

EBOOK

# EMPODERA MULHERES

*Histórias de vida para inspirar você!*





## FUNDAÇÃO UNIVALI

### **VALDIR CECHINEL FILHO**

Presidente da Fundação UNIVALI

### **JOSÉ ROBERTO PROVESI**

Vice-Presidente da Fundação UNIVALI

### **FRANCINE SIMAS NEVES**

Tesoureira da Fundação UNIVALI

### **RODRIGO DE CARVALHO**

Procurador Geral da Fundação UNIVALI

### **LUCIANA MERLIN BERVIAN**

Secretária Executiva da Fundação UNIVALI

Secretária Executiva da Fundação de

Extensão e Pesquisas Educacionais

### **DJEISON SIEDSCHLAG**

Diretor de Planejamento e Finanças da

Fundação UNIVALI

### **CLEUNICE APARECIDA TRAI**

Diretora Administrativa da Fundação

UNIVALI

## UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ

### **VALDIR CECHINEL FILHO**

Reitor da UNIVALI

### **JOSÉ ROBERTO PROVESI**

Chefe de Gabinete de Gestão Integrada

### **CARLOS ALBERTO TOMELIN**

Vice-Reitor de Graduação e

Desenvolvimento Institucional

### **JOSÉ CARLOS MACHADO**

Vice-Reitor de Extensão e Assuntos

Comunitários

### **ROGÉRIO CORRÊA**

Vice-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e

Inovação

### **FRANCINE SIMAS NEVES**

Diretora da Escola de Negócios

### **HANS PEDER BEHLING**

Diretor da Escola de Artes, Comunicação e

Hospitalidade

### **JOSÉ EVERTON DA SILVA**

Diretor da Escola de Ciências Jurídicas e

Sociais

### **LUÍS CARLOS MARTINS**

Diretor da Escola do Mar, Ciência e

Tecnologia

### **PRISCILA DE SOUZA**

Diretora da Escola de Ciências da Saúde

### **VERÔNICA GESSER**

Diretora da Escola de Educação

### **GUILHERME MARIOTTI**

Coordenador PROESDE

### **FABIANA DE BITTENCOURT RANGEL**

Professora Responsável pelo Projeto de

Extensão Mulheres Empodera

### **NATALÍ NASCIMENTO**

Professora Responsável pelo Projeto de

Extensão Mulheres Empodera

E74 Empodera mulheres [recurso eletrônico] : histórias de vida para inspirar você! / organizadores Fabiana de Bittencourt Rangel, Francine Simas Neves, Natalí Nascimento - Dados Eletrônicos. - Itajaí : Ed. Univali, 2021. il.

Modo de acesso: World Wide Web

<http://www.univali.br/vida-no-campus/editora-univali/e-books/Paginas/default.aspx>

Vários Autores

Idioma: Português

Prefixo\_Editorial: 54909

ISBN 978-65-87582-39-9 (e-book)

1. Mulheres - Empreendedorismo. 2. Empreendedoras. 3. Mulheres.  
I. Rangel, Fabiana de Bittencourt. II. Neves, Francine Simas. III. Nascimento, Natalí.  
IV. Título.

CDU:396

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL COMUNITÁRIA – UNIVALI

COPYRIGHT © 2021. TODOS OS DIREITOS DESSA EDIÇÃO RESERVADOS AS ORGANIZADORAS.

NENHUMA PARTE DESTA PUBLICAÇÃO PODE SER REPRODUZIDA OU TRANSMITIDA, EM NENHUMA FORMA OU MEIO, ELETRÔNICO OU MECÂNICO, INCLUINDO FOTOCÓPIA, GRAVAÇÃO OU EM UM SISTEMA DE RECUPERAÇÃO SEM A PERMISSÃO DA EDITORA.





### **ORGANIZADORAS**

Fabiana de Bittencourt Rangel  
Francine Simas Neves  
Natalí Nascimento

### **COLABORADORES**

Melissa Camila dos Santos  
Mikael Kalebe Cecílio Silvério

### **COLETA DAS HISTÓRIAS**

Brenda Kreling da Cunha  
Emely Amorim de Souza  
Isabela Marcondes de Abreu Menezes  
Isadora Mara da Silva  
Jordana Campos Costa  
Luana Gonçalves Belafonte da Silva  
Luana Pereira de Freitas  
Scarlett Fronza Claudino  
Silvia Maria Xavier  
Simone de Andrade  
Vinicius Alexander Thiede

### **CORREÇÃO E EDITORAÇÃO**

Ana Luiza Schmidt Moreira  
Ana Paula Souza de Arruda  
Evelin Bruna Skalee  
Giuliana Monserrat Vera Tramontin  
Lídia Elenir da Silva  
Patrícia de Mello Bittencourt  
Sabrina Camille Carmen Fabbro

### **DESIGNER GRÁFICO**

Alice Adna Ferreira  
Gabriela Travaglia  
Gabrielle Augustha dos Santos Maciel  
Júlia de Lima  
Sônia Vieira Carlos  
Vanessa Rosemary Simas dos Santos

### **CAMPANHA DE LANÇAMENTO**

Alice Adna Ferreira  
Rafael Barros Marques  
Sandra de Oliveira

## PREFÁCIO

Inspiração é a palavra e o sentimento que define este momento, este livro!

Neste e-book você encontrará **24 histórias de mulheres lindas que narram suas vivências**, suas experiências, seus momentos de angústia, de virada de chave, de recomeços, de aprendizados e de conquistas!!!

A cada página uma inspiração, uma emoção diferente, uma vontade de querer conhecer, de querer se conectar, de querer fazer parte desta grande rede de empoderamento feminino.

Realizada a partir da conexão e do comprometimento de muitos voluntários de várias áreas do conhecimento, esta obra resgata não só as histórias inspiradoras das participantes e convidadas do Projeto de Extensão Universitária da Escola de Negócios, Mulheres Empodera, mas também, nos convida a nos inspirarmos, e nos empoderarmos em busca dos nossos sonhos, de nossa essência e propósito de vida.

Além disso, a obra resgata o verdadeiro sentido da extensão universitária, que é promover a integração entre a comunidade e a universidade em prol do desenvolvimento regional, estadual, nacional e global.

Fique a vontade para ler e reler quantas vezes quiser. Inspire-se! Seja você a protagonista da próxima história.

### **Gratidão!**

Fabiana de Bittencourt Rangel, Natalí Nascimento  
Professoras Responsáveis pelo Projeto de Extensão  
Mulheres Empodera da Escola de Negócios - UNIVALI



# FRAN SANTIN


40 anos, casada, natural de Planalto (RS), residente na cidade de Florianópolis (SC). Graduada em Comunicação social – jornalismo, pós-graduada em Comunicação e Marketing, Pós-graduada em Comunicação, informação e cultura, Mestre em ciências da educação. Graduanda em nutrição. Atuo como gerente de uma loja especializada em artigos para corrida. Anteriormente ao que faço hoje, atuei na imprensa esportiva por cerca de 10 anos e outros 10 anos na área de comunicação interna de uma empresa privada.



## **O que vou contar é minha história com a corrida:**

Há 7 anos atrás tinha uma vida sedentária, não praticava nenhuma atividade física e me alimentava apenas de produtos industrializados. Eis que em setembro de 2014 eu conheci a corrida. Entrei numa assessoria esportiva para ajudar meu esposo a perder peso. No começo eu não queria, não tinha interesse em esporte, mas, para auxiliar ele, acabei indo treinar junto e, hoje, após 7 anos, eu sou uma ULTRAMARATONISTA e uma quase NUTRICIONISTA (me formo no final deste ano – 2021).

Hoje alio trabalho, faculdade, família e 2 treinos por dia (na grande maioria dos dias). Faço meus treinos de força – em academia – as 6:00 da manhã. No período da manhã atuo como gerente na loja de artigos para corrida. Ao meio-dia faço treino de corrida e a tarde faço estágio na área de nutrição.



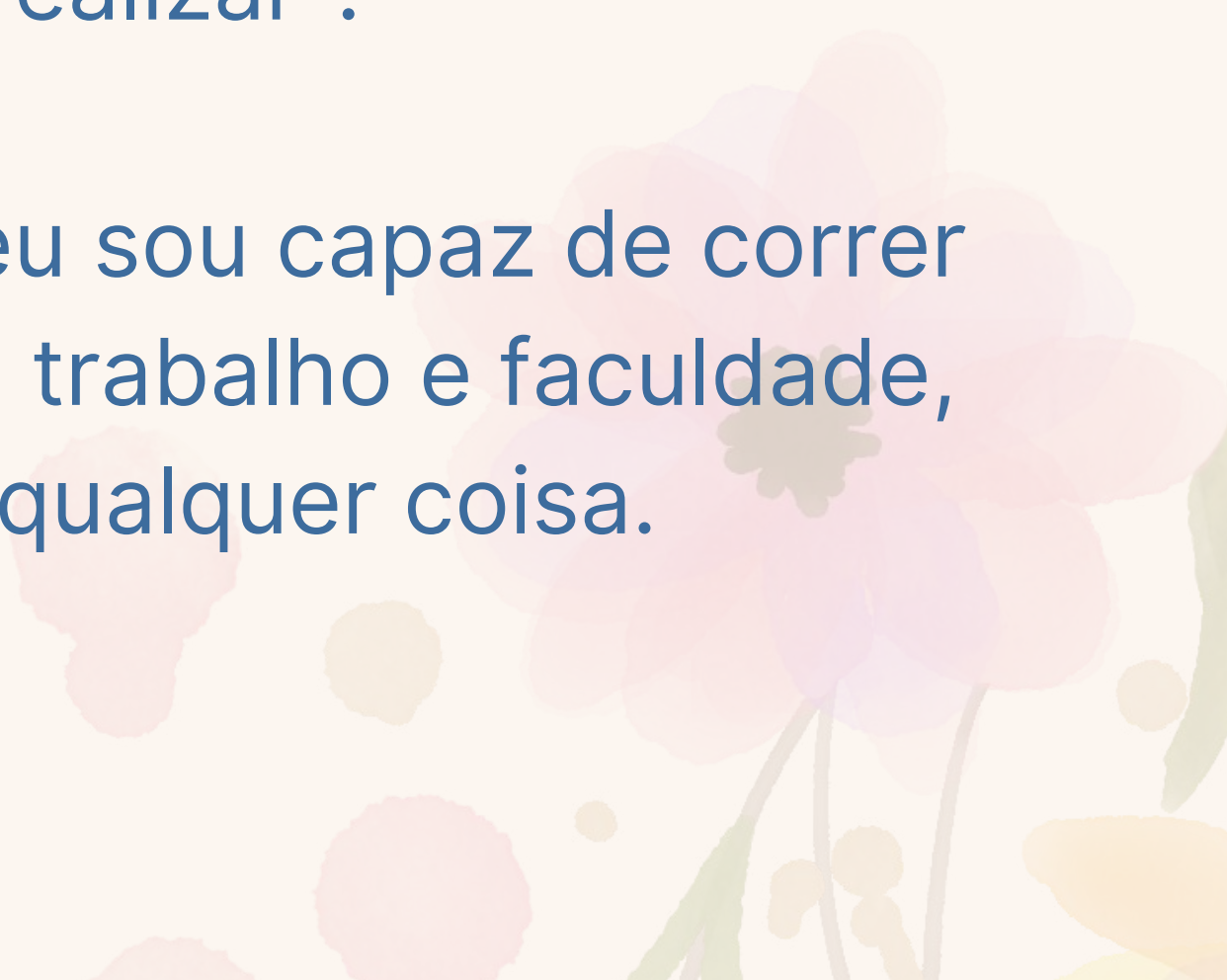
A nutrição entrou na minha vida há 4 anos atrás. Eu trabalhava com comunicação – área de minha primeira formação – mas senti que precisava de algo mais, ir além e então decidi fazer uma nova graduação. Estava com 36 anos. Hoje, com 40 anos, vou me formar. Então, não existe idade quando se deseja algo, vá lá e faça. Atuei na área de nutrição esportiva, atendendo atletas amadores e profissionais.

### **Aprendizados:**

- Nunca deixe que te digam que você não pode fazer algo. Se você realmente deseja algo, vá em frente;
- Nunca é tarde para recomeçar, para fazer aquilo que faz seus olhos brilharem;
- Não existe desculpas para não praticar atividade física, pois se você realmente quer, você dá um jeito;
- As ultramaratonas me ensinam que eu posso, posso sempre ir além e que isso só depende de mim;
- Não coloque a sua felicidade nas mãos dos outros. Você deve buscá-la com as próprias pernas;

**Dicas para outras mulheres:** Uma frase de Walt Disney resume tudo o que eu gostaria de falar, que é: “Se você pode sonhar, então você pode realizar”.

**Me sinto empoderada por:** se eu sou capaz de correr mais de 200km, aliando treinos, trabalho e faculdade, então eu sou capaz de superar qualquer coisa.





# MARLI MARTINS

Sou mãe, mulher independente, empresária e empoderada, venho de origem humilde, nasci em São Francisco do Sul, mas moro em Itajaí desde os 10 anos e sou apaixonada pela cidade, tanto que dediquei a vida toda a torná-la ainda mais incrível. Desde muito cedo fui forte e dedicada, mesmo estudando somente até a 5ª série do ensino fundamental, nunca deixei de acreditar em meu potencial, ajudava em casa e trabalhava com tudo que aparecia de serviço desde muito cedo.







## **Minha história:**

Aos 14 anos minha mãe descobriu um câncer e, por um infortúnio, aos 17 anos me tornei órfã, mas independente de toda e qualquer dificuldade, em 1983 decidi adotar minha primeira filha e alguns anos depois, adotei mais 03 filhas. Atualmente tenho 04 filhas e 08 netos, adoro passar tempo com meus pequenos e passear caminhando em áreas verdes com eles é um dos meus hobbies favoritos. Me sinto completa e muito feliz com cada passo de toda minha história, algo que admiro muito é humildade, hoje estou aqui por saber ouvir e compreender o próximo.

Em 2004, estava trabalhando como catadora na coleta seletiva e vi como o lixo eletrônico não tinha um descarte apropriado, gerando um acúmulo de lixo sem fim e, o que muitos veriam como um problema sem solução, enxerguei uma oportunidade.

Sou uma pessoa altruísta, minha vontade de ajudar os outros é enorme, tão grande que decidi fundar uma empresa focada em fazer desse planeta um lugar melhor, as pessoas não acreditam que é possível empreender do lixo.





Em 2009 **fundi o Instituto Reciclavale** que tem como objetivo fundamental zelar pelo planeta em que vivemos, visando o alcance deste objetivo, efetuamos o recolhimento, a triagem e o desmanche de todo material eletroeletrônico recebido por doações.

Além de todo o bem ao meio-ambiente, adoro servir de inspiração para as mulheres com quem trabalho aliás, o instituto é formado apenas por mulheres, as quais amo motivar e fazer com que elas acreditem em si mesmas.

Em 2007, **ganhei meu primeiro prêmio da Câmara dos Vereadores** e em nenhum momento me senti inferior àqueles que lá estavam, pessoas “estudadas”, formadas, de poder e alto escalão. Eu sei meu valor, o que vivi em minha história, acredito e tenho orgulho de mim mesma, acreditar que eu planto sementes, que eu ajudo pessoas, isso sim é gratificante!

A minha mensagem para você que está lendo nesse momento é: **“Só você sabe onde quer chegar, só você sabe o seu potencial então, vá à luta!”**

*Marli Martins – empreendedora.*





# MARI GODOI


Sou Marieli Godoi conhecida como Mari, da Papinhas da Juju, natural de Soledade Rio Grande do Sul e técnica em contabilidade. Hoje me considero empresária e antes de qualquer ocupação, sou empreendedora.



Me considero **empreendedora desde criança** quando eu fazia sachês de sabonete para vender e também vendia sacolé com ajuda da minha mãe (minha maior inspiração).

Vim morar em Balneário Camboriú há 18 anos com minha filha mais velha Thais, hoje com 24 anos. Aqui nasceram a Julia e o Yuri que tenho com o meu companheiro de vida, meu marido Márcio.

Com o nascimento da Julia, nasceu também a **Papinhas da Juju** e então, durante 10 anos fui adquirindo habilidades importantes para o universo Empreendedor, dessa forma, quando o Yuri nasceu (hoje já com 2 anos e meio), logo já tive a ideia de unir forças com outras empreendedoras e **surgiu o Empreende Mãe.**



No início era um pequeno grupo de WhatsApp, com o tempo, se tornou uma **comunidade de ensino para mães Empreendedoras** e já temos em construção, um E-commerce que virá para fomentar o Empreendedorismo Materno, o qual entendo não ser uma invenção atual, já que existe desde quando nossas avós, mãe e tias vendiam pães, bolos, salgadinhos ou algo que plantavam, como mulheres da área rural. A diferença está nas ferramentas de vendas e também na prática que naquela época não era percebido e valorizado como hoje vemos o Empreender.

**Empoderar-se pra mim é** se munir de conhecimento e, acima de tudo repassar esse conhecimento ao maior número de pessoas possível. Esse é o propósito do Empreende Mãe, encher de conhecimento muitas mães que querem empreender.

**Empoderar-se também é** sempre ser grata pelas oportunidades que a vida nos dá e, por isso, sou muito grata a você que está aqui lendo um pouco de minha história nesse universo maravilhoso que é o empreendimento, Obrigada!

*Marieli Godoi – Empreendedora.*






# FABIANA MARIN

Nasci em Lages, mas desde os meus 7 anos até hoje, com 44 anos, moro em Balneário Camboriú -SC. Tenho várias profissões: Educadora na área de Bem Estar e Estética, Terapeuta Multidimensional, Mentora de soft skills, mas não para por aí! Recentemente comecei a empreender com amigas, e o empoderamento aflorou! Dentro de mim existem várias mulheres, e eu amo a liberdade de poder conhecer cada versão minha. Podem me achar guerreira ou louca, mas sou um ser humano em desenvolvimento, cheia de imperfeições, qualidades e peculiaridades.



**Sobrevivi a uma eclampsia** na minha gravidez considerada tardia, depois dos 40 anos (embora o tempo seja relativo para a alma), por isso, agradeço todos os dias pela minha vida. Com 36 semanas de gestação, meu maior presente chegou ao mundo, a **Chloé!** Foi nesse momento de tanta alegria que recebi o **diagnóstico de câncer gestacional avançado e agressivo**. Fiz um tratamento intenso, agressivo, urgente e necessário, e **hoje estou curada**, graças aos excelentes profissionais que cuidaram de mim.

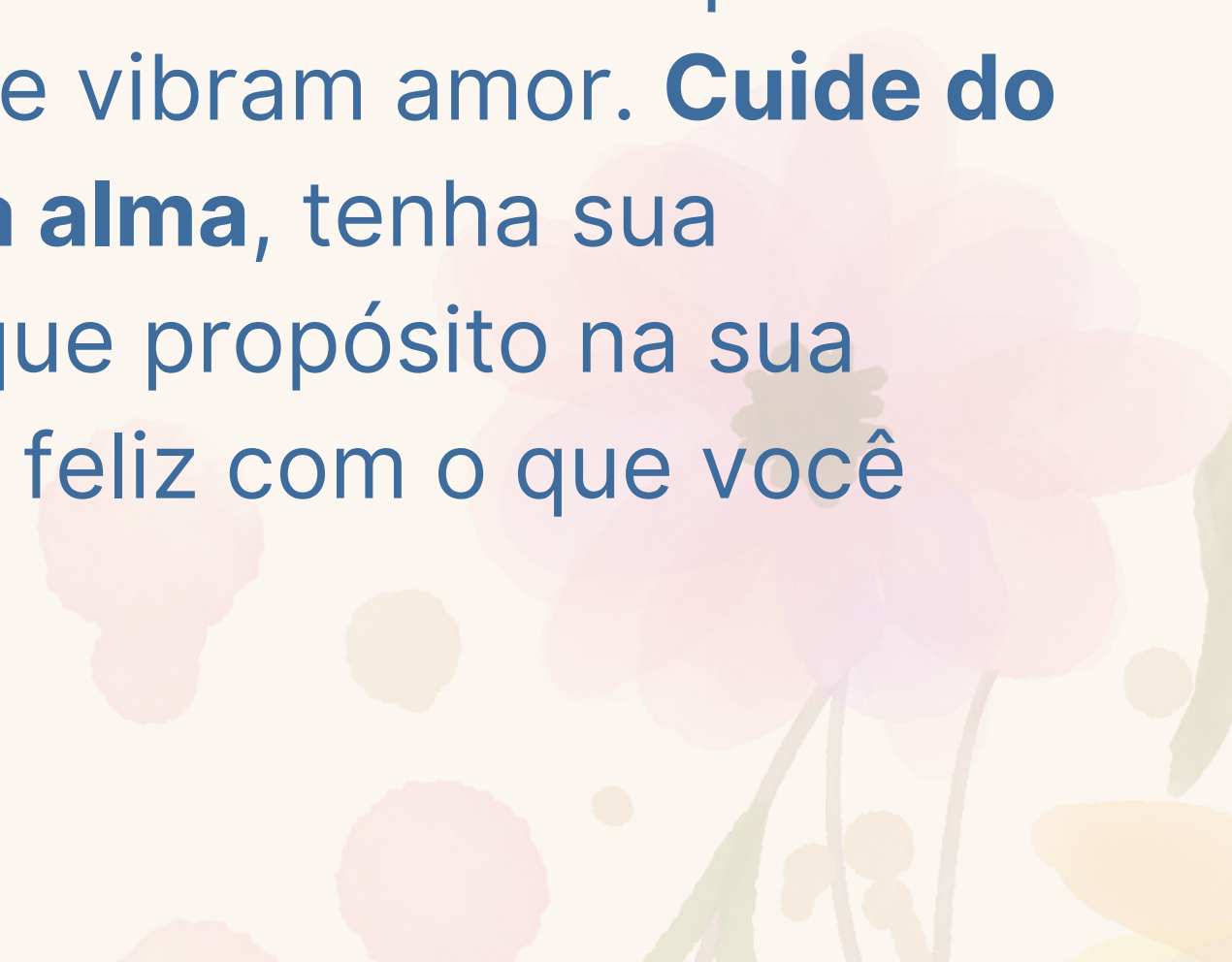
Durante o tratamento eu me desconstruí por completo, não foram apenas os cabelos e minhas unhas que caíram, todas as minhas certezas já não tinham mais importância, eu fiquei exposta às minhas maiores fragilidades. Sigo em tratamento por causa do câncer hormonal, mas estou seguindo em frente.



Gostaria de compartilhar com as mulheres desse mundo, que você pode **renascer o tempo todo** e ser feliz em meio ao caos e tempos turbulentos. Durante esse tempo sensível que vivi durante a eclampsia e o câncer, me reconectei com sonhos adormecidos, tive novos aprendizados, trilhei caminhos mais leves e segui minha intuição! Nós mulheres somos criativas por natureza, com uma energia pulsante que eu redescubro todo dia.

Por causa dos diversos tratamentos para me curar, meu corpo é cheio de cicatrizes e assimetrias. Por isso, vejo a importância do **empoderamento**, pois isso está me ajudando a ter um olhar amoroso, estético, libertador e respeitoso com meu novo corpo. Não deixo de **me amar** mesmo com minhas imperfeições.

**Para se empoderar**, tenho algumas dicas, e a prioridade é se olhar de verdade, se autoconhecer, se amar, fazer as pazes consigo mesma e equilibrar a saúde emocional e física. Hábitos podem dar muita motivação, além de cuidar da sua energia e ter conhecimento sobre pensamentos que podem te autossabotar. É muito importante cercar-se de pessoas que te fazem bem, te inspiram e vibram amor. **Cuide do seu corpo tanto quanto da sua alma**, tenha sua independência financeira, busque propósito na sua vida, aprenda agradecer e seja feliz com o que você tem aqui e agora.







# LIVIA GOMES


Nasci em Blumenau, em uma família tradicional de origem alemã e portuguesa. Morei lá até meus 4 anos e me mudei para Florianópolis com minha família por causa do emprego do meu pai. Aos 19 anos fui para a faculdade cursar geografia. Nessa época o que eu mais ouvia era: “Tadinha, mas tu vais ser professora?” “Vai morrer de fome com salário de professora!” “Pesquisadora no Brasil? Coitada!” Essa pressão me fez mudar para o curso de Administração, profissão que rechacei por muitos anos.



Não conseguia me fixar em nada e para cada opinião que alguém me dava, eu achava que o outro tinha razão e eu é que estava errada, então mudava tudo, **sempre na tentativa de me encaixar**. Vivia frustrada, sem dinheiro e sozinha. Não falava nada para a família pois me sentia como um peso para eles, então a ideia de pedir ajuda não existia.

A verdade é que eu estava a muitos anos querendo me encaixar num mundo que sempre me dizia que eu não era boa o suficiente, competente o suficiente, não tinha idiomas suficientes, não tinha experiência suficiente... (eu sou da geração da maldita frase: “Trabalhe enquanto todos dormem!” (era isso que eu fazia, mas não tinha sucesso, reconhecimento nem retorno financeiro... E isso me fazia odiar a formação em Administração).

E sem perceber, com o passar dos anos fui literalmente **me apagando para mim mesma**, até chegar ao ponto de não me ver mais.



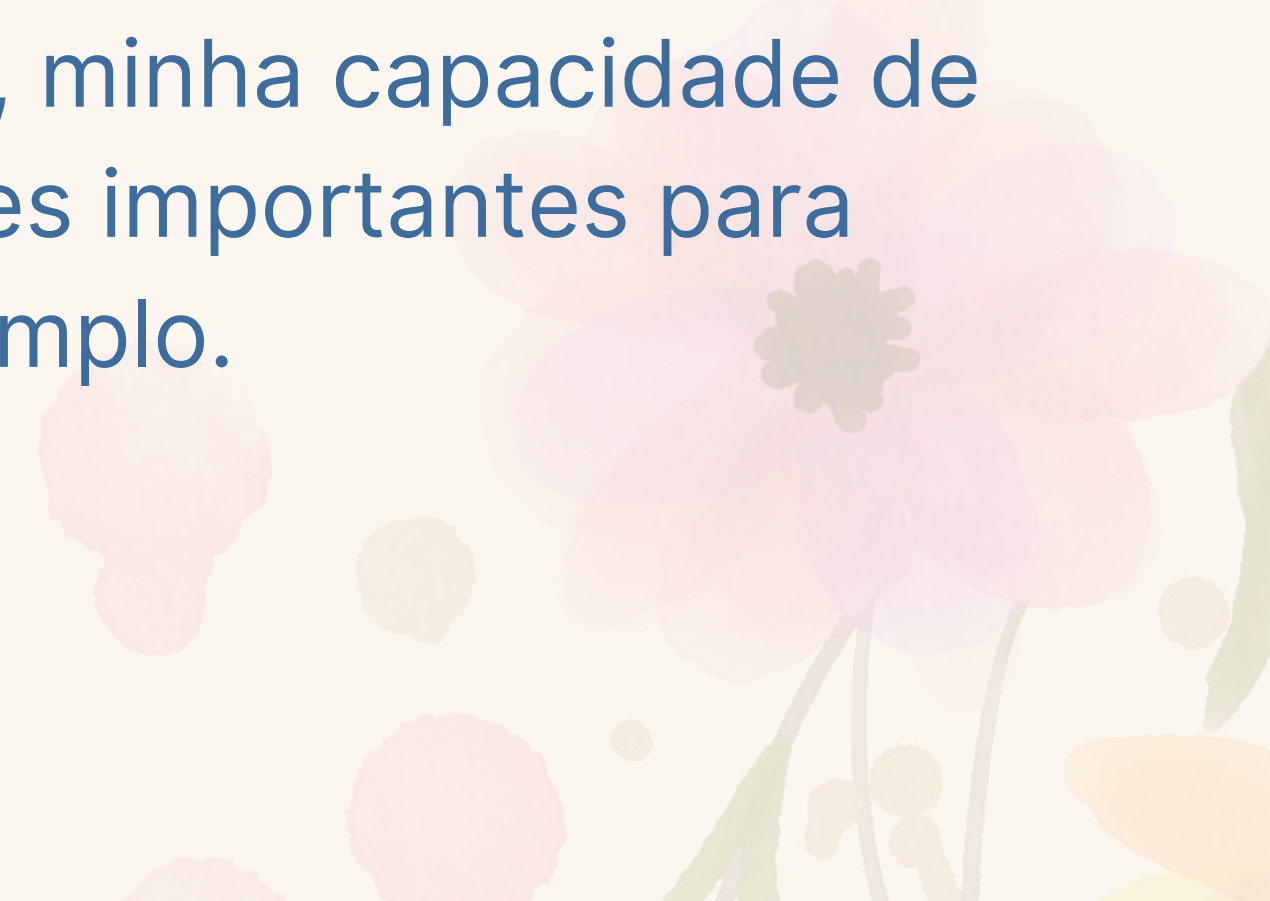
Foi em 2013 quando eu tive uma **crise de Burnout**. Talvez o momento mais tenso e mais doido que eu já vivi.


