que transcendiam as limitações que pareciam intransponíveis.

Pessoas bloqueadas não geram resultados! Com as etapas do projeto, ao longo da aplicabilidade e módulos, observei centenas de pessoas sendo transformadas e encorajadas ao futuro de maneira leve e sem pesos, com mais confiança em si mesmas.

Emociono-me ao assistir, tantos seres humanos, famílias, empresas, serem edificadas. Abracei o meu propósito e sei que vivo e viverei muitos resultados com minhas “ações de entrega”.



## **BRUNA TOMAZETTI**

EMPRESÁRIA

**DIRETORA GERAL DO GRUPO STAFF [www.brunatoamzetti.com.br](http://www.brunatoamzetti.com.br)**, Psicóloga CRP 09/4147, Diretora Técnica do Espaço Soull Saúde e Educação. Idealizadora do Programa de Autodesenvolvimento (PAD) Brasil. Única profissional do Brasil que reúne duas teorias (traumas x COACHING), provado cientificamente que pessoas bloqueadas não geram resultados assertivos. Autora do livro Superando Traumas com Neurocoaching. Terapeuta Certificada de EMDR. Mediadora. Profissional Coach. Practitioner em PNL. Palestrante em várias regiões do país. Participação constante em programas de rádio e TV. Gestora de projetos de ineditismo no Estado de Goiás.



(62) 3926.7884 / 98187.4016



[staff.bruna@gmail.com](mailto:staff.bruna@gmail.com)



[brunatomazetti](https://www.instagram.com/brunatomazetti)

## **MULHERES MODERNAS: CONCILIANDO A VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL SOB RISCO DE ESTRESSE**

A INSERÇÃO DAS MULHERES no mercado de trabalho é uma conquista inquestionável. Elas se tornaram “arrimo da família” e adquiriram elevado grau de importância, seja no âmbito familiar, social ou econômico. Ocupam cargos de destaque em todas as esferas, seja na política, nos ministérios, tribunais superiores, grandes empresas e tantas outras.

A oportunidade de ingressar no mercado de trabalho concedeu liberdade de escolha à mulher. Escolha esta entre ter ou não uma família; sujeitar-se ou não a determinada situação doméstica; comprar o que seu dinheiro permitir; ser seu potencial máximo, ser sua melhor versão. A tão sonhada liberdade!

Certamente a inserção da mulher na esfera do trabalho é um fenômeno que cresceu exponencialmente nas últimas décadas, e vem crescendo ano após ano. Com o trabalho, ela tem a oportunidade de adquirir a chave para mostrar seu potencial, empoderar-se, ter independência financeira, exercer inúmeros papéis, o que a leva a um desafio que precisará de equilíbrio para todas essas realidades.

É exigido uma administração perfeita de sua vida profissional e pessoal. A mesma profissional competente deve também chegar no lar e cuidar dos afazeres da casa, educação dos filhos, ser uma boa esposa, efetuar compras de supermercado, fazer as refeições, cuidar das vestimentas e saúde da família.

Enfim, há um enorme dispêndio de energia em prol de terceiros que a própria mulher se coloca muitas vezes em terceiro, quarto, quinto plano ou até mesmo nem está nos seus próprios planos.

Mas quem exige tanto? De onde surge esta necessidade de ser “super profissional”, “supermãe”; “super esposa”, super tudo? Quais as consequências desses níveis exacerbados de exigência? Como contorná-los?

Em primeiro lugar, a necessidade de perfeição surge na própria mente da pessoa. Muitas vezes, por questões familiares e sociais, a mulher impõe a si mesma padrões tão altos de perfeição, que não se permite vivenciar as experiências de cansaço, de tristeza ou até mesmo de dor.

É perfeitamente natural que a mulher vivencie uma ambivalência de sentimentos quando a questão é conciliar a vida profissional com a vida doméstica/pessoal. É de extrema importância que haja equilíbrio no exercício das diversas funções como forma de prevenir conflitos existenciais e impactos negativos sobre a sua qualidade de vida.

Observa-se que uma boa parte das preocupações das mulheres se reflete naquilo que elas podem proporcionar de extraordinário para os filhos e para a família. Além disso, o tempo que dispõe para a execução de tarefas se torna curto, gerando angústia por não conseguir dar atenção, amor e carinho como ambicionaria para todos. Isso conseqüentemente gerará sen-

timento de culpa, frustração e incapacidade, mesmo ela tendo consciência de que não é humano dar conta de exercer tudo com perfeição ao mesmo tempo.

Rocha-Coutinho (2004), através de pesquisas, averiguou que muitas mulheres assumem total responsabilidade pelas atividades domésticas, sendo que uma grande parcela acredita que podem encontrar um homem “especial”, que seja sensível, e que coopere com as responsabilidades domésticas por vontade própria.

Ainda assim, uma boa parcela do sexo feminino enxerga a participação dos homens nos afazeres domésticos não como uma obrigação, mas como uma “simples ajuda”. Outras se queixam que os homens não conseguem executar com eficiência tais tarefas, o que as obriga a fazer todo o trabalho sozinhas.

Desempenhar todos os dias as mesmas atribuições, e o excesso de cobranças e preocupações, pode gerar esgotamento emocional, sendo um favorecedor para um elevado nível de estresse. (Sadir, Bignotto e Lipp, 2010). O acúmulo de tensão poderá gerar uma mistura de sentimentos e emoções negativas, acarretando sofrimento, estresse emocional, e inclusive físico.

O estresse é uma doença típica do mundo contemporâneo, da vida cheia de tarefas e tensões, já é conhecido como “o mal do século XXI”. Quando ocorre um evento estressor em que mulher se sente ameaçada, o cérebro libera automaticamente hormônios estressores como o cortisol e adrenalina. Esses hormônios, associados a outros, levam a sintomas emocionais, físicos e psicológicos.

Interessante observar que os sintomas físicos se manifestam de várias formas, como dores de cabeça, má digestão, cansaço, diarreia, gripes, úlceras, infecções, baixa imunidade, insatisfa-

ção com a vida, ganho ou perda de peso, náuseas, falta de apetite, queda de cabelo, taquicardia, pressão alta, ranger de dentes, contração muscular, dificuldade para dormir, dentre outros.

Os sintomas psicológicos perturbadores incluem tensão constante, desânimo, irritação, nervosismo, ira, ansiedade, mal humor; pessimismo, vontade de desaparecer, preocupação exacerbada, tristeza, depressão, perda do interesse por sexo, baixa tolerância à frustração, desencadeamento de comportamentos como fumar e aumento do consumo de álcool, dificuldades em relacionamentos interpessoais, isolamento, perda de memória, dificuldade de concentração, baixo rendimento no trabalho.

Nesse sentido, Fiorelli (2007) lembra ainda que as diversas fontes de estresse podem se manifestar nas pessoas tanto no nível pessoal quanto profissional.

## **Sendo assim, o que fazer?**

Algumas medidas simples podem ser adotadas para evitar o acúmulo de funções e o aumento dos níveis de cortisol e estresse. A primeira delas: organização e planejamento. Planeje e organize suas atividades semanais, estabeleça e cumpra sua lista de prioridades. Lembre-se que nem todas as tarefas são classificadas como prioridade, então saiba escolher o que fazer e como fazer, estabelecendo metas.

Determine o que precisa ser feito agora e o que poderá ser deixado para depois. Posteriormente, verifique se aquela tarefa pode ser delegada para o marido, filho, ajudante ou para outra pessoa. Aprender a delegar é permitir que todos se envolvam e que a família passe a funcionar de forma harmônica.

Aprenda a exercer o autoconhecimento. Saiba seus limites, identifique o que lhe gera sensação de prazer/bem-estar e o que lhe provoca incômodo. Com isso, você passará a prever as situações estressantes e poderá encontrar meios para evitá-las, ou ao menos atenuá-las.

Procure manter pensamentos e atitudes positivas. Acredite, os exercícios de respiração são de fundamental importância neste processo. Tire um tempo para cuidar de você, pelo menos meia hora durante a semana, depois aumente para uma hora e assim, encontre seu equilíbrio.

Troque as horas em frente à televisão por conhecimento sobre inteligência emocional. Desenvolva a si mesma e elimine hábitos estressantes. Assim, você aprenderá a cuidar de suas emoções e essa atitude gerará impacto tremendo na sua vida. A chave está nas suas mãos, ou melhor: nas suas escolhas. Aprenda a se escolher.

Se necessário, busque a ajuda de profissionais qualificados: o tratamento psicológico tem alcançado excelentes resultados na cura do estresse crônico e melhorado a qualidade de vida das pessoas.

A dificuldade de conciliar a vida profissional com a pessoal é a realidade de muitas mulheres trabalhadoras. É certo que a vida profissional e a vida pessoal devem andar de “mãos dadas”. Nós nascemos para a plenitude, e merecemos vivê-la todos os dias.



**DRA. DALVA DE JESUS  
CUTRIM MACHADO**

PSICÓLOGA CLÍNICA

**MESTRA EM PSICOLOGIA**, Professora Universitária de Graduação e Pós-Graduação, Escritora, Palestrante, Sexóloga, Especialista em Psicopatologia Clínica, Colaboradora de programa de Rádio e TV (...).

 [dalva\\_psi@yahoo.com.br](mailto:dalva_psi@yahoo.com.br)

 [DraDalvaMachado](https://www.instagram.com/DraDalvaMachado)

## DESAFIO DE EDUCAR PARA A VIDA

“

PREPARE SEU FILHO PARA LIDAR COM O MUNDO,  
E NÃO PARA O MUNDO TER DE SUPORTAR SEU FILHO”

(ROSSANDRO KLINJEY)

”

O DESAFIO DE SABER LIDAR com os filhos, em situações de conflitos, é vivenciado pela maioria dos pais. Fiquei muito feliz com o convite para escrever este livro, principalmente sobre esse tema, porém não tenho a pretensão de ensinar, até porque não existe manual, fórmula ou resposta pronta de como educar. Sou mãe e também tenho meus desafios. Meu objetivo é apenas compartilhar um pouco da minha experiência e do que tenho aprendido.

Entendi que “não existe de repente”, e de repente entrou na adolescência. Tania Zagury diz, em seu livro “Educar sem Culpa”, que a nossa relação é construída ao longo do tempo e se inicia logo nos primeiros meses de vida. Se a criança tiver o hábito de fazer tudo o que quer, não será na adolescência que aceitará qualquer tipo de controle. A relação na adolescência, simplesmente, reflete as atitudes que os pais tiveram ao longo do tempo.

Pais que não sabem dizer não, não colocam limites, não ensinam aos filhos a lidar com frustrações na infância, na adolescência o desafio será ainda maior. Por ser um processo de transição, onde as emoções são contraditórias e intensas, eles têm dificuldades de aceitar negativas e se acham donos da razão. Portanto, cabe a nós, que somos mães, preparar nossos filhos para que possam lidar com as situações que vão surgir ao longo de suas vidas.

Para o bem dos nossos filhos, devemos sempre intervir com firmeza, a fim de ensinar valores que vão fazer com que tenham sabedoria para lidar com suas relações futuras. Esta é uma fase muito importante para seu desenvolvimento e evolução socioemocional. Questione-se, veja se está tendo os resultados desejados na educação dos seus filhos.

## **Não dá para terceirizar**

Muitos pais pensam que dá para terceirizar a educação dos filhos, mas não dá; então é melhor assumir seu papel e dar o seu melhor. Eu vivi isso até entender que precisamos dedicar tempo e atenção, para construir padrões de memórias de pertencimento, de importância, momentos de conexão em amor, com au-

torresponsabilidade, generosidade e limites, fortalecendo suas crenças de identidade, capacidade e merecimento,

Na busca da nossa independência, dedicamos muito tempo ao nosso trabalho, focando muita energia na construção de uma carreira de sucesso; sem dúvidas, isso também é muito importante, porém devemos olhar para todas as áreas da nossa vida de forma sistêmica, criando congruência com nossos valores.

Se abrimos mão em estamos perto ensinando, impondo limites e acompanhando o desenvolvimento, vem o sentimento de culpa; com isso, muitos pais tentam indenizar os filhos pela ausência, fazendo tudo que eles querem, na hora que querem, o que também não é uma boa estratégia, porque pode acontecer uma inversão de valores, onde os filhos são os que mandam.

A superproteção, na maioria das vezes, pode fragilizar as pessoas. No livro “Help! Me eduque”, o psicólogo Rossandro Klinjey diz que para lidar com a vida eles precisam se decepcionarem, frustrarem-se, ouvirem não e saberem perder, para criarem anticorpos emocionais e se defenderem das dores e decepções da vida, o que não significa abandono ou desamparo.

Tudo é questão de equilíbrio, esse é um dos maiores desafios, saber qual a dosagem certa. Muitos jovens têm uma visão distorcida de si mesmo, às vezes causada pelo excesso de estímulos positivos, o que o psicólogo Keith Campbell chama de “‘epidemia de narcisismo’, uma geração de pessoas que acham que só tem direitos, e não deveres”, e são os pais os responsáveis por ensinarem os princípios e valores básicos.

O trabalho científico conhecido como linha de losada, do Psicólogo e cientista Marcial Losada, diz que existe uma métrica de validações para alta performance. Devemos ter seis interações positivas para uma negativa, e saiba que não precisamos

elogiar apenas quando fazem alguma coisa certa, podemos elogiar e validar antes, para estimular seus comportamentos.

Ao tratar os filhos como se fossem “O Cara”, pode lhes trazer a ilusão de que são melhores que os outros, e isso pode lhes gerar grandes sofrimentos. Sem empatia, ficam incapazes de lidar com as frustrações do mundo real. A educação leva tempo, repetição e muita disposição. Seja autorresponsável e assuma seu papel de mãe. Lembre-se, você colhe o que planta.

## **Decifre seu filho**

Alguns conceitos podem nos ajudar a direcionar a nossa comunicação e entender melhor os nossos filhos, como: conhecer seu perfil comportamental, entender sua linguagem de amor e até mesmo como funciona sua mente de acordo com o formato físico do seu corpo. Devemos mostrar o melhor caminho a ser seguido, transmitir diariamente lições valiosas do que é certo e errado, desenvolvendo sua autonomia e liberdade em um ambiente seguro, tornando-nos cada vez mais desnecessárias.

