



GAZETA DO SUL/Sábado e domingo, 8 e 9 de março de 2025

8 M ARÇO

Dia International da Mulher

Neste sábado, as atenções se voltam para a resiliência das mulheres. Historicamente, as lutas travadas pelo sexo feminino para conquistar direitos básicos, como respeito e igualdade, são celebradas no dia 8 de março.

Para marcar a passagem da data, a Gazeta do Sul evidencia alguns exemplos de quem inspira por sua coragem e protagonismo, abrindo caminho para que muitas outras mulheres ocupem novos espaços.

Na busca por direitos, a origem da data

Divulgação/GS



O Dia Internacional das Mulheres teve origem no movimento operário e se tornou um evento anual reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU). Suas sementes foram plantadas em 1908, quando 15 mil mulheres marcharam pela cidade de Nova Iorque exigindo a redução de suas jornadas de trabalho, melhores salários e direito ao voto. Um ano depois, o Partido Socialista da América declararia o primeiro Dia Nacional das Mulheres.

A proposta de tornar a data internacional veio de Clara Zetkin, uma ativista comunista e defensora dos direitos das mulheres. Ela deu a sugestão em 1910 durante uma Conferência Internacional de Mulheres Socialistas, realizada em Copenhague (Dinamarca). Esse evento contou com a participação de cem mulheres, de 17 países, e elas concordaram por una-

nidade com a ideia de Clara.

A data foi celebrada pela primeira vez em 1911, na Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça. Seu centenário foi comemorado em 2011. Todavia, o Dia Internacional das Mulheres só foi oficializado em 1975, quando a ONU começou a promover a comemoração. O primeiro tema foi introduzido pela ONU em 1996 e se intitulava "Celebrando o Passado, Planejando o Futuro".

A partir de então, o Dia Internacional das Mulheres se tornou uma ocasião para celebrar os avanços das mulheres na sociedade, na política e na economia. Suas raízes políticas significam que greves e protestos são organizados para ampliar a conscientização em relação à contínua desigualdade de gênero.

Tema da ONU em 2025 faz chamamento para ampliar a igualdade

A Organização das Nações Unidas (ONU) escolheu como tema para evidenciar o 8 de março neste ano "Para todas as mulheres e meninas: Direitos. Igualdade. Empoderamento". O objetivo é fazer um chamado para ações que ampliem igualdade de direitos, poder e oportunidades para todas. O empoderamento da próxima geração é tido como central para essa ideia – a juventude, especialmente as jovens mulheres e meninas, será protagonista de mudanças duradouras.

Além disso, o momento é crucial na busca global pela igualdade de gênero e pelo empoderamento das mulheres, pois marca o 30º aniversário da Declaração e Plataforma de Ação de Pequim. Adotado por 189 governos ao fim da 4ª Conferência Mundial sobre a Mulher, realizada em 1995 na cidade de Pequim, o documento continua sendo o instrumento mais progressista para a promoção dos direitos de mulheres e meninas no mundo, contando com amplo apoio.

A Plataforma orienta políticas, programas e investimentos capazes de impactar áreas como educação, saúde, paz, mídia, participação política, empoderamento econômico e eliminação da violência contra mulheres e meninas.

Fontes: www.bbc.com e www.onumulheres.org.

Três gerações,
uma só força:
a de ser mulher!

8 DE MARÇO
DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Adelaide Schmidt
Lorena Bohn
Eduarda Bohn
Linha Sexto Regimento, Venâncio Aires/RS

afubra 70
anos
A história
de muita gente.



Celebramos a força, a coragem e a beleza de nossas mulheres: hoje e todos os dias!

No Dia Internacional da Mulher, homenageamos todas as mulheres que, com sua determinação e talento, transformam o mundo ao seu redor.

É um momento para reconhecer a importância de ocupar espaços, lutar por igualdade e valorizar a singularidade de cada trajetória feminina.

08 de Março
Dia Internacional da Mulher

Sinimbu
A certeza de uma boa viagem!



O espaço é delas

Nos últimos anos, o número de estabelecimentos destinados à prática de atividades físicas cresceu significativamente no Brasil, impulsionado pela crescente conscientização sobre a importância dos exercícios regulares para a saúde. Prova disso é que o Brasil é o segundo país com o maior número de academias: são mais de 30 mil unidades, número que nos deixa atrás apenas dos EUA.

Nesse cenário, um formato específico de academias tem ganhado destaque: as academias femininas. Elas chegaram para ficar e trazer mais saúde para as mulheres, já que oferecem uma série de vantagens para quem frequenta. Entre elas, um atendimento mais personalizado e uma estrutura específica para elas.