A consequência disso foi o que chamaram na época de **transtorno dismórfico corporal temporário**. Explico: eu não me enxergava em nenhum reflexo. Eu parava na frente do espelho e a única imagem que não era nítida era a minha.

Naquele ano de 2013, eu não passava de um borrão! Procurei ajuda na terapia tradicional, que me apresentou as constelações familiares. Foi na constelação que as respostas vieram. Entendi o que me fazia estar tão desconectada da realidade, como se não existisse um lugar que eu pudesse pertencer.

Comecei a estudar **constelações familiares** apenas para me autoconhecer e me autodesenvolver, mas fui sendo tomada cada vez mais e fiz a formação para poder atuar como uma profissional da área.

Foi com esse estudo que descobri como recuperar a minha força, minha autoestima, minha capacidade de lutar e reagir sem perder valores importantes para mim, como a liberdade por exemplo.

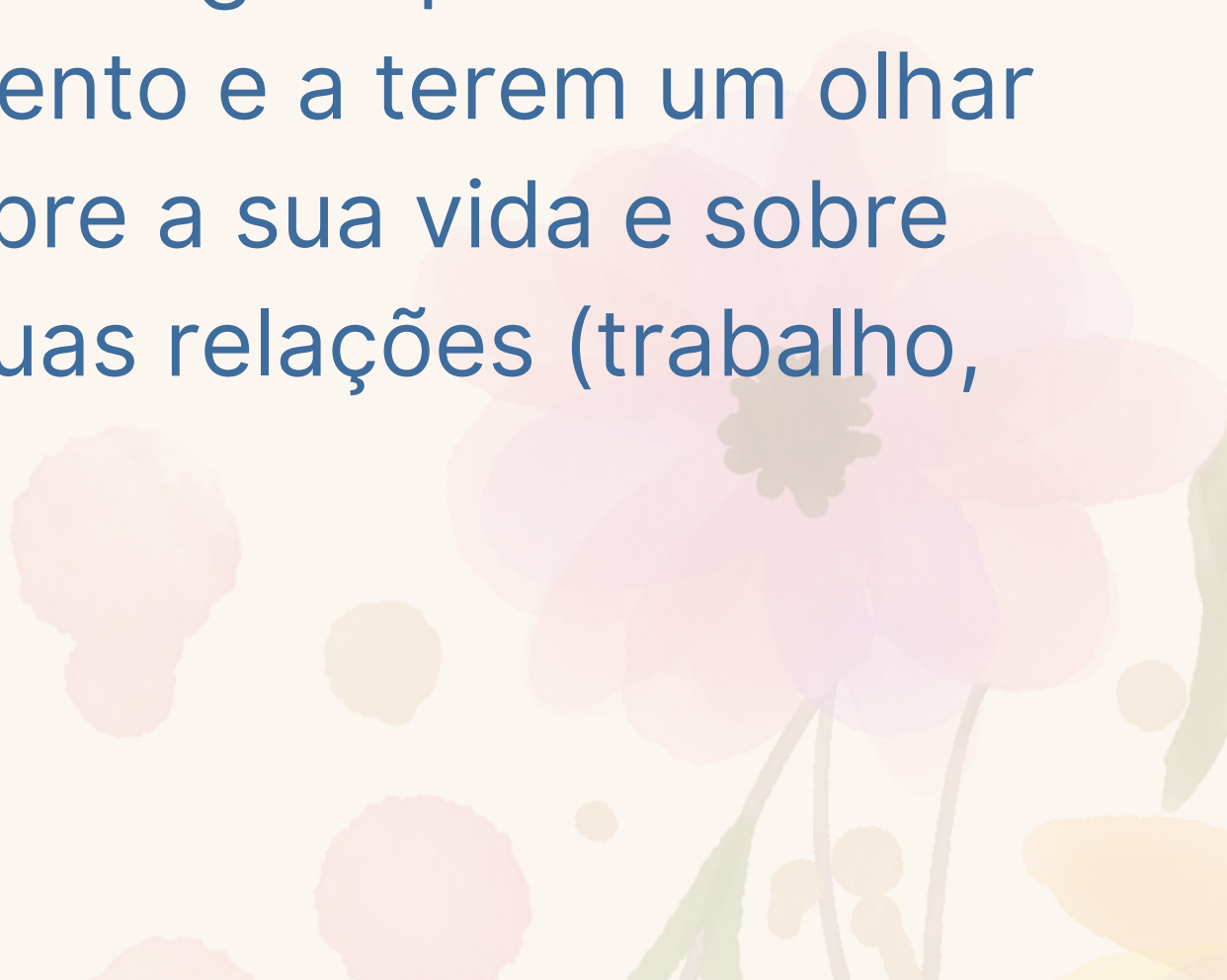





**Aos poucos fui voltando a me ver!** Primeiro os pés e por último, depois de meses, a cor dos meus olhos. Quando me olhei de perto no espelho e vi que eram verdes, fiquei tão emocionada. Eu não lembrava que eram verdes, por que só os enxergava cinza. Depois de algum tempo fui demitida do emprego que eu estava e pela primeira vez fui demitida com sorriso no rosto, sem me sentir incompetente, culpada ou frustrada. Eu não tinha falhado em nada, foi apenas mais um ciclo encerrado.

**Foi o impulso para eu pensar em empreender!** Afinal, eu precisava de dinheiro para pagar as contas. Nesse momento também descobri que não basta só amar a profissão, você tem que fazer o que precisa ser feito e isso envolve ter que fazer muita coisa chata. Além disso, foi nessa fase que voltei a amar meu curso de Administração.

Encontrei na prática das constelações uma razão, uma vida com sentido. A constelação salvou minha vida. Me fez olhar para dentro, para quem eu sou de verdade. Me conectou com meu propósito de ajudar pessoas a enxergarem os pontos cegos que limitam seu crescimento e desenvolvimento e a terem um olhar mais amplo sobre si mesmo, sobre a sua vida e sobre as questões que envolvem as suas relações (trabalho, dinheiro, família...).





Hoje atuo como mentora de **Desenvolvimento de Inteligência Sistêmica** para profissionais e como facilitadora de Constelação Familiar.


**#ficaadica: “Autoconhecimento é tudo!”**

O autoconhecimento desperta em você um quesito que, na última década, tem se falado muito, principalmente no âmbito organizacional, que é a **Inteligência Emocional** (eu chamo de Inteligência Sistêmica) que é a capacidade de agir de forma madura (emocionalmente) frente as questões relativas a trabalho, dinheiro, conflitos, família, crenças...

Meu conselho é que você **continue se capacitando tecnicamente**, mas priorize seu autoconhecimento! Dê atenção a suas emoções, busque aprender a lidar com elas, compreendê-las, aceitá-las.

**Se empodere de você mesma!!**

Os benefícios não afetarão apenas sua vida profissional, mas afetarão também sua vida familiar, social, afetiva e financeira.






# ADRIANA DUARTE

“ Meu nome é Adriana Duarte, tenho 45 anos, sou mãe, empresária, graduada em administração pela UNIVALI e pós-graduada em gestão de pessoas pela FGV (Fundação Getúlio Vargas). Durante muito tempo procurei construir uma carreira promissora como executiva de um banco, mas depois dos 40 anos, decidi procurar um novo propósito. Na época, devido a uma maternidade recente, admito que minhas emoções estavam à flor da pele, mas ao deixar de lado meu instinto racional, voltei a escutar meu coração e busquei um novo desafio para minha vida, fazendo o que eu sempre desejei, que é atuar no segmento da moda.


”



Antes, apesar de ter chegado onde queria profissionalmente, vivia correndo 24 horas por dia a todo vapor. Exausta dessa rotina, joguei tudo para o alto e procurei mais para mim e para minha família.

**Voltei a frequentar uma sala de aula todas as manhãs**, me sentindo novamente como uma adolescente, e tudo começou a mudar para o melhor. Inclusive, fui capaz de abandonar os remédios que tomava há anos para ansiedade. **A verdade é que me encontrei, ou melhor... me resgatei!**

Após muito planejamento e preparação, **busquei realizar meu sonho**, e hoje, além de ser formada na área de moda, consultoria de imagem e estilo, trabalhei por meses no meu novo projeto de vida e, então, **a marca Adriana Duarte nasceu!** O lançamento era para ser em Nova York, mas devido a pandemia precisei repensar muita coisa. Apesar de alguns obstáculos, nada diminui minha força, potência e coragem; sigo firme no meu propósito e consegui realizar um lançamento especial em Florianópolis. **E deu certo!** Não foi fácil, pois, afinal, quem vê foto não vê filme, mas a minha trajetória se resume em muita força de vontade. Apesar de toda a tristeza que a pandemia trouxe, 2020 marcou meu renascimento, **com muito crescimento e busca pela felicidade, sempre!**





# CRIS MELIM

Meu nome é Cristina Melim, nasci em Itajaí dia 18 de janeiro de 1971. Fiz faculdade de Ciências Contábeis e Direito na Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, especialização em Gestão Empresarial/Ambiental e Perícia Contábil, e sou mestre em Administração pela UFSC.





Tenho experiência na área de Administração, Ciências Contábeis, atuando principalmente nos seguintes temas: Administração Financeira e Orçamentária, Análise das Demonstrações Financeiras, Consultoria Empresarial, Perícia Investigativa Contábil, Planejamento Financeiro e Tributário; Gestão Empresarial; Finanças Corporativas.


Atuo em diferentes áreas: profissão de Docente, Contabilista, Perita Judicial Contábil, Administradora de Empresas, Empresária e Analista de Financeira. Tive **diversos textos publicados em livros, jornais de notícias/revistas, já publiquei vários artigos em periódicos** e já dei várias **entrevistas** com o tema de renda e finanças. Participei de muitas bancas de graduação, além de ter sido **orientadora** em trabalhos de iniciação científica.

Desde 2007, **participo de diversos congressos e conselhos na minha área**, hoje sou professora titular no curso de Administração na UNIVALI. Dentre eles, posso citar o Congresso Brasileiro Online de Contabilidade, e diversos outros realizados tanto na UNIVALI quanto fora dela. Gosto muito da minha área de administração e de estar presente na vida acadêmica de meus alunos.



# ADRIANA CURCIO

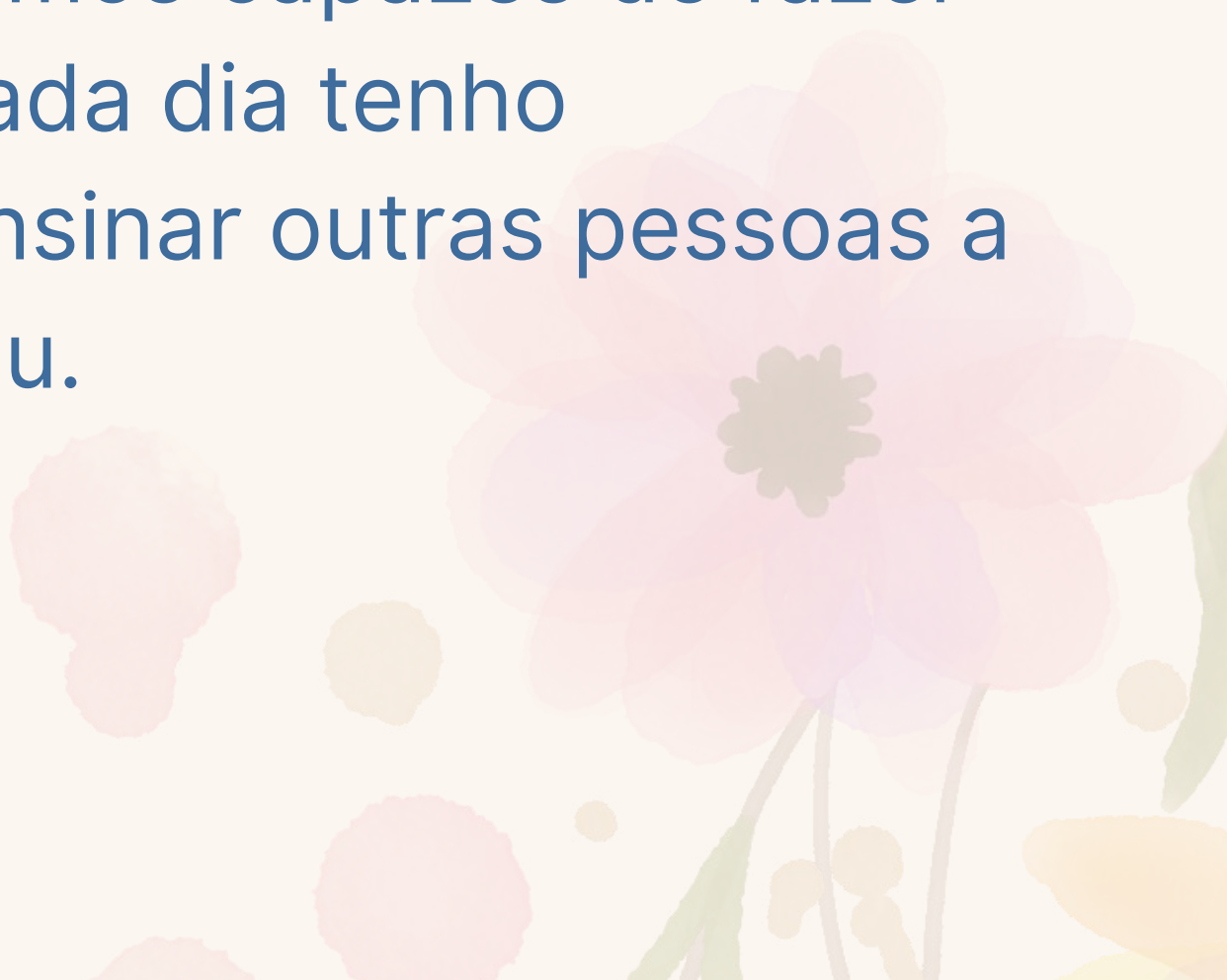
Me chamo Adriana Curcio, sou natural de Florianópolis e atualmente resido em Biguaçu. Sou casada, mãe de dois filhos, tenho uma neta de 5 meses e hoje eu vim compartilhar um pouco da minha história com vocês.




Há mais ou menos cinco anos atrás, fui convidada para fazer parte de uma empresa a qual trabalhava com marketing de relacionamento, porém, por não ter uma Instrução e um ensinamento, eu acabei parando. “Porque fazer do seu jeito sem saber como funciona, é como inventar algo que você não faz ideia”.

Em novembro de 2020 voltei a fazer parte dessa empresa, porém, um líder que fazia parte da minha rede chamado Cesar Augusto, que, ao ver meu resultado e bom desempenho, resolveu entrar em contato comigo e então começou a me ensinar. A partir de então, **passei a ouvir**, fazer parte dos **treinamentos** e participar de alguns treinamentos pessoais. E ali, foi um divisor de águas em minha vida, onde comecei a ter o meu desenvolvimento e **iniciar o meu empreendimento**.

Comecei a ler bons livros, como O Pai rico, O Pai Pobre, Crenças Inabaláveis, e com isso, tenho aprendido e **ensinado outras mulheres a não terem medo dos desafios e enfrentarem os seus desafios diários**. Porque nós mães, mulheres, acabamos nos limitando e achando que não somos capazes de fazer aquilo que queremos fazer. A cada dia tenho aprendido, tenho conseguido ensinar outras pessoas a fazerem da mesma forma que eu.





A cada treinamento, **tenho capacitado mais pessoas** e tenho feito elas enxergarem que, assim como eu, através de **seu desenvolvimento**, elas também podem realizar **seus sonhos** e com isso ter uma liberdade financeira tanto para elas, quanto para suas famílias.

É isso que eu quero dizer para você mulher, que tem um sonho e que tem objetivos: **Não desista! Por mais que você escute que você não é capaz e que você não consegue, por mais que pareça impossível, você consegue!**

- *Adriana Curcio.*






# CHRIS DROZDEK

Sou a Christiane Drozdek Pereira. Mulher, mãe, esposa e empreendedora. Sou uma mulher em construção, descobri internamente toda a força que preciso para enfrentar meus medos, desafios, com coragem e determinação. Através da minha empresa Significar Gestão e Pessoas e do Programa Significar, sou uma mulher conectada como o meu propósito de desenvolver pessoas apaixonadas pelo que fazem, encorajando-as e conectando-as com a sua essência para que vivam o seu propósito!



Minha infância foi difícil, mas as dificuldades que passei me tornaram uma mulher que encara os desafios. Quando eu tinha 13 anos, percebi a minha capacidade de me **conectar com pessoas**, de entendê-las e auxiliá-las, pois participava de um grupo de jovens em que podia desenvolver minha inclinação para o social através da escrita, teatro, palestras, músicas e projetos sociais.

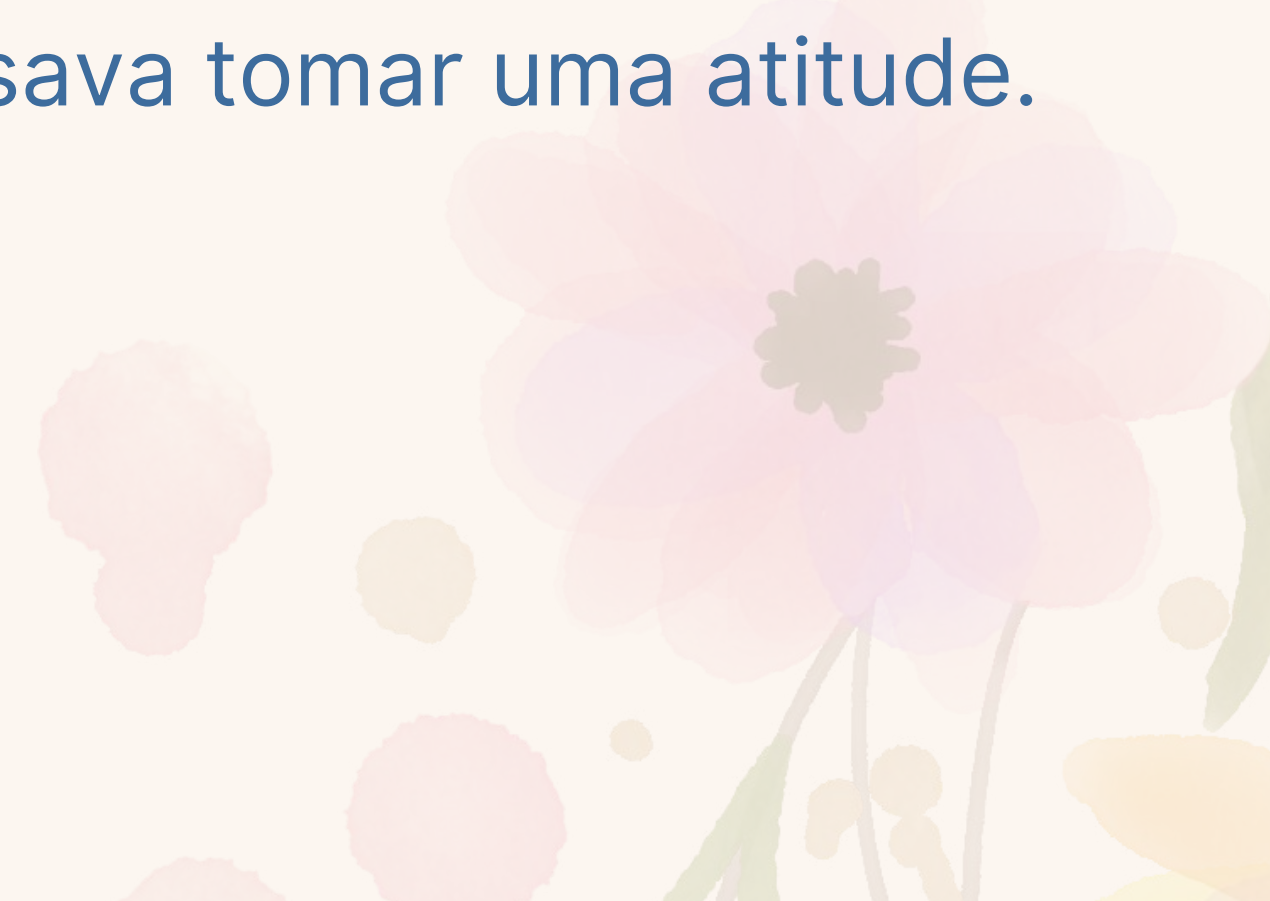
A educação sempre foi muito presente na minha vida, e uma professora em particular me inspirou muito, me ajudando a **desenvolver meus talentos**. No ensino médio, quis ser jornalista, porém não tinha condições de arcar com o custo e o trajeto.




Por causa disso, **fiz 2 anos de magistério**, e em seguida iniciei o curso de **pedagogia**. Ao final do meu curso fui convidada pela minha vizinha para fazer parte da empresa que ela estava iniciando, e em 2004 recebi a oportunidade de implantar a área de recursos humanos com todos os processos, me sinto muito orgulhosa por isso! Durante este período, quase quinze anos, estive a frente de muitos projetos de **desenvolvimento de pessoas, de lideranças, gestão por processos, gestão da qualidade**.

Em 2009 iniciei o mestrado, uma das melhores experiências que vivi, mas por causa da carga horária do trabalho, não consegui continuar. Porém, sempre tive vontade de voltar.

Dois anos depois, em 2011, eu estava em um processo de adoecimento em virtude do trabalho, o clima na empresa não estava nada bom, as críticas eram muitas. Além disso, para piorar meu emocional, minha mãe estava internada e eu só podia visitar ela aos finais de semana. Uma vez, ela me disse: **“filha, viva os seus sonhos para não chegar no estado que cheguei.”** Aquele momento foi como uma punhalada e eu pensei que de fato eu precisava tomar uma atitude.







Recebi um convite para mestrado e fui aceita. Precisei ter conversas desafiadoras com a dona da empresa e com meu esposo. Mas mesmo com todos os desafios, **eu realizei a grande e a mais ousada mudança**, saí de executiva com uma renda excelente, uma carreira promissora e recomecei minha carreira, quase do zero.

Com 1 mês cursando tive a grande oportunidade de iniciar como professora de graduação, na época meu salário era de R\$ 700,00, mas eu nunca fui tão feliz na minha vida! Fiz o que eu amava e não o que me dava mais dinheiro. O projeto que tanto criticavam na empresa, na sala de aula era ouro: gestão por competência! Ensinei meus alunos, saí da zona de conforto, e tive várias oportunidades para aprender e ensinar. Por isso digo que o mestrado trouxe minha saúde de volta.

A minha conexão com meus alunos era incrível e alguns começaram a me procurar para ajudá-los na carreira, para fazer currículos e simulação de entrevistas. Era algo que me trazia uma satisfação imensa. **Era um trabalho voluntário, que eu amava fazer e ainda continuo fazendo.**



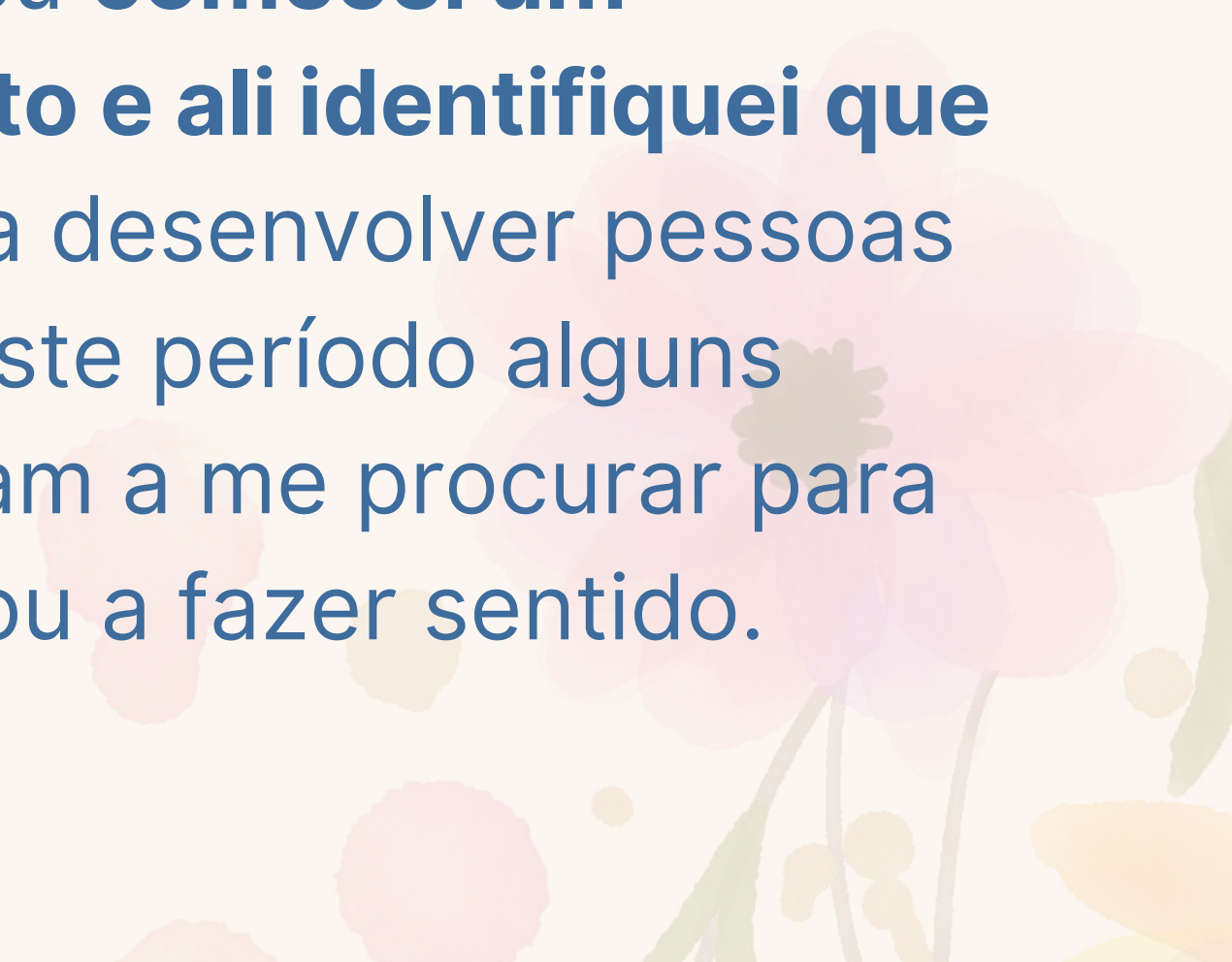





Iniciei o doutorado em 2017, porém fiz apenas uma disciplina, porque descobri estar **grávida**. Depois de alguns meses que a minha filha nasceu, senti muita falta de estar em movimento e estudando, por isso, retornei ao mestrado. Eu saía às 4h da manhã de Joinville para ir até Biguaçu, deixava a minha filha em um jardim ao lado da Universidade e ia nas aulas, ela foi comigo por 4 meses dois dias na semana, ia e voltava, havia dias que ela tinha febre, eu medicava, ficava fora da sala ouvindo as aulas. Novamente o conhecimento, salvou a minha vida. Era bem cansativo esse processo, porque eu chegava de viagem e ia para a faculdade dar aulas.