A criança possui uma personalidade própria desde o nascimento. Observando seus comportamentos, percebemos características individuais de um determinado perfil. Marston, classificou o comportamento humano em quatro perfis na metodologia DISC. A teoria Reichiana mostra como cada um age e reage diante das circunstâncias da vida de acordo com seu tipo de caráter, que está relacionado ao desenvolvimento emocional em cada uma das fases da mielinização do sistema nervoso, que moldam o nosso corpo e formam a nossa mente.

Quando decidimos ser mãe, escolhemos amar. Gary Chapman, em seu livro “As Cinco Linguagens do Amor” que fala so-

bre a forma de fazer com que as pessoas se sintam amadas, diz que, quando a criança é pequena, não conseguimos identificar qual a sua primeira linguagem, sendo o ideal usar todas e ficar atenta ao seu comportamento, pois assim será mais fácil desvendar qual a sua linguagem e se conectar em amor da melhor maneira.

Expressamos amor para quem tem a linguagem: **Palavras de Afirmação:** dizendo palavras que edificam, elogios e validações. **Qualidade de Tempo:** quando dedicamos atenção plena. **Presentes:** fazendo se sentirem lembrados. **Atos e Serviços:** servindo e atendendo suas necessidades. **Toque Físico:** com toque e muito carinho. Expresse seu amor em gestos, palavras e ações.

Vamos viver e curtir essa jornada, não tenho dúvidas de que é uma das melhores experiências da vida, sou muito grata a Deus por me haver concedido a graça de ser mãe. Tenho certeza que são os filhos os responsáveis pelos melhores momentos da minha vida. É com eles e por eles que aprendo e busco ser melhor a cada dia. Muitas vezes somos julgadas, mas vale lembrar que somos únicas, cada uma com uma composição diferente, e seu jeito é o jeito certo de ser! O segredo é o “Amor”; então, na dúvida, simplesmente AME.



**ELIANE CARDOSO  
TEIXEIRA ALVES**

PSICOPEDAGOGA

**MASTER COACH, ESPECIALISTA EM ORIENTAÇÃO PROFIS-  
SIONAL.** Ajudo os jovens a descobrirem seus dons e talentos  
para escolha mais assertiva da sua carreira; e os profissionais  
a alcançarem a alta performance na sua vida profissional e  
pessoal.



(62) 99211.1768



elianecardosocis@gmail.com | contato@elianecardosocis.com.br



<https://www.instagram.com/elianecardosocis>



[www.linkedin.com/in/elianecardosocis](http://www.linkedin.com/in/elianecardosocis)



<https://www.elianecardosocis.com.br/>

## O PODER DA COMUNICAÇÃO

TUDO COMUNICA E TODA COMUNICAÇÃO gera um resultado. Esse resultado pode ser positivo ou negativo, depende de como é transmitida e recebida a mensagem verbal e não verbal. Meu objetivo é fazer com que você alcance uma comunicação mais assertiva, sabendo se expressar para o mundo e para si mesmo, além de desenvolver habilidade para emitir o comando perfeito ao seu cérebro que prontamente obedecerá.

Em seu livro Poder e Alta Performance, Paulo Vieira traz um relato acerca de uma partida de rugby entre França (time renomado e temido) e Nova Zelândia (time sem renome). A arquibancada estava lotada de franceses. Era nítido que a França tinha uma vantagem significativa sobre o jogo. Porém, o estádio inteiro se calou frente ao Haka cantado e dançado pelos atletas da Nova Zelândia minutos antes do jogo começar. Nas arquibancadas, todos ficaram impressionados e o time da França totalmente acuado. A Nova Zelândia ganhou de 23 a 11 deixando os franceses, donos da casa, humilhados. O Haka é uma dança

típica do povo Maori, historicamente usado para celebrar e intimidar outros povos. Além disso, o ritual ativa o hormônio da coragem, testosterona, tanto em homens quanto em mulheres.

Esse é apenas um dos exemplos de como o posicionamento e a comunicação podem influenciar nossos resultados. O time da Nova Zelândia tinha duas opções, posicionar-se como derrotado, pois estava enfrentado um time relativamente superior ou assumir a postura de vencedor que, mesmo diante dos desafios, decidiu enfrentá-los com coragem.

Tudo o que comunicamos, seja através de uma linguagem verbal ou não verbal, gera um pensamento. Esse pensamento gera um sentimento e, conseqüentemente, vai influenciar as nossas crenças. Crença é tudo que eu acredito. É daí que vem a Matriz (ativa e passiva) de Formação de Crenças. Essa pode interferir no sistema de crenças e trazer diferentes resultados. Portanto, independente da situação que esteja passando, você pode mudar a sua fisiologia corporal (não verbal) e usar as palavras positivas (verbal) para ter uma posição de vitória e de sucesso.

A psicóloga e cientista americana Amy Cuddy desenvolveu, em Havard, uma pesquisa que comprovou a mudança de resultados geradas a partir da mudança na fisiologia do corpo. Em seu livro, *O Poder da Presença*, ela explica a *power posing* (posição de poder), e fala sobre como podemos adquirir mais confiança e nos sentirmos mais encorajados diante de situações desafiadoras, como uma entrevista de emprego. Para tais situações, a autora sugere o uso da famosa posição da “mulher maravilha”, que consiste em levantar a cabeça, abrir os ombros mantendo a coluna ereta, posicionando as mãos firmemente na cintura, de modo que os braços fiquem firmes e os cotovelos afastados

das costelas. Para estimular a autoconfiança, ela sugere que se mantenha nesta posição por pelo menos dois minutos. Com isso é possível notar o aumento da testosterona, também conhecido como hormônio masculino, mas que também está presente no corpo da mulher. A testosterona é responsável pela coragem e confiança. O estudo de Cuddy comprovou também que, através do uso dessa posição, há uma diminuição do hormônio do cortisol, responsável pelo estresse.

Nesse estudo ela foi questionada sobre pessoas que não se viam como vencedoras ou não tinham bons sentimentos para a realização daquele exercício. Com isso, mostrou que para esse perfil de pessoas, o que interferia era o comando da comunicação e não os pensamentos e sentimentos. Para ela, mesmo não sentindo confortável em fazer a nova comunicação, era necessário fingir até se tornar a pessoa que gostariam ser. Amy explica que com o tempo o corpo entende esse novo padrão de comunicação e adota o novo comportamento.

Então, fica aqui meu convite para que você possa viver essa experiência. Use a melhor comunicação possível com você mesma, com os outros e principalmente com seu cérebro. Vale a pena apostar na postura de “mulher maravilha”, mesmo que lhe pareça estranho inicialmente. Tente! Treine até se tornar uma mulher vencedora!

Outra ferramenta poderosa que temos para ter mais poder são as palavras por nós proferidas. As palavras podem ser usadas para o bem ou para o mal, para abençoar ou amaldiçoar. A autora Joyce Meyer, no livro “Eu e minha boca grande!”, traz inúmeros conceitos com base na Bíblia, mostrando que os resultados que tanto buscamos estão bem debaixo do nosso nariz. Na nossa boca. A autora relata como a reclamação nos afasta de

conquistar uma vida plena e que a reclamação é combatida com a gratidão. Em um coração grato não há espaço para murmuração!

Um exercício que eu uso e passo para minhas clientes de coaching é o de escrever motivos de gratidão e lê-los todos os dias. É simplesmente transformador! Possibilita-nos a enxergar a vida de maneira mais leve e feliz! Para você que busca cultivar mais bem-estar emocional e ter repercussões positivas em todos os pilares da sua vida, esse é um excelente exercício.

Em 1990, os criadores da programação neurolinguística, John Grinler e Richard Bandler, apropriaram-se do conceito “A palavra estrutura a realidade”, em que muitos cientistas buscam provar por meios científicos o poder das palavras. E um deles é Masaru Emoto, egresso da Universidade de Yokohana, que no ano 2000 demonstrou como as emoções geradas, principalmente pelas palavras faladas, podem alterar as moléculas da água. Em seu experimento, o pesquisador congelou uma determinada quantidade de água e estudou sua estrutura molecular. Com isso, percebeu que as moléculas provenientes do recipiente de água que recebeu uma comunicação positiva viraram um lindo e firme cristal. Já as moléculas do recipiente que recebeu uma comunicação negativa e grosseira ficaram escurecidas e totalmente disformes.

O que ocorre é que a palavra tem um poder atômico sobre a matéria, independentemente da intenção que foi comunicada. O que certifica que o nosso corpo, sendo formado em sua maior parte por água, sofre com as interferências da nossa comunicação. É necessário cuidar de toda palavra que sai da nossa boca, pois, pensando por esse prisma, as palavras são como setas que não voltam depois que foram lançadas.

Durante a minha jornada do autoconhecimento e da inteligência emocional, pude vivenciar de fato o poder da comunicação. Sempre fui uma pessoa positiva internamente e esperançosa, mas tanto a minha comunicação verbal e quanto não verbal não contribuíam para que eu pudesse ter maiores e melhores resultados de igual modo nos pilares pessoal e profissional.

Muitas vezes eu me sentia capaz de realizar algo dentro da minha casa com a minha família, e no meu trabalho já a minha postura era de vítima. Minhas palavras eram muito ruins sobre a vida e sobre como eu me via. Quando entendi que eu poderia reprogramar tudo isso, simplesmente usando a comunicação a meu favor, busquei ajuda e decidi virar essa chave.

Apoiei-me no Coaching Integral Sistêmico, em livros, vídeos e no contágio social que me aproximassem da pessoa que eu tanto buscava ser. Na verdade, eu buscava ser a pessoa que eu nasci para ser. Uma pessoa única que como você merece SER, FAZER e TER o melhor dessa vida!

Tudo isso mostra como a mudança que tanto buscamos começa na nossa comunicação. Ela é uma ferramenta poderosa que pode nos trazer resultados imagináveis. Muitos querem mudar, mas não mudam o principal que é a sua comunicação. Contudo, você pode ir mais longe e conquistar a perfeita linguagem que vai blindar seus negócios, sua família e sua vida. Decida agora a aprender e a usar a perfeita linguagem a seu favor!



**EMÍLIA MARIA  
MENDES ADORNO**

MASTER COACHING

**MASTER COACHING INTEGRAL SISTÊMICA PELA FEBRACIS** e pela Florida Christian University, Analista de Perfil Comportamental Cis Assement, Palestrante e graduada em Fisioterapia pela PUC-GO.



**(62) 98213.2723**



**emilia.mendess**

## BELEZA INSPIRADORA PARA MULHERES

“

É SE SENTIR BEM CONSIGO MESMA,  
COM SUA FAMÍLIA, COM OS AMIGOS, COM O MUNDO...  
É VERDADEIRAMENTE A SUA AUTOESTIMA!

JACKELINE BARROS

”

### O QUE É BELEZA PARA VOCÊ

NINGUÉM É IGUAL A NINGUÉM, e cada pessoa tem sua beleza, e é essa a “graça”!

Imagina se fôssemos todas iguais? Não faria muito sentido.

É gostoso sermos diferentes e aprendermos a lidar com isso.

A beleza e seu padrão são focos de discussões e cada vez mais tem se valorizado a beleza interior.

Cabelos lisos, crespos, loiros, pretos, curtos, longos , ruivos, dourados....

Corpos musculosos, mais curvas, menos curvas, bumbum generoso, seios volumosos, silhueta mignon....

Em um país tão miscigenado como o nosso, é mais do que natural que tenhamos diferentes características físicas.

Existe uma infinidade de tipos de corpos, cabelos, e não pode se dizer que um é mais bonito que o outro.

Todos os tipos são belos e você não precisa se encaixar em um biótipo que não é o seu para se sentir bem. Todas as silhuetas podem ser valorizadas com alguns truques da moda, ao mesmo tempo que podem ser prejudicadas com algumas peças.

A beleza não é única e, algumas vezes, está começando a surgir por conta desse padrão.

Desde muito cedo, as meninas observavam as mensagens que estão nas revistas, nas novelas, nos filmes, nos desfiles, nos comerciais de televisão, etc... E se deparam com um padrão de corpo ou cabelo que não é exatamente o que encontramos na rua.

Essas mulheres “da mídia” costumam ostentar uma aparência perfeita, com formas esculpidas e esguias, o rosto perfeito e os cabelos voando ao vento.

Cléo Pires, Suzana Vieira, Luana Piovani, Juliana Paes, Gisele Bündchen, Paola Oliveira....

Todas essas mulheres e outras que vemos na televisão, diariamente, são mulheres belas, perfeitas, lindas, maravilhosas!

Todas essas imagens a que somos expostas dia após dia nos fazem desenvolver uma consciência coletiva do chamado “padrão de beleza”, ou seja, o conjunto de características que classifica uma pessoa como bonita ou não.

Acabamos percebendo que não nos encaixamos perfeitamente nesse padrão, afinal temos origens diferentes como falei acima.

Porém precisamos nos questionar: será que existe um tipo de beleza?

Voltando ao que eu disse no começo, o que é beleza para você?

Será que a beleza está definida em um conjunto de regras e é impossível ser bonita e se sentir bonita caso você não atenda a esses requisitos?

Minha resposta para isso é não! A beleza não é um padrão único e imutável, e ninguém precisa estar perfeitamente dentro do que se convencionou a ser considerado belo para ser bonita.

Afinal, você mesmo deve conhecer muitas mulheres maravilhosas que não têm exatamente o “corpo de modelo”, não é mesmo?

Onde quero chegar falando sobre a padronização da beleza? Simples!

A beleza não se define por um corpo alto, magro, com curvas presentes mas não exageradas, cabelos esvoaçantes e um rosto perfeitamente simétrico. Isso pode ser chamado de “padrão” ou mesmo de “meta impossível”, mas não de beleza.

A verdadeira beleza está no seu interior!

