



MINHA VIDA *Magnolia*

QUANDO O PROPÓSITO ENCONTROU CAMINHO

***Marceli Giaretta
deixou a área da saúde
para seguir a vocação
que carregava desde a
infância e construiu
uma carreira dedicada
à autoestima feminina.***

ARTIGO
SER MÃE E
PROFISSIONAL:
O EQUILÍBRIO
QUE NÃO É
PERFEITO, MAS
É POSSÍVEL

CRÔNICA
MANUAL DAS
ESCOLHAS RUINS

Quantas vezes uma mulher pode tentar até acertar?

Amiga Magnólia,

Talvez essa seja uma das perguntas mais honestas que atravessam esta edição. Porque, quando olhamos para as histórias reunidas aqui, percebemos que nenhuma trajetória feminina nasce pronta. Por trás de cada escolha firme, existe um caminho feito de dúvidas, mudanças, recomeços, erros, desvios e novas tentativas. A edição 46 da nossa revista fala sobre mulheres que não chegaram onde estão por acaso. Elas tentaram. Algumas mudaram de profissão. Outras precisaram recomeçar quando a vida parecia já ter definido um roteiro. Houve quem tivesse coragem de admitir que aquele não era mais o lugar certo, que aquele sonho já não servia, que aquela resposta precisava ser repensada. E isso não é fracasso. É maturidade. Vivemos em uma cultura que gosta de resultados rápidos. Parece que toda mulher precisa saber cedo o que quer, acertar de primeira, escolher um caminho e permanecer nele sem hesitar. Mas a vida real não funciona assim. A vida real testa, ensina, empurra, pausa e, às vezes, pede que a gente volte algumas casas para entender melhor o jogo.

Acertar, muitas vezes, vem depois de insistir. Depois de tentar uma vez, duas, dez. Depois de perceber que determinada porta não abre porque talvez nem fosse nossa. Depois de aceitar que mudar de direção também pode ser uma forma de respeito pela própria história.

As mulheres desta edição nos lembram que escolhas importantes quase nunca aparecem prontas. Elas vão sendo construídas no cotidiano, nas pequenas decisões, nas experiências que dão certo e nas que não dão. Cada tentativa deixa uma pista. Cada erro aponta um ajuste. Cada recomeço revela uma força que talvez a mulher nem soubesse que tinha. Há beleza em quem tenta de novo. Há coragem em quem não se prende ao medo de parecer inconstante. Há sabedoria em quem entende que mudar não apaga o caminho, apenas mostra que a caminhada continua. Por isso, esta edição é também um convite. Para olhar com mais gentileza para as próprias tentativas. Para não transformar tropeços em sentenças. Para lembrar que nenhuma mulher precisa acertar tudo de primeira para construir uma vida com sentido. Talvez a pergunta não seja quantas vezes uma mulher pode tentar até acertar. Talvez a pergunta seja: o que cada tentativa ensinou sobre quem ela está se tornando?

Seja bem-vinda...



SONIA REGINA GIARETTA
JORNALISTA E
IDEALIZADORA DO
MINHA VIDA MAGNÓLIA

REVISTA DIGITAL
Publicação mensal

nesta edição

4

Um sonho moldado com coragem

Com um jeito acolhedor de atender, **Charline Pompeu** construiu a Cha Modas e transformou um sonho iniciado com duas malas em uma loja.



8

A escolha que mudou tudo e abriu caminhos

Marcieli Giaretta transformou uma mudança de carreira em missão e ajuda mulheres a recuperarem a autoestima e a confiança.



24

Ser mãe e profissional: o equilíbrio que não é perfeito, mas é possível

Neste artigo, Adriana Wells fala sobre solidão de sustentar vários papéis ao mesmo tempo: ser mãe, profissional, líder, cuidadora e responsável por entregar resultados.



28

O que você precisa antes de usar as canetas emagrecedoras

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

19

As perguntas que começam a importar depois dos 50

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



14

Ela precisou recomeçar para se encontrar

Após trabalhar em diversas áreas e enfrentar muitos recomeços, **Grasieli Paris** encontrou na arquitetura uma profissão alinhada aos seus sonhos.

30

Síndrome da Boa Aluna ainda aparece na comunicação de líderes

Giovana Pedroso explica como ainda aparece na fala de mulheres líderes e mostra por que clareza também fortalece autoridade.



UM SONHO *moldado com* *coragem*

Com um jeito acolhedor de atender, Charline Pompeu construiu a Cha Modas e transformou um sonho iniciado com duas malas em uma loja.

Antes mesmo de escolher uma roupa, quem entra na Cha Modas encontra um sorriso. Charline Pompeu recebe cada cliente pelo nome, faz questão de ouvir, sugere combinações, organiza eventos e, quando necessário, abre a loja em horários especiais. O carinho no atendimento virou marca registrada. Não por acaso, muitas clientes se transformaram em amigas. E talvez seja justamente essa energia leve e acolhedora que explica por que um sonho que começou com duas malas azuis se transformou em uma loja.

Em uma época em que tudo parecia incerto, Charline Pompeu decidiu apostar em um sonho. Era 2019 quando ela investiu as economias que tinha para começar a vender roupas.

Não havia loja, vitrine ou estrutura. Existiam apenas duas malas azuis, que ela guarda até hoje, e muita disposição para visitar amigas e apresentar as peças que levava consigo.

O início, ela admite, foi acompanhado de insegurança. O medo de investir, as viagens para buscar mercadorias e a dificuldade em entender o gosto das clientes faziam parte da rotina. Nas primeiras viagens, ela se perguntava se estava fazendo as escolhas certas.

Afinal, ainda não conhecia as preferências das mulheres que atendia. Mas, aos poucos, a convivência foi transformando clientes em amigas e a experiência foi dando lugar à confiança.

Com o passar do tempo, as roupas deixaram de caber nas malas. Então, Charline criou um espaço dentro da própria casa.

Montou uma sala com araras, um provador e passou a receber as clientes com mais conforto e variedade.

Aquele pequeno espaço foi crescendo junto com a confiança das mulheres que compravam com ela. Aos poucos, ela começou a conhecer melhor cada cliente, entender os estilos, as marcas e os tecidos preferidos.

A vontade de desistir desapareceu e foi substituída pelo desejo de crescer cada vez mais.



No início sempre dá um medinho. Eu investia, viajava para buscar mercadorias e me perguntava: será que vai dar certo?





“

Eu sou muito grata a Deus. Cada dia me sinto mais confiante, conheço melhor cada cliente e sempre busco o melhor. Atendo todas com muito carinho e muita atenção.



Conexões que chegaram e ficaram

Mais do que construir uma loja, Charline acredita que o empreendedorismo lhe trouxe amizades e uma rede de apoio que carrega com gratidão. Muitas clientes vêm de longe para comprar na Cha Modas. Algumas são atendidas no fim do dia, aos finais de semana e até em domingos pela manhã. "Eu sou muito dedicada no que faço. Facilitar a vida das pessoas também faz parte do meu trabalho", conta. Hoje, a Cha Modas oferece opções para diferentes estilos e bolsos. E, apesar do crescimento, Charline continua fazendo questão de cultivar as clientes antigas, buscar novas conexões, participar de feiras, promover eventos e acordar de madrugada para fazer pedidos ou viajar em busca de novidades.