No ano de 2019, aquele trabalho voluntário com os alunos tornou-se o **“Método Lindo”** – que hoje é o Programa Significar. Recebi a sugestão de um aluno especial para transformar em um negócio, a princípio fui receosa, mas depois comecei a planejar para realizar isso. Fiz consultorias no início de 2020, mas por causa da pandemia, isso não foi muito promissor para mim, então encerrei essa parte.

Durante setembro de 2020 eu **comecei um processo de autoconhecimento e ali identifiquei que o meu propósito era maior**, era desenvolver pessoas independente da profissão. Neste período alguns alunos e professores começaram a me procurar para fazer processos, e aí tudo voltou a fazer sentido.





Um aluno veio me pedir ajuda, dizendo estar pensando em suicídio, então iniciamos um processo juntos, que durou um ano. Fortalecemos seus talentos, desenvolvemos competências e trabalhamos a gratidão. Foi um processo desafiador, porém consigo ver a importância do Projeto Significar e dos meus trabalhos em sala de aula.

Uma vez um aluno me disse que **“professores, assim como os médicos, salvam vidas”**, eu realmente entendi essa frase e fortaleci o meu propósito.

Em junho de 2021 foi o aniversário de um ano do Significar e eu decidi que faria mudanças um novo posicionamento, comecei a investir, a divulgar, fazer lives, fechar novos clientes, novas conexões e lá pra cá tem sido só crescimento, tanto na educação como na minha empresa e hoje poder viver o meu propósito é viver quem de fato eu sou.

**O que eu digo para você é:**

***PERMITA-SE SER E VIVER A PESSOA INCRÍVEL QUE VOCÊ É!***





# CAMILA SCHMITT

Sou a Camila Silva Schmitt, natural de Gaspar, mas atualmente moro em Itajaí. Fiz 33 anos no dia 24 de outubro, não sou casada e não tenho filhos, porém pretendo ser mãe no futuro.




Eu nunca pensei que seria uma professora universitária. Não foi algo que eu almejava quando criança, quando a gente começa a pensar no que vai ser quando crescer, sabe? Meu pai foi professor universitário na mesma instituição durante 30 anos. Apesar de vê-lo muito cansado, ele sempre teve orgulho da sua profissão e isso me chamava a atenção. Então, comecei a estudar também.

Aos poucos, dei início ao meu mestrado e gostei bastante dessa nova fase. Sentia muito orgulho, porque eu saí de algo que já tinha domínio, que era o **Comércio Exterior**, para dar aula e entrar na linha de **Marketing**. A gente escuta as pessoas falando coisas como “Ai, eu não sei cálculo, eu sou de humanas” e, às vezes, a pessoa nem tentou fazer o cálculo e já se restringe. Então, eu tenho **muito orgulho dessa decisão que eu tomei**, porque a gente trabalha demais como professor universitário, mas eu estou muito realizada com isso.



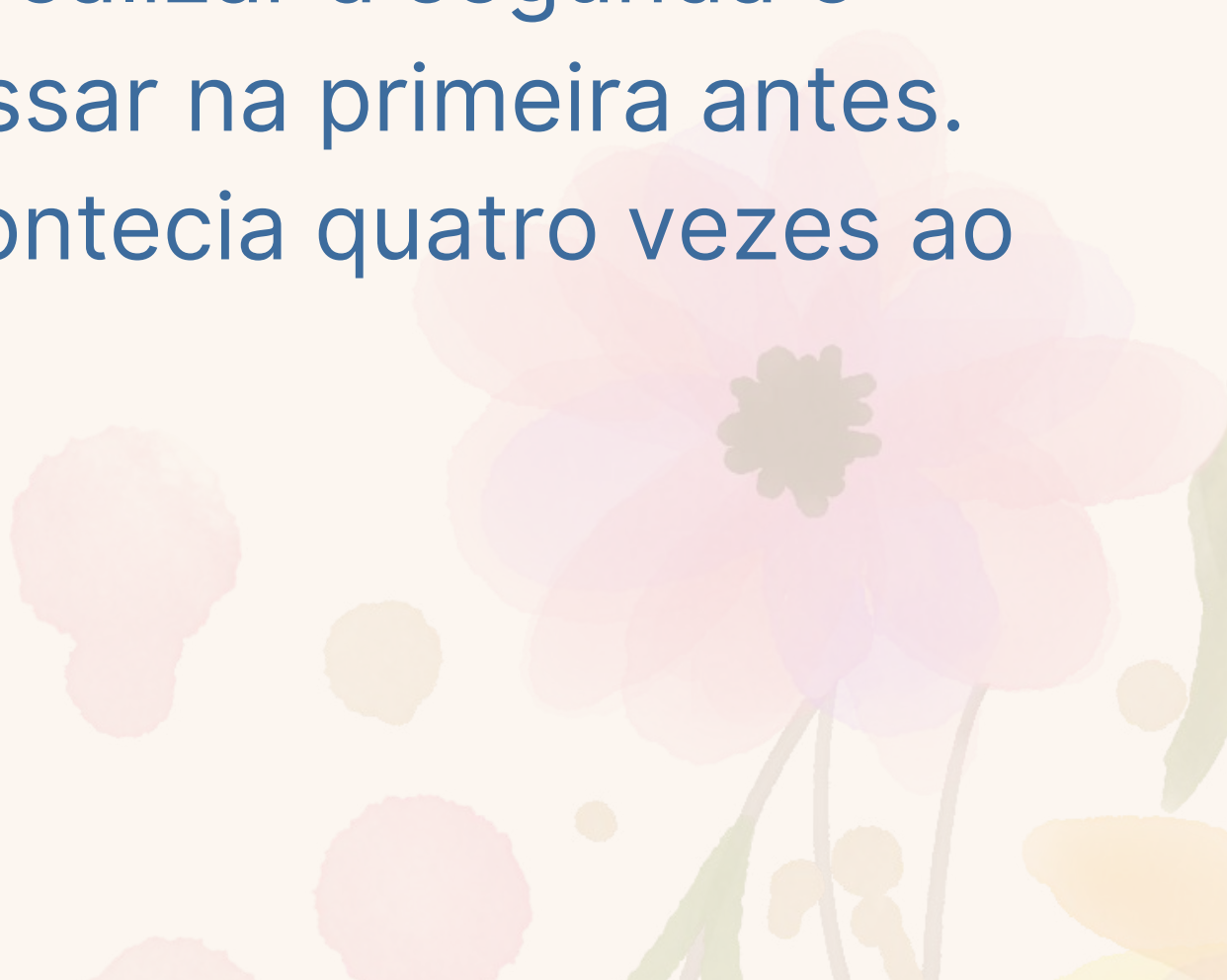
Sou formada em Comércio Exterior, mas meu mestrado e doutorado estou fazendo em Marketing. Lembro que minha mãe sempre falou **“Camila, o mundo para as mulheres é um pouquinho diferente”**, mas eu era muito novinha para entender. E consegui compreendê-la quando comecei a trabalhar com comércio exterior.


Eu lidava com várias pessoas de outros países e passei por coisas que nenhum homem passaria. Por exemplo, houve uma reunião, na qual eu estava trabalhando com mais dois colegas homens, em que recebemos árabes ortodoxos aqui no Brasil. Na época, eu não sabia que eles eram ortodoxos. Os meus colegas foram cumprimentados e eu não fui, pois estava de cabelo solto, o que não é aceito pela cultura deles. Mas, como eu estava no meu país e trabalhando do jeito que eu me sentia bem, aquela situação me fez muito mal.



Com isso, aprendi que para trabalhar nessa área eu teria que **lidar com essas culturas** e consegui reagir nessas situações. Já fui abordada de um jeito machista por um outro cliente, japonês, que veio ao Brasil e, ao final da reunião, me perguntou se eu sabia sambar. Achei isso de um certo sexismo, já que só porque sou brasileira eu teria que saber sambar? Não gostei, lembro que o respondi perguntando se ele sabia fazer sushi, por ser japonês. Ele disse que não, e eu expliquei que não é porque sou mulher e brasileira que saberia sambar, e que cada uma de nós vive de um jeito. De certa forma, **conquistei autonomia no comércio exterior sendo mulher e isso me dá orgulho.**

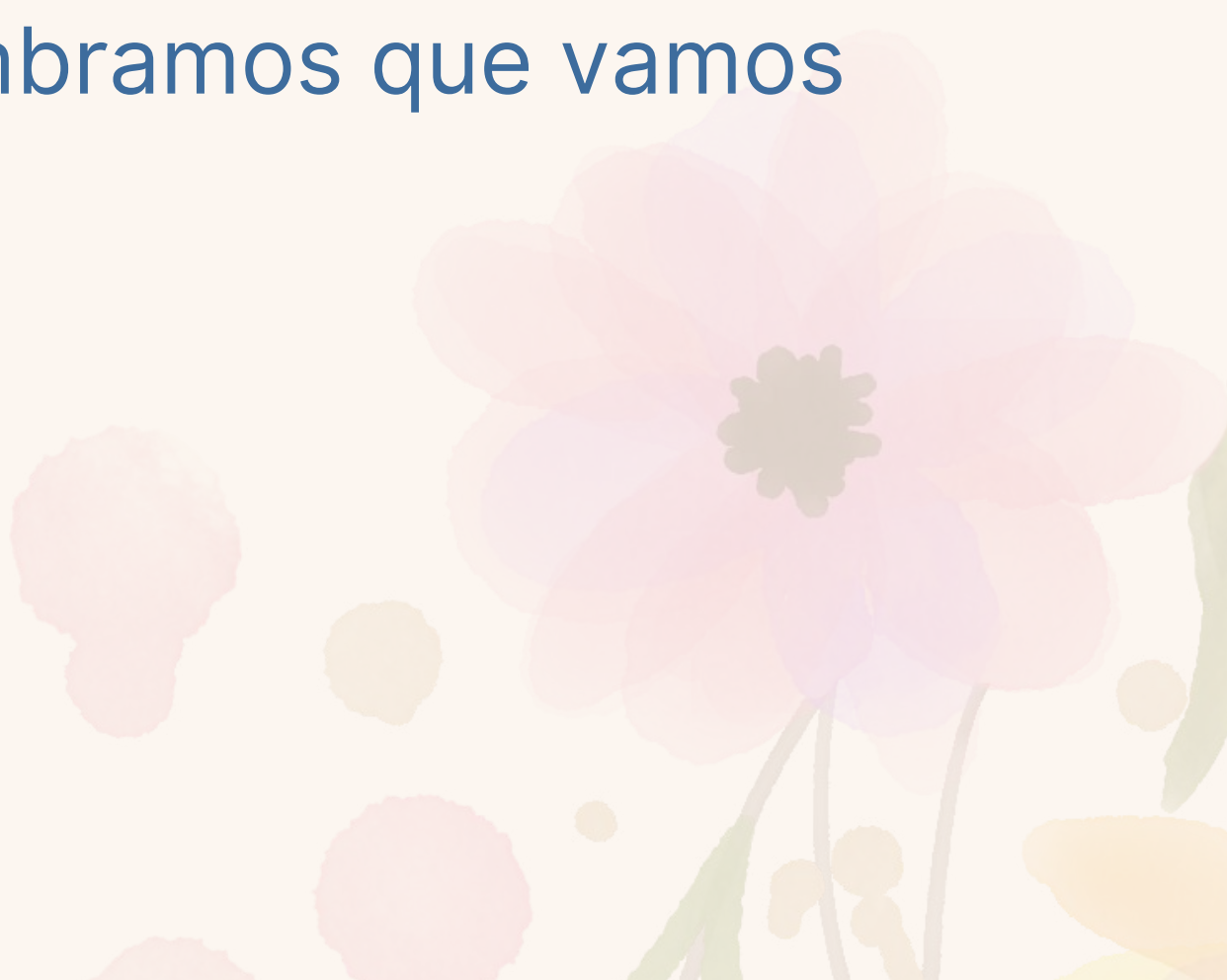
Para ser uma **professora acadêmica**, é preciso ter mestrado e doutorado. O meu sonho era fazer o doutorado em uma universidade que chamasse a atenção, por isso quis muito a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Mas, para fazer o doutorado, você precisa passar por três provas: uma prova de conhecimentos gerais com pontuação mínima de 300 pontos, uma prova em que é necessário escrever um projeto que os avaliadores aprovem e uma prova do teu currículo. No entanto, para realizar a segunda e terceira prova, você precisa passar na primeira antes. Uma prova muito difícil, que acontecia quatro vezes ao ano e com um custo alto.






Fui fazer pela primeira vez e tirei 283 pontos, não consegui passar e fiquei super chateada, porque me dediquei bastante. Desisti por um tempo, mas como era meu sonho, eu tentei pela segunda vez e tirei 297. Não consegui passar novamente. Ao tentar pela terceira vez, fiz algo diferente: gestão emocional. Eu tirei 427, muito mais do que eu precisava e passei! Levei duas lambadas, que foram bastante doídas, mas na terceira eu fui lá e consegui. Assim, na vida, as coisas que vamos conquistamos nem sempre vêm de imediato.


**Uma dica que eu daria para outras mulheres: *seja muito mais interessada do que interessante!*** Se você quer chamar atenção ou conquistar as pessoas, seja muito mais interessada do que interessante. A gente não precisa falar demais, precisamos escutar mais. Temos a doce ilusão de que somos imortais. Uma vez, passei na frente de um cemitério e tinha uma frase que dizia “Nós que aqui estamos, por vós esperamos”. Num primeiro momento, achei algo muito triste, até o momento que refleti e concluí que é a pura verdade. A única certeza que temos é que vamos morrer, mas só lembramos de viver quando lembramos que vamos morrer.





**Me sinto muito empoderada por ser professora universitária!** Quando fui convidada por uma turma para ser paraninfa, dentre tantos professores, e eles me falaram o quanto admiram meu jeito de direcionar, dar aula, o quanto ajudei eles pessoal e profissionalmente, eu me senti muito bem! No dia da colação de grau, no meu discurso, eu trouxe algumas coisas sobre a mulher, porque naquele dia de colação só tinham duas mulheres: eu e a reitora da universidade. Todos os outros eram homens.

Falei que estava muito feliz por ter sido chamada pela primeira vez como paraninfa e mais feliz ainda de estar entre outra mulher que eu admiro muito. Após 52 anos de universidade, me senti extremamente feliz por discursar tendo uma reitora mulher ali. Isso é um máximo, nós, mulheres, estamos começando a tomar mais protagonismo em algumas áreas. Imagine, uma universidade de 52 anos, 51 homens na posição de reitor e, quando uma mulher conquistou a posição, eu estava lá. Foi incrível! **Também me sinto empoderada quando meus ex-alunos me encontram e dizem o quanto ajudei ou mudei a vida deles.** A *gratidão* de pessoas que já ajudei me deixa muito feliz, pois mostra que eu consigo ajudar além do profissionalismo.








# VERÔNICA PAUZER

Me chamo Verônica Pauzer, tenho 35 anos, resido em Antônio Carlos, Santa Catarina há 17 anos e sou natural de São Paulo. Sou casada há 16 anos e atualmente tenho dois filhos, uma moça de 15 anos e um menino de 3 anos.



Passei grande parte da minha infância e adolescência gostando muito de **artes e educação física**, e como vim de família humilde, morava de favor com a mãe e irmã mais velha. **Faculdade era algo que eu não almejava**, pois não tinha esperança de conseguir algo maior, apenas o ensino básico e um trabalho comum para sobreviver.


Quando minha família cresceu com a chegada do meu padrasto e mais dois irmãos, nos mudamos para Antônio Carlos. Lá, comecei a namorar com meu marido e pai dos meus dois filhos, visto que, passado um ano de namoro, uma gravidez inesperada ocorreu, deixando a situação um pouco difícil no início, pois tinha apenas 20 anos de idade.




Além disso, trabalhei em vários setores do mercado de trabalho, **mas não gostava dos cargos que ocupava.**

Em um momento da minha vida, já com a chegada da minha filha mais velha, entendi que o **meu sonho era dar aula**, e a partir daí comecei a pesquisar sobre as faculdades de pedagogia que fossem no período noturno, já que precisava trabalhar para complementar a renda da casa e na universidade federal não teria como fazer isso. Durante as buscas encontrei a UNIVALI – BIGAUÇU que estava em fase de aprovação pelo MEC para o curso de pedagogia semipresencial no ano de 2010.

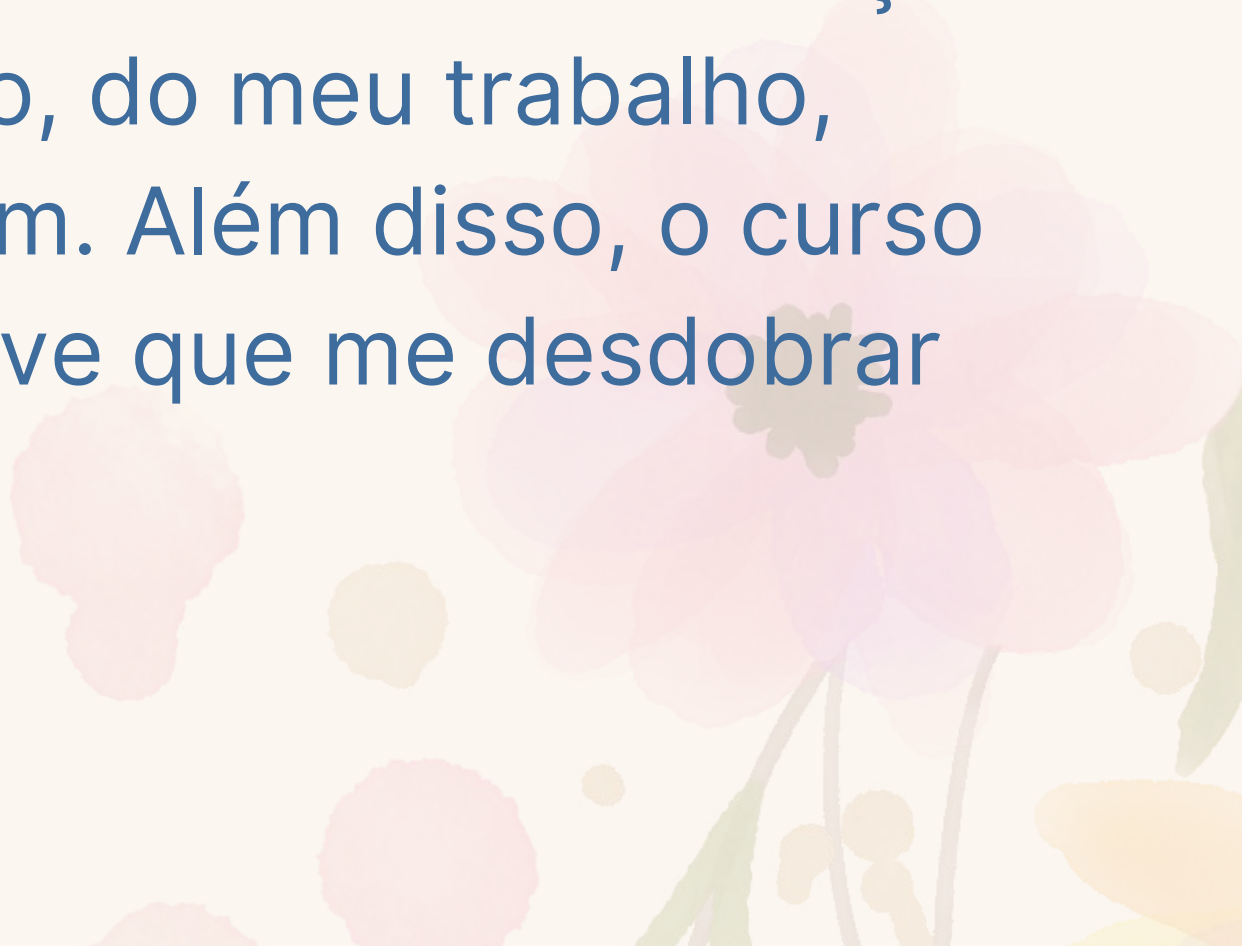
O curso estava disponibilizando o processo seletivo para onze vagas e eu passei em décimo primeiro lugar. Minha família ficou muito eufórica com a notícia que eu poderia ter a chance de voltar a estudar, já meu marido e a família por parte dele não gostaram da idéia, pois minha filha era muito nova e eu poderia ter dificuldade para conciliar a vida de mãe, esposa, trabalhadora e estudante. Mesmo assim, decidi ir à diante, colocando na cabeça que iria estudar e seguiu firme com a minha decisão.






O primeiro semestre da faculdade foi muito difícil, pois ainda não havia construído a minha rotina de estudos, trabalho e família, além do cansaço físico e mental, por ficar algum tempo parada sem estudar. Além disso, para pagar a faculdade era muito difícil, pois tomava boa parte do orçamento familiar na época. Foram anos muito difíceis, pois o meu marido e minha filha tiveram que abdicar de alguns prazeres simples para que todos pudessem crescer a partir da minha educação.


Uma noite na faculdade, enquanto estava em aula, uma colaborada da UNIVALI passou na sala avisando que teriam disponibilidade para bolsas de estudo e que quem tivesse o perfil socioeconômico necessário, deveria ir até a secretaria da universidade concorrer a bolsa. Neste momento como a renda da minha família era baixa, me dirigi até a secretaria e **consegui a bolsa a partir do segundo semestre do curso de pedagogia**, e assim tudo começou a fluir na minha vida e da minha família. Foi quando meu marido começou a me apoiar, entendendo o quanto é necessário a graduação e como ela poderia beneficiar a todos da família. Foram quatro anos bem difíceis pelo fato de ter uma criança que precisava de minha atenção, do meu trabalho, estudos e de ser esposa também. Além disso, o curso era semipresencial, e por isso tive que me desdobrar para dar conta das matérias.






O quarto ano foi o mais longo do meu percurso universitário, pois eu era professora de 50h/s, trabalhava das 7:30 às 11:30 na escola, entrava ao 12:00 e ficava até às 18:00 na creche, e o estágio obrigatório da faculdade na EJA no período noturno nas segundas e terças. Na quarta fazia a pós-graduação e na quinta e na sexta tinha aulas presenciais na faculdade. Minha filha chorava muito dizendo que sentia a minha falta, o que era muito difícil para mim, mas consegui ir com 10 no TCC e me formei no início de 2015.


Naquele mesmo ano, foram abertas inscrições para o **concurso publico da prefeitura de Antônio Carlos**, no qual **sou efetiva até hoje**. Sou professora do público infantil, e estou sempre me especializando e fazendo muitos cursos sempre que possível para aprimorar ainda mais a profissão que tanto amo.

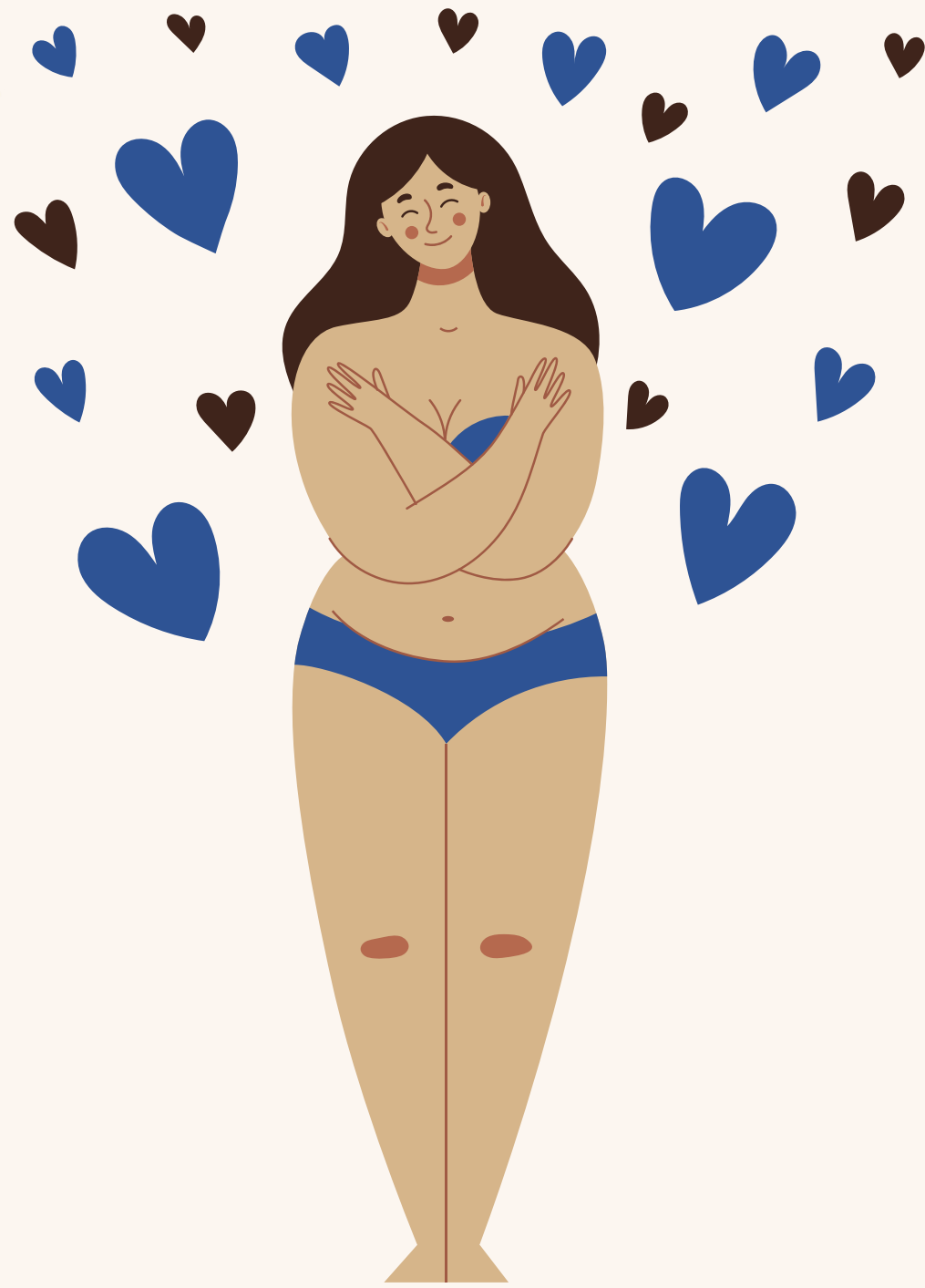




Há uns três anos atrás, fiquei com uma turma que havia muitas crianças especiais e foi desafiador entendê-las e correr atrás para fazer o melhor por elas e por sua educação. Todas elas eram autistas e foi um ano que marcou muito, pois tinham o mesmo diagnóstico, mas cada uma com uma personalidade diferente. Foi angustiante ver o preconceito que elas sofriam dentro e fora da escola. Alguns anos depois, Deus me presenteia com uma criança linda e especial, um menino de três anos de idade, autista, que é a alegria de toda a família.