O mais importante é a alma, o invisível! Essa, sim, é a única que não estraga, a única que não se pode arrebatar e que só pode se ver quando se olha com os olhos da “alma”.

A verdadeira beleza é uma atitude, um gesto de carinho, ter respeito, educação, amor ao próximo, ter honestidade, e dignidade...

Isso, sim, é beleza! Isso, sim, será uma beleza inspiradora para mulheres!

Vamos citar exemplos das grandes celebridades:

– Gisele Bündchen não tem uma beleza padrão... o nariz não é impinado, não é fino... mas vamos aos projetos sociais da nossa querida Gisele!!!!

– Luana Piovani tem um padrão de beleza perfeito, mas muitos a “odeiam” por ser “faladeira” demais, “chata”.

– Angelina Jolie é uma mulher perfeita!!!! Mas eu tenho a certeza que todos a admiram por ser conhecida ativista dos direitos humanos, apoio aos refugiados e às causas ambientais.

– Nossa querida e talentosa Preta Gil! Seu corpo, seu rosto, fogem totalmente do queridinho padrão de beleza, mas todos a amam e a idolatram! Ela realiza bazar, anualmente, em prol de ONGS e instituições sociais que tanto precisam de ajuda...

Entretanto, basta olharmos com um pouco mais de atenção para perceber que o papel da mulher, na sociedade atual, não vem ser só uma beleza!

Uma mulher empoderada não se restringe aos padrões que a sociedade impõe.

Os padrões de beleza não escravizam uma mulher empoderada, pois ela já compreendeu que sua beleza vem de seu posicionamento diante da vida.

Uma beleza inspiradora é isso: inspirar mulheres a se colocarem diante da sociedade como uma mulher histórica e que tem voz ativa. Não uma mulher bonita somente!

É inspirar mulheres a serem iguais a você, reconhecerem-se como um ser humano incrível, em contínuo trabalho de transformação, e que, ao se transformarem, transformam o mundo!



**JACKELINE  
MOREIRA BARROS**

FARMACÊUTICA

**PÓS-GRADUADA EM DERMOESTÉTICA**, especialista em Harmonização Facial. Tenho 40 anos e apaixonada pelo que faço. Prezo por fazer a diferença na vida das pessoas.



55 (62) 98579.5871



jackebarros.farma@hotmail.com



@drajackelinebarros

## MINHA HISTÓRIA

FILHA DE AGRICULTORES, cresci em meio a plantações de milho e de arroz. Meu irmão e eu tivemos uma infância onde as melhores brincadeiras eram subir em árvores e brincar de pique-esconde. Vi meus pais trabalhando duro, muita fartura de comida em casa, do arroz que plantava na roça, da horta plantada no quintal e do frango e do porco criados no fundo da casa.

Em razão do único rendimento da família vir da agricultura, vivíamos sob a expectativa das chuvas. Quem planta sabe que nenhuma plantação vinga sem chuvas, e nem com excesso de chuvas. Até que, por volta dos sete anos de idade, mudamos para a cidade, mas as férias continuavam sendo desfrutadas integralmente na roça. Lembro-me, como se fosse hoje, das longas viagens feitas de trator, na carreta sobre as sacas cheias de milho ou arroz. Lembro-me das secagens de arroz na rua em frente à nossa casa. Esparrama-se todo o arroz em cima de uma lona, e de tempos em tempos tinha que passar o rastelo para virar o arroz para secar. Se armava chuva era uma loucura! Em questão

de minutos tínhamos de juntar todo o arroz e tampar com a lona para que não molhasse.

Nessa época, já havia nascido o meu amor pelos livros e, por isso, acredito que aqui começou o meu processo de transformação. Ir passar as férias na roça agora também significava levar caixas de livros para ler, e era como viver num universo paralelo. Lembro-me de minha mãe ficar brava, porque agora eu já não mais ajudava o tempo todo nas tarefas de casa, pois eu também queria ler, viajar para outros mundos, a outras realidades através da leitura, e foi dos livros que nasceu a vontade de estudar, de querer ter uma vida diferente daquela que eu tinha.

Meus pais foram os melhores pais que eu poderia ter, ensinaram-me valores que representam a minha base, a raiz forte que me sustenta até hoje, valores como honestidade, justiça, trabalho e honra a Deus. No entanto, o estudo a nível de faculdade não era algo tão valorizado por eles. Posso afirmar, sem medo de errar, que foram os livros que me despertaram e me levaram para uma dimensão muito diferente daquela que eu vivia. E como consequência, pensar diferente e visualizar aquilo que a maioria não enxergava, em determinados momentos trouxe-me alguns desafios.

Quando finalizei o segundo grau, para muitos, na realidade em que eu vivia, já estava ótimo; ali o curso natural da vida, especialmente para as meninas da minha idade, era casar e ter filhos. Mas eu queria mais. Meu maior desafio era administrar o mundo que existia dentro de mim, aquela energia que as vezes mais parecia a de um vulcão, e adequar tudo isso à minha realidade, sem ferir ou magoar os meus pais. Mas, em meio a essas lutas internas, em momentos cruciais da minha vida tive a sorte de ter ao meu lado pessoas que disseram aquela palavra que eu

precisava ouvir, na hora certa. Não foram muitas pessoas nem muitas palavras, duas ou três, mas não precisava mais, foi o bastante! Foi assim que fiz a inscrição para o vestibular de Direito.

Uma luta! Decidi fazer o vestibular no último dia de inscrição. Foi literalmente uma corrida: primeiro para convencer minha mãe a me deixar ir fazer a inscrição, já que meu pai não estava em casa, e depois ainda tinha que arrumar uma carona, pois a faculdade ficava em outra cidade.

Consegui ir fazer a inscrição, mas se eu ia fazer a prova do vestibular, isso já era outra história. Imaginem só: se para conseguir fazer a inscrição foi uma verdadeira maratona, eu tinha mesmo era que agarrar a possibilidade de passar no vestibular como se fosse a única e última oportunidade da minha vida. E foi o que eu fiz!

Meus pais sempre tiveram uma vida de muito trabalho, então quando meu pai chegava à noite em casa, ele queria descansar para a luta do dia seguinte. Eu trabalhava fora o dia todo também, assim só tinha tempo para estudar à noite. A casa em que morávamos não era forrada, de forma que se uma luz ficasse acesa à noite, atrapalhava todo mundo. Como então fazer para estudar para o vestibular? Eu pegava uma colcha de casal, cobria toda cama, de forma que tampasse toda a lateral, ligava um abajur cor de rosa que eu tinha, deitava-me debaixo da cama e ia estudar. Foram muitas noites assim, e consegui passar no vestibular.

Já na faculdade, foram anos de viagens diárias; saía de casa à tarde, tomava um ônibus da prefeitura e viajava para outra cidade, onde ficava a faculdade. Parte da estrada era de terra, sendo que ou enfrentávamos a poeira ou os atolamentos na época de chuvas, e chegava em casa de volta já de madrugada. No outro dia, acordava cedo para trabalhar e assim era a minha rotina. E confesso: uma rotina que eu amava!

Formei-me em 1996, quando já trabalhava no Tribunal de Justiça, onde ingressei através de concurso público e trabalho até hoje. Casei-me, e em 1998 nasceu minha filha Stéfane Alves Rocha, a minha maior prova de amor incondicional.

Mas lembra daquela força de um furacão que existia dentro de mim? Ela ainda estava lá! Quando minha filha foi ingressar no Ensino Fundamental, contra todas probalidades de dar certo, segundo os olhos dos outros, eu quis mudar para Goiânia e oferecer a ela melhores oportunidades de desenvolvimento e integração. Depois do vestibular, esse foi o meu segundo maior desafio! Sequer eu sabia andar dentro de Goiânia. Como naquela época não era comum o GPS, comprei um mapa para me orientar e que guar-do até hoje de lembrança.

Nessa época eu já tinha feito Pós-Graduação em Direito Civil e Direito Processual Civil. Agregou-me conhecimento, mas sabia que não era essa a minha paixão. O que sempre me encantou foi o ser humano, entender sobre pessoas, suas particularidades e como elas funcionam. Até então eu sequer desconfiava que a grande virada da minha vida ocorreria quando eu me conhecesse! E esse autoconhecimento veio através do Eneagrama. Foi um choque! Sempre tive uma habilidade natural para decifrar e lidar com pessoas, tanto que me adequava bem em todos os ambientes. Os cursos de desenvolvimento humano que fiz potencializaram ainda mais essa habilidade. Mas foi o Eneagrama que me mostrou quem realmente sou: meus potenciais, minhas habilidades, meus pontos frágeis, minha parte luz e minha parte sombra. Conhecer-me foi doloroso e transformador!

Eu entendi, por exemplo, porque que quanto mais o mundo dizia “não”, mais eu encontrava dentro de mim forças para superar e provar para mim mesma que eu era capaz. Ao invés de

desanimar, de chorar de desistir, funcionava como uma energia propulsora que me levava a lugares e possibilidades inimagináveis. Mas nem tudo são flores, quem dera fosse! Meu maior desafio não estava lá fora, conhecer sobre pessoas já era uma habilidade natural; meu maior desafio era me conhecer. Como bem diz Beryl Markham: *“Você pode viver toda uma vida e, ao final dela, saber mais sobre outras pessoas do que você sabe sobre si mesmo.”* Autoconhecimento requer coragem e compaixão consigo mesmo. É necessário tirar as máscaras que vamos construindo ao longo das nossas vidas e olhar para nós mesmos, verdadeiramente. Esse é um processo doloroso e transformador!

É através do autoconhecimento que nos tornamos autores da nossa própria história e assumimos a responsabilidade pela parte que nos toca nessa vida, ao invés de ficarmos só justificando e culpando terceiros pelos infortúnios. Sem autoconhecimento não há transformação que se sustente, corremos o risco de passarmos uma vida tateando no escuro, cometendo os mesmos erros e sujeitos às avaliações e opiniões alheias. É como não saber para onde se está indo e *“para quem sabe para onde vai, qualquer caminho serve.”*

Gerir-se, administrar as próprias emoções, encontrar o propósito de vida, tomar decisões mais assertivas, responsabilizar-se pelos resultados alcançados e ter uma vida de equilíbrio. E uma vida de equilíbrio não significa não ter problemas: divorciei-me, tornei-me empreendedora, construí um nome no mercado como instrutora de Eneagrama, perdi meu pai, tive e tenho todos os dias que enfrentar muitos desafios. Equilíbrio significa lidar com essas questões que todos nós enfrentamos, de uma natureza ou outra, sem se desorganizar física e emocionalmente. Conhecer-se é empoderar-se, olhar para si, identificar o que precisa melhorar e provocar as mudanças necessárias, por si mesma.

É impossível desenvolver inteligência emocional sem autoconhecimento, pelo simples fato de não conseguirmos administrar o que não conhecemos. É essa autoconsciência a chave da transformação.

Toda mulher tem dentro de si um potencial imensurável, mas que, na maioria das vezes, não é visto nem reconhecido, nem mesmo por elas. Toda mulher tem um diamante dentro de si, já nascemos com ele, habilidades a serem descobertas e potencializadas.

Qual é o seu diamante? Você já o encontrou? Se não, volte os olhos para você, olhe para dentro, ele está aí, não está lá fora, e ninguém vai encontrá-lo por você. Esse diamante representa a nossa felicidade, e ela é responsabilidade unicamente nossa.

Desejo que toda mulher se conheça, encontre-se, empodere-se e seja feliz!



**JANE REGINA  
ALVES ROCHA**

GRADUADA EM DIREITO

**PÓS-GRADUADA EM DIREITO CIVIL** e Direito Processual Civil; MBA em Desenvolvimento Humano e Psicologia Positiva; Oito formações em Eneagrama; Terapeuta Energética Corporal Reichiana; Coach – Formação e Certificação Profissional Dynamic Coaching; fundadora do Instituto Jane Rocha.



(62) 99910.6006 e 62 98222.1627



[jane.rocha.eneagramagoiania@gmail.com](mailto:jane.rocha.eneagramagoiania@gmail.com)



[@janerocha001](https://www.instagram.com/janerocha001) e [institutojanerocha](https://www.instagram.com/institutojanerocha)

## LIDERANÇA INSPIRADORA PARA MULHERES

“

CERTO DIA ME FIZ A SEGUINTE PERGUNTA: DO QUE O MUNDO PRECISA (INTERROGAÇÃO). A RESPOSTA QUE ME VEIO IMEDIATAMENTE FOI ... INSPIRAÇÃO. INSPIRAÇÃO PARA VIVER... INSPIRAÇÃO PARA CONTINUAR A VIVER... INSPIRAÇÃO PARA VIVER ATÉ O FIM... ESTA VERDADE TEM ECOADO EM MINHA VIDA, EM MINHA ALMA E EM MEU CORAÇÃO DE FORMA TÃO PROFUNDA QUE SE TORNOU A FONTE PRIMÁRIA DO MEU SER...”

LUDYMILLA DAMATTA

”

A LIDERANÇA INSPIRADORA nasce de homens e mulheres inspiradores. Pessoas comuns que se tornaram extraordinárias através de suas causas, de suas lutas, das transformações que trouxeram ao mundo, dos corações e vidas que tocaram.

Jesus Cristo. Martir Luther King. John F. Kennedy. Elvis Presley. Ghandi. Madre Teresa de Calcutá. Nelson Mandela. Irmã Dulce. Joana D’arc. Rainha Elizabeth I. Einstein. Thomas Edson. Henry Ford. Dale Carnigie. Napoleon Hill. Juscelino Kubitschek. Louise Hay...

A História está recheada de grandes homens e mulheres que “incendiaram” mentes e corações humanos com a possibilidade de um mundo novo, diferente de tudo que um dia existira...

Esses líderes deixaram ações, palavras, gestos, atitudes, comportamentos, conhecimentos e mensagens que mudaram a humanidade para sempre. Eram fiéis aos seus princípios e às suas verdades interiores.

Notadamente, carregavam consigo uma chama muito forte que os conduzia pela vida, possibilitando iluminar aqueles que cruzassem seus caminhos.