Não é raro que, às quatro ou cinco horas da manhã, ela já esteja fazendo pedidos online. Em outras ocasiões, passa madrugadas inteiras em viagens para selecionar peças e encontrar novidades para a loja. O trabalho é intenso, mas ela fala sobre isso com gratidão.

"É tão gratificante ver que deu certo e continua dando certo", diz.

A fé também faz parte dessa caminhada. Charline costuma dizer que não trabalha sozinha.

"Eu e Deus. Ele me fortalece todos os dias. Sempre estou em busca do melhor e acredito que a energia conta muito. Quando a pessoa entra em uma loja, ela sente isso."

Por isso, faz questão de atender com alegria e transmitir energia boa. Para ela, um atendimento acolhedor pode transformar uma simples compra em um encontro especial.

Ao olhar para trás, ela tem a certeza de que valeu a pena insistir. E deixa uma mensagem para outras mulheres que sonham em empreender.

"Vai com medo mesmo. Você vai ouvir muitos não e muita gente dizendo que não vai dar certo. Mas escute o seu coração e vá atrás do seu sonho. Deu certo para mim e pode dar certo para você também."●



Você vai ouvir muitos não e muita gente dizendo que não vai dar certo. Mas escute o seu coração e vá atrás do seu sonho.

Marcieli Giaretta transformou uma mudança de carreira em missão e ajuda mulheres a recuperarem a autoestima e a confiança.



A ESCOLHA *que mudou* tudo e abriu caminhos

*Há histórias
que não
começam
exatamente
onde
terminam.
A de Marieli
Giaretta
passou pela
área da
saúde antes
de encontrar
seu espaço no
universo da
beleza.*

Aos 40 anos, ela carrega na bagagem experiências como técnica de enfermagem, vigilante sanitária, cabeleireira e esteticista. Cada uma dessas etapas ajudou a construir a profissional que é hoje. Especialista em sobrancelhas, micropigmentação e remoção a laser, encontrou na estética uma forma de unir técnica, cuidado e transformação.

Marieli Giaretta se define como uma mulher que sonha grande, trabalha com paixão e acredita que a fé, a coragem e a determinação são capazes de transformar vidas.

Mãe, empresária e apaixonada pelo que faz, ela busca crescer sem abrir mão da própria essência.

Embora tenha atuado por anos na área da saúde, percebeu que seu coração apontava para outro caminho.

"Gostava da área da saúde, mas ela não me fazia feliz todos os dias da forma que a beleza faz. Foi quando decidi seguir aquilo que realmente fazia sentido para mim."

UMA DECISÃO DIFÍCIL

A mudança exigiu coragem. Deixar uma área onde já possuía experiência e estabilidade para começar praticamente do zero não foi uma decisão simples.

Ao ingressar na micropigmentação, precisou conquistar espaço, credibilidade e a confiança de novas clientes.



“

Meu trabalho não é criar uma nova imagem, mas revelar aquilo que a pessoa já tem de mais bonito.





Quando uma mulher se olha no espelho e volta a se sentir confiante, feliz e valorizada, é aí que a verdadeira transformação acontece.

Recomeço de desafios e confiança

O início foi marcado por desafios e inseguranças. Como muitos empreendedores, ela precisou acreditar no próprio potencial antes mesmo de ver os resultados aparecerem.

"Eu ainda não era conhecida na região pelo meu trabalho. Precisava mostrar quem eu era e o que podia entregar."

A resposta veio por meio do estudo constante, da dedicação e do aprimoramento profissional. Para Marcieli, aprender é uma necessidade permanente e uma forma de oferecer sempre o melhor atendimento.

Mas o que realmente a conquistou na profissão foi perceber que o trabalho vai muito além da estética.

"O que mais me encanta é ver a felicidade das clientes ao final do procedimento. Muitas vezes não estou apenas transformando uma sobancelha. Estou devolvendo autoestima, confiança e a vontade de se olhar no espelho com orgulho."

BELEZA REVELADA

Marcieli costuma falar sobre a importância da "imagem oculta". Para ela, esse conceito representa a beleza que já existe em cada pessoa, mas que muitas vezes fica escondida pela insegurança, pela rotina intensa ou pela baixa autoestima.

Seu objetivo não é criar uma nova versão da cliente, mas ajudar a revelar aquilo que ela já possui de mais bonito.

A experiência adquirida na área da saúde também continua presente em cada atendimento. Segundo ela, o cuidado com as pessoas permanece como um dos pilares do seu trabalho.

"Antes de qualquer procedimento existe um ser humano que precisa de atenção, acolhimento e confiança."

Esse olhar sensível se reflete em seu principal diferencial: o atendimento personalizado. Antes de iniciar qualquer procedimento, Marcieli realiza uma avaliação individual para conhecer a história da cliente, entender expectativas e construir uma relação de confiança.





*Segui meu
coração e
transformei
essa paixão
na minha
profissão.*



INDICAÇÃO
DE LEITURA!



COMPRA AQUI

ELA PRECISOU recomeçar *para* *se encontrar*

**Após
trabalhar em
diversas
áreas e
enfrentar
muitos
recomeços,
Grasieli Paris
encontrou na
arquitetura
uma profissão
alinhada aos
seus sonhos.**



n

em sempre o caminho profissional é uma linha reta. Para algumas pessoas, ele é construído por tentativas, mudanças, aprendizados e recomeços.

A história de Grasieli Paris, de 34 anos, é um exemplo disso.

Hoje ela está à frente da Moldavita Móveis Planejados, empresa especializada em móveis sob medida e automação residencial. Mas antes de empreender e encontrar realização na profissão, percorreu diferentes trajetórias até descobrir o que realmente fazia sentido para sua vida.

A jornada começou cedo. Aos 16 anos, Grasieli saiu de casa para trabalhar. A decisão exigiu maturidade e responsabilidade em uma fase em que muitos jovens ainda dependem da família.

"Sair de casa aos 16 anos me fez crescer mais rápido do que eu imaginava. Não foi uma escolha fácil, mas foi necessária. Aprendi a me virar sozinha, a assumir responsabilidades e a entender que ninguém vai construir a nossa vida por nós", afirma.

EXPERIÊNCIA E CONHECIMENTOS

Ao longo dos anos, trabalhou em diferentes segmentos. Passou pelas áreas de beleza, telefonia, vestuário, cosméticos, setor financeiro, gestão e atendimento.

Em cada experiência acumulou conhecimentos que mais tarde se tornariam importantes para sua atuação como empresária.

"Na época, eu não entendia o porquê de tantas mudanças, mas hoje vejo que tudo fez sentido. Cada experiência me preparou para o momento que vivo hoje."

Apesar da dedicação em cada trabalho, existia uma sensação constante de que ainda faltava algo.

"Era como se eu estivesse cumprindo uma função, mas não vivendo um propósito", relembra.



*Na época,
eu não
entendia o
porquê de
tantas
mudanças,
mas hoje
vejo que
tudo fez
sentido.
Cada
experiência
me
preparou
para o
momento
que vivo
hoje.*

O encontro com a arquitetura



A mudança aconteceu quando conheceu mais profundamente o universo da arquitetura. Foi nesse momento que sentiu algo diferente.

"A arquitetura despertou encantamento. Foi a primeira vez que senti que estava exatamente onde deveria estar."