Com o desejo de promover saúde e qualidade de vida, Simone Scholz abriu, há 13 anos, a Simone Scholz Academia Feminina para atender um público específico: mulheres de todas as idades.

Localizada em Santa Cruz do Sul, a academia está preparada para ajudar mulheres a conquistarem objetivos como fortalecimento, emagrecimento e manutenção da saúde. "Optei em abrir uma academia feminina, pois queria ser um diferencial, ter um espaço onde elas se sentissem à vontade,

tade, com aulas em um espaço totalmente pensado nelas. A diferença está no ambiente, nas aulas, no estar mais à vontade", explica.

Segundo Simone, as mulheres que frequentam o espaço estão preocupadas com sua saúde e qualidade de vida, não somente com a estética. Por ser um ambiente feminino, elas se sentem mais à vontade para praticar atividades físicas.

Ela acredita que a maioria das frequentadoras da academia estão alijustamente pelo espaço exclusivo para o público feminino. Elas estão em busca de saúde, bem-estar e até mesmo sociabilização. "O ambiente leve e convivencial é ideal para socializar, conhecer pessoas e desenvolver amizades e parcerias. Aqui surgem novas amizades que enriquecem a vida das participantes, e isso também estimula a permanência e a frequência da prática de exercícios. Mais do que um momento de se exercitar, vir à academia é um momento de se divertir."

Para muitas mulheres, frequentar um espaço exclusivo para elas é a solução perfeita. Além de evitar os incômodos que sentem em uma academia tradicional, contam com a vantagem de receberem um serviço que entende as necessidades do corpo feminino.

Rodrigo Assmann



A arquiteta Ana Baumhardt conta que frequenta a academia desde sua inauguração, há 13 anos. Atualmente faz ginástica localizada, musculação e dança. "Sou regular na atividade física, é um hábito muito saudável, não consigo ficar sem. Gosto de academia feminina, me sinto mais à vontade. A concentração é maior no exer-

cício, e a união de mulheres é muito legal, pois vira amizade, encontros e várias festas que a academia proporciona", garante.

Embora há menos tempo frequentado a academia – são apenas dois anos –, a enfermeira Jordana Moreira conta que já teve a experiência de fazer atividades físicas em acadé-

mias mistas, mas não se sentia muito à vontade. Segundo ela, o ambiente de uma academia só para mulheres é mais aconchegante e pensado no bem-estar feminino. "A atividade física faz bem para tudo, para o corpo e para a alma. Me sinto outra pessoa depois que comecei a fazer atividade física como rotina de vida", conclui.

**Cada mulher carrega o poder de transformar sua história.
Feliz Dia das Mulheres
a vocês que são nossa razão de existir!**



01 R. Thomaz Flores, 636
02 Tv. Tenente Barbosa

(51) 9 8047-6717

Avanços em dermatologia revolucionam autoestima

Março é o mês da mulher e com ele vem a oportunidade de discutir temas essenciais para a saúde e a autoestima feminina. Em um cenário onde os cuidados com o corpo vão muito além da estética, duas médicas dermatologistas, Bruna Jolla e Hortência Barcelos, compartilham avanços revolucionários em suas áreas.

Terapia regenerativa promete revolucionar o tratamento da calvície feminina

A calvície feminina, uma condição frequentemente subestimada, tem se tornado uma preocupação crescente entre mulheres de diversas idades. Causada principalmente por fatores genéticos e hormonais, a alopecia androgenética afeta a autoestima e qualidade de vida de milhares de brasileiras. No entanto, avanços recentes na dermatologia capilar estão abrindo novas possibilidades de tratamento.

Segundo a médica especialista em saúde capilar Bruna Jolla, a terapia regenerativa é a grande aposta do momento. "Os exossomos representam o futuro da dermatologia capilar e já estão disponíveis no Brasil. Essa tecnologia inovadora atua diretamente na regeneração dos folículos capilares, promovendo uma melhora significativa na qualidade e densidade dos fios", explica.

Além da terapia regenerativa, os tratamentos mais eficazes combinam medicamentos orais e tópicos (como minoxidil, dutasterida e finasterida), técnicas como laser capilar, mesoterapia, microinfusão de medicamentos no couro cabeludo e PRP (plas-

ma rico em plaquetas). Em estágios mais avançados, o transplante capilar se torna uma opção viável.

Apesar da evolução nos tratamentos, Bruna alerta que a alopecia androgenética é uma doença crônica e progressiva, sem cura definitiva. "O acompanhamento com um especialista é essencial para um tratamento eficaz e duradouro. Quanto antes a paciente iniciar os cuidados, melhores serão os resultados", reforça.