A Liderança Inspiradora para Mulheres, objeto de estudo deste capítulo, visa entregar uma direção para aquelas mulheres que desejam se transformar em líderes inspiradoras, admiradas e, o mais importante, com um grande legado para a humanidade.

A seguir, algumas características que fizeram mulheres comuns se transformarem em líderes conhecidas e respeitadas:

- Visão clara dos objetivos desejados;
- Capacidade de equilibrar estratégia e diplomacia;
- Disposição para assumir riscos;
- Capacidade de influenciar pessoas;
- Capacidade de inspirar e motivar os outros;
- Capacidade de formar equipes para ajudar as pessoas que as compõem a realizar suas próprias metas;
- Alta inteligência emocional.

A essência da boa liderança é a capacidade de conduzir pessoas aos lugares que precisam estar, e não necessariamente aos lugares onde desejam estar. O exercício da liderança no século XXI é diferente do que era nos séculos anteriores, e são as necessidades dos seguidores que fazem a distinção entre as lideranças através do tempo.

Os seguidores atuais se parecem com os seguidores do passado no que se refere à procura por lideranças fortes. A diferença reside no fato de que eles, nos dias de hoje, querem participar do processo de tomada de decisões, esperam se reconhecidos e desejam autonomia na jornada.

As mulheres, durante séculos, aprimoraram as qualidades necessárias à boa liderança. E, as competências femininas nunca foram tão necessárias à Humanidade como agora:

- Desenvolver relações positivas;
- Encorajar e motivar pessoas na busca do sucesso;
- Zelar pela comunicação;
- Gerar ambientes baseados na confiança e segurança.

As qualidades femininas permitem uma liderança com eficiência, compaixão e visão de futuro. O estilo feminino de liderança atende aos anseios mais íntimos das pessoas que, nos dias atuais, desejam ser menos forçadas e mais influenciadas, menos criticadas e mais recompensadas, menos dirigidas e mais incluídas.

Vivemos em uma época em que a liderança e a influência femininas não são apenas necessárias, mas indispensáveis. Acredito e tenho visto que as mulheres têm capacidade, força, coragem e amor suficientes para liderar:

- Comunidades;
- Empresas;
- ONGs;
- Nações.

As mulheres lideram o tempo todo, embora não chamem de liderança aquilo que fazem. Pensam em suas atividades como trabalhos cujo propósito é a realização de metas comuns a todos, a obtenção de resultados graças ao esforço conjunto das pessoas ou, simplesmente, a execução de tarefas que precisam ser feitas... No entanto, tudo isso é liderança.

***Aliás, a capacidade de motivar as pessoas para segui-las, é a habilidade número um das mulheres; ou seja, as mulheres são líderes inspiradoras desde sempre.***

Infelizmente, embora com habilidades inatas para liderança, além da competência e experiência, as mulheres hesitam em assumir a liderança. E as razões disso são tão diferentes quanto elas próprias.

Mas, uma coisa eu digo a você: as habilidades que as mulheres demonstram na busca de seus objetivos, nas comunidades ou empresas, não podem ser subestimadas. E você está perdendo uma grande oportunidade ao não exercer a sua Liderança Inspiradora, do seu jeito, neste tempo.

Não se trata de nenhuma técnica específica nem de habilidades extraordinárias, mas apenas da forma como a líder trata seus seguidores e do grau em que interage com eles – sobretudo como seres humanos.

Liderança inspiradora para mulheres visa enfatizar o quanto na natureza feminina o compartilhamento aberto de informações, o encorajamento, a confiança e o trabalho de parceria são aspectos-chave do estilo de liderança desejado atualmente.

Confira as qualidades de uma líder inspiradora:

- Trata como ser humano, não como empregado;
- Confia;
- Mantém a palavra dada;

- Firme, mas justa;
- Demonstra entusiasmo pelo trabalho;
- Não pune os erros, mas ajuda a aprender com eles;
- Incentiva para metas maiores e oferece ferramentas para alcançá-las.

***Você deve ser uma líder inspiradora do seu tempo e o tempo da liderança feminina é AGORA.***

A liderança é uma arte feminina. O papel social, maternal, dedicado e conciliador faz das mulheres líderes inspiradoras de primeira grandeza.

E o grande legado, que toda líder inspiradora pode deixar no século XXI, é assumir a sua liderança nas famílias, nas associações de bairro, nos hospitais, nas escolas, nas comunidades, nas universidades, nas instituições sem fins lucrativos, nas empresas, nas igrejas, nos poderes municipais, estaduais e federais... em todo e qualquer lugar onde o cuidado com as necessidades básicas das pessoas se faça presente.

Se já houve um momento de extremos, esse momento é o atual. Urge extrairmos o melhor das pessoas e criarmos equipes interdependentes de trabalho; urge inspirarmos as pessoas a superar a mediocridade que infesta o nosso meio; urge levarmos a Humanidade para o próximo nível; e, as mulheres são a chave que torna possível tudo isso com êxito, compreensão e competência.

Sejam bem-vindas ao século XXI.

Precisamos muito de cada uma de vocês, Líderes *naturalmente* Inspiradoras.

Aliás, já esperávamos todas vocês.

Mãos à obra.



## **LUDYMILLA DAMATTA**

ADMINISTRADORA

**PÓS-GRADUADA EM MARKETING UFRJ.** Extensão em Varejo FGV. Pós-Graduanda em Psicologia Positiva e Empreendedorismo & Inovação pelo IPOG. Coach. Fundadora da Rede Goiana da Mulher Empreendedora. Coordenadora de Eventos do PSD Goiás. Apresentadora do Quadro Mulher Empreendedora na Rádio Bandeirantes Goiânia. Idealizadora da Websérie Mulheres de Sucesso – A maior websérie de mulheres empresárias do Brasil. Coautora do livro “Empreendedoras de Alta Performance Goiás”. Palestrante.

**[ludymilladamatta@hotmail.com](mailto:ludymilladamatta@hotmail.com)**



**[ludymilladamatta@hotmail.com](mailto:ludymilladamatta@hotmail.com)**



**[ludymilla\\_damatta](https://www.instagram.com/ludymilla_damatta)**

# O EMPREENDEDORISMO NA ADVOCACIA

O EMPREENDEDORISMO É A CAPACIDADE de fazer acontecer e alcançar o sucesso em qualquer tipo de atividade humana. E na advocacia não é diferente. Por muitos anos prevaleceu a prática da advocacia tradicional, onde a técnica jurídica era a tônica. Todavia, o mundo mudou, as relações sociais sofreram mudanças substanciais e que acabaram por afetar o exercício da advocacia. E a palavra de ordem é inovar e empreender.

Se encararmos a inovação como uma possibilidade ao alcance de qualquer um de nós, poderemos entender então que na vida profissional a inovação não é um diferencial, e sim uma questão de sobrevivência.

Empreendedores de sucesso pensam e repensam seus negócios constantemente. Desafiam seu diferencial frente a seus concorrentes todos os dias. São incansáveis na busca de oportunidades, e sempre conseguem identificá-las. São personagens especiais, curiosos, inquietos e, principalmente, realizadores.

Nos dias de hoje, mais arriscado do que inovar é ficar inerte frente às constantes mudanças no mundo. E o mundo jurídico muda a cada minuto. Cada dia que passa, somos compelidos a romper com o passado da segurança profissional da advocacia, a enfrentar o presente da crise econômica, da competição acirrada e da evolução tecnológica, para alcançar o futuro que almejamos.

A realidade mostra que o sucesso se conquista com estratégia, ousadia e coragem. Se você não for o responsável pela implementação de uma nova ideia (seja no desenvolvimento de uma grande e inédita tese jurídica, seja com relação ao atendimento a seus clientes, seja na exploração de um novo nicho de mercado), alguém invariavelmente o será.

O empreendedorismo deve ser consequência da visualização de uma oportunidade, da crença de que há espaço para novos conceitos. O que não pode acontecer é você não acreditar em suas próprias ideias. Enxergue o mundo com olhos de empreendedor, buscando oportunidades em cada situação cotidiana.

Pode ser que, em alguns momentos, você pensará em mudar de profissão. Confesso que em algumas situações eu pensei em mudar de profissão... Porém, para mim, a advocacia é realmente uma paixão. Uma paixão que já dura 36 anos.

Se hoje eu cheguei aonde estou é porque vivi e venci muitos obstáculos, dificuldades. E a vida é muito mais dificuldades do que coisas boas. É que Deus nos faz sentir que as coisas boas têm um impacto muito maior que as coisas negativas. Tem um provérbio chinês que gosto muito, que diz:

*“Jamais se desespere em meio as sombrias aflições de sua vida, pois das nuvens mais negras cai água límpida e fecunda.”*

Ou seja, por vezes as coisas parecem ser muito ruins, mas podem se transformar em coisas boas. Às vezes você passa por

uma situação super difícil, mas você tem que estar muito centrado dentro do seu objetivo. O meu é fazer que o meu negócio dê certo. Então olhar os resultados, visualizar tudo que eu conquistei e, principalmente, visualizar o *feedback* dos meus clientes, aquilo que eles me respondem, eu acho que é extremamente importante.

Portanto ter paixão pelo que você faz, vai fazer uma grande diferença. Felipe Barreiros fala em um vídeo que as pessoas percebem seus sentimentos, inclusive em relação a sua profissão. Então, se você gosta de fazer o que faz, ao falar sobre isso, as pessoas vão perceber. E no caso de nós, da advocacia, pode ser o diferencial para um cliente retornar. A paixão pelo ofício vai transformando tudo em volta, pois você tem um objetivo – e isso faz você sair do pessimismo.

Eu acho que essa paixão me move mesmo em momentos negativos. Eu perdi o cliente no sábado, mas na segunda-feira falei: “Meu trabalho funcionou até aqui, o que eu preciso mudar são algumas coisas”. E por incrível que pareça, assim que eu mudei essas coisas, a energia mudou completamente. E em relação às pessoas, aquelas que cruzaram pelo meu caminho sempre me influenciaram: meus pais, minha família, meus amigos, os outros colegas profissionais.

Empreender traz, em seu próprio conceito, riscos. Como toda atividade, terá seus altos e baixos, variáveis não previstas, insucessos. Mas, todos, sem dúvida, serão fonte riquíssima de aprendizado e experiência.

E é assim que deve ser visto pelo advogado empreendedor: tudo é oportunidade. Oportunidade de aprendizagem, de amadurecimento, de melhoria. E em tudo isso a paixão pela advocacia será a sua fonte de automotivação e persistência.

Com muita propriedade, Steve Jobs certa vez afirmou: “A única forma de fazer um trabalho excelente é amar o que você faz”. Logo, o prazer pela advocacia é o início da excelência para todo advogado empreendedor.

Ainda, é preciso estar atento às tendências. Uma das premissas da estratégia empresarial é a antecipação. Para isso, é preciso fazer uma leitura do ambiente externo: comportamento do consumidor, mudanças tecnológicas, contexto político, econômico, social e demográfico, com o fim de analisar para onde o mundo está indo.

O pai do *marketing* Philip Kotler afirmou que “o mais importante é prever para onde os clientes estão indo e chegar lá primeiro.” Essa previsão mencionada por Kotler é, justamente, a leitura de tendências.

Já foi mencionado que o advogado empreendedor é aquele que deve estar atento às mudanças, aproveita oportunidades de inovar e oferecer valor, e a melhor forma de fazer.

O advogado empreendedor, capaz de fazer uma leitura assertiva da direção que o mundo está tomando, poderá estar preparado com habilidades que efetivamente atendam aos anseios e necessidades dos clientes, destacando-se por esse diferencial.

Muita coisa mudou e continua mudando. Novas gerações com perfis, valores, comportamentos e preferências diferentes estão formando a massa de clientes jurídicos do presente e do futuro. Modos de trabalho, produção, gestão e relacionamento estão deixando o modelo analógico e passando por profundos processos de transformação digital.

Encarar tudo isso com a mentalidade tradicional é irracional. Como disse o economista John Keynes, “quando os fatos mudam, devemos mudar o pensamento.”

Como advogado empreendedor, verifique para onde o mundo está indo, para onde os seus clientes estão caminhando, antecipe-se às tendências, prepare novas habilidades, conheça novas tecnologias. Esteja devidamente munido antes da batalha. Isso é estratégia!

É preciso sair da sua zona de conforto habitual para conhecer e explorar outras “caixas”, ou seja, outras fontes de informação. Uma das realidades críticas que vivenciamos nas escolas de Direito no país é, infelizmente, a pobreza de formação multidisciplinar.

Enquanto as melhores escolas jurídicas do mundo já identificaram as tendências da nova economia e incorporaram em suas grades regulares disciplinas como empreendedorismo, gestão de projetos, administração de negócios, inovação, liderança, comunicação e trabalho em equipe, nossos profissionais de Direito continuam sendo formados sob a lógica do passado, em que bastava simplesmente o *know-how* em questões jurídicas. Mas hoje não funciona mais assim.

Mais do que nunca, um advogado (sobretudo o advogado empreendedor) precisa ser multidisciplinar. De acordo com relatório elaborado pelo *World Economic Forum*, uma das 10 habilidades essenciais para qualquer profissional do futuro é a criatividade.

Isso significa dizer que os profissionais do futuro devem possuir múltiplos conhecimentos para criação de soluções inteligentes. E o mercado vai exigir isso.

Conforme já mencionado, vivemos uma nova era na advocacia, onde o perfil do advogado empreendedor vem se destacando diariamente. É fácil identificar este novo perfil de profissional, basta estar atento às movimentações dos mesmos nas

mídias impressas e online, nos sites e redes sociais dos próprios profissionais e escritórios, pois estão cada vez mais atuantes em entrevistas, congressos nacionais e internacionais, produção intelectual e gestão de negócios. Nota-se que há uma preocupação crescente por parte de muitos profissionais da classe jurídica no que diz respeito ao processo de inovação e tendências.

O advogado empreendedor possui perfil visionário e visão sistêmica do seu negócio. É estratégico, negociador e detém de grande facilidade em ser um líder comunicador. Em paralelo, preocupa-se com a formação de novos líderes e sucessões. Essa veia empreendedora também garante a busca constante por novas especializações, atualizações mercadológicas e, conseqüentemente, a forte vontade de ser referência em suas áreas de atuação.