Hoje a minha família continua morando em Antônio Carlos. Este ano me descobri como professora de informática para a educação infantil nas escolas do município e estou muito feliz com esse novo desafio. O meu marido após ver a dedicação da esposa e a importância da educação na vida pessoal e profissional também fez cursos de especialização e começou a faculdade de pedagogia. A nossa filha hoje tem 15 anos, está no 9º ano e trabalha como menor Aprendiz e seu sonho é ser arquiteta. Já nosso filho caçula frequenta a creche do município e a APAE.





# DÉBORA SERAFIN

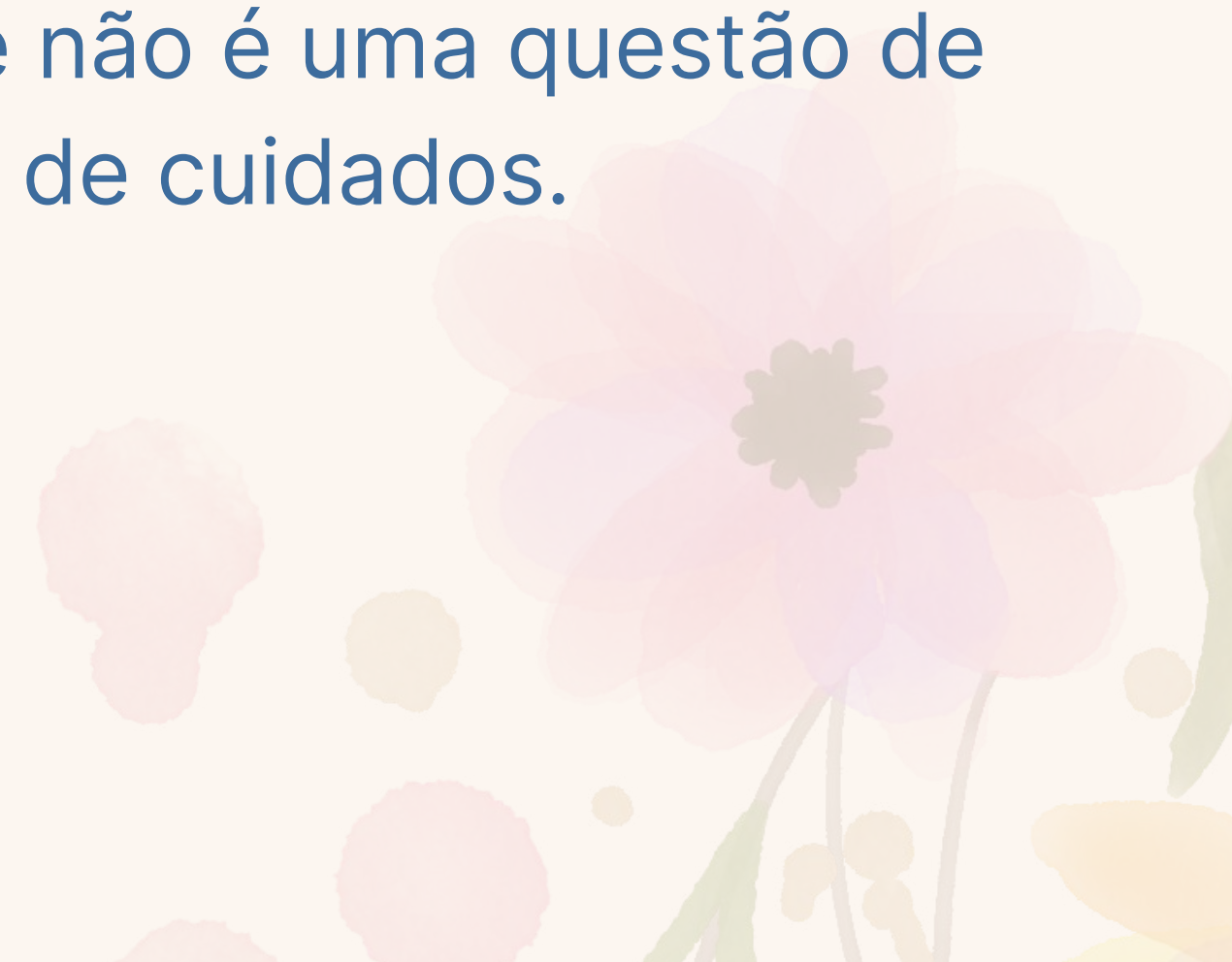
Me chamo Débora Cristina Serafin, nasci em Brusque, mas sou moradora de Itajaí a 15 anos. Tenho 25 anos, e atualmente estou trabalhando em uma clínica, onde estou finalizando o curso de técnica de enfermagem, e pretendo começar a cursar Enfermagem.




**A vida toda eu sofri com bullying por conta do meu peso**, tive vários problemas com a obesidade na adolescência e na escola. Há muito tempo eu não me preocupo com os comentários sobre meus quilinhos a mais. Na adolescência eu até tentei me moldar ao padrão de beleza imposto pela sociedade, até chegar à conclusão de que me sentia confortável com meus 94kg.

Na época da escola queria parecer com a maioria das meninas, mesmo assim eu respondia aos bullyings, achando e apontando alguma coisa diferente em quem estava me ofendendo. Isso passou e hoje posso dizer que os valores da minha família me ajudaram a ter confiança, respeito e amor-próprio, e engana-se quem pensa que eu não cuido da saúde, pois sou muito adepta da caminhada, e realizo uma alimentação calculada. Procuro balancear o cardápio com legumes, saladas, e alguns itens integrais, mas não deixo de ter meu “dia do lixo”.

Para manter a forma, faço exames de check-up todo ano e meus resultados são normais. Quando seus quilos a mais afetam sua saúde não é uma questão de aceitação ou autoestima, e sim de cuidados.



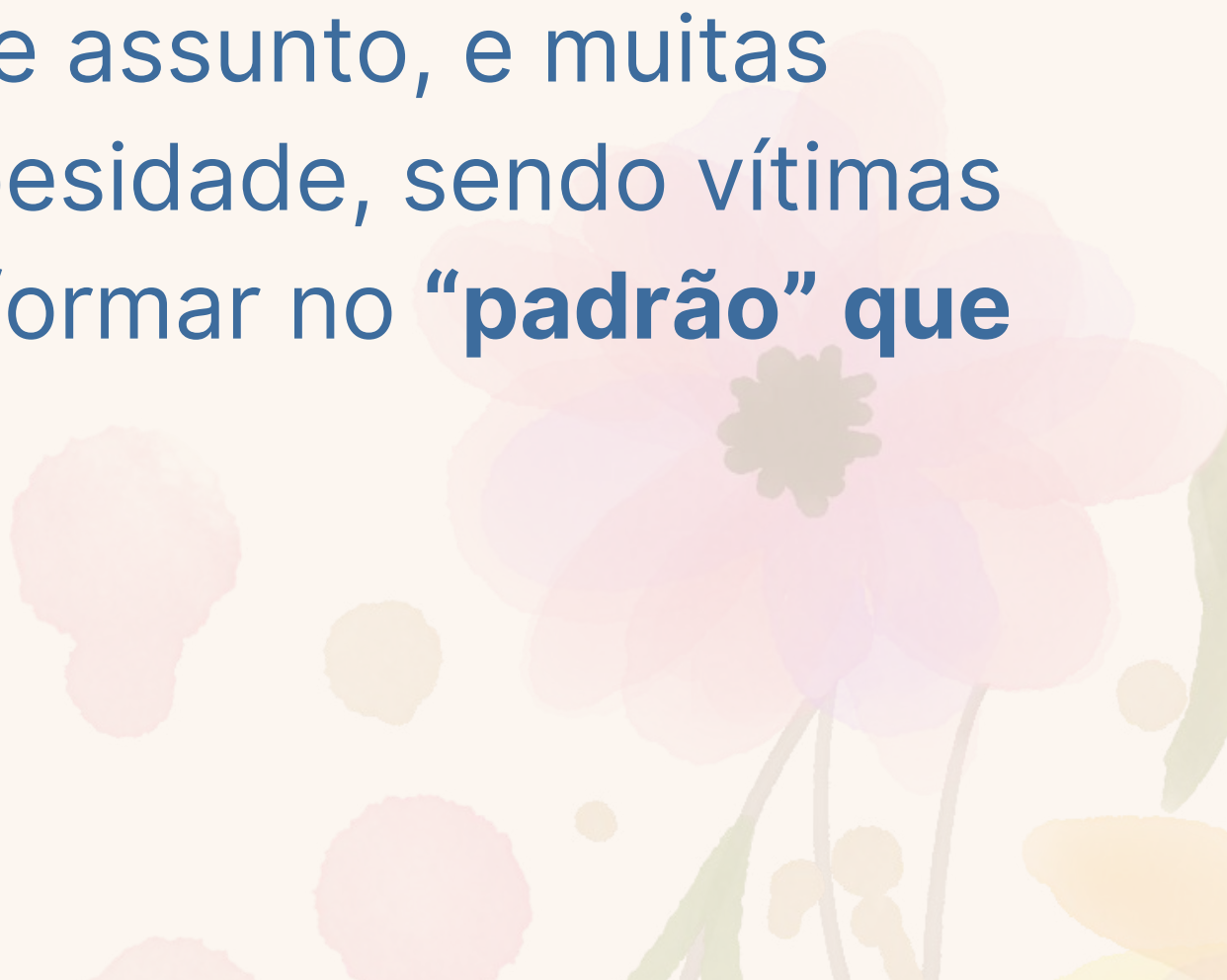




Nesse ponto não tem questionamento, **cada pessoa lida de uma forma com o excesso de peso.** Há pessoas que podem apenas demonstrar que não se importam, e isso pode ser um tipo de fuga. Mas se os quilinhos a mais não a incomodam, o importante é realmente fazer essas avaliações periódicas para cuidar da saúde e não desenvolver uma doença relacionada, como um problema no coração, diabetes, hipertensão e outras, no futuro.

O maior problema que já enfrentei foi comprar roupas nas lojas por conta do meu peso e que em muitas vezes não encontrava do meu tamanho, mas não tenho mais problemas ou mágoas. Utilizei disso tudo para me fortalecer, **me aceito do jeito que sou.** Acredito que o importante **vai muito além do que é considerado padrão.** Ter saúde e ser feliz é o foco, e para isso todos nós devemos nos perceber mais e seguir menos, encontrando nossos próprios caminhos, mesmo que eles nunca tenham sido trilhados antes.


Acho que muitas pessoas ainda precisam abrir mais os seus olhos a respeito disso, o mundo ainda tem a cabeça muito fechada para esse assunto, e muitas pessoas ainda sofrem com a obesidade, sendo vítimas de bullying e tentando se transformar no **“padrão” que nunca deveria ter existido.**





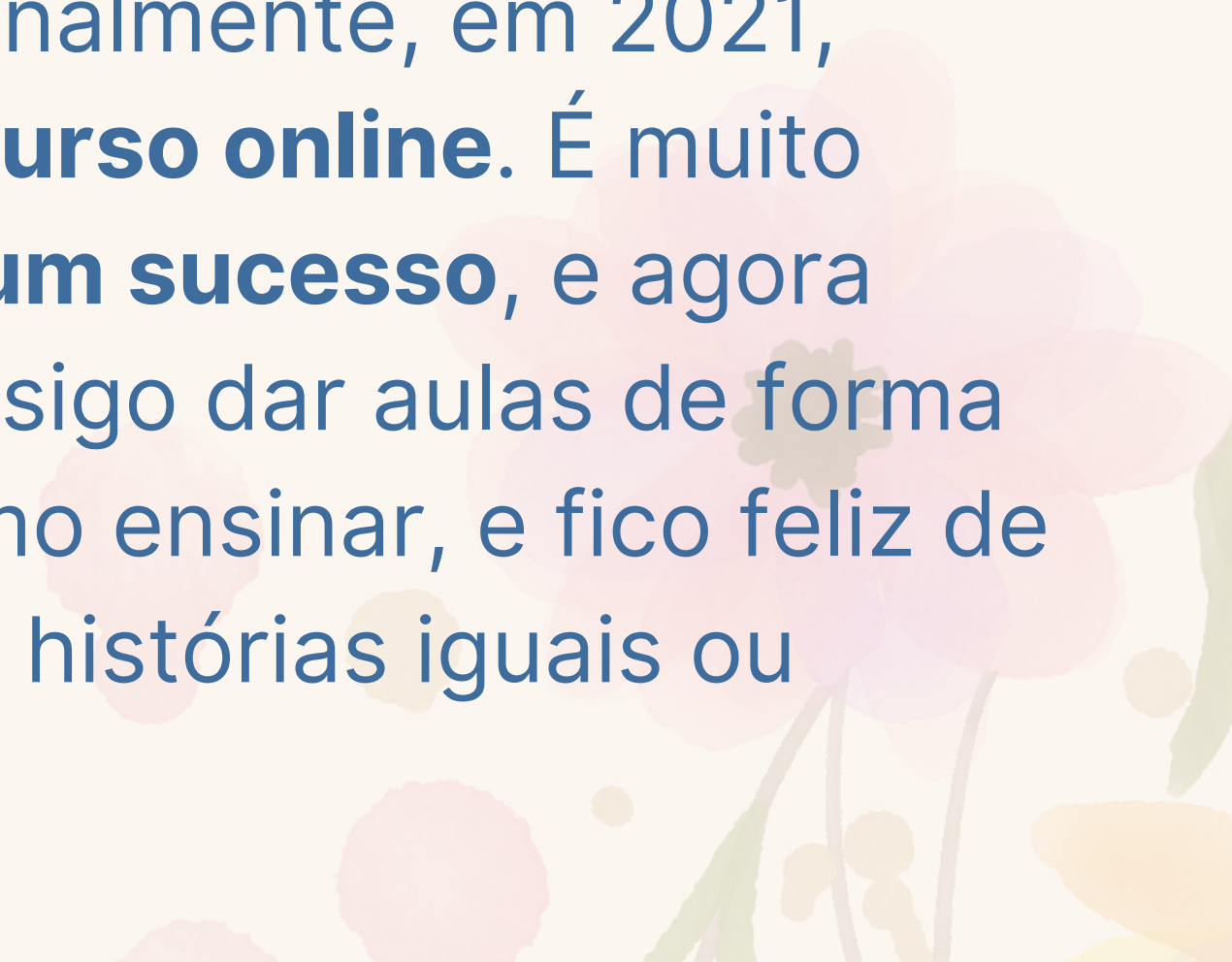
# LAIZA FIRMINO

Sou a Laiza, natural de Jundiaí (SP), mas atualmente moro em Tijucas.



Em 2018, fazia um ano que tinha me tornado mãe, estava vivendo a maternidade, mas me sentia perdida profissionalmente, e então decidi começar a fazer alguns docinhos, sem grandes intenções. Lembro que os primeiros eram biscoitos em formato de estrela, e apesar de terem ficado com uma aparência horrível, aqueles que foram comendo adoraram o sabor. Determinada, passei a pesquisar mais sobre e aprendi diversas técnicas através de páginas internacionais. Passado um ano, várias das minhas amigas começaram a fazer encomendas, e o natal de 2018 foi um sucesso, gerou muito lucro e me senti motivada a continuar com o novo empreendimento. Em 2019, quando a pandemia atingiu o mundo, achei que não ia ter como continuar, que as pessoas iriam deixar de fazer encomendas. Pelo contrário, o negócio bombou de forma inesperada.

Com o tempo, consegui crescer pelas redes sociais, especialmente através do Instagram, e minha agenda foi ficando cada vez mais cheia. Em um momento, chegou a ficar lotada por mais de três meses. Também realizei alguns investimentos, adquiri novos equipamentos e participei de vários cursos para continuar me aperfeiçoando. Finalmente, em 2021, consegui **lançar meu próprio curso online**. É muito gratificante ver que o **curso é um sucesso**, e agora que amenizou a pandemia, consigo dar aulas de forma presencial. **Amo o que faço**, amo ensinar, e fico feliz de poder incentivar mulheres com histórias iguais ou parecidas com a minha.





# AURIENE RABINO

Me chamo Auriene Rabino, sou mulher, empreendedora e proprietária do Ikigai Sushi Delivery em Tijucas.



Hoje reconheço que **sou uma mulher empoderada**, mas admito que nem sempre é fácil. Os desafios são vários, e muitas vezes acabo abrindo mão da minha vaidade feminina em troca do uniforme da minha empresa. Apesar de ser proprietária, pode ser difícil, cansativo, sempre a primeira a chegar e a última a sair, sendo necessário muito foco, disciplina e resiliência.

Apesar de tudo isso, não consigo nem expressar o quanto **é gratificante ter a oportunidade de viver meu sonho**, de ser uma empreendedora, conhecer pessoas novas, participar de programas e ganhar prêmios que reconheçam o esforço feito. Por isso, minha dica a todas as mulheres que querem empreender seria: Comecem agora, com o que você tem, com o que você pode e sabe fazer.





# MARCELA PARDO

“ Poderia começar minha história contando de onde vim, como foram minhas relações e minha formação, mas tudo isso não reflete de forma integral o que vivo hoje e como construí uma nova profissão como arquiteta de sonhos. ”




Todos nós desde que nascemos, até antes disso, **passamos a perceber o mundo através das relações com os nossos pais, avós, amigos e cuidadores.** O processo de vivenciar a vida e principalmente compreender ela pelo que realmente é pode ser muito doloroso.

Cresci distante de tudo, mesmo estando sempre cercada de muito cuidado e amor, **me sentia diferente** e como dizia meu pai dentro do meu próprio mundinho, muitas vezes fui rotulada por viver dentro de um mundo cor de rosa, mas a verdade é que nem sempre foi assim.

Compreendo hoje que a relação com a vida no meu processo de formação como ser humana e pessoa sensível acaba sendo mais intensa que para muitas pessoas, não sentir o que acontece a minha volta nunca foi uma opção, é como se na minha mente sintonizasse várias estações de rádio com estilos musicais diferentes e entendesse claramente as intenções por trás de cada movimento do outro que está a minha frente, achei que todos vivenciavam isso, depois percebi que não.



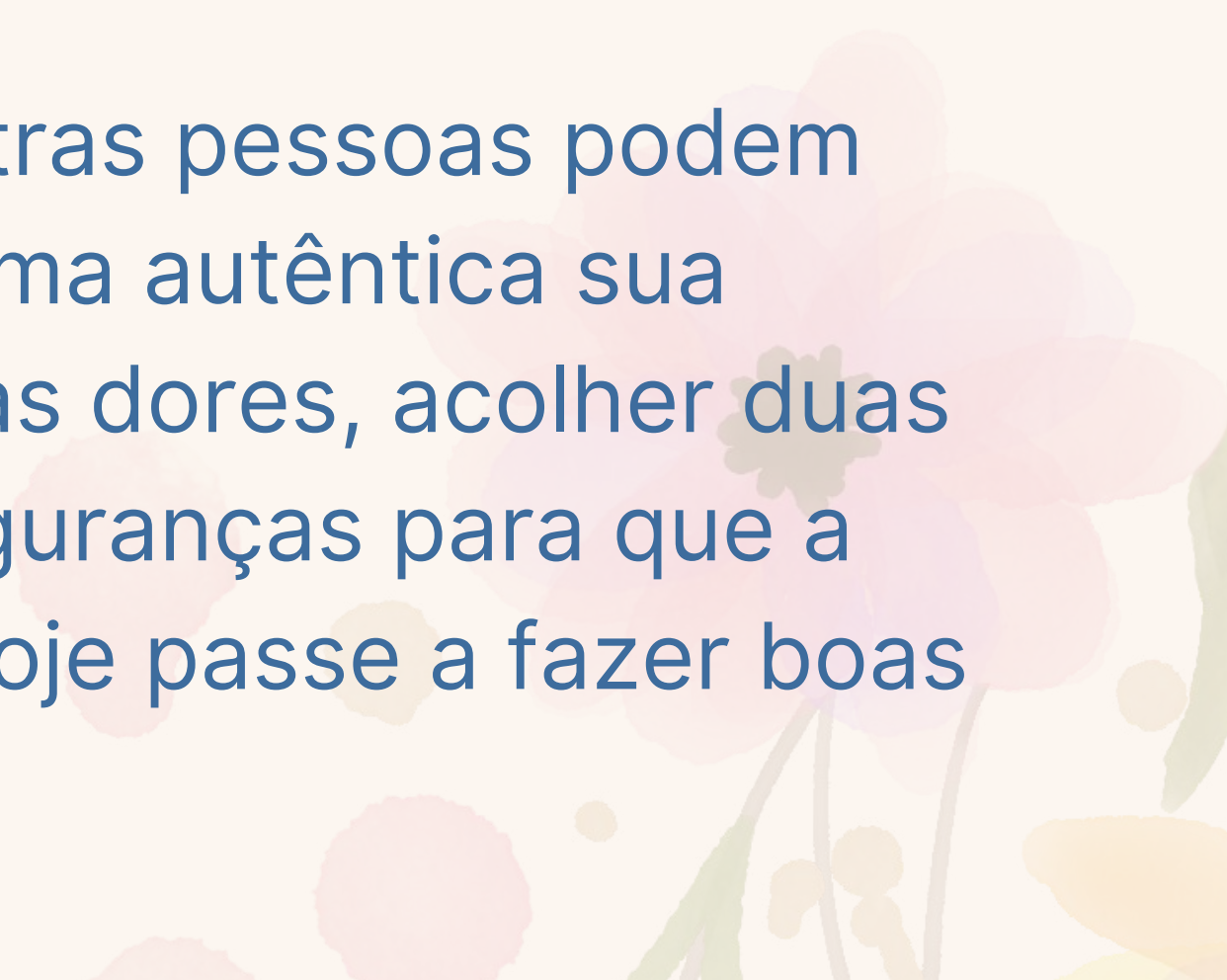


O que traduzo em palavras nesse momento é algo que venho construindo há muitos anos, aprendendo a arte de mergulhar no fundo da minha existência com muita técnica, conhecimento e apoio. Aqui ajudo a trazer um exemplo para visualização: **Você não mergulha de cabeça em um piscina funda, sem colete salva-vidas** ou sem saber nadar muito bem e, mesmo que souber há uma regra para que não fique tempo demais na água e gere problemas no corpo como hipotermia, desidratação ou outras coisas.

Por que eu decidi compartilhar tudo isso? Porque não temos o hábito de compartilhar nossas histórias de sucesso ou de como vivenciamos os desafios da nossa jornada.

**Na dúvida sempre busque ajuda**, essa é a minha experiência e por mais que eu possa despertar sentimentos em quem lê esse texto, quero que saiba que não passei por nada disso sozinha e se hoje consigo perceber todas essas coisas é por que criei duas leis universais para mim mesma, que são: **Pedir ajuda e Aceitar ser ajudada!**

A partir da minha história, outras pessoas podem olhar para si e identificar de forma autêntica sua própria jornada, reconhecer suas dores, acolher suas dúvidas, medos, receios e inseguranças para que a partir delas, a adulta que vive hoje passe a fazer boas escolhas.









## Escolher... Que tarefa complexa essa...

O ato de escolher implica invariavelmente, em algum momento escolhermos errado, coisa que não somos estimulados a fazer. Quando pequena, presenciei uma cena na escola que me marcou muito, um processo de disciplinar um colega de classe a partir do autoritarismo, medo e repreensão; A partir daquele momento, mesmo não fazendo parte de forma direta daquela situação, escolhi: **obedecer**.

A questão em confiar em alguém a ponto de você acreditar que aquele caminho sugerido por alguém mais sábio, experiente e normalmente mais velho é algo que tem origem a milhares de anos atrás mas que hoje nos leva a um grande risco. **Qual é a motivação daquele que nos guia? O amor ou o Ego?**

Passei a compreender que em um mundo materialista e capitalista, as pessoas valorizam de forma demasiada o dinheiro, status e poder. Não podemos negar a importância do dinheiro na vida moderna, porém, é fundamental entender a origem da motivação para que seja possível escolher a partir de boas escolhas.

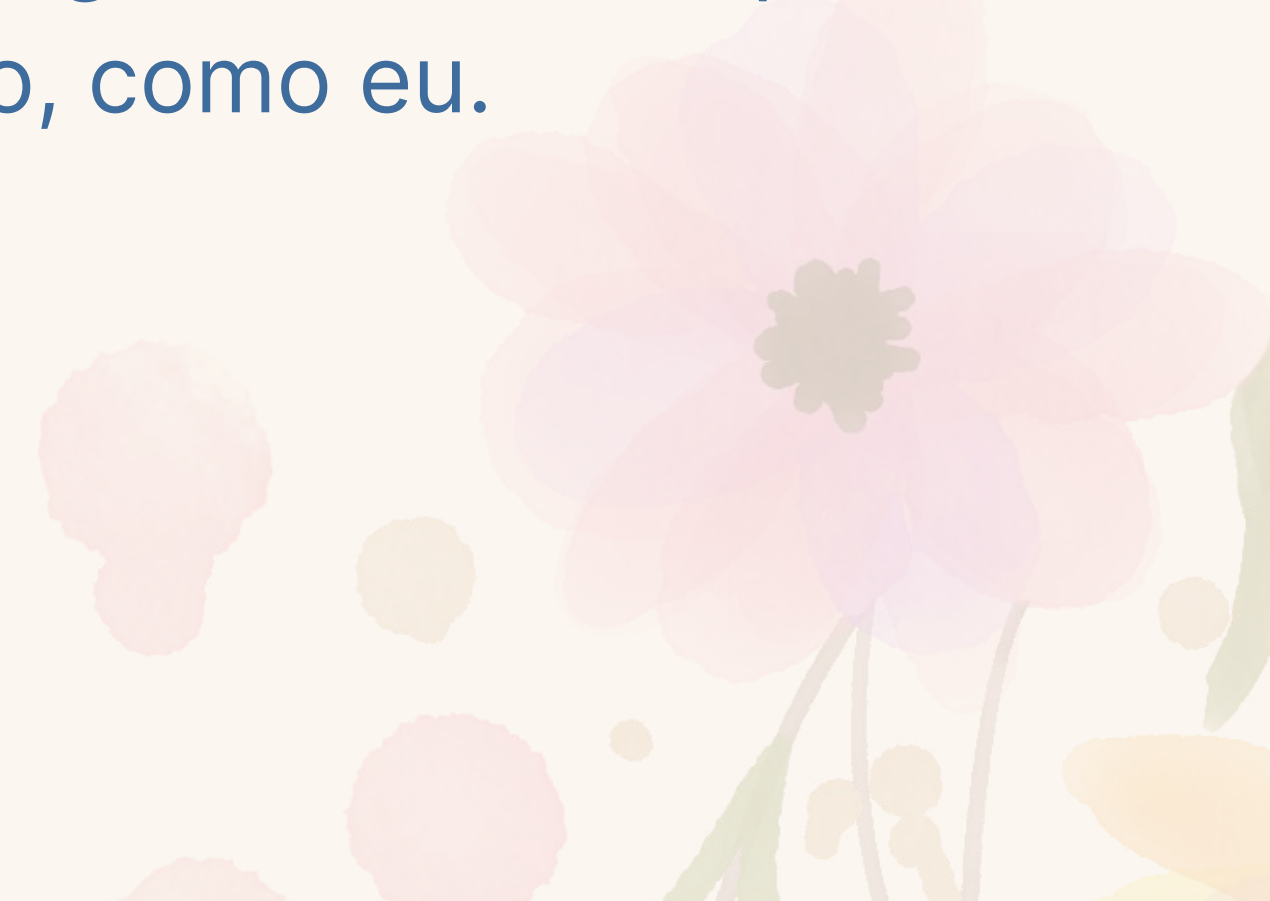





Chamo de boas escolhas, **aquela que funciona para você**. Não para seu vizinho, seus pais, seu chefe, seus filhos, seu marido. São escolhas que permitam que o dinheiro, trabalho e relações te nutram e permitam que você enxergue e acima de tudo viva o hoje com base na vida que quer construir. Que consiga confiar nas relações porque sabe distinguir pessoas que tem as melhores intenções daquelas que são movidas por motivos que não se conectam aos seus valores.