Mais do que projetar ambientes ou escolher móveis, ela encontrou uma forma de impactar diretamente a vida das pessoas.

"Não se trata apenas de móveis ou projetos. Se trata de criar ambientes que acolhem histórias, famílias e sonhos."

O interesse pela área foi tão grande que, além da experiência prática, ela buscou especializações e continua investindo em formação profissional.

APERFEIÇOAMENTO

Atualmente, dedica-se aos estudos em Neuroarquitetura, área que investiga como os ambientes influenciam emoções, comportamentos e qualidade de vida.

Segundo Grasieli, um espaço bem planejado vai muito além da estética. "As pessoas costumam pensar que um ambiente bonito é apenas uma questão estética, mas vai muito além disso. A forma como um espaço é planejado influencia diretamente nosso humor, nossa produtividade, nosso descanso e até nossos relacionamentos."



*Eu aprendi
que os
desafios
fazem parte
do processo
e que a
persistência
costuma
levar a
lugares que
a desistência
jamais
levaria.*

A maternidade como impulso

Outro momento decisivo em sua trajetória foi o nascimento da filha, Giulia Isabella.

A maternidade trouxe novos desafios, mas também despertou uma vontade ainda maior de construir algo próprio.

"A Giulia mudou tudo. Ela me fez querer mais da vida. Não apenas financeiramente, mas como mulher e profissional também."

Foi nesse período que o desejo de empreender ganhou força.

"Queria que ela crescesse vendo uma mãe que teve coragem de correr atrás dos próprios sonhos, mesmo quando o caminho parecia difícil."

Como acontece com muitos empreendedores, a caminhada não foi livre de obstáculos. Houve momentos de medo, dúvidas e cansaço. Ainda assim, ela decidiu continuar.

"Eu aprendi que os desafios fazem parte do processo e que a persistência costuma levar a lugares que a desistência jamais levaria."

O VALOR DOS RECOMEÇOS

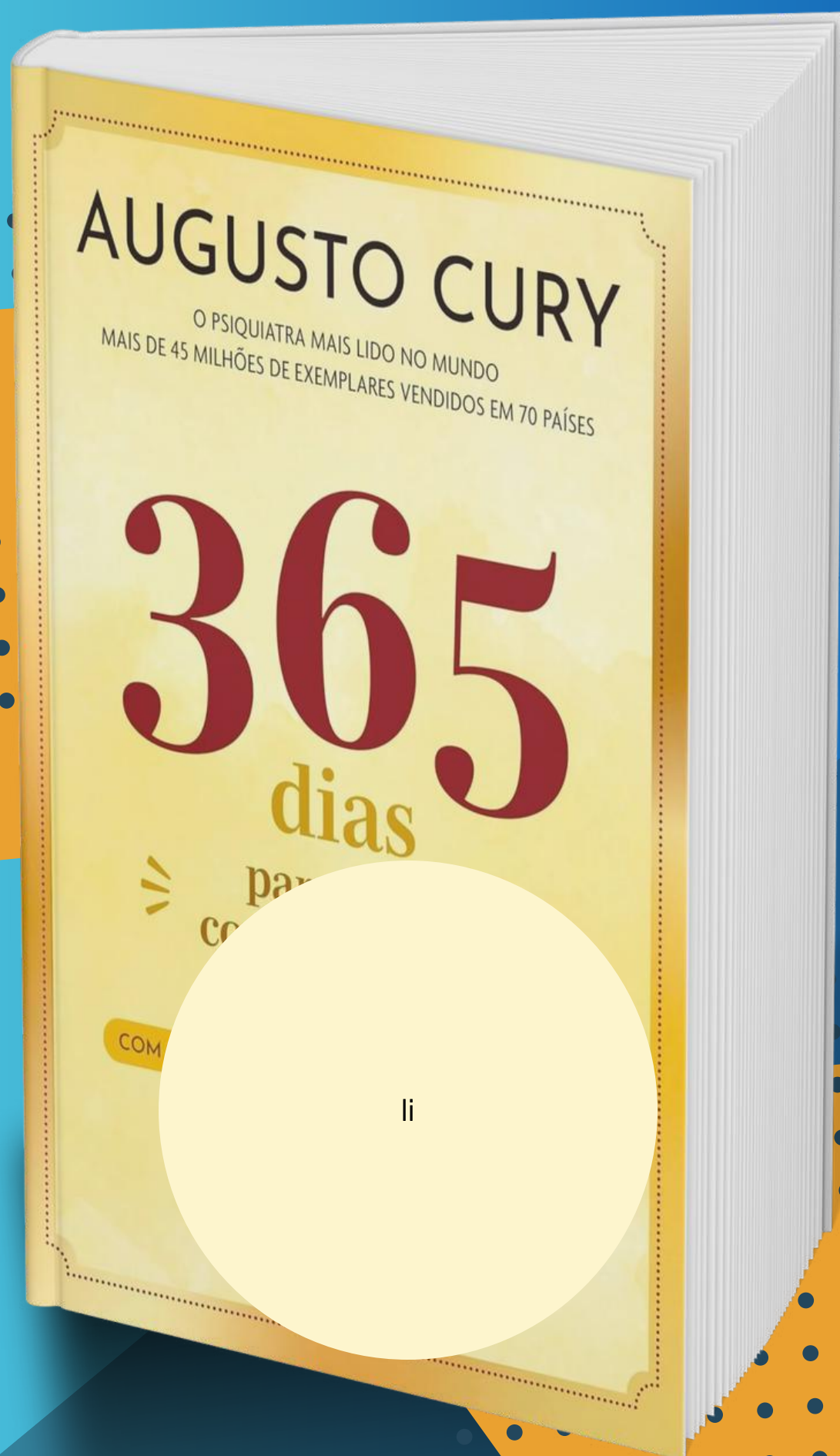
Ao olhar para a própria história, Grasieli não vê os anos de busca como tempo perdido. Pelo contrário.

Ela acredita que cada experiência teve um papel importante na construção da mulher e da profissional que é hoje.

Para quem ainda está tentando encontrar seu espaço profissional, ela deixa uma mensagem de tranquilidade.

"Muitas vezes a gente acha que está perdida, quando na verdade está se preparando."

E talvez seja justamente essa frase que melhor resuma sua trajetória. Uma história construída com coragem, trabalho e a certeza de que encontrar o próprio caminho nem sempre acontece rápido, mas pode transformar completamente a forma como enxergamos a vida e o trabalho.●



COMPRA AQUI



AS PERGUNTAS QUE *começam a importar* DEPOIS DOS 50

Depois dos 50, muitas mulheres passam a trocar respostas prontas por perguntas mais honestas, que orientam escolhas, relações e decisões alinhadas à saúde emocional e ao próprio tempo.

de depois dos 50, a vida deixa de pedir pressa e passa a pedir clareza. Já não há tanto interesse em seguir no automático ou sustentar escolhas apenas por costume.

É quando as perguntas mudam de tom.

Elas deixam de buscar aprovação e começam a buscar verdade. Perguntar vira ferramenta de cuidado.

RESPOSTAS CERTAS

Questionar passa a ser forma de organização interna. Muitas mulheres percebem que não precisam mais de todas as respostas, mas das perguntas certas.

Aquelas que ajudam a decidir o que fica, o que vai e o que precisa mudar de lugar.