Há vários perfis de profissionais da área jurídica: empreendedores, intraempreendedores e aqueles que possuem perfil mais focado na operação. Porém, alguns não se motivam em identificar novas oportunidades para melhorar o currículo e fortalecer o seu nome no mercado jurídico.

Vivemos em um país onde existem mais de um milhão de advogados com registros ativos. Há um grande risco daqueles que não se renovam serem engolidos pelo mercado, pois os escritórios inovadores e com metodologias de gestão bem empregadas buscam compor a banca jurídica com profissionais dinâmicos e empáticos, dispostos a contribuir para o desenvolvimento do escritório, sendo na criação de produtos, na produção intelectual ou ministrando palestras para clientes.

O advogado empreendedor está cada vez mais consciente do seu papel no âmbito empresarial junto aos atuais e potenciais clientes, sabe que focar no alinhamento de estratégias de

gestão de *marketing* jurídico a curto e longo prazo é extremamente importante para a evolução do escritório.

O desenvolvimento de estratégias em prol da entrega de resultados de qualidade ao cliente deve prevalecer sempre, pois a proximidade e a pessoalização no atendimento garantem fidelização. Hoje o escritório que não está presente nas redes sociais, que não possui um *software* jurídico que ofereça uma gestão jurídica completa para alcançar os melhores resultados, que não participa ativamente de atividades relacionadas ao seu crescimento intelectual, que não foca em *networking* e não cria conexões diretas de relacionamento com seus clientes, infelizmente, está perdido no tempo.

O papel do advogado empreendedor é disseminar no mercado um novo modelo de advocacia, investindo em relacionamentos consistentes para a obtenção de novos clientes e competência técnica para gerenciar e disseminar o exemplo perante seus colegas e liderados. Já não basta apenas o serviço técnico jurídico, é necessário estar consciente que a inovação faz parte do processo de crescimento da banca jurídica. Muitas vezes quebrar paradigmas reverte em resultados concretos neste novo modelo de advocacia. Pense nisso!

Tente superar o medo e abrace a oportunidade de ser o único responsável pelo sucesso de sua atuação e de seu futuro. Tenha certeza que, mesmo com dificuldades, os benefícios que este futuro lhe reserva são imensuráveis. Desfrute e triunfe!



**MANOELA  
GONÇALVES SILVA**

ADVOGADA

**PROFESSORA UNIVERSITÁRIA**, mestre em direito empresarial, doutora em ciências jurídicas e sociais, membro da Academia Goiana de Direito, Instituto dos Advogados de Goiás, Instituto dos Advogados do Brasil, Presidente da Associação Brasileira das Mulheres de Carreira Jurídica Nacional.

 [manoelags@manoelagoncalves.adv.br](mailto:manoelags@manoelagoncalves.adv.br)

 [manoelagoncalvesadv](https://www.instagram.com/manoelagoncalvesadv)

## **O SONHO DE UMA CONTADORA E SUAS REALIZAÇÕES NO MERCADO**

ERA 13 DE DEZEMBRO DE 1943, 23:45 horas, quando nasceu uma menina, a quinta filha de uma família formada por três irmãos e uma irmã falecida aos três meses de idade, minha Vó, bem machista, usou a expressão: “Além de tudo é mulher”. Foi aí que ela se enganou. Essa menina foi crescendo sempre com atitudes muito além de sua época e muito incentivada por sua mãe.

Meu primeiro trabalho, já aos 9 anos, era auxiliar de uma costureira vizinha de nossa casa, enquanto meus irmãos trabalhavam para se sustentarem e contribuírem para nosso sustento junto com meus pais. Passei, também, a contribuir e comprar minhas poucas roupas e sapatos, mas sempre com muita alegria e felicidade. Continuava a frequentar o Colégio, contrariando a vontade de meu pai que achava uma despesa desnecessária para uma menina.

Foram passando os anos, terminei o colegial no velho Colégio Santa Clara e meu velho Tio me aconselhou que, em vez de fazer Magistério, fizesse o Técnico em Contabilidade. Dizia que

“moça pobre cursa contabilidade”, já que ele tinha sido um excelente guarda-livros.

Fui fazer o curso, à noite, na Escola Dom Marcos de Noronha, cujo primeiro ano funcionou na antiga Faculdade de Direito da UFG, na Rua 20, setor Central. E durante o dia iniciei meu primeiro emprego na Concessionária Mercedes Benz, denominada BEROCAN S/A e depois Brasília Diesel S/A, cujo sócio-administrador era o Sr. Ubirajara Berocan Leite, mais tarde o idealizador e fundador do Clube de Regatas Jaó. Um verdadeiro empreendedor.

Quatro anos após, a convite do contador da empresa, transferei com ele para a Concessionária DKV VEMAG, que logo se transformou em Concessionária Volkswagem da empresa Sociedade de Automóveis Planalto Ltda, vendida mais tarde para o grupo Belcar Veículos.

Já com o curso técnico concluído, prestei vestibular na Universidade Católica de Goiás, hoje, PUC, e segui no Curso de Administração de Empresas, o qual me deu uma visibilidade para seguir na FGV no Rio de Janeiro. Na época a instituição tinha como Presidente um Goiano do Município de Orizona, Benedito Silva. Infelizmente havia perdido meu Pai, aos 18 anos, e minha Mãe, aos 24 anos, no ano que conclui o curso de Administração de Empresas.

Entretanto, o casamento veio fazer parte da minha vida e deixei esse sonho para depois. Pedi demissão da empresa Planalto, onde já exercia o cargo de contabilista, fiz os votos matrimoniais e me tornei esposa e Mãe de três filhos. Com o meu esposo, também contador, fundamos o Escritório Contábil “Recontabil Ltda”, exercendo a profissão juntos por vinte e cinco anos. Meu casamento foi de muita decepção, pois havia muitas agressões morais, maus-tratos, inclusive com nossos filhos. Nessa época, perdi muito minha identidade, minha autoestima e até as espe-

ranças. Porém, como Mulher, resolvi dar um basta naquela vida sem sentido, sem amor e sem destacar minha vida profissional. Não era o que queria para mim. O casamento terminou e separamos. Fiquei triste, pois a minha primeira perda foi a do meu Pai aos 18 anos; a segunda perda foi a da minha Mãe aos 24 anos e a terceira, meu esposo aos 54 anos.

Recomecei minha vida profissional com o novo escritório “MLS Serviços Contábeis Ltda” na garagem de minha residência e com a responsabilidade de terminar sozinha a criação dos meus queridos filhos. Na época meu filho mais velho cursava medicina no Rio de Janeiro, minha filha do meio cursava Direito na PUC Goiás e minha filha caçula estava iniciando sua vida universitária na Unesp (Universidade do Estado de São Paulo), no curso de Odontologia.

Minha filha do meio, já graduada em Direito, iniciou sua vida profissional, a qual apoiou todas as minhas decisões e, por sua vontade própria, passou a contribuir financeiramente com os estudos dos irmãos.

O início da minha nova vida profissional foi de enfrentamento, com muitas dificuldades financeiras, mas nunca perdi meu salto alto e minha certeza de que venceria. Para que meus filhos não desistissem dos seus sonhos, passei a trabalhar com horários estendidos e a usar todo o cheque especial disponível na minha conta bancária. Quando minha filha graduou em Direito e meu filho em Medicina, continuei pagando o Banco por mais 24 meses. Minha filha caçula continuou na cidade de Araçatuba-SP por 10 anos. Terminou a graduação em Odontologia, fez especialização em Endodontia, Implantes Dentários, Mestrado e Doutorado em Cirurgia Buco-maxilo-facial.

Assim que meus filhos foram graduando, pensei que apesar de ser graduada em Administração de Empresas, mas, sempre

exercendo na carreira profissional a função de contabilista, retorno à Faculdade de Ciências Contábeis na PUC Goiás aos 58 anos, onde meus principais professores eram meus colegas de profissão e meus colegas de faculdade eram jovens entre 18 e 30 anos. Assim mesmo consegui fazer parte dos grupos que já haviam dentro da sala de aula. Graduada aos 62 anos. Lembro-me que foi um resgate de minha vida, não tendo até hoje palavras para traduzir esse sentimento na minha formatura. Somente aí tive a consciência que, apesar de todas as dificuldades, fui uma empreendedora nata para servir e contribuir para uma sociedade.

Ainda na Faculdade, fui convidada a fazer parte do Conselho Regional de Contabilidade como suplente Conselheira. Fui desenvolvendo trabalhos junto à Instituição até chegar a função de Vice-Presidente do Controle Interno, que exerci por dois mandatos. Na Fiscalização fiquei por um mandato. Assim que venceu este fui convidada para Coordenar a Comissão da Mulher Contabilista do Conselho Regional de Goiás, cargo que ainda exerço com muito amor. Desde que ingressei no CRC-GO, tive a oportunidade de conhecer grandes personagens no mundo empresarial, contábil, institucional e político, assim como grandes mulheres empreendedoras nesse universo. Recebi também grande apoio do Conselho Federal de Contabilidade quando atuei na Comissão Nacional da Mulher Contabilista e, em outras oportunidades, para participar de grandes eventos em outros Estados.

Sou uma Mulher apaixonada pela minha profissão, incentivando mais mulheres a lutarem pelos seus sonhos, serem líderes, acreditarem em si mesmas, disputarem nossa igualdade profissional por competência, pois, todas nós temos luz própria.

Para se considerar uma empreendedora, é necessário fazer um exame sobre si mesma, se está disposta a utilizar os meios de

fazer acontecer, causar inovação, utilizar a tecnologia, usar sua criatividade, fazer de situações desfavoráveis oportunidades para seu negócio, gerenciar riscos. Esse termo empreendedorismo veio da França, para diferenciar um empreendedor de um capitalista.

Na vida empresarial não existe somente ganhos. Há perdas também. Por isso temos de gerenciar riscos para não precisar lidar com as surpresas de prejuízos severos.

No meu cotidiano procuro executar as tarefas com muita ética. Sempre me pergunto: Eu contrataria o escritório MLS Serviços Contábeis Ltda para executar as tarefas contábeis, auditoria, gestão empresarial da minha empresa? Nesse cenário procuro aprimorar meus conhecimentos para atender meus clientes com empatia e segurança.

Mulher empreendedora é aquela que se arrisca no seu próprio negócio. Precisa possuir liderança, e acreditar no que faz. Não mede seus negócios em função de concorrentes e sim pela sua criatividade.

Tem uma frase de Cora Coralina que muito tocou meu coração.

“

“NÃO SEI ...  
SE A VIDA É CURTA OU LONGA DE MAIS PARA NÓS.  
MAS SEI QUE NADA DO QUE VIVEMOS TEM SENTIDO  
SE NÃO TOCARMOS O CORAÇÃO DAS PESSOAS.

MARIA LUZIA DA SILVEIRA RODRIGUES

”



**MARIA LUZIA  
SILVEIRA RODRIGUES**

**ADMINISTRADORA DE EMPRESAS,  
EMPRESÁRIA CONTÁBIL.**

 **Lsrg@terra.com.br**

 **Marialuzia70**

## **TORNE-SE UMA MARCA DE SUCESSO NAS REDES SOCIAIS**

A MARCA PESSOAL É O CONJUNTO de todas as características que nos definem e diferenciam dos demais como profissionais. Todas as pessoas têm uma marca pessoal. Isso significa que cada um possui uma identidade e imagem únicas, criadas e comunicadas com as suas ações. Para criá-las, consolidá-las e promovê-las poucas coisas são mais eficazes hoje em dia do que as redes sociais. Essas ferramentas podem ser o chamariz de nossa marca pessoal para nos proporcionar o impulso definitivo.

Você sabe o que as pessoas falam de você quando você não está por perto? A forma como as pessoas te veem é a posição que você ocupa na mente delas. Entenda, sua marca pessoal não é o que você fala de si mesma, e sim o que os outros compreendem da sua mensagem, seja ela verbal ou não verbal.

Quero lhe fazer outra pergunta: como você gostaria de ser lembrado? Qual característica sua que gostaria que se destacasse na mente das pessoas?

Respondendo a essas simples perguntas, você começa a dar seus primeiros passos para gerenciar sua marca.

Não se engane: todo mundo, de um jeito ou outro, constrói espontaneamente a sua marca pessoal. A grande questão aqui é entender que aprender a desenhar como as pessoas lhe percebem é um ouro precioso diante de um mundo com informações rápidas e volumosas. Assumir o controle da sua marca pessoal (personal brand) é construir e ter uma identidade própria, a qual lhe diferencie do restante no mercado.

Também lhe ajudará a se comunicar com as pessoas certas, a fortalecer seu posicionamento e aumentar o valor percebido por seu público-alvo.

Gosto de falar que a gestão da marca (personal brand) é a união entre a marca pessoal e o Marketing Pessoal. Marca pessoal é a união de seus talentos e de seus atributos, bons e ruins. Marketing pessoal é como você vai mostrar ao mundo todas essas características; ou seja, as estratégias que vai adotar para refletir ao mercado o diferencial do seu produto e o valor da sua marca pessoal.

O planejamento de uma marca pessoal é bem diferente do processo de construção de um **branding** corporativo. Sim, porque em uma empresa você pode escolher entre diferentes vozes, identidades e visuais para transmitir a sua mensagem.

No branding pessoal, você deve ser você mesmo. Pode até parecer redundância, mas você já parou para pensar como é comum encontrar profissionais que se promovem de forma artificial?

## Como começar a criar a minha marca pessoal

O ponto de partida é saber exatamente quem você é e como quer ser reconhecido. A sua audiência/ público-alvo, precisa en-

tender quais o benefícios de trabalhar com você e como você vai mudar a vida dela.

Como acontece em empresas, o profissional precisa revelar qual é a sua missão (razão de ser), visão (como quer ser lembrado) e valores (princípios éticos).