**A beleza de conhecer a si mesmo** passa pela maravilhosa compreensão de que nem todos estão no mesmo nível de consciência que você, ou porque simplesmente não passaram pelas mesmas vivências e experiências ou porque simplesmente não se deram conta do que passa, foram ensinados a trabalhar, ganhar dinheiro, aproveitar o final de semana, férias e voltar a trabalhar.

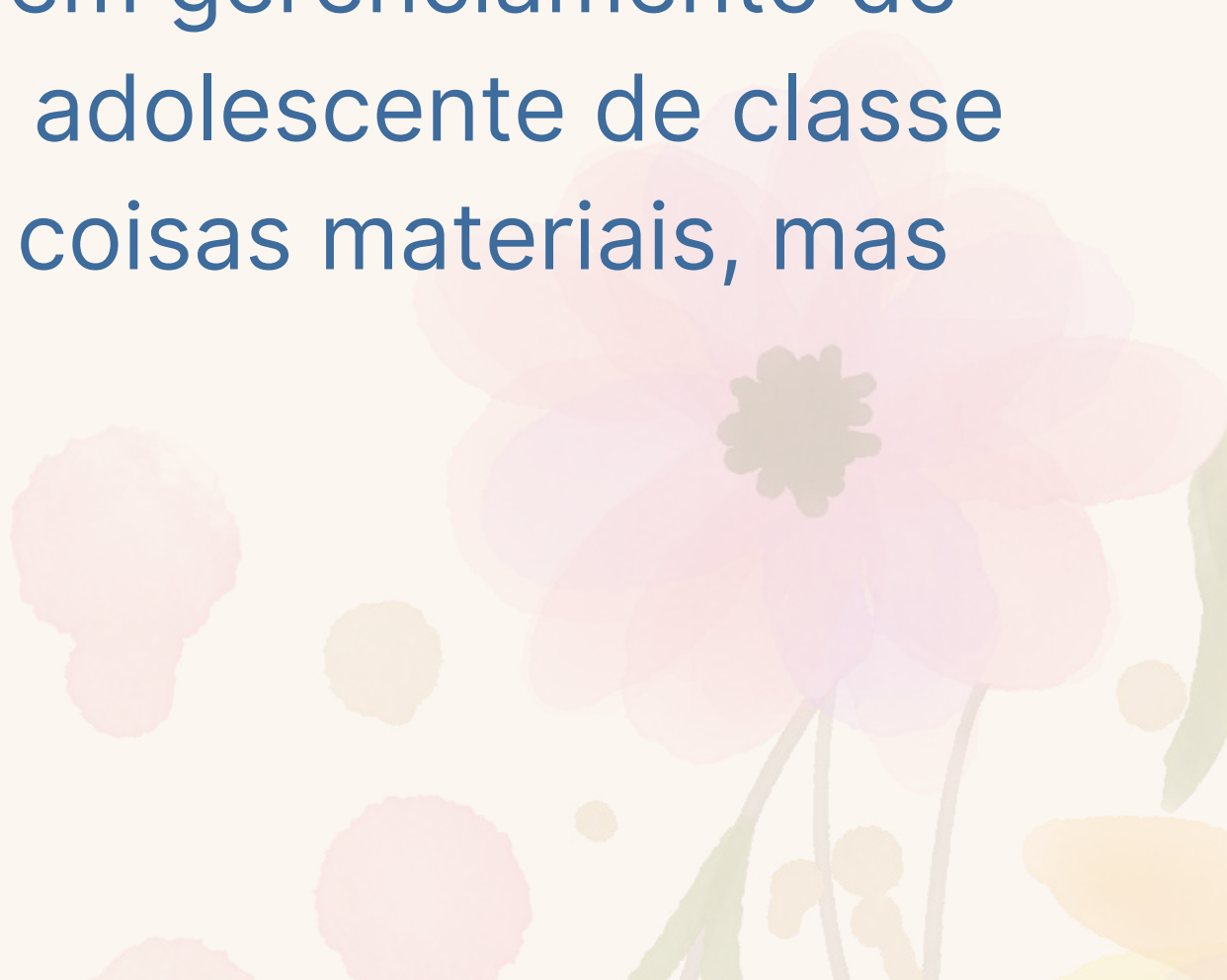
**Sou arquiteta e urbanista**, essa foi a formação que escolhi e logo no início da faculdade noturna fiz uma escolha de começar a trabalhar. Aprendi a trabalhar, porque na minha jornada, conheci pessoas dispostas a compartilhar conhecimento e pegar na mão de quem não sabia nada, ou muito pouco, como eu.






A faculdade me ensinou muito mais do que como me tornar arquiteta e construir espaços maravilhosos, nela, eu compreendi a relação com o espaço, com o belo, com a estética e a complexidade de fazer tudo funcionar. Naquele ambiente, passei os melhores e os primeiros piores momentos da minha vida, tive minha primeira crise de ansiedade motivada não pela pressão de aprender, mas pela ausência de humanidade em quem escolhi para fazer parte dos meus dias. Nessa mesma proporção, me senti acolhida por pessoas que pouco me conheciam, mas enxergaram que eu precisava de ajuda e nesse instante meu padrão mudou, comecei a ser nutrida por amor, por novas amizades genuínas, de pessoas que não se conhecem ou pouco se conhecem, de humanos dispostos a dar mesmo sem esperar algo em troca.

Naquela universidade, **aprendi a sonhar grande** a desejar viajar e ver grandes obras de artistas majestosos, trabalhar não em um escritório próprio, mas vivenciar a experiência de trabalhar em uma grande organização, sonho que foi possível a partir da minha escolha em usar todo o dinheiro do meu estágio para pagar uma pós graduação em gerenciamento de projetos, dinheiro que para uma adolescente de classe média poderia ser colocado em coisas materiais, mas tive uma boa escolha.

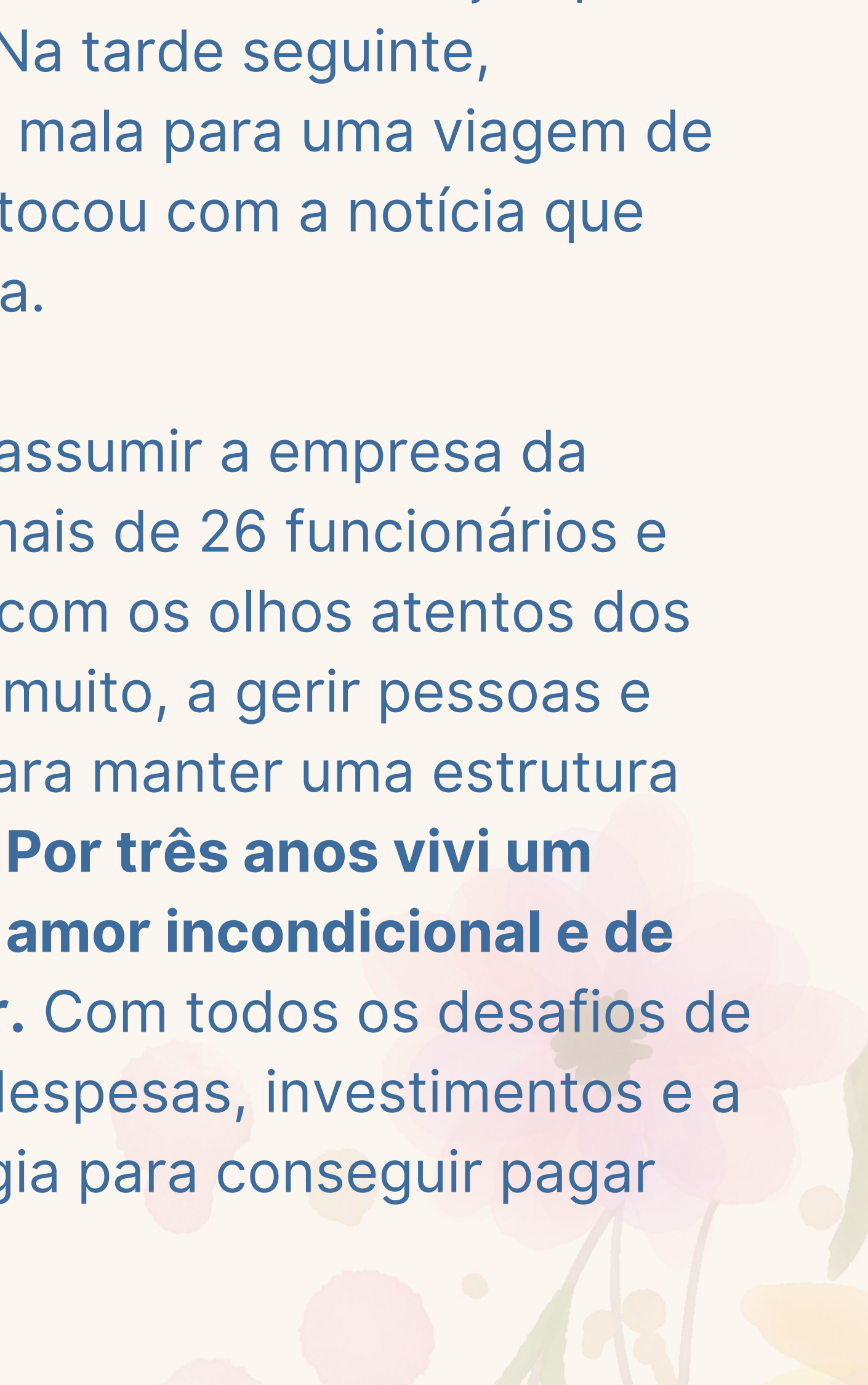


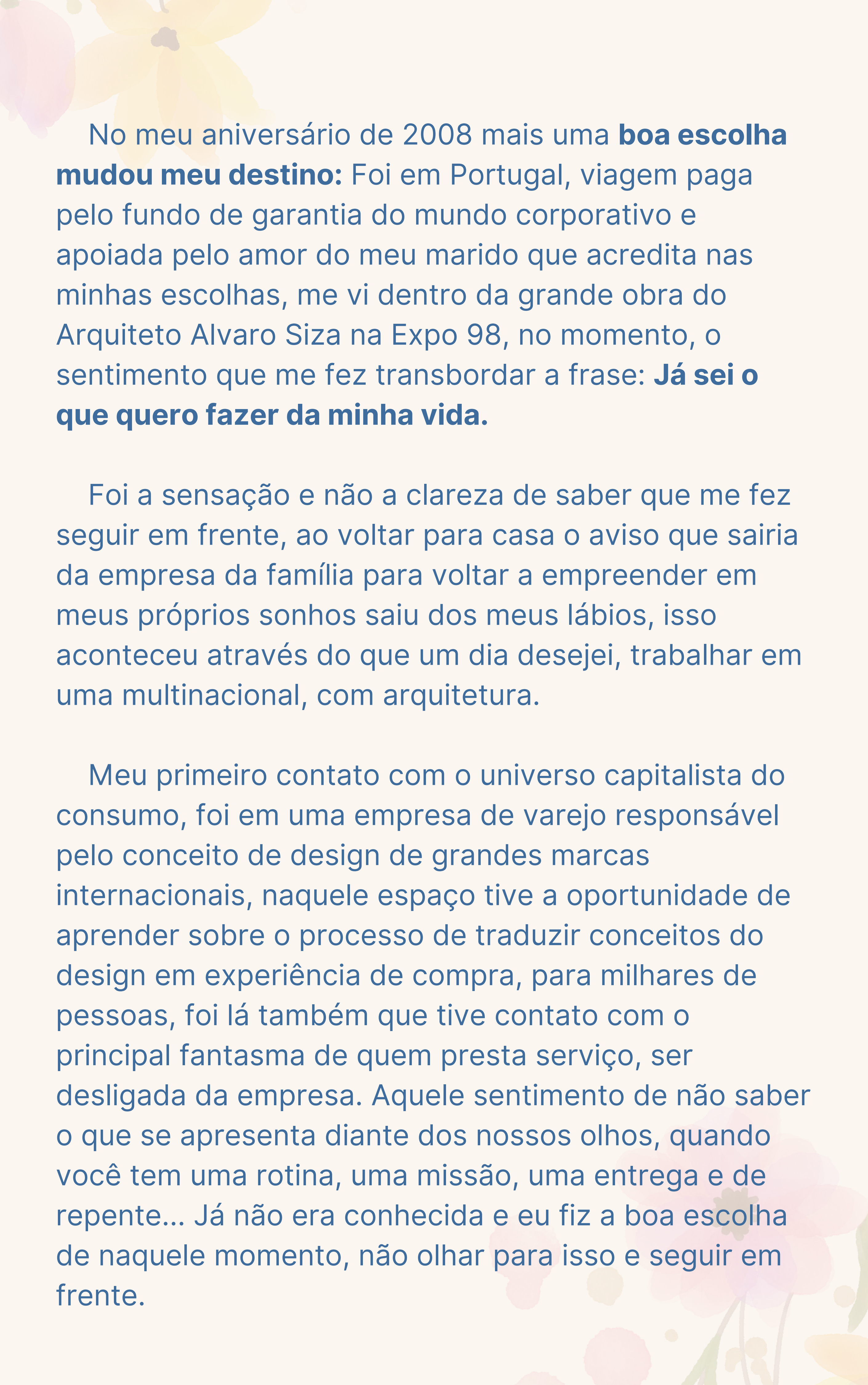


De um lado arquiteta de outro mundo dos negócios, como eu amo aprender! Sair do trabalho a pé caminhando pelas ruas do centro até minha escola era o auge da minha vida. Por lá fui acolhida por uma turma de pessoas que, novamente, foram unidas pela energia do ser. Durante o processo de finalização do meu projeto de conclusão, minha mãe sofreu um acidente que quase tirou sua vida.

Nessa época eu já estava em meu segundo emprego numa multinacional, já tinha viajado para dois países diferentes a trabalho e conhecido o que era viver a partir das minhas escolhas e fazer amigos de forma genuína. Na noite anterior ao acidente dos meus pais, eu fiz um jantar na minha casa e tive a sensação plena de estar no caminho certo. Na tarde seguinte, enquanto arrumava a minha mala para uma viagem de férias em família o telefone tocou com a notícia que mudou o rumo da minha vida.

Decidi pedir demissão, e assumir a empresa da família que na época tinha mais de 26 funcionários e escritório em dois estados, com os olhos atentos dos meus pais aprendi, errando muito, a gerir pessoas e fazer um negócio crescer para manter uma estrutura em pleno desenvolvimento. **Por três anos vivi um sonho de estar próximo de amor incondicional e de ter a liberdade de trabalhar.** Com todos os desafios de pagar contas, gerir lucros, despesas, investimentos e a pressão de ter uma estratégia para conseguir pagar salários no final do mês.






No meu aniversário de 2008 mais uma **boa escolha mudou meu destino**: Foi em Portugal, viagem paga pelo fundo de garantia do mundo corporativo e apoiada pelo amor do meu marido que acredita nas minhas escolhas, me vi dentro da grande obra do Arquiteto Alvaro Siza na Expo 98, no momento, o sentimento que me fez transbordar a frase: **Já sei o que quero fazer da minha vida.**

Foi a sensação e não a clareza de saber que me fez seguir em frente, ao voltar para casa o aviso que sairia da empresa da família para voltar a empreender em meus próprios sonhos saiu dos meus lábios, isso aconteceu através do que um dia desejei, trabalhar em uma multinacional, com arquitetura.

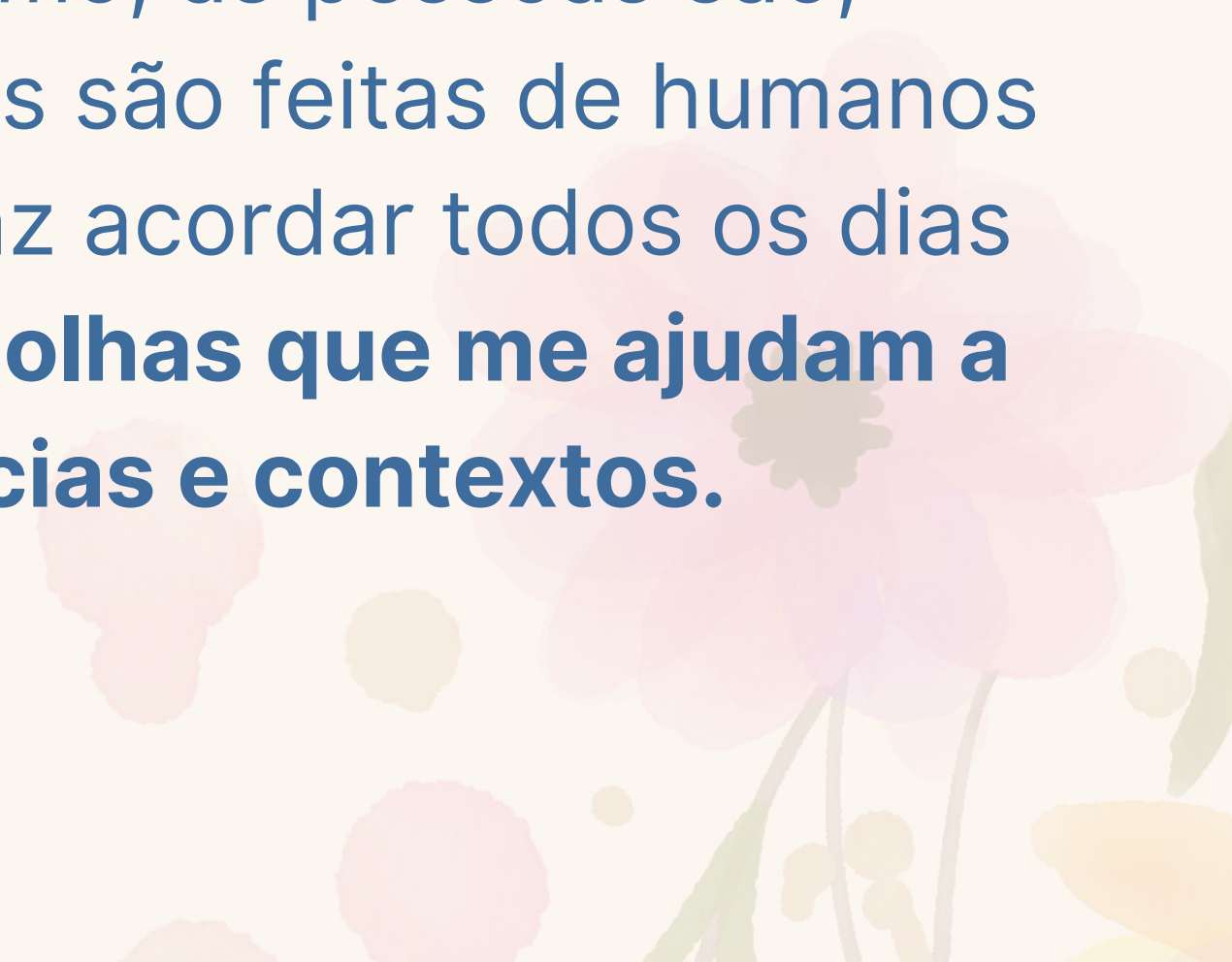
Meu primeiro contato com o universo capitalista do consumo, foi em uma empresa de varejo responsável pelo conceito de design de grandes marcas internacionais, naquele espaço tive a oportunidade de aprender sobre o processo de traduzir conceitos do design em experiência de compra, para milhares de pessoas, foi lá também que tive contato com o principal fantasma de quem presta serviço, ser desligada da empresa. Aquele sentimento de não saber o que se apresenta diante dos nossos olhos, quando você tem uma rotina, uma missão, uma entrega e de repente... Já não era conhecida e eu fiz a boa escolha de naquele momento, não olhar para isso e seguir em frente.



Exatos sete dias separaram a vida de uma empresa a outra, indicação de uma pessoa de confiança da família que acreditava no meu trabalho mais acima de tudo no meu potencial, essa mesma confiança foi traduzida no processo seletivo e verbalizado pelo dono da empresa “parece que eu que fui entrevistado” uma das coisas que a vida me ensinou sobre boas escolhas é entender onde eu coloco ou melhor invisto o meu tempo para que ele possa ser multiplicado nos resultados de curto, médio e longo prazo. A experiência mais que recente me ensinou algumas coisas sobre estabelecer laços de confiança e estava determinada a fazer diferente.

Fui vivendo, em uma noite voltando do cinema com o homem que inspira meus dias, vi a vaga para a qual tinha me preparado para assumir o desafio uma grande empresa de varejo, na área de arquitetura, uma escola sobre consumo, experiência e pessoas. Um espaço com oportunidades ilimitadas e limitadas ao mesmo tempo, espaço onde cresci, tive meus filhos, renasci e passei por coisas que ninguém merece passar.

A empresa não é um organismo, as pessoas são, empresas, sociedades, relações são feitas de humanos e esse sim é o ponto que me faz acordar todos os dias para fazer novas escolhas, **escolhas que me ajudam a compreender histórias, vivências e contextos.**






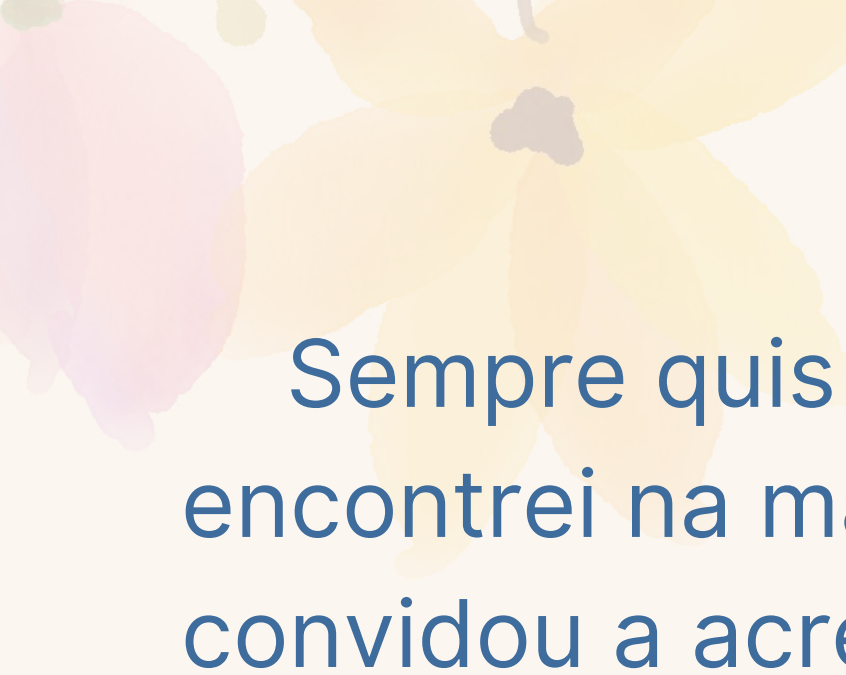
## **Eu sofri abuso moral, e decidi compartilhar isso**

porque é uma dor invisível e difícil de ser comprovada, sei que não sou a única e que tantas antes e depois de mim passam por isso, o que muda um comportamento doentio é compreender os limites de confiança, de amor, de relação de trabalho e vulnerabilidade através do respeito o abuso é uma percepção de que limites éticos e morais foram ultrapassados com a intenção de desestabilizar alguém, posso não lembrar de tudo o que aprendi mas jamais esquecerei como me senti.

**Conhecimento liberta** porque não demorou muito a perceber o que estava se apresentando, e isso não tem preço foi a diferença entre continuar minha jornada e me desestabilizar novamente.

A minha segunda crise aconteceu quando minha filha nasceu e fui presenteada com uma **psicose puerperal**, algo que acomete **1%** das gestantes do Brasil e causa um grande índice de acidentes domésticos quando não tratados. Compartilho isso porque posso afirmar que não estou curada mas sigo atenta e vigilante com minha saúde emocional e que ela importa muito. As escolhas que eu faço tem como base a vida.