Essas perguntas não são dramáticas, nem definitivas. São silenciosas, cotidianas e práticas. Elas aparecem no trabalho, nas relações, no corpo e na rotina.



**O que antes
era feito por
obrigação
começa a ser
questionado,
e o que era
adiado passa
a ganhar
espaço.**
→

10 perguntas que começam a importar depois dos 50

Aos 50, perguntar-se é um ato de maturidade. É olhar para a própria vida com mais honestidade e menos cobrança, entendendo que nem tudo precisa continuar do mesmo jeito.

1 ISSO AINDA FAZ SENTIDO PARA MIM HOJE?

Essa pergunta ajuda a revisar escolhas feitas em outro momento da vida, entendendo que crescer também significa mudar prioridades sem culpa ou necessidade de justificativa.

4 ESTOU FAZENDO ISSO POR VONTADE OU POR OBRIGAÇÃO?

A pergunta separa desejo genuíno de expectativas externas, revelando compromissos assumidos apenas para manter aparências ou evitar conflitos.

2 O QUE EU QUERO PRESERVAR DAQUI PARA FRENTE?

Essa pergunta orienta decisões futuras, ajudando a proteger o que sustenta, acalma e dá sentido à vida atual.

5 ISSO RESPEITA MEU TEMPO E MINHA ENERGIA?

Depois dos 50, tempo e energia deixam de ser infinitos. Avaliar onde são investidos se torna uma forma direta de cuidado e preservação emocional.

3 ESSA RELAÇÃO ME FAZ BEM OU APENAS ME EXIGE?

Relações passam a ser observadas com mais honestidade. Troca, respeito e leveza se tornam critérios mais importantes que história ou conveniência.

6 MEU CORPO ESTÁ PEDINDO MUDANÇA?

O corpo envia sinais claros ao longo do tempo. Aos 50, ignorá-los deixa de ser opção e ouvir essas mensagens vira prioridade.

Chegar aos 50 não significa ter todas as respostas. Talvez o maior aprendizado dessa fase seja justamente perceber que a vida continua em movimento e que mudar de ideia, rever prioridades e fazer ajustes não é sinal de fraqueza, mas de maturidade.

As perguntas que começam a surgir nessa etapa não existem para gerar insegurança, mas para trazer clareza. Elas ajudam a identificar o que ainda faz sentido, o que merece ser preservado e o que pode ser deixado para trás sem culpa. Afinal, viver bem também é aprender a escolher onde colocar tempo, energia e afeto.

Aos 50, muitas mulheres descobrem que não precisam mais corresponder a todas as expectativas, nem carregar o peso de decisões tomadas décadas atrás. Há mais liberdade para ouvir o próprio corpo, respeitar os próprios limites e construir uma rotina que combine com a mulher que se é hoje e não com a que se foi um dia. Talvez a maturidade não seja sobre encontrar respostas definitivas. Talvez seja sobre fazer perguntas mais honestas. Porque, no fim, não é a quantidade de certezas que traz paz, mas a coragem de viver de acordo com aquilo que realmente faz sentido.

7

ISSO PRECISA MESMO CONTINUAR DESSE JEITO?

Questionar a permanência de rotinas e acordos antigos abre espaço para ajustes possíveis, sem necessidade de rompimentos bruscos ou explicações longas.

8

O QUE POSSO SIMPLIFICAR NA MINHA ROTINA?

Simplificar passa a ser estratégia de bem-estar. Menos tarefas, menos compromissos e menos acúmulo aliviam o cotidiano e organizam a mente.

9

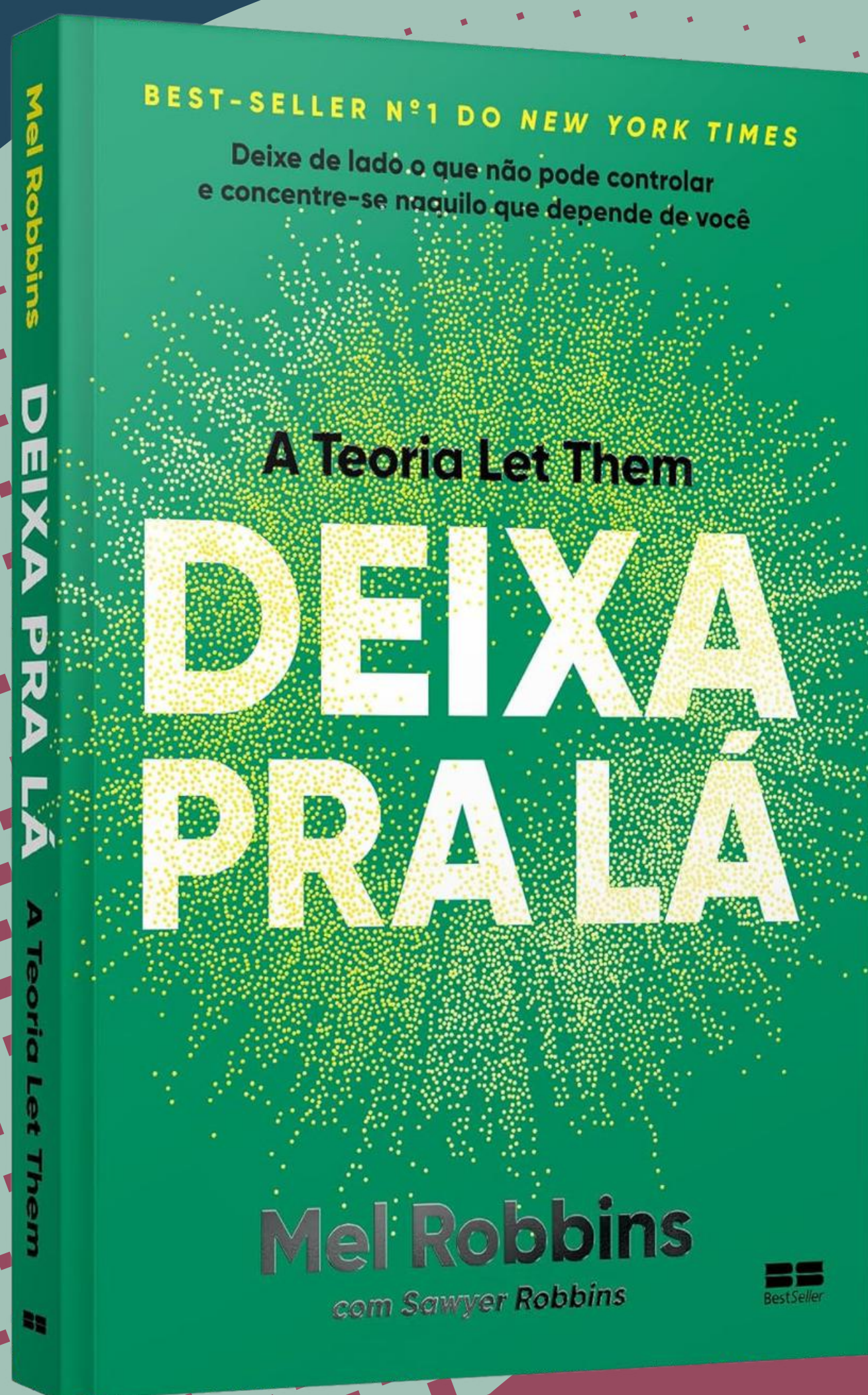
ESTOU SENDO HONESTA COMIGO MESMA?