Como disse anteriormente, espontaneamente você já ocupa uma posição na mente das pessoas, mas é importante saber se a forma como elas lhe veem é realmente como você gostaria de ser lembrado.

Um bom exercício é perguntar a algumas pessoas que já lhe conhecem, sobre quais as palavras que elas lembram ao ouvir seu nome?

Se as respostas não estiverem congruentes com sua intenção de marca, você precisará mudar muita coisa em sua estratégia. Mas se estiverem congruentes a questão será como propagar melhor sua marca.

Agora, se você tem dúvidas sobre como quer ser lembrado, sobre quais as suas qualidades e pontos fortes, você pode utilizar um método de planejamento estratégico chamado análise SWOT, essa análise vai lhe ajudar a identificar as melhores qualidades e habilidades como também suas fraquezas.

## **Como promover sua marca pessoal nas redes sociais**

Vamos falar um pouco mais sobre marketing pessoal e as mídias sociais como forma de promover sua marca. Podemos conceituar marketing pessoal como um conjunto de estratégias para promover sua própria imagem. E, como você deve estar

imaginando, o marketing pessoal nas redes sociais consiste em usar as mídias sociais, como Facebook, Instagram e LinkedIn, para se promover profissionalmente.

Então, como promover sua marca nas redes sociais e tornar-se uma marca de sucesso?

Vou compartilhar com você algumas dicas para promover sua imagem e fortalecê-la nas redes sociais.

Tenha claro quais objetivos você quer alcançar, como por exemplo: fazer parte de uma comunidade, ser reconhecido como referência na área, tornar-se um influencer.

Escolha uma rede social, você não precisa estar em todas, nem toda rede social é adequada para o seu perfil. Por exemplo, se você não gosta de tirar fotos ou gravar vídeos com frequência, o Instagram não é o melhor lugar para você. Caso você goste de escrever sobre sua área de atuação, talvez seja uma boa ideia criar um blog ou se inscrever em plataformas voltadas para profissionais, como o LinkedIn. Outro detalhe que você deve levar em consideração é o tipo de pessoa com quem você quer se comunicar, conhecer seu público-alvo e saber em qual rede eles mais atuam.

Cada rede tem sua linguagem e formatos específicos, tente aprofundar o conhecimento na rede escolhida e use todos os recursos a seu favor.

Trabalhe sua imagem visual, é importante criar uma imagem visual forte para promoção. Publique fotos de qualidade e, assim que possível, faça uma sessão de fotos profissionais suas.

Crie um plano de conteúdo, planeje seu conteúdo com antecedência, você pode programar seus posts com data futura para facilitar. Crie conteúdos envolventes, demonstre todo o seu conhecimento. Faça uma mescla entre vida pessoal e profissional.

Mantenha a marca pessoal e relevante, uma estratégia para se manter relevante é monitorar pautas que estejam em alta e adaptá-las ao universo de seu negócio. O Google Trends e os Trending Topics do Twitter são ferramentas que podem ser úteis para isso.

Interaja com seus seguidores, responda, promova integração, faça perguntas, esteja sempre presente e dando atenção a eles.

### **Pronto para começar?**

Seguindo essas principais dicas, você já está apto a desenvolver um bom trabalho.

Quando trabalhado corretamente a marca pessoal e o marketing pessoal, a pessoa passa a ser referência, autoridade em seu segmento.

Nesse caso, as pessoas passam a comprar pelo que você é, e não pelo que você vende.



**MARIS SILVESTRE**  
ADMINISTRAÇÃO

**FORMADA EM ADMINISTRAÇÃO**, com MBA em Marketing e Inteligência Competitiva e MBA Gestão de Negócios e Liderança. Possui mais de 10 anos de experiência em Marketing. Fundadora da agência de marketing digital Uprise. Consultora em Marketing digital e E-commerce e Diretora da ABCOMM (Associação Brasileira de Comércio Eletrônico).



(62) 98202.7593



mstella.adm@gmail.com



@marisstellasilvestre

## DEDICAÇÃO, TRABALHO E AMOR

DESDE MUITO PEQUENA, sempre repetia a oração de Francisco de Assis, que diz:

“... Onde houver ódio, que eu leve o amor;  
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;  
Onde houver discórdia, que eu leve a união;  
Onde houver dúvida, que eu leve a fé;  
Onde houver erro, que eu leve a verdade;  
Onde houver desespero, que eu leve a esperança;  
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;  
Onde houver trevas, que eu leve a luz...”

Não sabia que estava desde muito criança em sintonia com o que lá na frente descobriria ser meu propósito neste mundo.

Foi em uma cidade chamada Itapuranga, a 160 km da capital, Goiânia, que descobri meu chamado de vida.

Itapuranga despertou meu melhor lado, fazer o bem, ajudar as pessoas. Através de políticas públicas servir a população com muita DEDICAÇÃO, TRABALHO E AMOR.

Nem em meus maiores projetos estava me tornar política. Aconteceu!

Tenho muito orgulho de minha trajetória, pois descobri na política o maior instrumento de transformação social e promoção do bem coletivo.

Hoje, através de políticas públicas, tenho a oportunidade de servir e minimizar a dor do outro. Conheço histórias de vida que são verdadeiros presentes na minha vida, histórias de superação, resiliência, determinação, força e fé.

Construo pontes, e vou até o coração do outro e assim me encho de inspiração para seguir adiante.

Sei do momento delicado que a política vive, mas acredito sinceramente que quando os bons resolvem dar sua contribuição e participar, coisas boas acontecem.

É muito importante a presença da mulher no cenário político, construindo o mundo melhor que tanto sonhamos.

A inspiradora Michelle Bachelet disse, brilhantemente, que “quando uma mulher entra na política muda a mulher. Quando várias mulheres entram na política muda a política.”

Nós mulheres temos nossas potencialidades muitas vezes deixada em segundo plano. Mas, em certo momento de nossa vida, sentimos a necessidade de florescer, nos reencontrar.

Eu acredito na capacidade humana positiva que temos de sair de uma situação difícil e descobrir um caminho, na realidade fazemos isso todos os dias.

Precisamos ver nossa condição humana com sabedoria e “com PAIXÃO”.

Por isso digo a você que a sua história é algo que você tem, e que sempre terá. Por isso deve ser algo para se orgulhar.

Como já dizia Nietzsche:

“Quem tem porque viver, suporta qualquer como”.

Nós temos a capacidade de escolher de que forma viver.

E você ... Por mais adversa que seja sua circunstância. O que lhe motiva a sair disso e construir sua história de maneira diferente?

Você já pensou na possibilidade de ser inspiração na vida de outras pessoas?

Você já pensou o quanto a sua vida faz sentido na vida de outras pessoas?

Então? Qual a receita para ser alguém inspirador?

Comece agradecendo. A vida é um presente, ter a oportunidade de estar aqui nesse processo de evolução, de construção é uma dádiva.

Cuide. Amor é remédio, cuide de quem está perto, pois a paz que desejamos no mundo começa em nossos lares. Cuide de quem está longe, muitas pessoas só querem um pouco de nossa atenção e nosso olhar carinhoso.

Abrace. No momento do abraço temos a oportunidade de ter dois corações batendo em nosso peito. Diga que ama, dedique-se faça o bem, deseje o bem. A vida retribui tudo aquilo que doamos.

Seja gentil. Com você e com o outro. Gentileza gera gentileza, já dizia o grande poeta Gentileza.

Sonhe. Como Nietzsche nos ensinou, “nada é tão nosso como nossos sonhos”.

E eu aprendi que nós somos do tamanho dos nossos sonhos.

Finalizo minha participação nesse projeto agradecendo a

todas as pessoas que me inspiram. Minha família, meu grande alicerce. Os amigos e amigas que cruzaram meu caminho, e me ajudam a construir a minha história. Os grandes professores que tanto me ensinaram e me ensinam. As pessoas que para mim são exemplos, que admiro e me inspiram mesmo que de longe. Ao Dave que me apresentou a vida pública e sua grande relevância. Ao meu filho Guilherme, que me provoca e me inspira a todos os dias acordar e me dedicar a ser alguém melhor. E a querida Ludmila DaMatta, que acaba de fazer com que eu me sinta uma escritora.

Obrigada por este projeto lindo, obrigada por ser essa mulher que levanta outras mulheres, obrigada por me fazer viver na prática o verdadeiro significado da palavra SORORIDADE.

Então... !

Eu me descobri servindo ao próximo.

E você? Já se descobriu?



**MARGARETH  
PASSOS PARRIÃO**

VEREADORA POR  
ITAPURANGA, GOIÁS

**MBA DESENVOLVIMENTO HUMANO** e psicologia positiva.  
Uma sonhadora.



(62) 98625.1980



vereadoramargareth@gmail.com



@margarethparriao

## **MULHER: CONHEÇA O PODER DA SUA IDENTIDADE!**

IDENTIDADE É O CONJUNTO de características que nos torna um ser único. Sim! Apesar de sermos mais de 9 bilhões de pessoas no planeta Terra, cada um tem o dom de ser único!

Quando nascemos, somos inseridos num contexto familiar e cultural, que moldará nossa personalidade. Porém, continuamos geneticamente únicos!

No contexto da vida, é muito fácil nos perdermos de nós mesmos. Assim, passamos a nos identificar com situações, sentimentos ou outras pessoas, e não conseguimos expressar com liberdade quem nós somos.

Eu lhe pergunto: você sabe de fato quem é você? Se sim, quero lhe parabenizar, pois essa certeza lhe manterá livre para tomar decisões e impor sua presença com delicadeza e firmeza requerida em qualquer situação.

Este capítulo leva você a esta reflexão: você consegue ser autêntica, expressando sua identidade livremente em tudo o

que você faz e vive, ou você vive uma vida de superficialidade?!  
Você deve ser a sua marca!

Sim! Quando conseguimos vencer as barreiras que nos prendem de sermos nós mesmas, vivemos a liberdade da nossa identidade, e isso incomoda a maioria das pessoas que estão ao nosso lado. No entanto, vivemos também o fenômeno da nossa unicidade, e isso não tem preço!

Acredito que a criatividade é uma característica inerente ao ser humano. Então, vamos imaginar o seguinte cenário:

O Ser maior, criador de todas as coisas, primeiro formou todo o planeta e o ordenou conforme a sua sabedoria. Estabeleceu os tempos, os planetas, as culturas, povos e nações. Ele olha do seu trono, vê uma necessidade na Terra, em determinado tempo e nação. E aí imagina formar um ser humano, dotado de características específicas para resolver aquela necessidade que surgiu no percurso da humanidade. Sim... esse ser é você! Sou eu! Então esse SER criador me imagina exatamente como sou: minhas características físicas e habilidades, e me faz perfeita para nascer naquele tempo, cultura, nação e família. Sim, Ele sabe que a família na qual eu nasci é perfeita para gerar em mim todos os conflitos e contextos necessários, para que eu amadureça as características que Ele plantou em mim. Assim, eu nasço. Criada por um Ser criativo e suficientemente poderoso para orquestrar tudo isso, e que adora fazer tudo por meio de processos. Conseguiu imaginar essa história?

Basta observar à sua volta e você verá que TUDO, na face da Terra, ocorre por meio de processos. O meu amadurecimento não poderia ser diferente. À medida que cresço, o ambiente que eu estou inserida começa a me doutrinar de acordo com sua cultura, e me doutrina sobre o que posso ou não fazer com minha

vida. É aí que minha autoimagem é formada. Ou seja, aquilo que as pessoas, que têm autoridade sobre mim, dizem quem eu sou. Na maioria das vezes pai, mãe (ou cuidadores) e nossos educadores. Quando chegamos numa determinada fase da nossa vida, começamos um processo de autoconhecimento, onde vamos validar ou não aquilo que fomos ensinados.

Nesse processo, começamos a perceber e a questionar se aquilo que aprendemos são verdades absolutas ou relativas a nosso respeito. A partir daí, podemos escolher se validamos essas verdades ou se ressignificamos de acordo com nossas escolhas sobre nós mesmos. Assim, descobrimos de fato quem somos.

Quanto mais ágeis formos em nos percebermos, mais tempo viveremos de uma forma autêntica e livre. Observando atentamente nossas habilidades, nossos pontos de vista sobre a vida em seus vários aspectos, teremos pistas claras para entender quais de fato são os problemas na Terra que estamos destinados a ser resposta, ou seja, qual é nosso destino. Lembrando que a própria vida é um processo de início, meio e fim, com diferentes etapas e solicitações, entenderemos que em todo tempo vivemos um propósito específico para aquele momento, no entanto sempre expressando as virtudes para as quais nascemos, para expressar de maneira imutável, e que estão a serviço das pessoas que nos conectamos naquele momento. Tudo isso inserido num contexto maior que chamaremos de destino. Por que já não nascemos prontos? Porque esse é o formato da aventura para a qual nascemos: a vida!! Com o propósito maior de sermos fonte de vida e inspiração para que outros fluam também no seu destino. Esse também é o pensamento do autor Mike Murdock, no seu livro O Desígnio.

Se entendermos a vida dessa forma, veremos que quanto mais vivermos nossa identidade, mais fluiremos nos desafios da nossa existência e sentiremos a alegria da completude do ser, que flui do nosso interior, através da felicidade e gratidão pela vida, independente das situações externas.

Temos três inteligências: intelectual (razão), emocional e espiritual. Se resolvo acreditar que tudo isso não é um conto de histórias infantis, estou vivendo de acordo com a maior de todas as inteligências, a Inteligência Espiritual, conforme Danah Zohar e Ian Marshall, no seu livro QS – Inteligência Espiritual.

Quando não desenvolvo minha inteligência emocional, provavelmente estarei identificado com minhas emoções, e não de fato com a essência do meu ser. Nossas emoções, quando não trabalhadas de forma intencional, podem nos prender ao passado, causando depressão ou ao nosso futuro, causando ansiedade (estado emocional momentâneo), ou, o que é pior ainda, um transtorno de ansiedade (considerada uma patologia mental), de acordo com Augusto Cury, no seu livro Ansiedade, como enfrentar o mal do século.