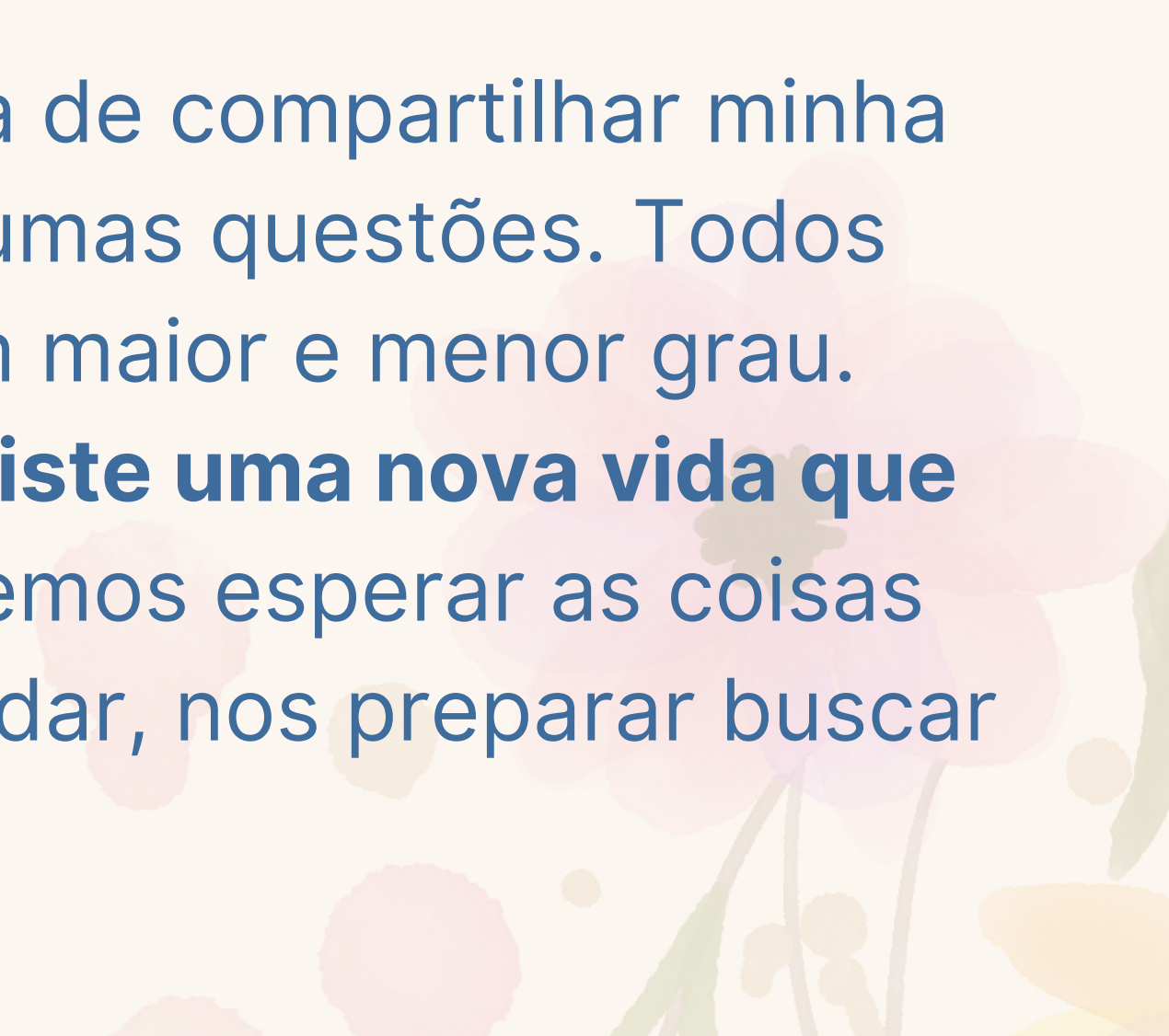


Sempre quis ser mãe, me desencontrei e me encontrei na maternidade processo desafiador que me convidou a acreditar no dia após o outro, no segundo a segundo de quem vive uma depressão. A minha segunda maternidade foi de um anjo, a condição física de ter extraído o colo do útero por conta de um câncer de colo, outra estatística fez com que o processo de gestar fosse algo delicado.


Passado alguns meses engravidei do Lucas, ser literalmente iluminado cara que junto comigo me ensinou a fazer novas boas escolhas, me posicionar entender o que eu quero para a vida já que escolhi dia a pós dia viver e gerar uma vida nas 33 semanas que fiquem em repouso para parir um menino **perfeitamente imperfeito** com lábio leporino e fenda palatal.

Parece novela, filme, livro tudo o que passei mas não foi. Não compartilho isso para receber uma medalha, porque essa eu mesma me dou. Sei de toda a dor que já passei nessa vida e o preço de alguns dias fazer essas tais boas escolhas.

Quando falei sobre a escolha de compartilhar minha história, é para escancarar algumas questões. Todos nós temos nossos desafios, em maior e menor grau. Não existe um novo normal, **existe uma nova vida que aprendemos a viver**. Não podemos esperar as coisas acontecerem, precisamos estudar, nos preparar buscar ajuda e ter uma rede de apoio.



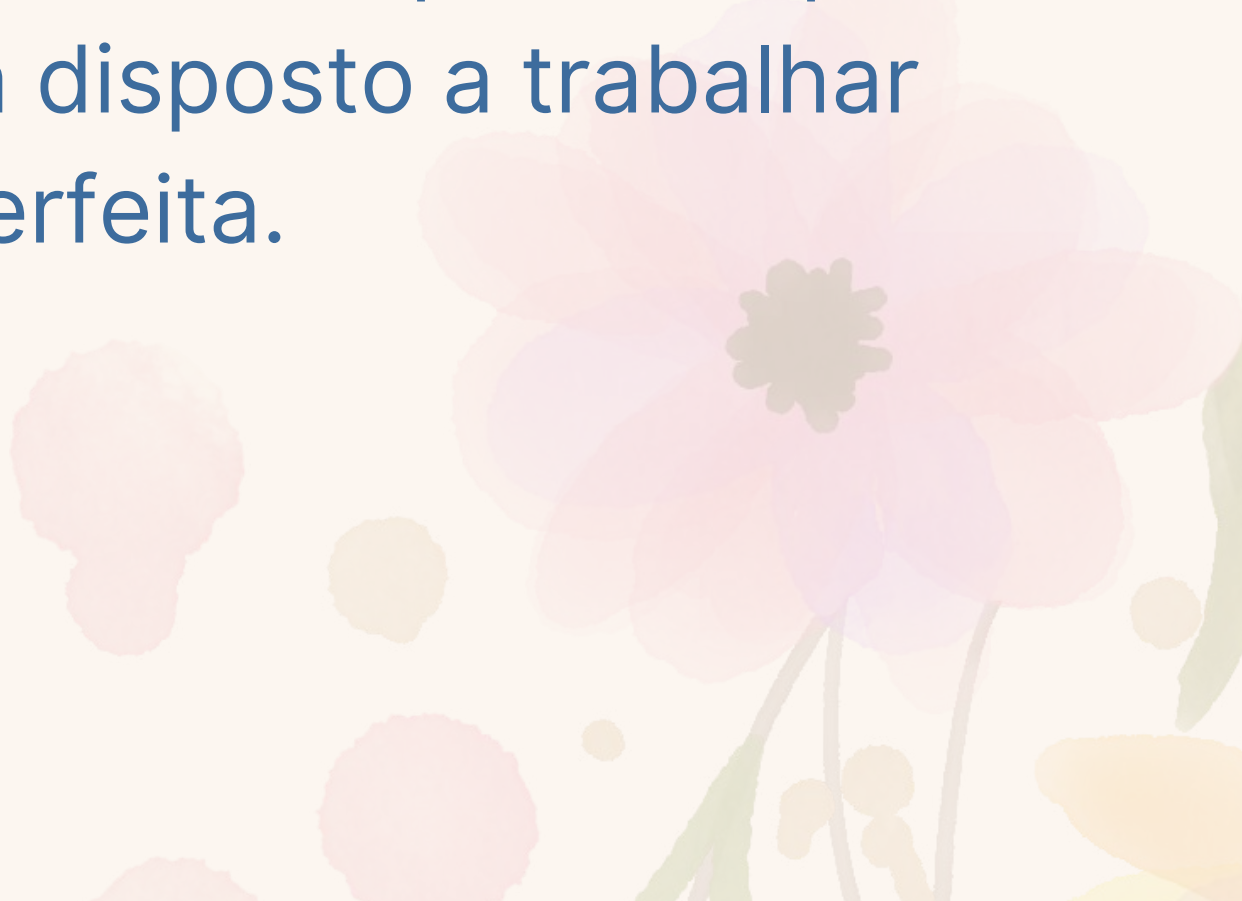




O desenvolvimento social e integral de qualquer ser humano passa pelo atendimento das suas necessidades essenciais e a forma como ele interage com o mundo a visão sobre o desenvolvimento sustentável, um desenvolvimento onde as relações e escolhas daquelas boas permitam que novas gerações possam usufruir do privilégio da vida com respeito, dignidade e acesso aos recursos ambientais, sociais e financeiros para o indivíduo se tornar próspero de tal forma que isso interfira em suas relações.

A minha dor e meus processos me movem a estudar, a pesquisar com método, com embasamento, para que as chamadas organizações entendam sobre seus organismos humanos, e seus sistemas internos com estratégia, com mecanismos de controle naturais, com laços de confiança, respeito e desenvolvimento e acima de tudo sobre os impactos das suas escolhas.

**A minha história** passa, acima de tudo sobre as **escolhas que faço a cada instante**, em me permitir errar muito e aprender do que elas impactam na vida daqueles que passam pela minha janela em sair do lugar de dor, em buscar ajuda e aceitar apoio de quem sabe mais, de quem quer e está disposto a trabalhar com alguém perfeitamente imperfeita.





Se conselho fosse bom seria algo pago, mas como um dos meus objetivos é questionar padrões construir novas narrativas que funcionem para o mundo que queremos viver é sonhe, sonhe muito mas sonhe de olhos abertos de tal forma que permita perceber se as escolhas que você tem feito na sua vida te permite viver. Se jogue nas relações e confie com sua intuição, se abra a medida que o outro se abra também.


**Estude, o tempo todo e sempre**, aprenda a realidade do mundo sob as lentes de quem já viveu e ainda vive.

**Questione**, tudo o tempo inteiro entenda o que serve para você, o que já serviu e não serve mais e o que você precisa ressignificar.

**Ofereça ajuda a quem precisa**, conhecimento bom é conhecimento compartilhado.

E para finalizar, entenda a **importância de agir** quem sabe mais, sempre deve fazer mais somente assim conseguimos quebrar padrões e entrar para novas realidade.





Eu escolhi fazer um mestrado para aprender a estudar, para dar voz ao que aprendo com método, ciência mas acima de tudo para potencializar os impactos das descobertas e no mínimo fazer valer a pena parte do que compartilho com quem busca na trilha de estudo transformar suas vidas.

Minha cura é a sua cura, e sempre que quiser me chame para conversar que eu vou amar fazer parte da sua jornada, de conectar você a você mesma.

**Um beijo e um queijo, Ma!**


- *Marcela Pardo*





# TAISE RECCO

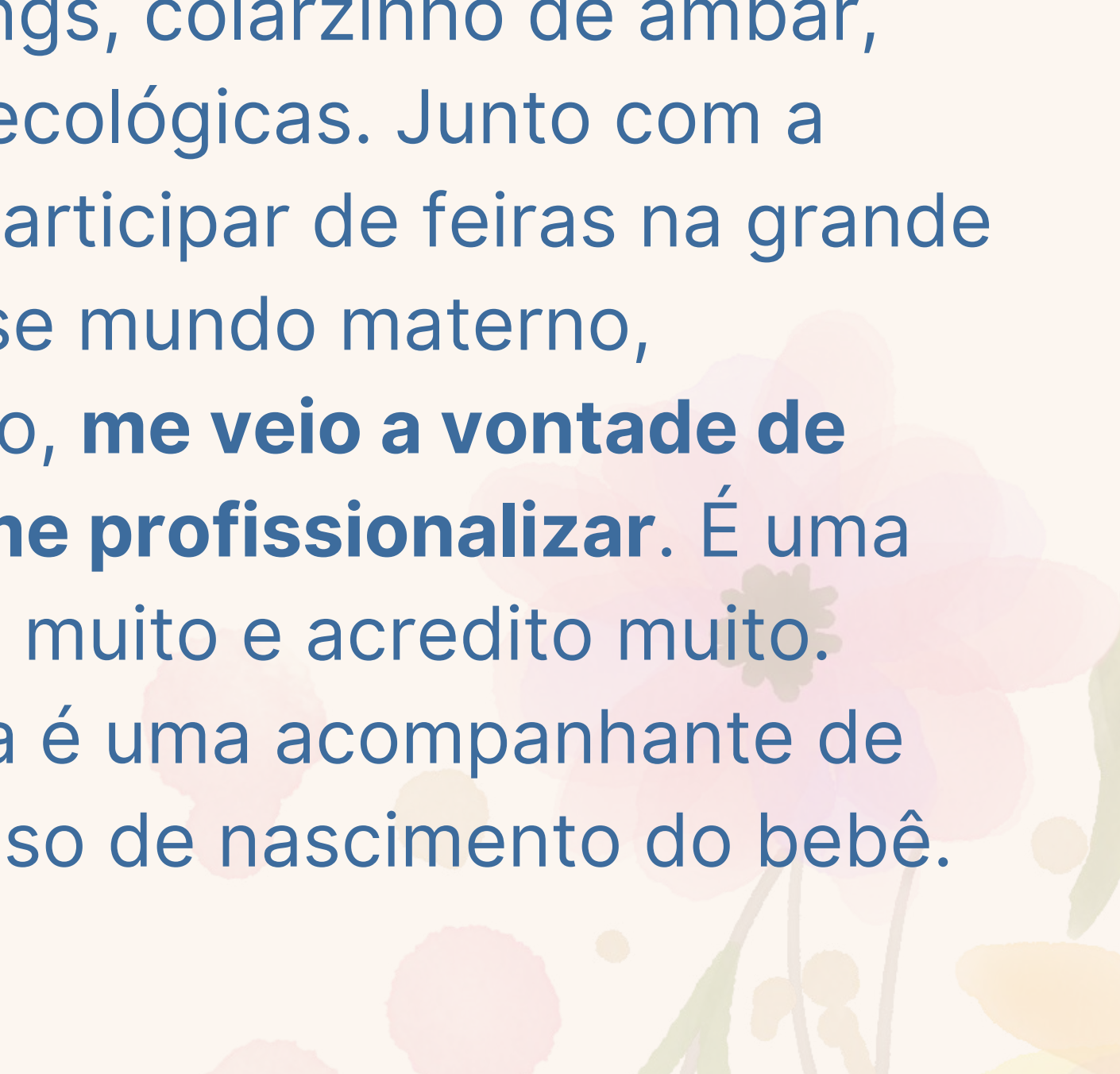
“ Me chamo Taise Recco Cameu e vim falar um pouquinho sobre empreendedorismo feminino. O empreendedorismo, para mim, é meio que nato. Fui criada por uma mãe que sempre teve comércio e cresci dormindo dentro do provador. Minha mãe já teve loja de roupa, bar, mercearia... então já estou inserida neste mercado e acompanhei as dificuldades que ela tinha como mulher empreendedora. ”



Quero falar tanto sobre como é viver em uma sociedade patriarcal, que ainda é muito machista, quanto sobre como a descoberta do potencial feminino para empreender acaba sendo um hábito político. Pesquisando, descobri que é muito recente a possibilidade de mulheres serem donas do próprio negócio. Até 1960, não se tinha registros de que uma mulher era empreendedora no Brasil. Hoje, **somos cerca de 30 milhões de empreendedoras.**

Desde muito nova, eu vendia catálogo. Já vendi lingerie, sexy-shop, roupa como renda extra... Acontece que trabalhei por muitos anos em uma empresa de tecnologia e, a partir do meu segundo filho, não senti vontade de voltar ao mercado de trabalho. Com o incentivo de uma amiga, comecei a produzir carregadores de bebês, aqueles slings, os panos que amarram o bebê para carregá-lo. Então, além de me inserir no mundo materno, me inseri no empreendedorismo do mundo materno.


Eu trabalho vendendo slings, colarzinho de âmbar, produtos de bebê e fraldas ecológicas. Junto com a amiga que citei, comecei a participar de feiras na grande Florianópolis. Envolvida nesse mundo materno, ecológico e mais humanizado, **me veio a vontade de fazer um curso de doula e me profissionalizar.** É uma coisa que eu me identificava muito e acredito muito. Para quem não sabe, a doula é uma acompanhante de parto, que faz todo o processo de nascimento do bebê.





# LUCIANA MITRI

Olá! Eu sou a Luciana Mitri, trabalho como Netweaver, sou gaúcha, mas moro em São Paulo há 20 anos. Viúva, tenho dois filhos: Leonardo e Maria Eugênia. Posso dizer que tenho uma curiosidade incessante, sou uma “perguntadora” profissional e, assim, fui durante toda a minha infância.

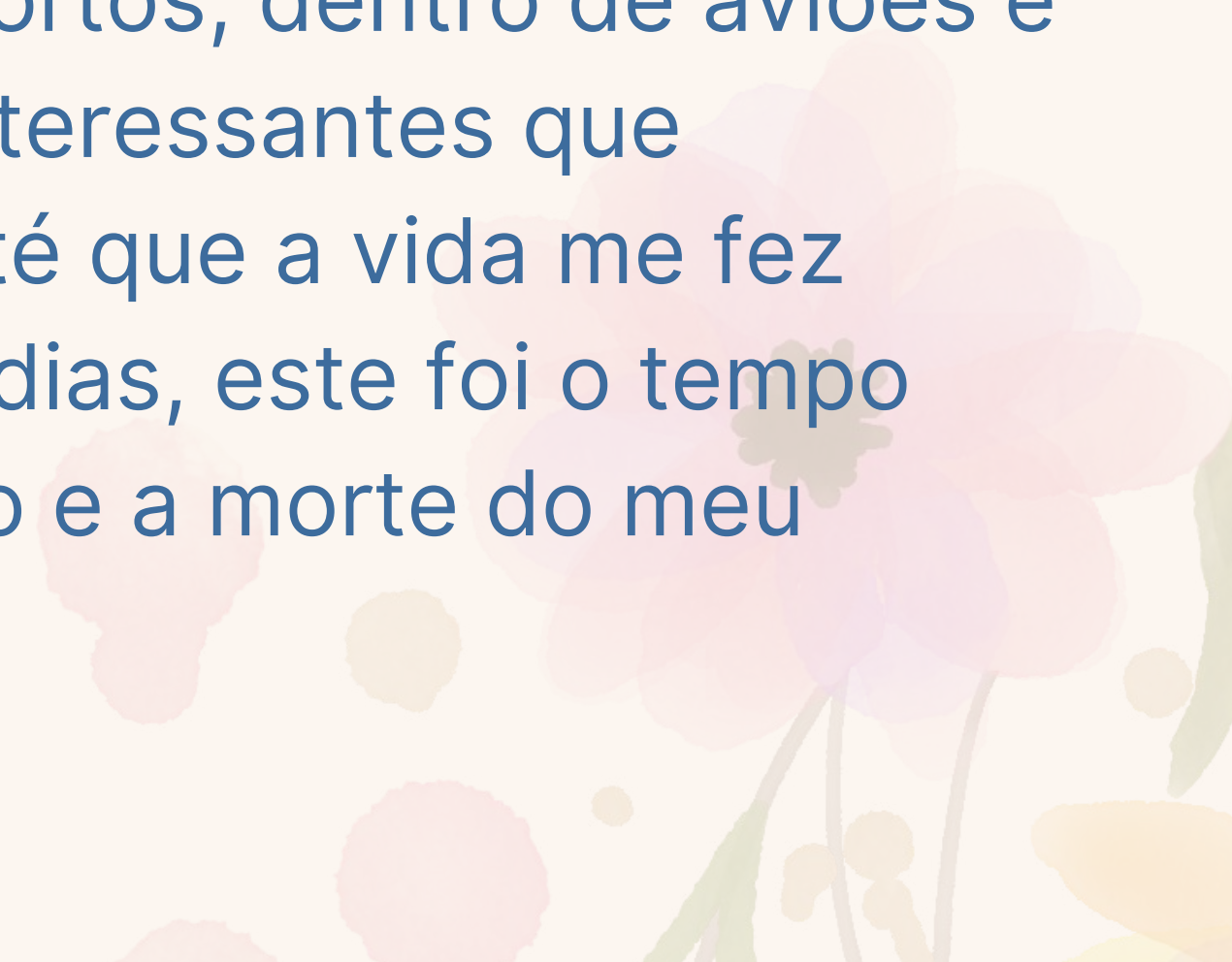



Queria não só conversar com as pessoas mas saber detalhes das suas histórias. Na adolescência, diferente das meninas da minha idade (que na sua grande maioria tinham sonhos locais) eu queria conhecer o mundo, não tanto pelas questões geográficas e sim para entender as diferenças culturais.

**O sonho começou a ser realizado quando casei** com meu primeiro namorado e em função da sua profissão, moramos em diferentes cidades e estados. Eu adoravame incluir nas diferentes comunidades por onde passamos.

Tivemos dois filhos, viajamos muito pelo mundo todos juntos, já que dividíamos a paixão por viagens, até o momento que decidi usar esta paixão profissionalmente. Fiquei sócia em um empresa que há mais de 40 anos trabalhava com **Educação Internacional** e lá comecei um novo modelo de negócio que era aliar capacitação, network e turismo, criava programas proprietários e muitos corporativos para empresas que viam neste modelo a possibilidade de capacitar de forma lúdica.

A vida acontecia entre aeroportos, dentro de aviões e cada vez mais entre pessoas interessantes que conhecia durante as viagens, até que a vida me fez parar bruscamente durante 45 dias, este foi o tempo que tivemos entre o diagnóstico e a morte do meu marido aos 50 anos de idade.






A sensação foi de ser engolida por uma onda gigante e ficar por um longo tempo dando loopings sem conseguir voltar à areia.

Percebi que éramos uma dupla e toda a segurança que sempre tive, desapareceu dando lugar a um medo terrível de enfrentar até as questões mais simples do cotidiano. Para completar o cenário, meu filho mais velho aceitou um desafio de trabalho nos Emirados Árabes e minha filha foi estudar em Barcelona. Ninho totalmente vazio na mais clara concepção da palavra.


Eu sabia que só um grande motivo conseguiria me tirar daquela sensação de despertencimento e em um final de semana de imersão profunda dentro de mim mesma desenhei um programa chamado:

### **“INSPIRANDO MULHERES EMPREENDEDORAS”.**

Eu queria saber o que as mulheres estavam fazendo com suas vidas pelo mundo. Como viviam, em que trabalhavam e o que sonhavam, foi assim que nasceu o programa que conecta, capacita e inspira mulheres pelo mundo todo.





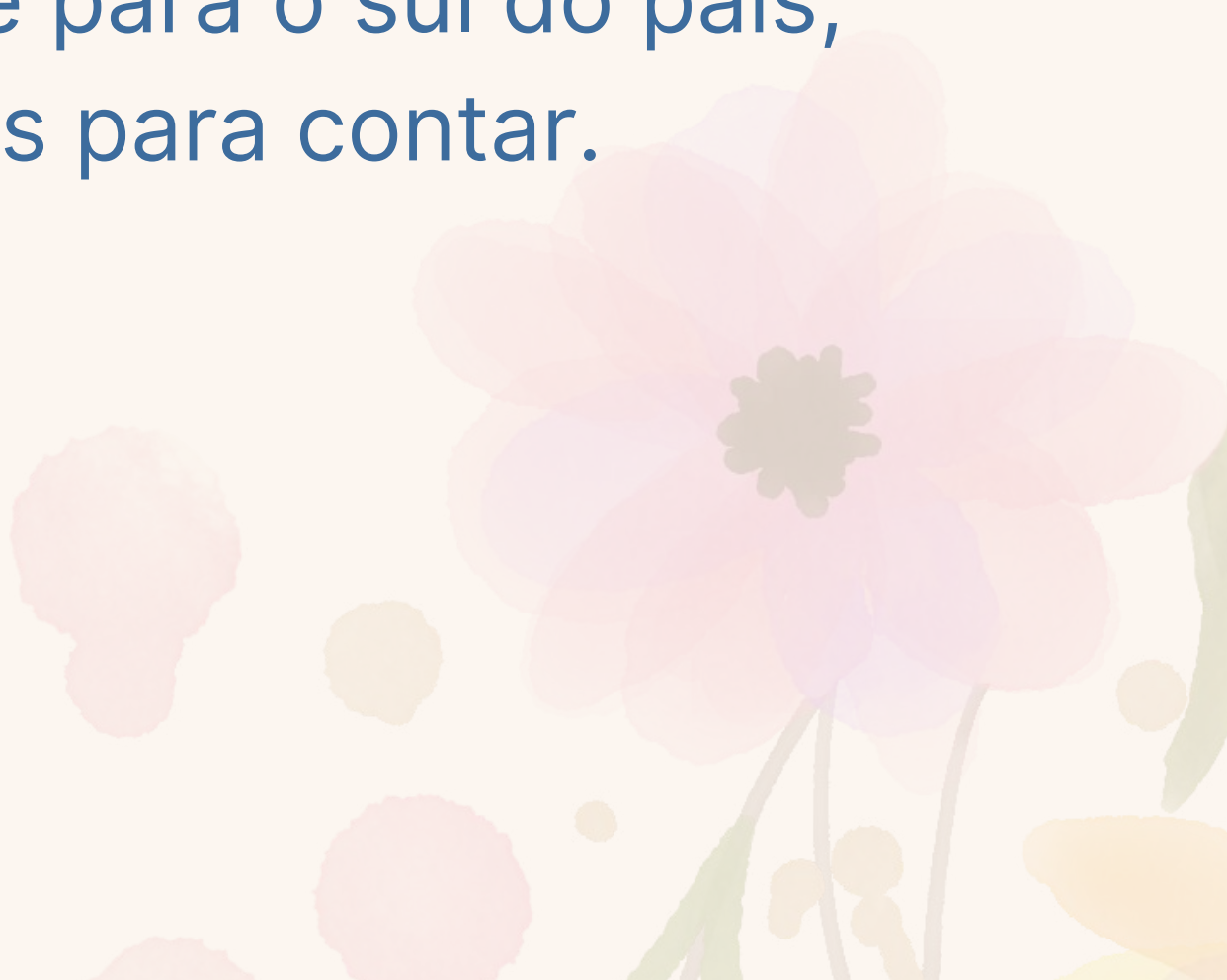



Viajei pela primeira vez com um grupo só de mulheres para Portugal com este objetivo e surpreendentemente foi a melhor experiência que tive na vida. Ao final do primeiro programa, nem eu nem as participantes queriam que o projeto terminasse. Combinamos então que íamos realizar o segundo programa nos Emirados Árabes e descobrir como as mulheres de lá se conectavam com o mundo e empreendiam.

Mais uma vez a vida me surpreendeu e, voltamos do programa em plena pandemia e com o país em lockdown. Nossos futuros projetos eram todos internacionais e estavam cancelados.

Esta situação me fez olhar para o meu próprio país e começar a conectar mulheres inspiradoras que estivessem perto de mim. **Assim nasceu o primeiro “INSPIRANDO MULHERES - NACIONAL”** com o apoio da Univali que integrou toda a parte de capacitação do programa de Santa Catarina.

Durante a realização deste programa, em junho de 2021, recebi o convite de levar o programa novamente para Portugal, para o Nordeste e para o sul do país, cada um com histórias diferentes para contar.





Em Portugal, realizamos o “**INSPIRANDO MULHERES EMPREENDEDORAS - PAISES DE EXPRESSÃO PORTUGUESA**”, com a participação de 8 diferentes países que falam o mesmo idioma mas que tem formas diferentes de empreender.

Aracaju em Sergipe, assumiu a responsabilidade de ser a sede do Empreendedorismo Feminino do Nordeste por 3 dias ainda em 2021 e o Rio Grande do Sul planeja iniciar o ano de 2022 realizando o maior evento de Empreendedorismo Feminino com foco em Tecnologia e Inovação.