Essa pergunta confronta autoenganos sutis, ajudando a alinhar discurso interno com sentimentos reais e escolhas mais conscientes.

10

O QUE EU DEIXEI DE LADO E FAZ FALTA HOJE?

Interesses, desejos e partes esquecidas da própria identidade podem ser revisitados com mais liberdade e menos medo de julgamento.●



COMPRA AQUI



ADRIANA WELLS
mãe e diretora de Recursos Humanos na líder global em CX, Foundever.

Ser mãe e profissional: o equilíbrio que não é perfeito, mas é possível

Lembro com clareza de uma manhã em que estava em uma reunião importante, com a bebê no colo e a câmera desligada. Eu tentava soar presente, objetiva, no controle, mas, na realidade, não tinha dormido três horas seguidas. Naquele momento, senti algo que muitas mulheres vivem, mas poucas conseguem colocar em palavras: a solidão de sustentar múltiplas identidades ao mesmo tempo, sem que isso seja, de fato, reconhecido. Eu estava em home office. Mas, muitas das mulheres que lidero vivem essa mesma pressão dentro de uma operação, com headset, metas rodando no monitor e, muitas vezes, sem a rede de apoio que eu tenho.

Sou psicóloga, Diretora de RH em uma empresa global e atleta desde os cinco anos de idade, a natação sempre fez parte de quem eu sou. Também sou mãe de duas filhas. A mais velha tem sete anos, a mais nova acabou de completar um ano. E, sem hesitar, posso dizer: a maternidade foi a experiência mais transformadora da minha vida. Principalmente a primeira.

"A maternidade não pede licença. Ela entra na sua rotina, atravessa sua agenda e redefine quem você é".

Minha primeira gestação foi marcada por descobertas, mas, também, por bastante solidão. Sem uma rede de suporte estruturada, ficou claro para mim algo incômodo: o mercado de trabalho ainda não sabe lidar bem com mulheres que se tornam mães.

Muito menos com aquelas que retornam do puerpério ainda em reconstrução (física, emocional e identitária). Porque não se trata de fraqueza. É biologia. É emoção. É uma reorganização completa da vida. E, por muito tempo, o mundo corporativo tratou isso como um desvio, ou como algo a ser rapidamente "corrigido" para que a mulher volte a performar como antes. Como se maternidade fosse uma pausa. Não é. Hoje, na posição que ocupo, tenho clareza sobre a responsabilidade que carrego: fazer diferente. E também a consciência de que não é possível dar conta de tudo o tempo todo.



O que existe, na prática, é um exercício constante de escolher prioridades, ajustar expectativas e seguir com equilíbrio possível.

Tenho o privilégio de estar em uma empresa que entende que apoiar mães não é um gesto de empatia, é uma decisão estratégica. Por lá, estruturamos o Programa Maternar com esse princípio. Porque licença-maternidade, isoladamente, não resolve. Acompanhamos a gestante ao longo de toda a jornada, com apoio do ambulatório, orientação e, principalmente, escuta. Porque uma mulher grávida não é um risco a ser gerenciado. É uma profissional que precisa de suporte para continuar contribuindo com consistência.

Se a gestação começa a ganhar espaço nas empresas, o puerpério ainda é, muitas vezes, negligenciado — e esse costuma ser o momento mais sensível. Uma mulher que retorna ao trabalho após o parto não está "de volta ao normal". Ela está lidando com exaustão, adaptação emocional, mudanças hormonais e uma nova dinâmica de vida.

Por isso, estruturamos ações específicas para esse período: apoio social, conteúdos direcionados e espaços seguros de troca. As rodas de conversa, por exemplo, têm um impacto que vai além de qualquer política formal. Existe algo muito potente em perceber que você não está sozinha. Que não é falha individual, é contexto.

E, no retorno ao trabalho, especialmente durante a amamentação, o que essa mulher precisa não é de resiliência heroica. É de estrutura. Nossas salas de lactação existem por isso: para garantir dignidade e viabilizar a continuidade da amamentação mesmo em uma rotina profissional exigente. Não é detalhe. É o que diferencia suporte real de discurso.

O esporte sempre foi meu ponto de equilíbrio. Treino cedo, no intervalo do dia ou no fim da jornada. Nado, faço musculação, pedalo e, mais recentemente, comecei a correr. Me fortalece e me organiza. Me dá clareza. E foi também por meio dele que entendi algo importante sobre conciliação.



Conciliar não é equilibrar tudo perfeitamente, mas, sim priorizar com consciência. É aceitar que, em alguns dias, o treino vai esperar. Em outros, o trabalho espera. É construir uma rotina possível, não ideal.

Com duas filhas, aprendi que não existe uma única forma de viver a maternidade. A primeira foi mais dura. A segunda, mais consciente. Mas, em ambas, o que fez diferença foi ter uma rede de pessoas, de políticas e de cultura. Uma rede que não me obrigou a escolher entre ser uma boa mãe ou uma boa profissional. Porque essa escolha não deveria existir.

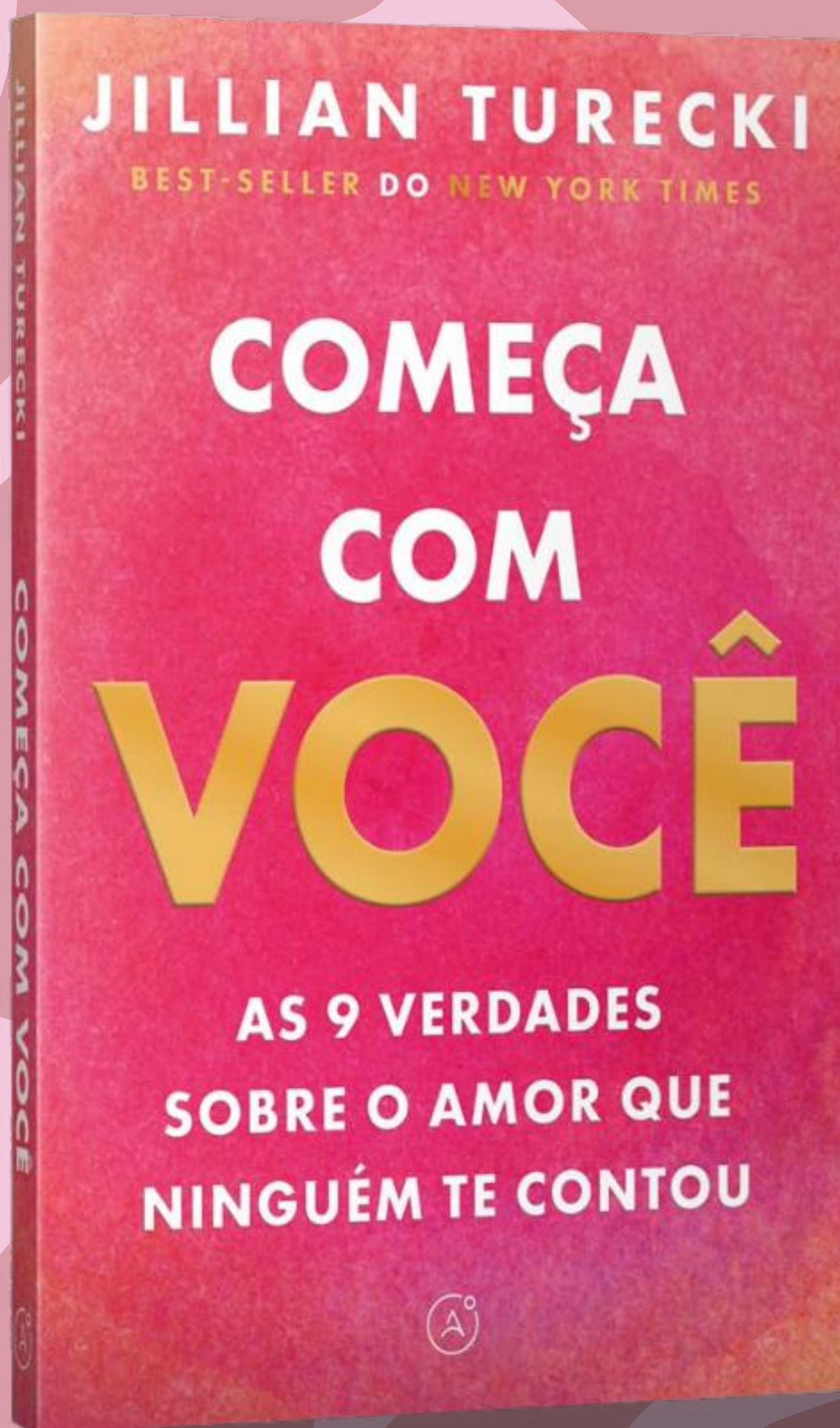
"A maternidade não reduz o potencial de uma mulher. Ela amplia." É nisso que acreditamos, na prática.