Para a OMS (Organização Mundial da Saúde), o Brasil é o país mais ansioso do planeta, com cerca de 9,3% da população sofrendo de transtorno de ansiedade (isso é o triplo da média mundial).

Uma forma de lidarmos, inteligentemente, com nossas emoções, é vivermos o momento presente, o AGORA. No momento que chamamos Agora, não existe temporalidade, e isso é assustador para nossa mente, o drive que guarda as nossas emoções. Nosso cérebro não gosta de gastar energia, pois sua função é armazenar a maior energia possível para preservar nossa vida. Quando treino minha mente a se concentrar somente no mo-

mento presente, ou seja, no Agora, diminuo a possibilidade de me identificar com minhas emoções. Esse tema é amplamente descrito por Eckhart Tolle, no livro O Poder do Agora.

Para nós mulheres, uma identidade clara é uma arma poderosa a nosso favor! Nossa sociedade patriarcal ainda nos coloca em situações de proporções desiguais às dos homens. Assim, temos vivido muitas vezes nos extremos. Ora excluímos totalmente os homens de nossa vida, mesmo inconscientemente, ora nos tornamos até mesmo machistas em relação a nós mesmas! Muitas mulheres se perderam na luta coletiva pela sua liberdade. As vezes lutamos pela igualdade ao custo de abandonarmos nossas características naturais do ser mulher. A mulher é naturalmente intuitiva, empática, doadora e capaz de cuidar unindo as pessoas. Quando nos perdemos de nós mesmas, podemos nos tornar até mesmo perseguidoras de outras mulheres, de forma tão cruel quanto aos homens que nos perseguem.

Quando temos a certeza de quem somos, seremos capazes de lutar por nós e pelos outros, sem deixar nos dominar por nenhum dogma ou características que não sejam as nossas. Temos nossa força de guerreiras, mas também sabemos abrir espaço para o masculino e o feminino nas nossas vidas, celebrando suas diferenças num movimento de soma, e não de divisão. Assim abrimos espaço para viver de forma saudável nossos papéis, anulando o veneno da segregação social a qualquer custo. Nossas famílias agradecem! Nossos filhos agradecem! Nossas emoções agradecem! A sociedade agradece! A mulher que conhece quem é, sabe buscar seus direitos de forma firme, porém, na força da sua liberdade interior. Sabe estender a mão a outra mulher, sem discriminá-la e ser sua pior algoz. Sabe acolher a força masculina dos homens da sua vida, tornando sua rotina mais

leve. Sabe voar e viver livremente todos os papéis que a vida lhe presentear. De acordo com a psicóloga Ana Patrícia Chagas, do Instituto Ipê Amarelo, esse movimento é de darmos um passo à frente das nossas possibilidades. Porém, só é possível para quem é livre na sua identidade, pois requer coragem e autenticidade.

Sabermos quem somos é fundamental para filtrarmos nossas emoções das toxinas do dia a dia. Governarmos nossa alma, através do entendimento de quem somos, muda o jogo. Passamos a conduzir nossa vida e não a ser conduzidos. Passamos a imprimir nossa marca, onde quer que estejamos empreendendo. Vale a pena investirmos energia, tempo e recursos no que for preciso para identificarmos quem de fato somos. A autoimagem impressa por terceiros em nós, quando ainda crianças, só pode ser validada ou não, em nós e por nós, a partir do autoconhecimento. Ser você é decisivo para uma sociedade mais justa. Quer ser um agente de transformação social? Lance mão do poder da sua identidade de mulher. O mundo precisa dessa decisão, que é somente sua!! Invista em você!! Seja você!! Construa seu legado!! Deixe sua marca na Terra!!



## **MÍRIAN MAURÍCIA MOTA DE OLIVEIRA**

**ESPOSA E MÃE**

**CIRURGIÃ-DENTISTA**, Diretora Técnica e Sócia-proprietária da Clínica Odonto Excellence – Unidade Goiânia Sul.

MBA em Teologia e Transformação Social – Master Coach Life & Professional.

Facilitadora de cursos da Universidade da Família e Idealizadora do Instituto de Desenvolvimento Feminino (IDF).



**(62) 99904.3870**



**mirianmmota@gmail.com**



**@mirianmota01**

## AS CHAVES PARA A FELICIDADE

E SE EU LHE GARANTIR que você pode, a partir de hoje, começar a construir o sucesso e a felicidade que tanto sonhou?

Fique comigo e preste muita atenção ao que vou lhe dizer agora, porque você vai receber as chaves que podem MUDAR definitivamente a sua vida, como mudaram a minha. Por mais de 30 anos busquei respostas, li e estudei sobre comportamento, desenvolvimento humano, liderança e felicidade! Sempre fui apaixonada por estes assuntos, até que finalmente um dia encontrei algumas respostas, e são elas que quero dividir com você. Preparei um resumo de tudo o que aprendi nestes anos de vida e estudo que, se colocado em prática, tem o poder de transformar a sua vida.

Mas afinal, qual é o caminho para essa tal de felicidade?

Como pode tanta gente buscar, buscar, buscar, e por que tão poucos a alcançam? Onde pode estar escondida? Por que parece tão fácil para algumas pessoas e tão complicado para outras? Será que tem a ver com algo genético, com a mão de Deus ou com a sorte?

E se eu lhe disser que sim! Tem tudo a ver com isso? Tem a ver com a genética, com a sua fisiologia, tem a ver com a sorte e que, sim, Deus escolhe!

Afinal, o que é felicidade? O que é ser feliz?

Talvez você sempre tenha ouvido, assim como eu, que: “Dinheiro não traz felicidade, mas é melhor ser infeliz em Paris”. Quero lhe contar algo que aconteceu comigo, para você entender melhor.

Lá estava eu em Paris... Infeliz! Em uma viagem péssima! E olha que amo Paris e não concordo nadinha com esta história de dinheiro não trazer felicidade!

Traz sim! É bem difícil estar alegre e totalmente quebrado, endividado, sem dinheiro para pagar a conta de luz! Difícil, não impossível.

Mas é claro, dinheiro não é a única coisa somente! Acreditem, é aterrorizante perceber o quanto você está infeliz, exatamente no momento quando você está em Paris, e o pior... para receber o maior e mais sonhado prêmio mundial da sua empresa! O reconhecimento por ter chegado ao topo!

Portanto, posso lhe afirmar, por experiência própria, é pior estar infeliz em Paris! Fica sem desculpa, sabe? E agora? Conquistei o que tanto queria e não estou feliz?

Mas... afinal... o que é a felicidade?

Você tem bem claro o que é felicidade? Escreve aí em um pedacinho de papel...

## **O que é felicidade?**

Vamos; antes de seguir... escreve! Não continue a leitura antes de escrever!

O que você escreveu? É REALMENTE o que lhe faria feliz, ou foi um sonho que lhe venderam desde a infância, quando escutava estorinhas infantis?

Em primeiro lugar, precisamos entender que o que é felicidade para mim, pode ser totalmente diferente do que é felicidade para você! E sabe o que é o mais legal?

Tudo BEM!!! Isso mesmo!!! Tudo bem!!! Está ok, se para você ser feliz for morar em uma fazendinha, ao pé de uma serra, criando vacas e assistindo o dia nascer todos os dias!

Está tudo bem, se para a sua vizinha ser feliz for morar em Paris e viajar o mundo de primeira classe!

Talvez não esteja tudo bem, se para você for morar em uma fazendinha e o seu marido/esposa for viajar o mundo! (aconselho que se entendam e alinhem expectativas!!)

Está tudo bem se para algumas pessoas a felicidade estiver atrelada a quanto dinheiro conseguem guardar no banco!

Está tudo bem se para uns for terem 10 filhos, e para outros for não terem filho algum!

Afinal... felicidade não é nada disso mesmo!!!!

Tudo isso não passa de uma expectativa, de um desejo, de uma projeção mental de um ideal!

Estudos comprovam que é possível encontrar pessoas felizes em uma favela, assim como pessoas totalmente infelizes nos hotéis mais luxuosos do mundo! E afinal... o que é felicidade?

Felicidade é o que você decidir que é! Você decide! Não existe certo ou errado!

Quando entendi que *felicidade nada tem a ver com o que acontece, e sim em como você entende, sente e reage ao que acontece*, finalmente muita coisa começou a mudar na minha vida!

## **Felicidade não é estar, felicidade é ser!**

Podemos estar alegres ou tristes devido a situações cotidianas, mas podemos SER felizes! Essa é uma decisão. Não podemos confundir alegria e tristeza com felicidade!

E de que adianta decidir ser feliz?

Como SER é algo muito maior que estar. Quando você decide ser feliz, deve juntamente com esta decisão tomar algumas outras decisões.

Em primeiro lugar, entender que sempre em todas as situações, mesmo nas mais difíceis de serem enfrentadas, existem escondida uma semente de oportunidade. E sempre teremos duas grandes oportunidades, a de exercer e de praticar a gratidão e a de buscar o aprendizado. Quando concentramos nosso pensamento nisso e realmente aprendemos a viver dessa forma, conseguimos entender que teremos muitos momentos de alegria, mas eles passarão, e teremos muitos momentos de tristeza, mas eles também passarão. E o que deve ficar são nossos aprendizados!

Há muito tempo escutei algo que mudou minha forma de entender o mundo, e quero dividir isso com você.

*“Pensamento gera sentimento. Sentimento gera uma ação. Toda ação gera um resultado”.*

Neste momento, entendi que muitas vezes focava em obter resultados baseados em uma ação, e não entendia o porquê de algumas ações corretas não gerarem o resultado correto! Sabe, aquela coisa de fazer tudo certo, mas mesmo assim dar tudo errado. Quando ouvi esta frase, e realmente entendi que, se em primeiro lugar não mudasse meus pensamentos, podia fazer o esforço que quisesse, podia trabalhar o quanto fosse, podia ga-

nhar quanto dinheiro conseguisse, podia ser a mais aplicada... os resultados jamais seriam duradouros! E aprendi que TUDO, absolutamente TUDO, é criado antes no pensamento! É ele que materializa todas as coisas!

Inclusive a tão sonhada felicidade!

É incrível que quando alinhamos nossos pensamentos, quando começamos a transbordar a gratidão, algumas coisas perdem espaço instantaneamente. Lembra que disse no começo que tem a ver com a genética. Sim, tem tudo a ver! Nossa genética veio preparada, programada para a felicidade! Um bebê, uma criança, veio programada para ser feliz! Esse é o nosso DNA original, mas ao longo da vida vamos colocando “coisas ruins” dentro da gente! Como um computador, onde vamos permitindo, mesmo sem saber, a entrada de vírus que vão danificando nosso sistema operacional! A primeira delas é a mágoa e a segunda, o medo! Sabia que eles são responsáveis pela maioria das doenças que temos? Quando ajustamos nossos pensamentos, estes sentimentos não nos cabem mais! E quanto mais nos afastamos deles e nos aproximamos da gratidão, mais próximos nos sentimos de Deus! E, quanto mais gratos conseguimos ser, mais sorte temos, e isso é científico! A gratidão gera um campo magnético que “atrai” tudo aquilo que desejamos! E sim, somos todos escolhidos de Deus e ser feliz dá sorte, porque quando vibramos em uma energia alta como a da felicidade, assim como um rádio que, de acordo com a frequência, sintoniza determinada emissora; assim somos nós, de acordo com nossa frequência sintonizamos e atraímos coisas boas. Quando nossa frequência está em uma faixa de vibração positiva atraímos coisas positivas!

Pode até ser difícil acreditar nisso, sei que pode parecer simples demais, entendo se você continuar buscando em fórmulas mais complicadas, se continuar acreditando que antes de

ser feliz precisa realizar isso ou aquilo, que “no seu caso”, que “para você” não é tão simples assim. Mas acredite! Ser feliz é a decisão mais simples que você pode tomar!

Não lhe digo que seja a mais fácil! Em muitas situações, colocar-se no papel de vítima, justificar-se pelos seus desacertos e, principalmente, culpar algo ou alguém por sua infelicidade ou seu insucesso pode ser muito mais fácil do que assumir a sua responsabilidade. Assumir que foram as suas escolhas que trouxeram você ao ponto em que está, e que são exatamente suas escolhas que podem mudar totalmente o rumo da sua vida!

Eu lhe convido a tomar essa decisão e viver essa experiência. A certeza que nada, absolutamente nada na sua vida vem por acaso. Tudo o que acontece tem a semente da oportunidade e da gratidão e de que independente de como esteja sua vida hoje, você tem a oportunidade de mudar! De entender que Deus já escolheu você, e lhe convido a escolher ser feliz, e ser feliz com Ele!

Agora, você já tem as chaves, elas estão aqui neste texto tão curto!

A decisão é de descobrir o que realmente é felicidade para você, alinhar o pensamento, entender que tudo é antes gerado nele, praticar a gratidão e buscar a semente da oportunidade em cada momento, em cada adversidade, independente do que aconteça, entender que você é escolhido por Deus e que viver desta maneira vai atrair para a sua vida tudo aquilo o que você deseja.

Coloque estas chaves dentro de você! Caso tenha perdido alguma, volte e a encontre e guarde-a. Chaves simples que têm um poder tão grande.

Decida SER feliz!



## **RENATA FERNANDES**

FORMADA EM COMUNICAÇÃO

**FORMADA EM COMUNICAÇÃO**, com Pós-Graduação em Marketing pela ESPM São Paulo, onde morou e trabalhou por 10 anos. Teve agência de propaganda e Marketing, prestou consultoria para grandes empresas, foi Presidente de uma das maiores empresas do mundo de vendas diretas na área de nutrição e suplementação, hoje é empresária na área de decoração, e se dedica a ajudar mulheres a empreender, através de cursos e palestras sobre planejamento e desenvolvimento empresarial e pessoal.



(62) 99682.5679



@renatafernandesdemasi

## MULHER PLENA

QUE BOM PODER ESCREVER para você que busca a Plenitude para a sua vida. Eu vim falar sobre um assunto que acredito muito que alavanca nossos resultados. Eu vim falar dos nossos Pilares. Mas, Sandra, o que são Pilares? Pilares são os segmentos da nossa vida, separados por áreas, mas que se alinharmos todos de maneira sábia e com foco e determinação, encontramos a verdadeira PLENITUDE.