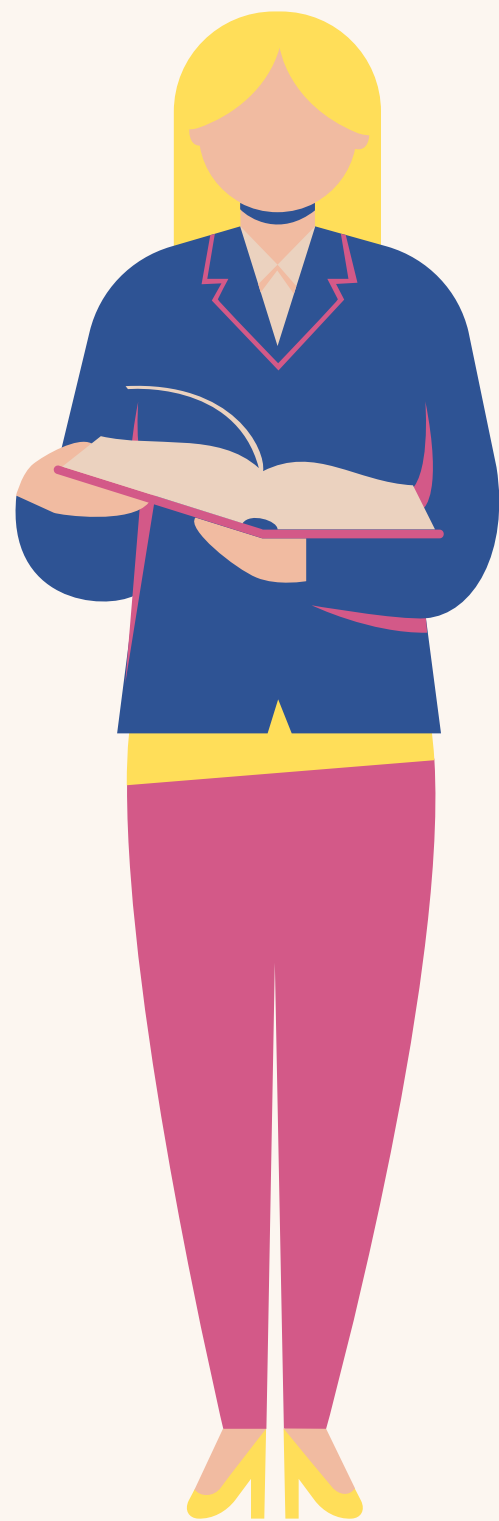
Esse agora tem sido o meu propósito de vida: Andar pelo mundo segurando a mão de mulheres que como eu, um dia sentiram medo de ir adiante.

Em cada encontro que realizo, levo comigo mulheres que estão escrevendo histórias de sucesso para que elas inspirem as outras mulheres a também escrevam a sua própria história. Agora temos um movimento de mulheres que inspiram outras mulheres.

Tem uma frase que traduz exatamente toda a minha trajetória até aqui: “**Pensando em me Inspirar, eu inspirei**”.

- *Luciana Mitri.*






# FREDERICA RICHTER

Meu nome é Frederica Richter, sou advogada, bacharel em Direito pela Univali (2005) e mestre em Propriedade Intelectual e Transferência da Tecnologia para Inovação na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Sou também professora e coautora de livros jurídicos.


Atualmente, atuo como Presidente da Comissão de Direito da Moda da OAB/SC e sou representante oficial do INFLAA (International Fashion Law Association) no Brasil.



Sou natural de Jaraguá do Sul, mas resido em Balneário Camboriú há 21 anos, quando vim para cursar a faculdade e por aqui fiquei. No primeiro ano de faculdade, engravidei. Quando conclui o curso de Direito, minha filha tinha apenas 4 anos. Hoje sou mãe de uma moça de 20 anos, estudante de Medicina em São Paulo, e de um bebê de 1 ano e oito meses, que nasceu prematuro. Logo após a saída dele do hospital, enfrentamos a pandemia, o que fez com que vivêssemos um grande período reclusos, para preservar a saúde dele.

Sou sócia fundadora de um escritório de advocacia bem-sucedido em Itajaí, a Timmermans Advogados, voltado para a área de direito empresarial, o qual fundei com meu esposo e sócio.

As dificuldades para exercer todos esses papéis e encontrar um equilíbrio não são poucas, costumo dizer que é uma “luta diária”. Em meio a tudo, não podemos nos esquecer dos cuidados conosco, enquanto mulheres dotadas de uma personalidade única, desejos e interesses para além da maternidade e profissão.





Em 2019, fui indicada pelo Fashion Law Institute Istanbul como Most Influential Fashion Lawyer of Brazil – Award, e estive na Turquia para receber o prêmio. Na época, estava grávida de 5 meses e, como mulher, ser reconhecida pela minha profissão em um país oriental, onde até há pouco tempo apenas os homens eram mencionados nas árvores genealógicas das famílias, quem dirá reconhecer uma mulher em sua profissão, teve um grande significado e me mostrou que eu estava no caminho certo.

Acho que a perseverança e a atualização constante são pontos muito importantes, além de sempre procurar manter a mente aberta para o novo, sejam novas culturas, novos relacionamentos, novos conhecimentos...

**Todos eles são chave para a inovação!**

- *Frederica Richter.*





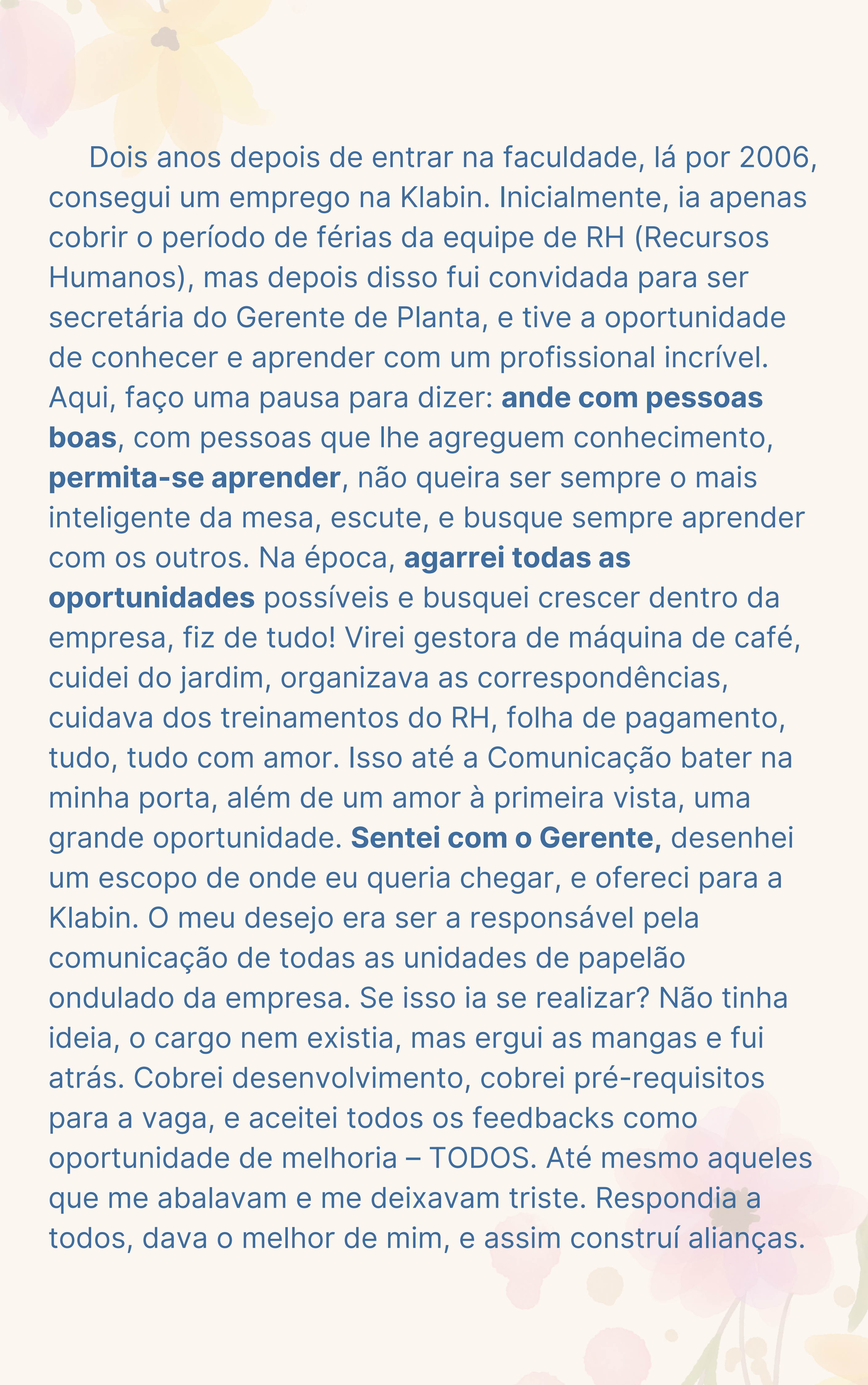
# BRUNA CUNHA

“ Meu nome é Bruna Eliane Cunha, sou natural de Itajaí, e sigo morando aqui, nessa cidade tão linda e cheia de energia. Sou graduada em Administração de Empresas e tenho três Pós-Graduações, uma em Comunicação Empresarial, outra em Marketing Estratégico, e outra em Liderança, Inovação e Gestão 3.0. Atualmente, trabalho na Empresa Klabin, uma indústria de papel e celulose que possui, no total, 25 fábricas no Brasil e na Argentina, além de prestar consultoria em comunicação para as empresas da região. ”



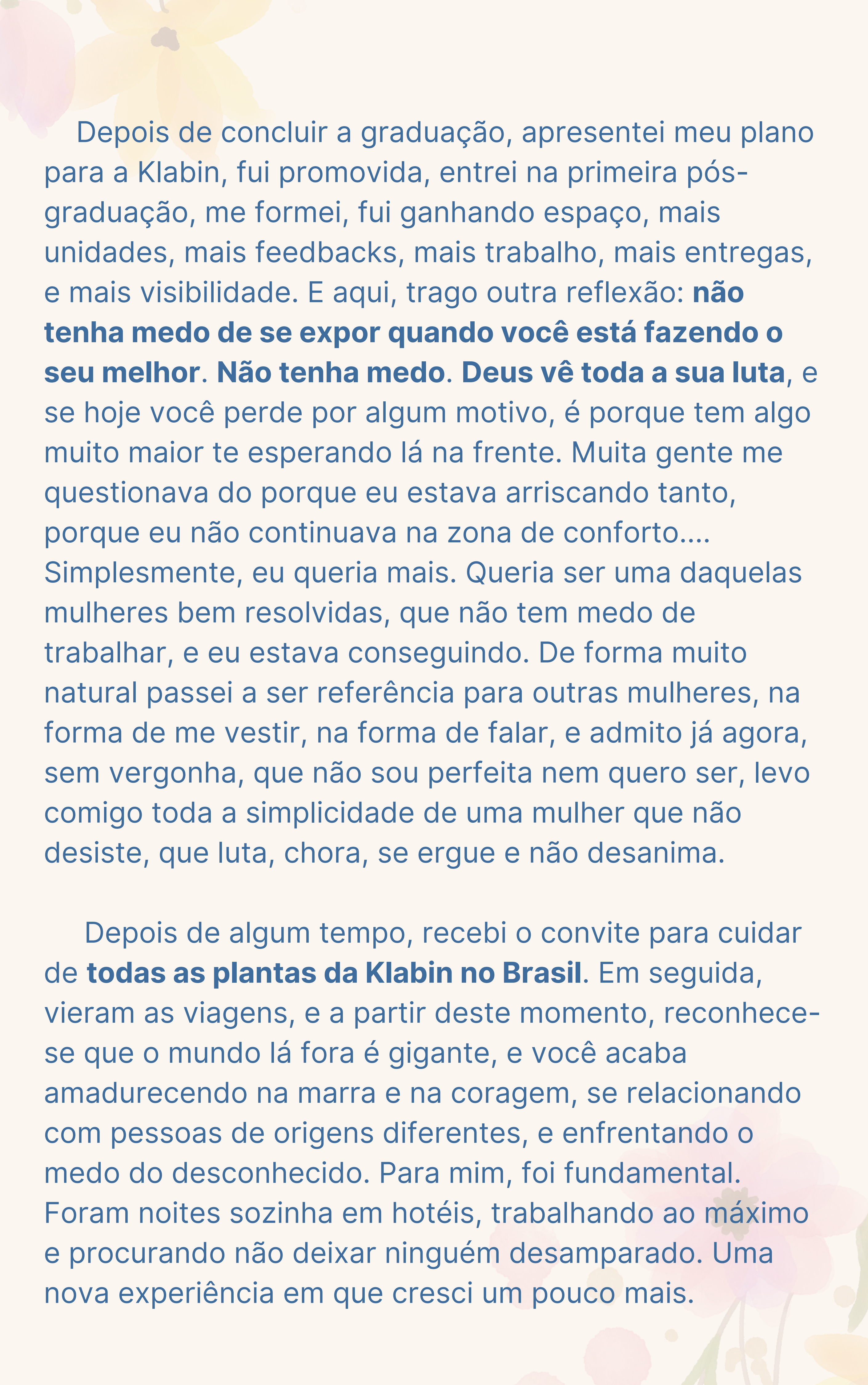
Antes de falar da minha história, refletindo sobre toda a responsabilidade atrelada a vida adulta, quero deixar aqui uma frase clichê, mas importante: **“quanto mais eu trabalho, mais sorte eu tenho”**. Na minha visão, independentemente daquilo que já passou, tudo começa pela forma que vemos o mundo, e, com isso, gostaria de contar a minha história.

Sobre minhas origens, vim de uma família de classe média. Meus pais sempre tiveram condições de me oferecer uma boa casa e uma boa educação, e apesar de nunca ter sido cobrada quanto às minhas notas, cresci aprendendo que era necessário fazer de tudo para merecer os privilégios que Deus me ofereceu. Por esta razão, sempre sentava nas primeiras fileiras, entregava todos os trabalhos dentro do prazo, e participava de grupos e atividades extracurriculares. Fica claro que **sempre gostei de liderar**, de agitar a mulherada para seguir em frente, gostava de dar conselhos, e sempre com o astral lá em cima, buscava conectar as pessoas. Puxava a fila em prol do bem maior, era rodeada de amigos, parceira do grupo de estudo, da balada, do barzinho na frente da UNIVALI, ou de noites de filme em casa, mas sempre atenta às minhas responsabilidades e compromissos.



Dois anos depois de entrar na faculdade, lá por 2006, consegui um emprego na Klabin. Inicialmente, ia apenas cobrir o período de férias da equipe de RH (Recursos Humanos), mas depois disso fui convidada para ser secretária do Gerente de Planta, e tive a oportunidade de conhecer e aprender com um profissional incrível. Aqui, faço uma pausa para dizer: **ande com pessoas boas**, com pessoas que lhe agreguem conhecimento, **permita-se aprender**, não queira ser sempre o mais inteligente da mesa, escute, e busque sempre aprender com os outros. Na época, **agarrei todas as oportunidades** possíveis e busquei crescer dentro da empresa, fiz de tudo! Virei gestora de máquina de café, cuidei do jardim, organizava as correspondências, cuidava dos treinamentos do RH, folha de pagamento, tudo, tudo com amor. Isso até a Comunicação bater na minha porta, além de um amor à primeira vista, uma grande oportunidade. **Sentei com o Gerente**, desenhei um escopo de onde eu queria chegar, e ofereci para a Klabin. O meu desejo era ser a responsável pela comunicação de todas as unidades de papelão ondulado da empresa. Se isso ia se realizar? Não tinha ideia, o cargo nem existia, mas ergui as mangas e fui atrás. Cobrei desenvolvimento, cobrei pré-requisitos para a vaga, e aceitei todos os feedbacks como oportunidade de melhoria – TODOS. Até mesmo aqueles que me abalavam e me deixavam triste. Respondia a todos, dava o melhor de mim, e assim construí alianças.





Depois de concluir a graduação, apresentei meu plano para a Klabin, fui promovida, entrei na primeira pós-graduação, me formei, fui ganhando espaço, mais unidades, mais feedbacks, mais trabalho, mais entregas, e mais visibilidade. E aqui, trago outra reflexão: **não tenha medo de se expor quando você está fazendo o seu melhor. Não tenha medo. Deus vê toda a sua luta**, e se hoje você perde por algum motivo, é porque tem algo muito maior te esperando lá na frente. Muita gente me questionava do porque eu estava arriscando tanto, porque eu não continuava na zona de conforto.... Simplesmente, eu queria mais. Queria ser uma daquelas mulheres bem resolvidas, que não tem medo de trabalhar, e eu estava conseguindo. De forma muito natural passei a ser referência para outras mulheres, na forma de me vestir, na forma de falar, e admito já agora, sem vergonha, que não sou perfeita nem quero ser, levo comigo toda a simplicidade de uma mulher que não desiste, que luta, chora, se ergue e não desanima.

Depois de algum tempo, recebi o convite para cuidar de **todas as plantas da Klabin no Brasil**. Em seguida, vieram as viagens, e a partir deste momento, reconhece-se que o mundo lá fora é gigante, e você acaba amadurecendo na marra e na coragem, se relacionando com pessoas de origens diferentes, e enfrentando o medo do desconhecido. Para mim, foi fundamental. Foram noites sozinha em hotéis, trabalhando ao máximo e procurando não deixar ninguém desamparado. Uma nova experiência em que cresci um pouco mais.


A Klabin foi adquirindo novas fábricas e, conseqüentemente, minhas responsabilidades aumentaram: mais entregas, mais visibilidade, mais acertos, mais erros, mais correções de rota, e nunca desisti. Nesse meio tempo, apesar que eu desejava algo do fundo do meu coração, esse desejo não estava claro, e, afinal, para quem não sabe onde ir, qualquer caminho serve, não é? Como não podia esperar por algo que sequer sabia que queria, chorei, sofri, e, novamente, dei a volta por cima. Finalizei a segunda e a terceira *MBA*, realizei o treinamento do *Dale Carnegie*, e encontrei no estudo o prazer de se ocupar com novas informações que agregam à sua vida. Paralelo a isso, sempre cuidei da minha saúde, da minha crença, dos meus valores, dos meus amigos, e do meu bem-estar em geral, pois não se pode deixar as próprias necessidades e as demandas do corpo para trás.

Não posso dizer aqui que todos os dias são flores, mas a verdade é que todos os dias temos a oportunidade de acordarmos vivos, e fazer acontecer. Se hoje estou onde eu queria estar? Sim. Se busco mais? **COM CERTEZA**. Quero aprender, trabalhar, curtir, cuidar mais de mim, ser inspiração, ser uma boa filha, uma boa mãe e uma boa amiga. Se estou exagerando? Talvez, mas para chegar longe, você precisa começar, e para começar, você precisa saber onde quer chegar. Então escreva sua história, e tenha orgulho de você. **Acredite que você pode, e dê o seu melhor** – mesmo que não seja o melhor do mundo, Deus está vendo todos os seus passos, então não desperdice a oportunidade de viver. A vida é capaz de te retribuir com tanto amor que, quando fechar os olhos, só terá motivos para agradecer.



# SILVANA DE OLIVEIRA

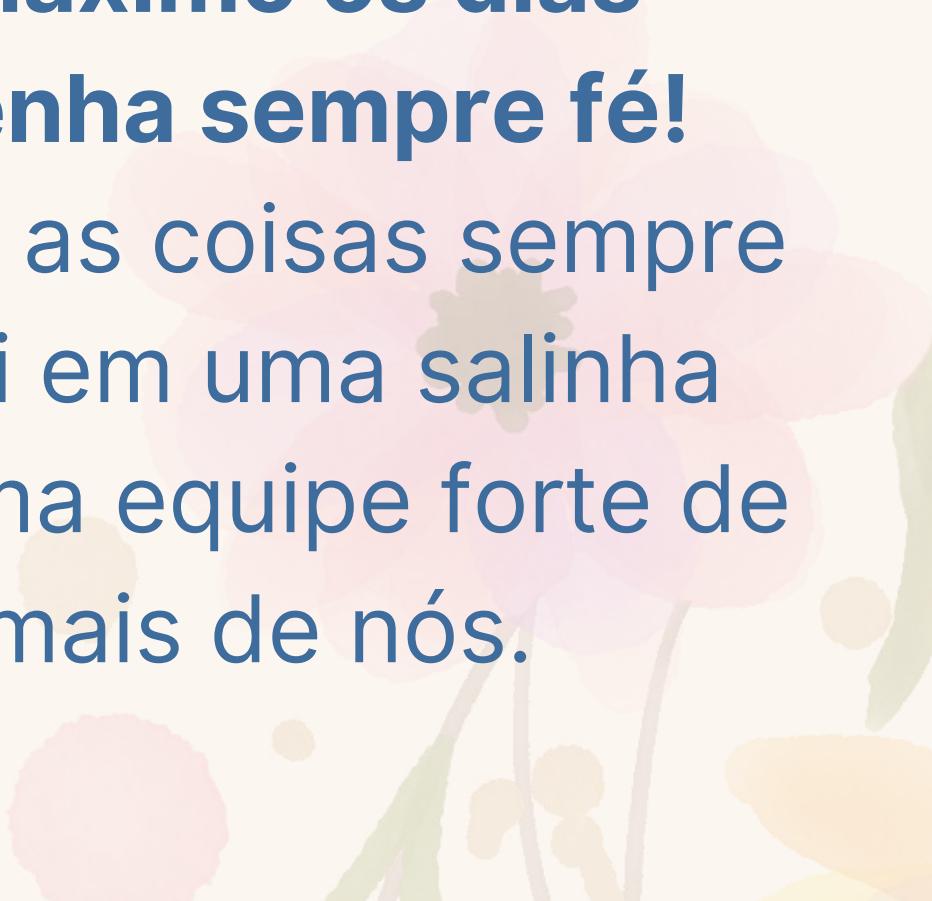
Meu nome é Silvana de Oliveira, sou natural de Sapucaí do Sul (RS), mas hoje já faz quarenta e dois anos que moro em Ilhota (SC). Tenho 43 anos, sou mãe de duas meninas lindas, sou costureira, e trabalho há vinte anos no ramo têxtil.

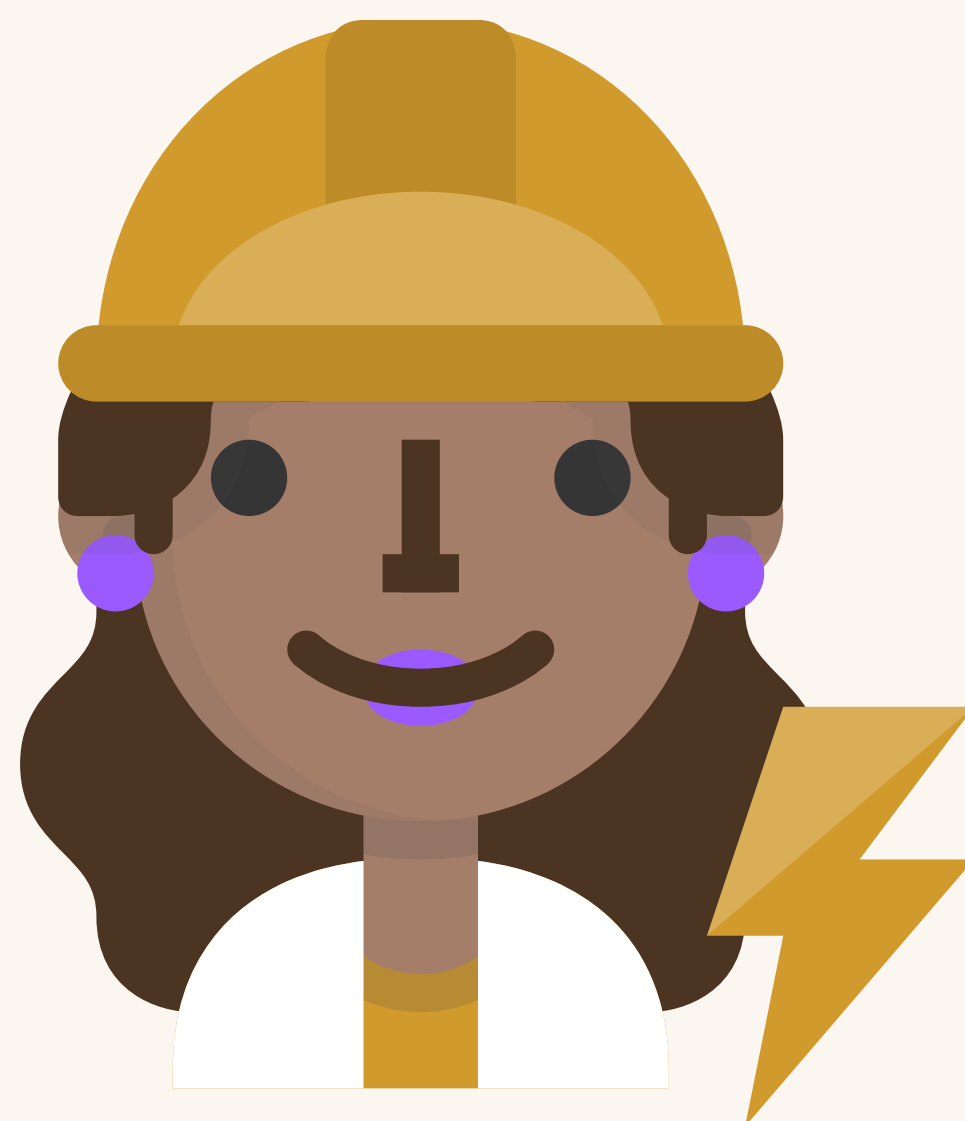


Tudo começou quando decidi que **queria ter a minha própria renda**, e como gostava bastante de costurar e trabalhar com tecidos, comprei uma máquina de costurar e **me dediquei a aprender novas formas de produção de roupa**. No início não foi fácil, mas com o decorrer do tempo fui aprendendo, e através de resiliência e organização, consegui criar produtos de qualidade. Até mesmo em 2020, com a pandemia que parou o mundo, continuei me esforçando e, inclusive, consegui encontrar ainda mais serviço.

Não sou formada, **mas hoje tenho meu próprio negócio**, dez máquinas de costura, e uma equipe de mulheres empoderadas que se ajudam, lutam e correm atrás de seus sonhos, mesmo que seja costurando tecido malha. Além disso, como filha, esposa e mãe, minha família me completa e está sempre comigo, e a cada dia sou desafiada a ser uma pessoa melhor por eles. **Me sinto uma mulher empoderada** que, como mãe, deve ser dona das suas próprias escolhas, procurando sempre correr atrás de seus objetivos.


Uma dica para todas as mulheres, **não espere para correr atrás do que deseja**. Bons ou ruins, todos os dias terminam, e **temos que aproveitar ao máximo os dias bons para alcançar nossos sonhos. Tenha sempre fé!** Se você mulher, tiver força de vontade, as coisas sempre irão acontecer, não desista. Eu comecei em uma salinha e hoje sou dona de um negócio, com uma equipe forte de mulheres, e o mundo precisa cada vez mais de nós.





# ROSANA DANGUI

Meu nome é, Rosana, tenho 46 anos, sou mãe de duas meninas lindas, sou engenheira eletricista, especialista em gestão da qualidade com diversas certificações nas melhores práticas de TI. Sou natural de Resende-RJ, moramos muito tempo em São Paulo e atualmente escolhemos Balneário Camboriú para viver.