Todos os programas que estruturamos são gratuitos para nossas colaboradoras.

Não por benevolência, mas porque entendemos que reter talentos femininos é uma decisão de negócio. E porque uma empresa que cuida das suas pessoas constrói um nível de comprometimento que não se impõe, mas se conquista.

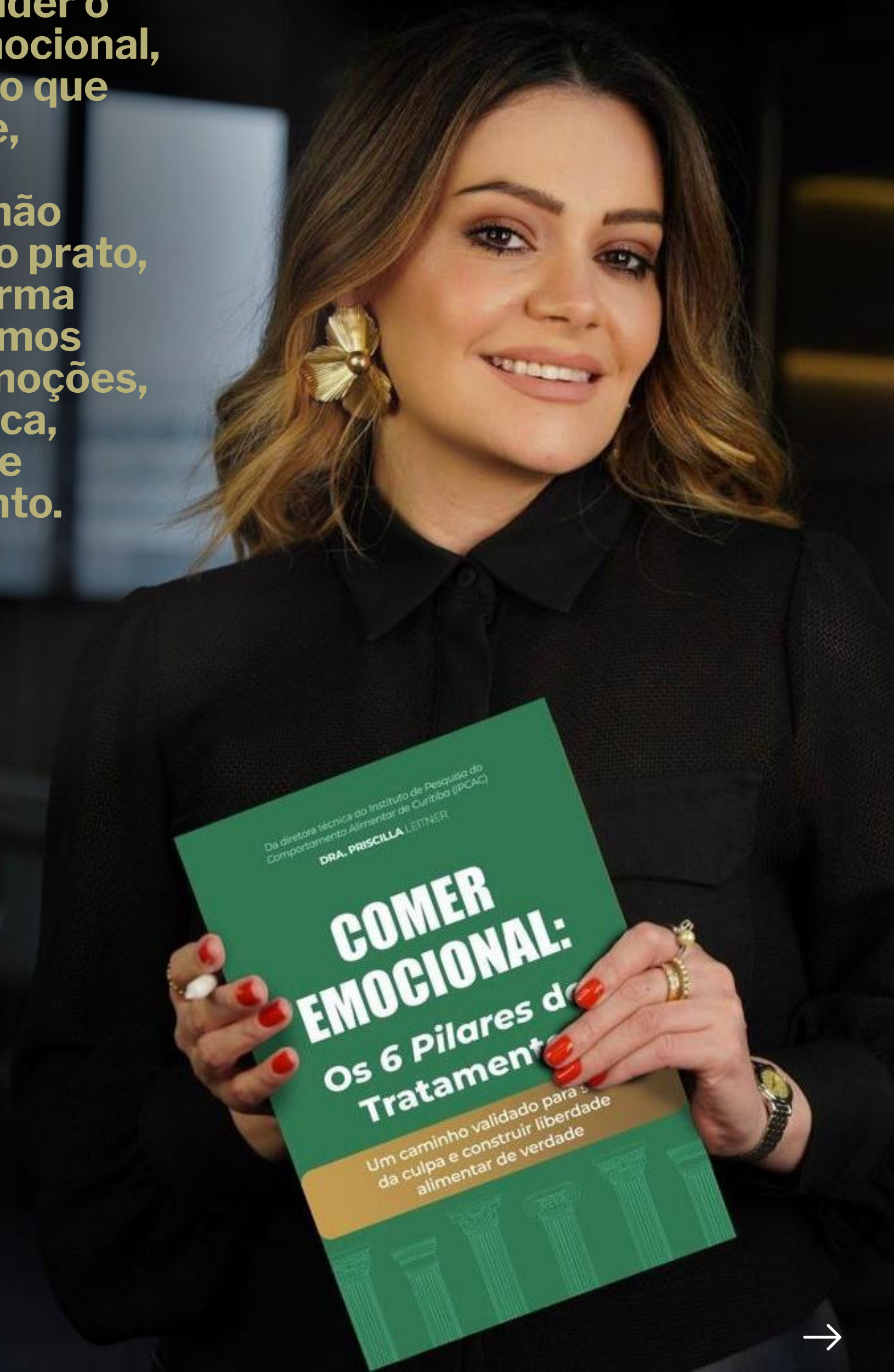
Se você está vivendo essa fase, equilibrando filhos, carreira, cansaço e cobrança, saiba: não é exagero. É real. É exigente. E não precisa ser solitário. E, se você é líder, gestor ou tomador de decisão, fica um convite simples: pergunte às mães da sua equipe o que elas precisam. E, dessa vez, escute de verdade. ●

COMPRA AQUI



QUANDO a fome *vem da alma*

Priscilla Leitner
apresenta um
caminho para
compreender o
comer emocional,
mostrando que
ansiedade,
tristeza e
estresse não
nascem no prato,
mas na forma
como lidamos
com as emoções,
com técnica,
presença e
acolhimento.



P

ioneira em comportamento e transtornos alimentares no Brasil, Dra. Priscilla Leitner lança “Comer Emocional — Os 6 Pilares do Tratamento”, obra que organiza anos de prática clínica, pesquisa e supervisão em um caminho estruturado para compreender e tratar o comer emocional, um tema central da saúde mental atual.

Na obra, a autora reforça que o foco não é a comida em si, mas a forma como lidamos com as emoções. Com escrita acessível, precisão técnica e sensibilidade clínica, Leitner esclarece que comer por ansiedade, tristeza ou estresse não é um “problema alimentar” isolado, e sim um padrão de regulação emocional que precisa ser nomeado e tratado.