Primeiramente vou lhe mostrar e lhe descrever cada um. São eles: Espiritual, Parentes, Conjugal, Filhos, Social, Saúde, Servir, Intelectual, Financeiro, Profissional e Emocional.

Eu nasci vendedora e amo vender. No decorrer do tempo, percebi que tudo em nossa vida gira em torno da venda e isso me deu um conforto muito grande, pois eu tinha comigo que a única coisa que me deixava feliz era estar envolvida com vendas diretas ou indiretas de qualquer coisa.

Fui estudando, qualificando-me cada dia mais e percebi que todos os nossos pilares dependem de o quanto sabemos nos

vender e de o quanto sabemos nos posicionar em cada um deles.

A primeira observação que fiz foi contemplar os meus pilares e verificar o quanto um está interligado ao outro e o quanto fugimos de um para alimentar o outro. Exemplo: Se os pilares Profissional e Intelectual estiverem com nota máxima e os seus Social e Conjugal baixos, pode ser que você esteja se dedicando mais do que deveria do seu tempo nos dois primeiros e se “esquecendo” de cuidar dos dois últimos. Então, nesse momento é hora de analisar e agir para resgatar algo importante em sua vida, o pilar Social, onde é fundamental ter contatos, conexões, amizades, diversão, risadas, leveza no coração. É aí que entra a venda para a busca de Plenitude. O que você fará para aumentar as notas nos pilares que estão em estado crítico? O quanto você está disposta a abrir mão de outros pilares que já estão em Plenitude para buscar a melhoria de outros pilares? O quanto isso é importante para você? O quanto você quer? Diante das suas respostas, se forem positivas e altas, você, com certeza, começará a se voltar para suas amizades que há tempos não dava um telefonema, convidar para um chá das cinco em sua casa e começar a resgatar este pilar. Você vai perceber que você se vendeu e os amigos, a sua rede social, que estavam deixados de lado era simplesmente por suas atitudes, por você estar ultimamente se dedicando mais tempo e energia em outros pilares da sua vida. Aí poderá vir a venda no pilar Conjugal. Você compra uma linda lingerie, prepara um delicioso jantar, prepara uma música que ambos gostam e que marcou época para vocês. Essa sua atitude vai surpreender seu parceiro e você irá, com toda certeza, resgatar e aumentar sua nota nesse pilar que estava esquecido e com isso, o que você acabou de fazer ? De Vender. Se nesse pilar você

é solteira, faça a seguinte pergunta para você mesma: O quanto estou confortável da forma que estou? Se a nota for alta, ok. Está tudo certo. Se a nota for baixa, dê início a uma venda para você mesma e para futuros pretendentes seus. Poderá iniciar se planejando por exemplo, trabalhar menos e ir mais à happy hours, a cinema, à reunião de amigos e até se cadastrar em um site confiável de relacionamentos, por que não?

Se observarmos em nossos pilares, cada um, em específicos pede nossa atenção e todos precisam de cuidados. Não existe vida Plena e mulher Plena, quando um dos pilares está capengando. Existe pitch de vendas para cada um deles, onde a venda é montada e estruturada por você.

Quando o seu pilar saúde está baixo, a primeira estratégia para aumentar a nota do mesmo é montar seu plano de Venda. Essa venda é voltada para dentro de você. Você venderá para você mesma que a partir de agora sua alimentação será saudável, que você vai dar início à atividade física e que nada nem ninguém irá lhe sabotar. Trace seu objetivo e diga: Dentro de noventa dias pesarei “X” kilos. Se você se autossabotar significa que sua venda foi fraca, que você não vende bem nem para você mesma. Quem então comprará de você? Suas ideias? Seus produtos e serviços?

No pilar espiritual devo focar sempre na seguinte reflexão: Qual a qualidade do relacionamento que estou tendo atualmente com o Deus em quem confio e acredito? O quanto do meu tempo tenho dedicado à leitura e ao diálogo com a força maior que rege o universo e minha vida? Se eu chegar em notas baixas nas respostas das perguntas acima, está na hora de começar a vender para impulsionar este pilar. Está na hora de montar uma estratégia para sair da inércia, que poderia ser uma oração devocio-

nal diária, uma leitura de um capítulo da Bíblia todos os dias, ir à igreja da qual faça parte ou procurar uma se ainda não tenha.

No pilar filhos, se os tem, deve perguntar a si mesma: Como está meu tempo de qualidade com meus filhos? Se a nota for alta, ok, está tudo certo. Se for baixa, inicie a venda e melhoria do relacionamento com eles. O Plano de Ação poderá ser, por exemplo, separar um dia da semana para ir com eles ao cinema ou ao boliche, para ler juntos, etc ... Depende da idade que seus filhos tenham.

No pilar parentes, trata-se do seu relacionamento com seus pais, irmãos, tios e sobrinhos. Minha sugestão de pergunta nesse pilar é: o quanto tenho me preocupado e dado atenção a essas pessoas que fazem parte da minha vida? Se a nota for alta, ok, está tudo certo. Mas se for baixa, minha sugestão de venda é se planejar para dar um telefone por semana para seus pais, se os mesmos morarem em outra cidade, planejar uma viagem para lá e levar um presente como mimo ou, pelo menos, organizar-se para passar uma mensagem positiva ou dar um telefonema. Em terra de WhatsApp, um simples telefonema é prova de amor. Você vai perceber a alegria e contentamento de todos eles em relação a você.

No pilar servir, que não tem nada a ver com o espiritual, a pergunta é: O quanto estou abençoando a vida de pessoas necessitadas e carentes da sociedade? Pode ser com tempo, doação de objetos de uso geral, dinheiro ... etc. Se a nota for alta, ok, está tudo certo. Se a nota for baixa, está na hora de buscar a plenitude neste pilar, que a meu ver é um dos mais relevante para você se sentir uma mulher plena e realizada. A venda neste pilar, em minha opinião, é você procurar observar nas ruas da cidade pessoas necessitadas precisando de uma refeição, de

um olhar carinhoso sem recriminação ou ONGs da cidade que apoiam famílias necessitadas e se oferecer para participar. Após dar início nesta venda, para aumentar sua nota no seu pilar social, você se sentirá realizada, inclusa e perceberá que a maior riqueza que você tem é a solidariedade. Percebe que estamos chegando na Mulher Plena?

No pilar intelectual, a pergunta que sempre faço para minhas clientes em sessão de Coach é: De 0 a 10, o quanto você tem aprendido mais? Se a nota for alta, ok, parabéns !!, está tudo certo. Se for baixa, a venda começa de imediato sugerindo-lhes leitura de livros pertinentes ao segmento de atuação, vídeos, filmes e sempre com metas estabelecidas para término. Com isso o pilar intelectual vai aumentando consideravelmente e seus ganhos serão incríveis. Isso trará também aumento da sua nota no pilar financeiro, pois com o conhecimento maior na sua área, sua possibilidade de ganhar mais dinheiro duplica. Será que estamos chegando na Mulher Plena?

Chegamos então no pilar financeiro. A pergunta é: você está satisfeita com a sua conta bancária hoje? Se a resposta for sim, ok, está tudo certo. Mas se a resposta for não, partimos então para o ataque. A venda Pit Bull (agressiva) neste pilar. A primeira estratégia para você ter a conta bancária que sempre sonhou é voltar aqui em todos os pilares da sua vida e jogar todos eles na nota máxima. Isso porque nós, seres humanos, devemos entender, com muita urgência, que para ter precisamos fazer antes, e para fazer algo precisamos ser antes. Chamamos de Matriz de Identidade. Ela é dividida em três etapas em forma de pirâmide, que de baixo para cima funciona da seguinte forma: SER, FAZER, TER.

Agora lhe faço um pergunta de um milhão de dólares: Quem você precisa Ser para ter a conta bancária dos seus sonhos? O

que você precisa Fazer para ter a conta bancária dos seus sonhos? O que você vai Ter quando tiver realizado as respostas das duas primeiras perguntas? Essa é uma reflexão forte que vai lhe levar para Plenitude.

Digo a você, com toda autoridade do mundo, a Mulher Plena busca a plenitude em todos os seus pilares todos os dias de forma sistêmica e determinada.

Gostaria de lhe trazer uma reflexão sobre a venda que você decidir fazer para você mesma em seus pilares a partir desta leitura. Primeira coisa, perceba claramente que tudo o que você está vivendo, foi você quem plantou. Todos os seus pilares foram e estão sendo alimentados ou não por uma única pessoa: VOCÊ. Ninguém mais poderá tomar decisões em seus pilares. Gosto muito de uma frase citada pelo autor do livro O Poder da Autorresponsabilidade, Paulo Vieira, que é: “Você só vive e sustenta o que tolera”. Portanto, faça-lhe aqui outra pergunta de um milhão de dólares: O que você vem tolerando em sua vida? Vou deixar aqui para você dicas que eu pratico, incessantemente na minha vida, em todos os meus pilares todos os dias, para que eu possa ter total plenitude, e a primeira delas é: Posicione-se!!! Assuma o controle!! Não delegue sua coragem para ninguém, se tiver que fazer algo, faça. Outra dica, não dê autoridade às pessoas sobre você, não deixe sua vida nas mãos de alguém, não fique esperando pelo marido, pelo filho, pelo diretor da empresa, pelos colegas, pelos amigos, pelo governo, por Deus. Use seu livre arbítrio e assuma que a vida é sua e que você fará dela, a partir de agora, uma vida Plena. Outra dica, sinta-se merecedora de sucesso, vista-se para o sucesso, acorde todos os dias para o sucesso, acorde feliz, com gratidão no seu coração e diga a você mesma: hoje eu vou vencer e será um dia Incrível e de muitas

conquistas. Mais uma dica de ouro, saia da zona de conforto, não se contente com pouco, corra atrás dos seus objetivos, trace metas atingíveis e ecológicas, ajude os outros, faça a diferença na vida das pessoas, deixe um legado. Quer mais uma dica? Coloque suas ideias em prática antes que alguém faça isso e lhe deixe no retrovisor. Lembre-se, sua imagem fala quem você é. Seu corpo fala. O que ele está dizendo agora para você?

Volte seu foco e energia para a venda da própria imagem e saia triunfantemente da Zona de Conforto para Empreender e ter Sucesso Absoluto.

Eu criei recentemente um método que vai impactar milhares de vidas e será divulgado em breve. É o Método ACREDITE EM VOCÊ. Uma grande imersão de autoestima voltada para todos os públicos, principalmente para mulheres, que trará a base com ênfase no livro do autor Ichiro Kishimi com nome “A Coragem de Não agradar”. Ele ressalta neste livro que viver para agradar os outros é escravidão. E na Bíblia em Mateus 22,37-39 – Ame o próximo como a Si mesmo. Ame primeiro você, depois o próximo. O amor próprio já é recomendado no livro sagrado. Não estou falando de egoísmo e sim de cuidar de seus pilares para que esteja bem com todos à sua volta. Se você está bem com você mesma, automaticamente estará esbanjando bom humor, sabedoria, elegância, autoestima, poder, satisfação, energia positiva, calor humano e muito, mais muito Amor.

A última dica para fecharmos nosso encontro aqui nestas páginas com chave de ouro: Para ser Plena e Feliz, basta tomar um antídoto que se chama DECISÃO. Decida ser Plena, decida ser a sua melhor versão, decida ser a melhor mãe, a melhor esposa, a melhor namorada, a melhor profissional em sua área, a mais inteligente (mergulhe no conhecimento), a mais espiritua-

lizada, a mais resiliente, a mais alegre, a que mais transmite paz e amor. Entenda por favor, não queira jamais se comparar com outras pessoas que já são plenas e realizadas, queira apenas ser o Seu Melhor. O termômetro para isso é fazer duas perguntas de um milhão de dólares para você mesma: 1 - Como estou acordando para VIVER a minha vida? 2 - A minha vida tem valido a pena ser VIVIDA? As respostas a essas duas perguntas vão lhe levar ao seu Propósito de Vida e vai levar-lhe a ter uma vida abundante em todos os seus pilares e então virá até você, com força total, a cereja do bolo: A PLENITUDE.

A dica dourada é baixar da internet uma ferramenta que se chama MAAS – Mapa de Autoavaliação Sistêmica, imprimir e dar notas em todos os pilares da sua vida e, de acordo com a sua leitura, interpretar sua vida hoje para levá-la para o mais alto padrão da Plenitude, porque você merece todo o sucesso do mundo que já está preparado para você. Portanto, basta criar as estratégias para buscar e ser muito feliz com você mesma e com os outros à sua volta. Lembre-se, seu corpo ouve tudo que a sua mente diz e, detalhe, sem ruídos. E se você errar, volte um pouco e faça outra vez. Se errar de novo, preste atenção, não é burrice, é Escolha !!!! Dica principal para fechar de verdade: ESCOLHA SER UMA MULHER PLENA!!!

Um beijo grande no seu coração.



## **SANDRA VAZ**

MASTER COACH,  
EMPREENDEDORA,  
JORNALISTA, PALESTRANTE.

**DIRETORA GERAL DO INSTITUTO QUALIFICAR** que fundou há 11 anos, atua com Treinamento & Desenvolvimento In Company, Recrutamento & Seleção de Pessoal, Coach Integral Sistêmico Business atendendo empresários(as). Sua Instituição de Ensino trabalha com cursos de Formação de Nível Superior Sequencial em RH, DP, Logística e Gestão Contábil. É Palestrante Ativacional, impactando vidas com sua história e case de sucesso, atendendo empresas de todos os segmentos.



**(62) 9 8193.9977**



**@sandraqualificar | @qualificar\_rh**



**[www.qualificarrh.goiania.br](http://www.qualificarrh.goiania.br)**

Impresso no parque gráfico da Scala Editora  
Rua Itororó, 144 – Bairro São Francisco  
74455-015 – Goiânia-GO  
(62) 4008-2350 [www.scalaeditora.com.br](http://www.scalaeditora.com.br)