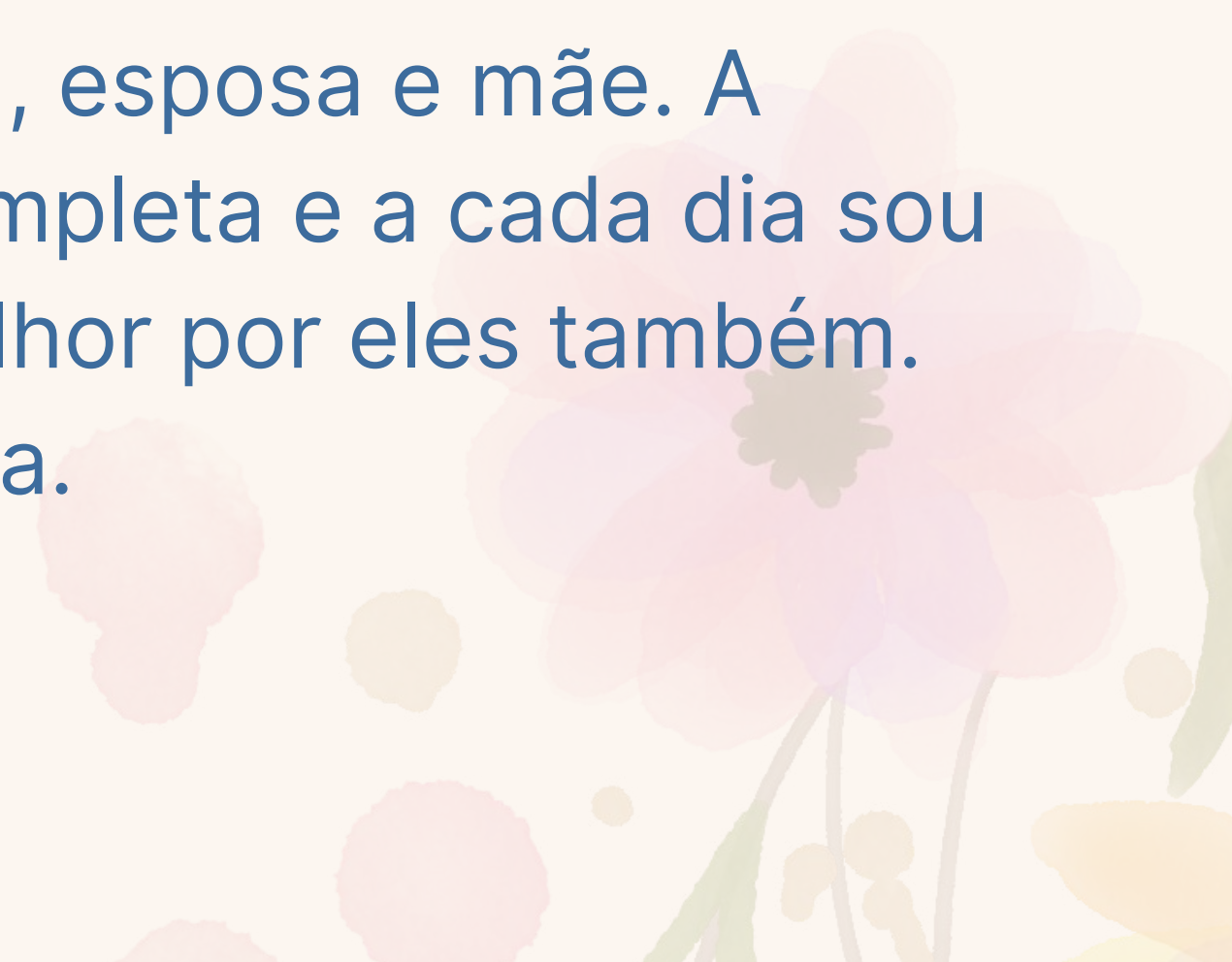



Tudo começou quando eu tinha que escolher a faculdade, neste momento, queria fazer **algo que fosse desafiador** e, como gostava muito de matemática, **escolhi estudar engenharia elétrica**. São poucas mulheres no curso, mas sempre me senti respeitada como estudante e depois como profissional. Meu gosto pela organização e indicadores me levaram a área da qualidade e processos que, depois, encaminhou-se para trabalhos na área de governança TI, gestão de risco e segurança da informação.

Nas empresas onde trabalhei, nacionais e multinacionais, tive equipes pequenas e grandes. No universo da tecnologia trabalhei nas áreas de projetos, qualidade, laboratório, certificação e, até de vendas. Trabalhei com homens e mulheres, juntos alcançamos resultados relevantes e mensuráveis. Também fizemos amizades para toda a vida!

**Tenho uma paixão pela docência**, sempre que posso dou aulas para pós-graduação, às vezes, para ensino fundamental, adoro planejar as aulas e pensar qual é a melhor forma de ensinar ou a melhor imagem para representar cada conteúdo.


Na perspectiva familiar sou filha, esposa e mãe. A formação de uma família me completa e a cada dia sou desafiada a ser uma pessoa melhor por eles também. São meu combustível para a vida.





Apreendi que **cada pessoa tem características diferentes e contribui então de forma diferente** em todo projeto, organização, amizades e inclusive na família. Como **dicas para as mulheres** poderia dizer que: **primeiro**, nós temos ideia de no máximo 30% do nosso potencial, somos capazes de muito mais do que podemos imaginar. **Segundo**, não espere tudo ficar perfeito para começar, comece e faça tudo ficar perfeito. **Terceiro**, bons ou ruins, todos os dias terminam. Aproveite os dias bons e saiba que os dias ruins acabam. Todo dia que começa é um dia novo. **Quarto**, nenhum conhecimento é inútil, há sempre uma possibilidade de uso da informação, mesmo que seja para questioná-la. **Quinto**, segundo Aristóteles “*somos o que repetidamente fazemos e por isso a excelência não é um feito, mas um hábito*”. Faça sempre o seu melhor. Vale a pena!

Me sinto empoderada por ser dona das minhas escolhas, para o bem e para o mal, mas procuro organizar a minha vida para que eu possa continuar sendo a responsável por minhas escolhas. **Sou guiada pelas minhas escolhas e meus valores não são negociáveis. Meus exemplos: minha mãe e meu pai!**

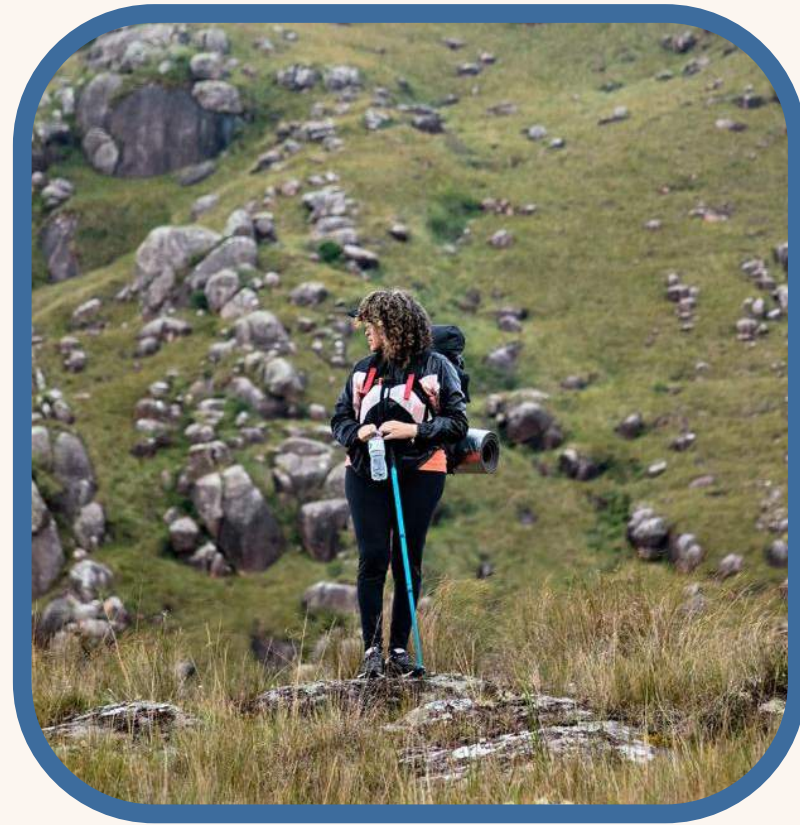




# CLAUDIA TATIANA


Meu nome é, Claudia Tatiana Fernandes Duarte, para a família Tati, para amigos Claudinha. Nasci em 15 de novembro de 1982, em Itajaí. Meus pais, Maria e José, que são do Rio Grande do Norte, chegaram em 1979, conheceram-se, casaram e aqui estão há mais de 40 anos. Tenho dois irmãos, Carlos e José Junior, com quem dividi a infância, pobre, mas repleta de alegria.





Desde sempre gostei de estudar e enxerguei no estudo a possibilidade de mudar minha vida, minha história e a da minha família. Eu sonhava com um futuro com menos escassez, mais acesso a saúde, a educação, ao lazer, à dignidade. Aos 14 anos, no final do ensino fundamental comecei a trabalhar, jornada de 44 horas semanais e passei a estudar a noite. **Conheci aí uma nova versão de mim**, ainda muito estudiosa, envolvida com as questões da escola, mas agora com a responsabilidade que um trabalho demanda e com um pouco mais de malícia que a adolescência requer. Desde então não parei mais, trabalhei em loja, vendi plano odontológico de porta em porta, fui secretária em uma oficina mecânica, estagiária, terceirizada em um Instituição Financeira, enfim...

Em 2002, **inicieei a faculdade de Direito**. 5 anos de muita dedicação, estudo, noites em claro e trabalhando em dois empregos (jornada de 10 horas diárias) para dar conta de pagar a mensalidade e só, e tão somente só isto.





No final de 2006, ano da minha formatura, minha mãe teve um aneurisma cerebral, **salva pela ciência e por um milagre**, me fez repensar muitas coisas, valores, prioridades. Foi um ano conturbado, mas com muitas realizações. Conciliei estudos, monografia, cuidados com a casa e com ela, e um novo emprego, pois fui chamada para assumir minha vaga no concurso prestado para a Caixa Economica Federal, mas, um detalhe, para assumir em Pomerode. Idas e vindas diárias, cerca de 140 km por dia, quase 4 horas de ônibus, nunca li tanto na vida.

Graduei, dia 08/12/2006, aniversário da minha mãe. Este dia foi, até então, o apse da minha vida. Ali encerrava-se um ciclo de uma luta intensa, mas valorosa. A vida seguiu, as coisas foram melhorando, em 2011, meu grande presente, **minha primogênita, Sofia**, chegou para dar mais sentido ainda à minha existência e às minhas escolhas.

Fiz uma MBA, porque **estudar nunca é demais**.

Em 2016, veio o **raio de luz, Manuela**. Alegria, leveza e a descoberta de que amor de mãe não se divide, multiplica-se.






E aí estou eu, duas filhas, um marido, muitas escolhas, uma Carreira. Na Caixa, há 7 anos exerço a função de Gerente Geral, há dois anos e 4 meses, em Gaspar, para onde eu vou e volto diariamente e onde eu entrego o meu melhor todos os dias.

O que a vida me ensinou até aqui? Dentre tantas coisas: Primeiro, que o **auto-conhecimento é o primeiro passo** para qualquer mudança e, para uma aceitação sincera. Segundo, que as **escolhas que fiz e que faço, determinaram e determinam o meu caminho**. Terceiro, que tudo o que **adquiri ou a função que exerço não me fazem melhor ou pior que qualquer outro ser humano**.

**Me sinto empoderada, sim. Porque jamais assumi o papel de vítima das circunstâncias, mas sempre de protagonista da minha jornada**. Porque hoje, mais do que ontem, sou capaz de compreender a minha dor e a dor alheia e **respeitá-las** e, porque, não preciso de ninguém para pagar as minhas contas, mas gosto de poder compartilhar com muitos a minha felicidade!






# CALINCA

Me chamo Calinca, tenho 40 anos. Eu nasci em São Leopoldo, uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre. Estudei em escola pública, fui uma aluna mediana, agitada, comunicativa e muito curiosa.

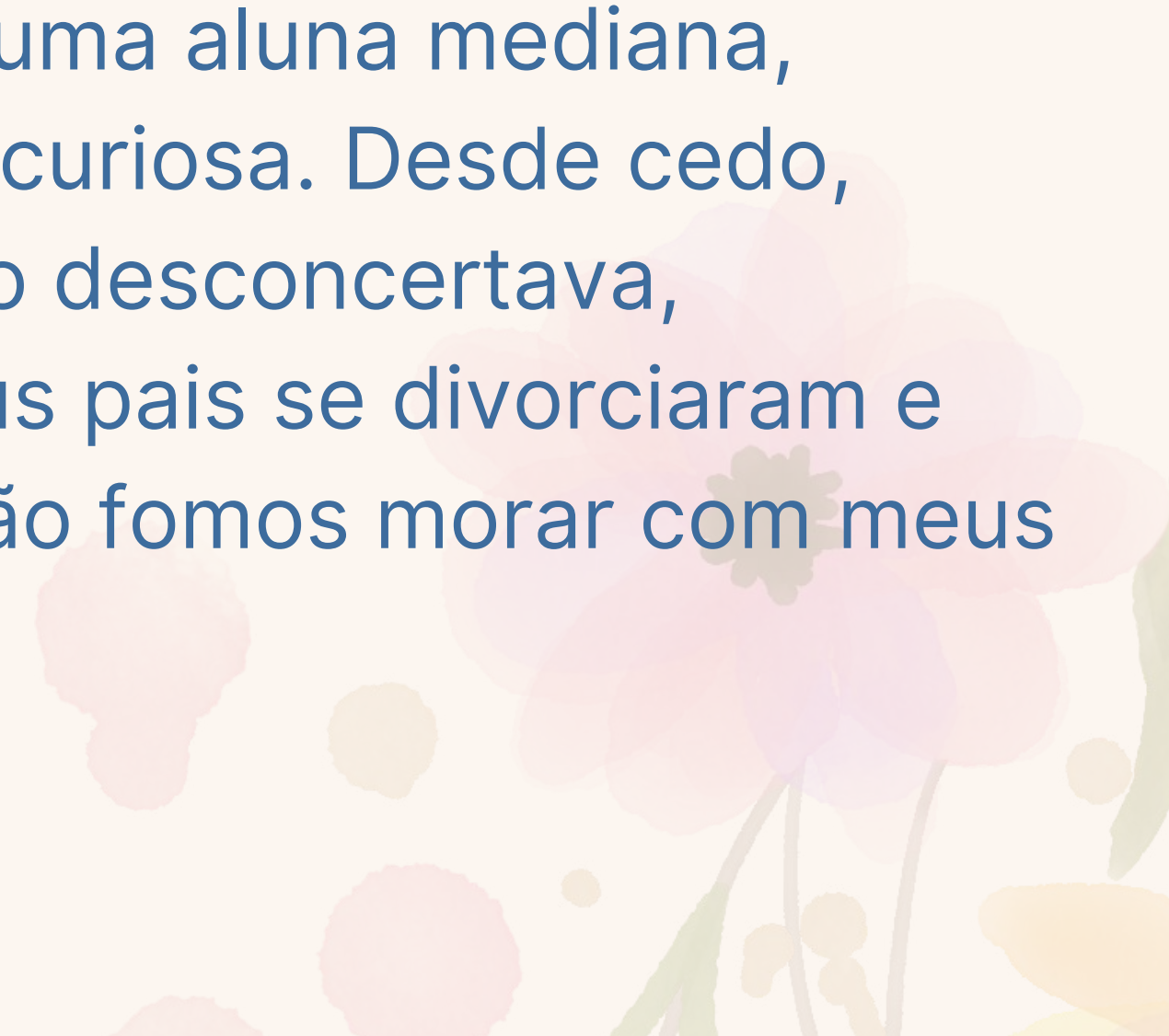


Aqui estamos, exatas 23:53 do dia 08 de novembro de 2021, quando o despertador toca e mais um dia se foi! Sim, se foi! Entre uma ligação da filha desconsolada e contando que foi para a repescagem da prova de Fisio, uma mensagem de whats da mãe para reclamar que não escolhi se a cor da barra da casa será verde escuro ou cinza. Um e-mail da prof<sup>a</sup> para confirmar que tinha recebido os fichamentos da disciplina da pós, outro que comunica as provas finais do semestre de Economia e outro que avisa dos boletos atrasados (como se eu não soubesse!). A Globo que prenuncia as causas do acidente da Marília Mendonça, o frango do jantar que “tá” passando do ponto, a massa que já virou mingau, a máquina de lavar terminando de centrifugar e eu, que aumento o volume da TV de novo. O chefe confirmando a reunião de amanhã (cuja resposta vai ficar para amanhã mesmo!), a conta do gás, do cartão, a da água, da luz ou do “apagão”, porque estamos quase virando alma penada, a lista do mercado que insistem em perturbar... E, ufaaa, simmm! O celular, que não me faz esquecer dos exatos 7 minutos que tenho para contar a minha história para o Mulheres Empodera. (risos de quase desespero). **Foi só um dia comum.**



Mas, afinal, o que tenho eu para contar que não seja da sabedoria de todas nós?! Em outros tempos eu me sentiria intimidada, confesso que até constrangida, por ter uma vida assim tão normal. Mas, no auge dos meus 40 anos, ganhei coragem para dizer que a minha vida (e as nossas vidas) **são uma coleção de leões passados por dia**. Não poderia ser diferente, pela força que nos foi herdada da natureza, porque penso que **o dom de gerar uma vida só é dado aos biologicamente mais fortes**, concordam? Os homens que me perdoem, e os politicamente corretos também, mas somos f\*\*\*! E assim, mesmo escabelada, acelerada, amassada e cansada, plantando bananeira entre as panelas, a família, o trabalho e as contas - Ahh, as contas! Essas nunca nos esquecem (risos) - operando no salve-se quem puder, decidi parar para escrever estas linhas e prometo ser breve!

**Primeiro ponto:** não sei que planeta vive a família da propaganda de margarina, mas gostaria de ser apresentada um dia! (kkk) Eu nasci em São Leopoldo, uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre. Estudei em escola pública, fui uma aluna mediana, agitada, comunicativa e muito curiosa. Desde cedo, minha curiosidade, quando não desconcertava, incomodava. Aos 10 anos, meus pais se divorciaram e logo minha mãe, eu e meu irmão fomos morar com meus avós no Bairro Cristo Rei.



Meu avô era uma figura tradicional na localidade, conservador, mas um cuidador zeloso e carinhoso à sua maneira. Minha mãe trabalhava o dia todo e estudava à noite. Nós ficamos aos cuidados da vó Lavina (mãe da minha mãe), como era chamada. Uma figura carinhosa como só ela poderia ser. **Eu, como uma criatura recalitrante** que sempre fui e ansiosa por saber mais e mais sobre o que existia naqueles lugares em que meus olhos ainda não podiam alcançar, decidi: prestei vestibular escondido para universidades da capital (distância de 30 km) e, logo no ingresso da faculdade de Direito (cursada com auxílio da bolsa do FIES), já comecei a prestar concursos para os municípios da região, do estado e, na sequência, federais. **Sonhava grande**, sonhava em um dia ser doutora, com doutorado!

Entre estudos e amores, eis que surge a Srta. Adara. E, certamente, ser mãe aos 19 anos não estava nos meus planos imediatos, mas é daquelas curvas que a vida da gente dá e que só nós mulheres entendemos a responsabilidade e a **força que ganhamos!** Para surpresa de todos (até minha, confesso), segui firme, quase obstinada na minha empreitada. Eis que em 2007 fui chamada na **Justiça Eleitoral**. Lá fomos eu e a minha pequena (com 7 anos) morar no interior do Rio Grande do Sul, 460 km distantes da casa da família. Devaneio para alguns, **meta 2 alcançada para mim!** Além dos desafios da carreira profissional e estudante, ser mãe em tempo integral não é para os fracos. O que auxilia na caminhada é exatamente esta capacidade que desenvolvi de fazer graça de mim mesma. Sou piadista de natureza, por opção ou solução.

Em 2013, nos mudamos para Passo Fundo, onde minha linda e curiosa Adara concluiu o ensino médio. Eu segui os estudos do **mestrado em Direito**, com muita gratidão aos colegas e amigos do TRE e da Universidade de Passo Fundo. Logo em 2018, Adara decidiu viajar e estudar fora do país e eu, então, segui firme na direção do **meu sonho!** Decidi arriscar mais e **voar mais alto**, foi quando me mudei para Santa Catarina e iniciei o curso de **doutorado em Administração** na Univali, como aluna especial. Me apaixonei, e o resultado compartilho com vocês nestas poucas linhas. De lá para cá, resolvi cursar também a **graduação em Gestão Pública** (concluída em 2021), em **economia** (em curso) e logo **licenciatura em história** (em curso). Claro, com uma ajudinha das aulas à distância e da paciência dos professores e colegas com a **curiosa Calinca**.

O que eu tenho a dizer é o que vocês justamente já sabem! Os dissabores existem, os esforços são muitos, a rotina é intensa e a teimosia quase cega! Todos vão fazer parte da rotina de quem se permite viver os sonhos, mas nada – nada!!! - se compara ao prazer de realizar algo que só você compreende o valor. **Se permita sonhar, acreditar e realizar!** Amo o que faço, trabalho muito, sou mãe, filha, irmã, namorada, servidora pública, professora, estudante, apaixonada e sempre imperfeita. Por vezes desconsolada, angustiada e nem sempre tão bonita!


Muito obrigada pelo carinho.  
Beijos no coração,  
- *Calinca*.





# JESSICA TEIXEIRA

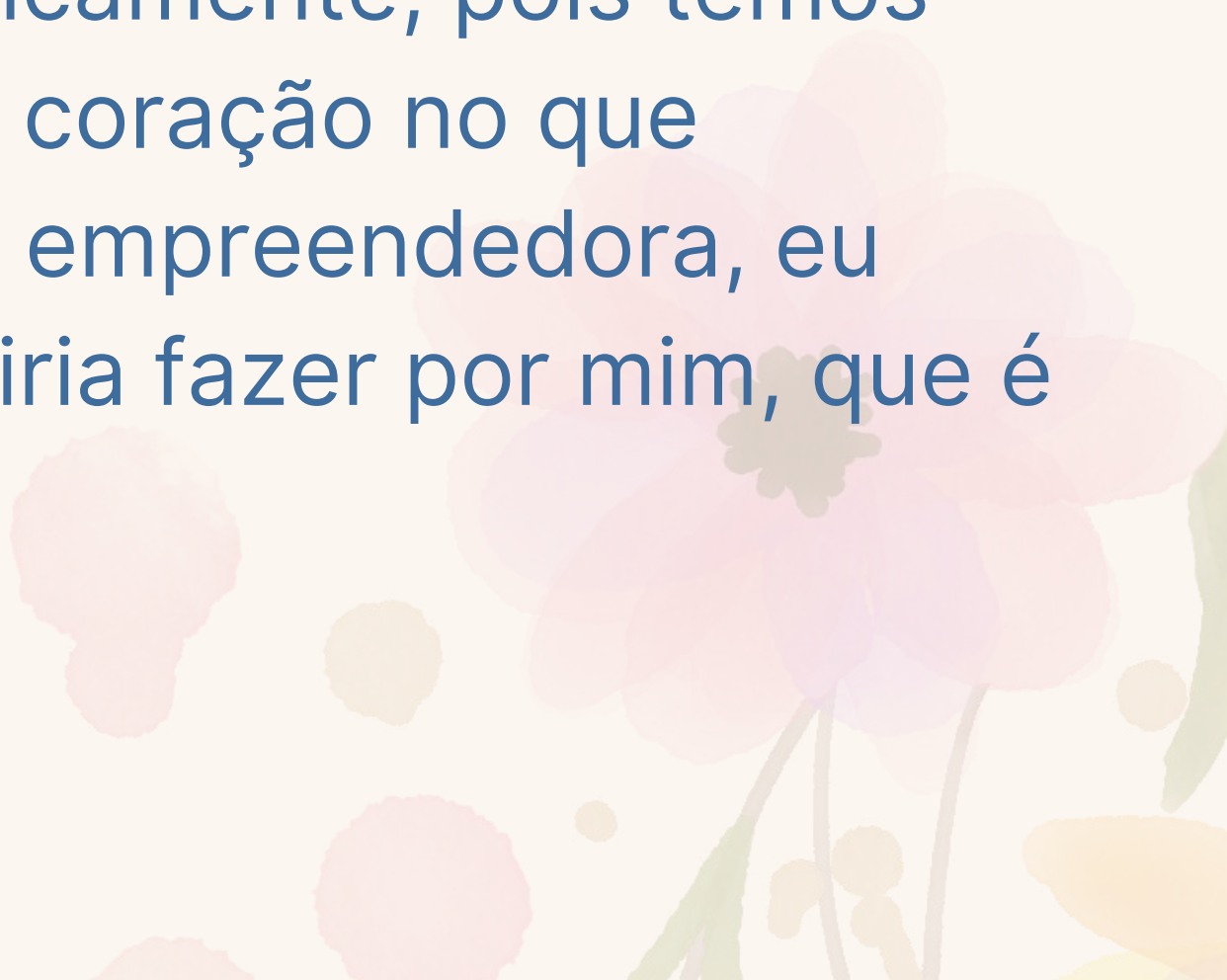
Hoje, quero compartilhar com vocês um pouco da minha história com o empreendedorismo! Me chamo Jessica Teixeira, sou natural de Florianópolis, tenho residência hoje em Governador Celso Ramos e e fui convidada por uma cliente e hoje amiga, para estar contando aqui um pouquinho de toda essa trajetória de experiência:




Eu sempre tive **muita vontade eu ter uma clínica de estética**, porém com medo de arriscar algo novo, medo do que as pessoas iriam falar, **acabava sempre desistindo do meu sonho**. Há uns sete anos atrás comecei a trabalhar na área junto com outra profissional, uma amiga minha, mas não no meu próprio negócio. E em meio a pandemia eu decidi que estava na hora de arriscar, sair da minha zona de conforto e tentar algo novo, e com isso **montei meu estabelecimento sozinha**.

**Hoje sou dona de um estúdio de estética**, sou formada em estética facial e terapia corporal, e hoje posso dizer que eu **vivo aquilo que tanto sonhei**, e que nada é perfeito e sempre estamos melhorando, e mesmo tendo começado em meio a uma pandemia, com medo, restrições, dificuldades, que ela nos apresentou ela trouxe para mim um pouco de esperança, porque foi onde se fundou novos empreendedores. E quando a eu decidi viver algo novo, arriscar, eu aprendi que as **dificuldades sempre irão vir e sempre vamos nos adaptar** para que ela **seja superada**.

Como empresária, nós temos nos sacrificado muito, tanto financeiramente quanto fisicamente, pois temos que colocar nossa visão e nosso coração no que fazemos, e quando eu decidi ser empreendedora, eu decidi fazer aquilo que ninguém iria fazer por mim, que é **me desafiar a viver algo novo**.





**E uma dica que eu dou a você mulher** que está querendo ou que já começou seu próprio negócio e que está com dúvidas e querendo desistir, **toda vitória tem um desafio**, mas esse desafio nunca é para te levar para trás, é para mostrar o quanto a gente é capaz de conseguir aquilo que queremos e temos vontade de realmente viver.

**Hoje eu me sinto uma mulher empoderada**, porque eu consegui abrir o meu próprio negócio, independente do que as pessoas falem, ou julguem se vai dar certo ou não, **o medo não venceu a vontade** que eu tinha de ser empreendedora, precisamos criar mini hábitos em nossa vida, para que o empreendedorismo seja algo natural e duradouro em nossa vida.

- *Jessica Teixeira.*



**FIM!**

*Mas para todo fim, há um recomeço!*