“Se alguém come por ansiedade, essa pessoa não tem um problema com a comida, mas sim com a forma que lida com as emoções.”

A partir desse entendimento, o livro apresenta seis pilares terapêuticos que sustentam um processo de mudança consistente, do reconhecimento de gatilhos emocionais à construção de estratégias de autorregulação e presença, sempre com técnica e coração.

Mais do que “falar de comida”, a obra integra corpo, mente e contexto: discute raízes emocionais, culturais e sociais que moldam o comportamento alimentar e oferece exercícios práticos, casos clínicos e reflexões que ajudam o leitor a transformar a relação com as emoções e com o prato, de um lugar de responsabilidade, competência técnica e humanidade.

“Eu venho de uma trajetória de construção. Lá atrás, quase ninguém falava de comportamento alimentar. Tive que desbravar, errar, acertar e, principalmente, construir metodologias. Hoje, minha missão é formar profissionais e mostrar às pessoas que há um caminho possível, com técnica e coração”, diz a autora.

A psicóloga Priscilla Leitner apresenta seis pilares que ajudam a lidar com emoções, ansiedade e estresse sem transformar a comida em inimiga



Por que este livro importa agora?

- **RELEVÂNCIA CLÍNICA**

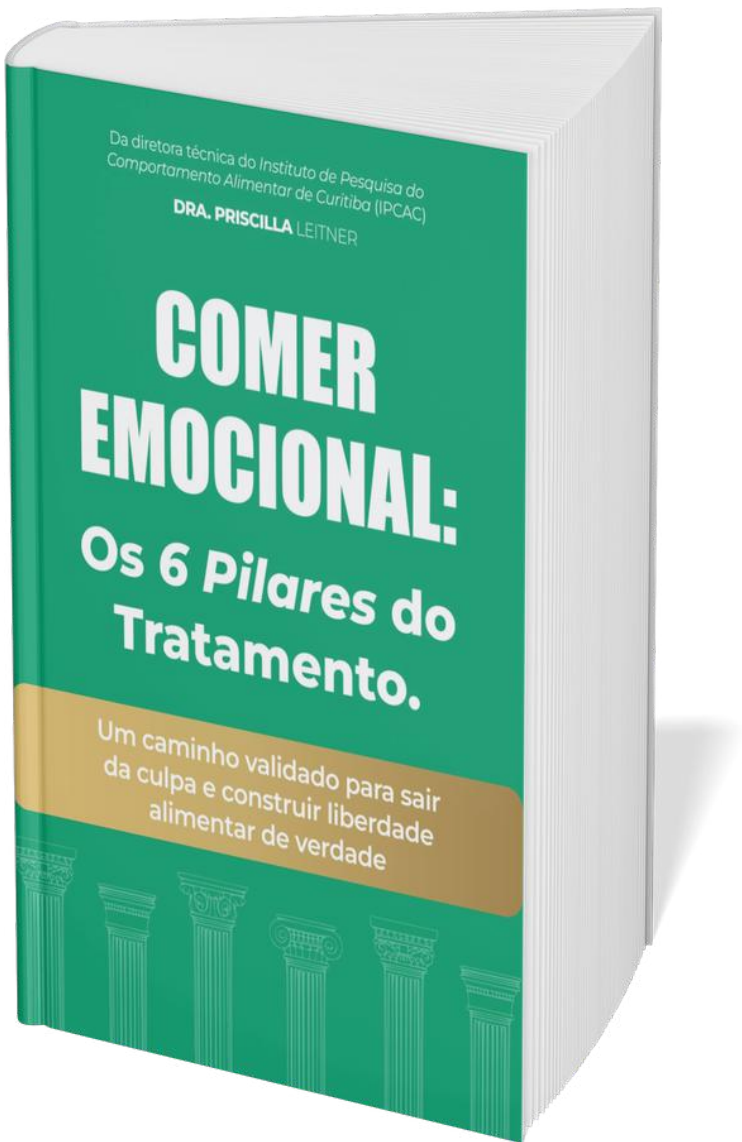
Organiza um dos temas mais buscados pelo público e ainda pouco dominado na prática.

- **APLICABILIDADE**

Método claro, linguagem direta e exercícios factíveis.

- **VISÃO PIONEIRA NACIONAL**

Conecta evidência científica e experiência ambulatorial brasileira.



SOBRE O LIVRO

Título: Comer Emocional — Os 6 Pilares do Tratamento

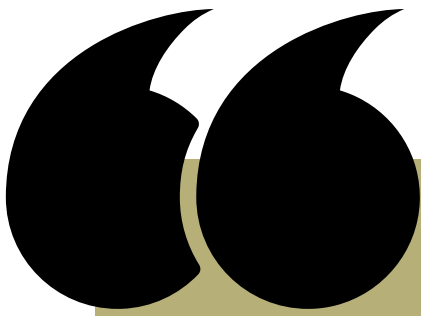
Autora: Priscilla Leitner

Gênero: Psicologia / Saúde

Venda: [Amazon](#)

Quem é Priscilla Leitner?

Priscilla Leitner é psicóloga, especialista em **Comportamento e Transtornos Alimentares**, professora de pós-graduação, pesquisadora, supervisora clínica e mentora. Fundadora e diretora do Instituto de Pesquisa do Comportamento Alimentar de Curitiba (IPCAC), idealizou, em 2018, a primeira especialização do país a unir teoria, treinamento prático em ambulatório e desenvolvimento humano. Pioneira na área, consolidou uma abordagem que alia técnica e coração para transformar vidas e formar uma nova geração de especialistas.



Se alguém come por ansiedade, essa pessoa não tem um problema com a comida, mas sim com a forma que lida com as emoções.

PARTICIPE
DO NOSSO GRUPO
NO WHATSAPP

CLIQUE AQUI



Síndrome da Boa Aluna *ainda aparece na* **COMUNICAÇÃO DE LÍDERES**

Mulheres competentes ainda suavizam a própria fala, explicam demais e reduzem a força das próprias ideias. Reconhecer esse padrão é o primeiro passo para comunicar com mais clareza, autoridade e resultado.

*A*lguns comportamentos que funcionavam bem na faculdade podem se tornar um peso na vida profissional. Foi assim com Luísa, nome fictício usado para representar muitas mulheres competentes que chegam ao mercado preparadas, estudam, entregam resultados, mas ainda têm dificuldade de ocupar espaço com firmeza na comunicação.

Luísa costuma dar contexto demais antes de chegar ao ponto. Faz isso com receio de ser mal interpretada. Quando se apresenta publicamente, lista credenciais como se precisasse justificar o próprio lugar na mesa.

E, ao falar de uma ideia, muitas vezes suaviza a frase com pedidos de desculpas, correções antecipadas e expressões como “talvez”, “não sei se faz sentido” ou “é só uma sugestão”.

No fundo, ela não tem dificuldade de pensar. Tem dificuldade de ser direta em voz alta.

PROVAR O PRÓPRIO VALOR

Esse padrão é comum entre mulheres que aprenderam, desde cedo, a evitar conflitos, agradar, não incomodar e provar o próprio valor pelo esforço.

O problema é que, no ambiente profissional, a comunicação excessivamente cuidadosa pode passar uma mensagem diferente da intenção original.

Quanto mais uma mulher tenta compensar a insegurança com excesso de informação, mais corre o risco de transmitir dúvida. Mesmo quando sabe o que está dizendo.



“

Quando a fala não vai ao ponto, quem escuta completa as lacunas. E, muitas vezes, completa de forma injusta, concluindo que talvez aquela mulher não tenha tanta segurança assim.



Para Giovana Pedroso, jornalista e especialista em comunicação, esse comportamento ainda aparece com força entre líderes e empreendedoras. Comunicadora há 16 anos, educadora e palestrante, Giovana atuou na afiliada da Globo em Santa Catarina e hoje trabalha com líderes, empresas e empreendedores que desejam transformar conhecimento em presença, posicionamento e influência.

Ao longo da carreira, ela já impactou mais de cinco mil pessoas em palestras, treinamentos e oficinas, passando por empresas como Azul Linhas Aéreas, Universidade Mackenzie, cooperativas e negócios que entendem a comunicação como uma competência estratégica.

Na prática, Giovana observa que muitas mulheres não precisam aprender a ser mais inteligentes, preparadas ou dedicadas. Elas precisam aprender a comunicar o que já sabem com mais segurança.

Clareza também é competência

A dificuldade de Luísa não está na falta de conteúdo. Está no desconforto de sustentar uma fala direta. O desconforto de olhar para um cliente e dizer: “isso é prioridade”. O desconforto de explicar de forma simples, sem medo de parecer menos inteligente.

O desconforto de dizer “não” quando necessário, sem pânico de frustrar expectativas ou ser vista como difícil.

Muita gente usa a complexidade como armadura. Explica demais para se proteger. Cita demais para parecer preparada. Dá voltas antes de dizer o que realmente precisa ser dito.

Mas, no mercado, clareza economiza tempo, fortalece a confiança e melhora decisões.

Isso não significa endurecer a fala, perder a delicadeza ou imitar modelos masculinos de liderança. Significa comunicar com mais direção. Dizer o que precisa ser dito, com respeito, mas sem apagar a própria autoridade.

Giovana Pedroso, que é formada em Comunicação Social/Jornalismo, tem certificação em Comunicação Persuasiva pelo MIT, especialização em Gestão de Cooperativas pela USP e Neurociência do Comportamento pela PUCRS, defende que a comunicação precisa servir como ponte entre aquilo que líderes e empreendedores já sabem e tudo o que ainda podem conquistar, representar e inspirar.

Para sair desse padrão, não é preciso virar outra pessoa. O caminho começa por três movimentos simples: perceber, entender e ajustar.

Perceber o que se repete. Entender por que esse comportamento aparece em determinados contextos. E ajustar, aos poucos, a forma de falar, apresentar ideias, defender projetos e conduzir conversas difíceis.●

CRÔNICA

Manual
das
escolhas
ruins

Crônica do livro

“E Ela...”

por **Sonia Regina Giaretta**
**Textos sobre o cotidiano
feminino, o tempo e o que
ninguém contou.**



*e*la não nasceu com má sorte. Nasceu com um talento raro: o de escolher errado com uma consistência profissional. Se houvesse currículo para decisões infelizes, o dela viria com experiência comprovada, selo autenticado e referências que pediriam anonimato.

Na infância, enquanto as outras meninas escolhiam amigas previsíveis, dessas que têm estojo organizado e lanche dividido em guardanapo, ela se encantava justamente as de procedência duvidosa, as que sumiam no recreio e voltava com o joelho ralado e uma história mal contada. Era um dom peculiar. Onde havia encrenca, ela via carisma. Onde havia problema, enxergava profundidade.

Na adolescência, o talento ganhou musculatura. Seus namorados pareciam selecionados por um comitê de más ideias. Um não estudava, mas tinha planos grandiosos que nunca saíam do papel. Outro falava bonito e agia torto. Teve o poeta que escrevia versos sofríveis e o silencioso que parecia misterioso, mas era apenas vazio com boa iluminação. Ela sempre acreditava estar diante de uma exceção. Nunca estava.

Casou como quem aposta na última ficha de um jogo já perdido. O marido era uma síntese perfeita do histórico. Prometia com entusiasmo e cumpria com esquecimento. Tinha o romantismo de um boleto vencido e a escuta de uma parede mal pintada. Roncava como um trator cansado e acordava como se nada tivesse acontecido. Ela ficou. Não por amor exatamente, mas por uma espécie de fidelidade às próprias escolhas equivocadas.

A profissão seguiu o mesmo roteiro. Escolheu algo que não gostava, não entendia e, com o tempo, passou a não tolerar. Ainda assim, permaneceu com uma disciplina admirável. Era leal ao desconforto como quem honra um compromisso antigo. . Se a vida fosse um restaurante, ela pediria o único prato capaz de decepcionar o chef.

**Uma mulher
atravessa a
vida
escolhendo
errado com
método,
humor e
insistência, até
perceber que
desconfiar do
próprio
instinto
também pode
ser uma forma
de recomeçar
com mais
calma.**

Na saúde, não inovou. Dietas improváveis, promessas milagrosas, soluções que vinham em potes caros e resultados inexistentes. Seu corpo virou um campo de testes onde a ciência não pisaria sem autorização. Nada funcionava, mas rendia um acervo respeitável de histórias constrangedoras. E assim foi. Errando com método, com insistência, quase com uma estética própria. Não era desatenção. Era convicção mal direcionada. Um tipo de fé aplicada no lugar errado. Chegou aos 50 como quem termina uma longa coleção de equívocos. Cansada, um pouco cética e com a sensação desconfortável de que repetiu o mesmo capítulo várias vezes, apenas trocando o nome dos personagens. Mas algo curioso aconteceu. Experimentou uma clareza emocional típica da Quarta-feira de Cinzas: tardia, cansada e sem fantasia. Uma espécie de lucidez tardia, dessas que não chegam com fanfarra. Ela começou a desconfiar de si mesma. No caso dela, era um avanço significativo. Pela primeira vez, considerou que seu instinto talvez fosse um péssimo conselheiro, desses que sugerem chuva em dia de sol. Talvez não fosse tarde. Talvez nunca tivesse sido. Aos 50, depois de uma vida inteira escolhendo como quem fecha os olhos e aponta, ela finalmente percebeu um detalhe importante: seu instinto tinha o mesmo critério de um aplicativo de GPS recalculando rota em área de risco.

Na semana seguinte, diante de uma decisão simples, fez algo revolucionário. Parou. Não escolheu rápido. Não romantizou desastre. Não confundiu sofrimento com intensidade. Sentou no próprio silêncio como quem espera um ventilador velho parar de fazer barulho sem explodir no meio da sala. Foi estranho. A vida inteira ela acreditou que viver era aquele estado permanente de urgência, incêndio e improviso emocional. Descobrir que paz não vinha acompanhada de taquicardia quase lhe pareceu suspeito. Ainda erra, claro. Mas agora desconfia das escolhas que chegam brilhando demais ou simples demais. Aprendeu, finalmente, que o desastre sempre teve excelente apresentação.●

**Aos 50, depois de
repetir afetos,
trabalhos e
promessas
equivocadas, ela
descobre que nem
toda urgência é
destino e que a paz
pode começar numa
pausa.**

WORKSHOP GRATUITO



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



minhavidamagnolia.com.br

INFORMAÇÕES



com
ADLIN SARTORI
Diretora Mary Kay
@adlinsartori