Outro ponto crucial é o impacto do estilo de vida na saúde capilar. "Habitos como alimentação desequilibrada, tabagismo, consumo excessivo de álcool, estresse e uso excessivo de produtos químicos podem acelerar a progressão da calvície. Ajustes na rotina fazem toda a diferença na saúde dos fios", diz a médica.

Com o avanço da ciência e novas abordagens terapêuticas, a expectativa é de que cada vez mais mulheres encontrem soluções eficazes para combater a calvície. O segredo está na informação e no acompanhamento especializado para garantir os melhores resultados.



Área de estética íntima ganha espaço no cuidado com a saúde

A estética íntima vem ganhando espaço no cuidado com a saúde feminina, unindo tecnologia e medicina para oferecer melhorias funcionais, estéticas e emocionais. Segundo a médica especialista em rejuvenescimento íntimo Hortência Barcelos, essa área cresceu nos últimos anos devido à busca por qualidade de vida, longevidade sexual e ao avanço de técnicas minimamente invasivas.

"A quebra de tabus sobre sexualidade e bem-estar feminino tem permitido que mais

mulheres procurem procedimentos antes negligenciados. Hoje, falamos de tratamentos que não apenas devolvem a confiança, mas também resolvem questões funcionais que impactam diretamente a qualidade de vida", afirma a especialista.

Entre os procedimentos mais procurados estão o clareamento íntimo, o laser de CO2 e preenchimentos com ácido hialurônico. O laser de CO2, por exemplo, é utilizado para estimular a produção de colágeno, tratando frouxidão vaginal, res-

secamento e incontinência urinária leve. Já o preenchimento ajuda a recuperar volume e hidratação, especialmente indicado para mulheres que enfrentam atrofia vaginal na pós-menopausa.

Hortência frisa que os avanços tecnológicos têm sido fundamentais para garantir a eficácia e segurança desses tratamentos. "O laser de CO2 é uma das tecnologias mais utilizadas por ser cientificamente comprovada. É eficaz para restaurar tanto a funcionalidade quanto a aparência da região íntima, com procedimentos rápidos

e praticamente indolores", explica.

Apesar dos avanços, ainda existem mitos sobre a estética íntima. Um dos mais comuns é a ideia de que esses tratamentos são exclusivamente estéticos ou voltados apenas para mulheres mais velhas. Nesse sentido, Hortência esclarece que "os procedimentos vão além da aparência. Eles promovem saúde, funcionalidade e bem-estar. Mulheres jovens também podem se beneficiar, seja para tratar ressecamento ou melhorar a qualidade da vida sexual."

Empodera Mulheres

Autoconhecimento / Imagem Pessoal / Bem-estar físico e emocional

"Com delicadeza, apoio e acolhimento elas se superam.
 Com empoderamento elas conquistam o mundo."

Quer fazer parte do Empodera como voluntária ou participante?
 Entre em contato através do whats: (51) 99995-0035 com a Nadi

Retomaremos nossos encontros a partir de 10/03/25



A força da mulher rural a partir do exemplo da minha mãe

Desde muito pequena eu via minha mãe como uma mulher forte e batalhadora. Junto com meu pai, enfrentava muitas dificuldades: área de terras pequena, secas, enchentes, preços baixos, etc. O trabalho foi quase só manual durante três décadas. Naquele tempo, eram cinco filhos para criar. Quando o mais velho tinha 14 anos, nascia o mais novo. Quem podia ajudava nas atividades rurais.

Um dos verbos mais conjugados naquele período era economizar. Sim, porque o dinheiro era pouco, não tinha SUS, não tinha qualquer reserva financeira. Financiamento bancário (Pronaf, por exemplo) é uma realidade dos últimos 25 anos. Lá atrás, não havia apoio governamental para a produção agrícola.

Lembro-me de, quando eu tinha uns 11 anos, minha mãe me falar: "Se pelo menos pudéssemos nos aposentar um dia". Era um sonho para as mulheres. Enquanto elas trabalhavam por vezes mais que os homens (devido aos cuidados com casa e filhos), não tinham qualquer perspectiva. Os homens, por sua vez, até tinham direito a benefício, mas era somente aos 65 anos de idade e de meio salário.

A minha mãe não apenas se queixava. Ela participava dos movimentos de mulheres rurais em busca de direitos e fazia a sua parte. Lembro que, no Censo Demográfico de 1980, os formulários com informações tinham que ser assinados. O recenseador colocou no campo da profissão "doméstica" e a minha mãe se negou a assinar dizendo que o certo era "trabalhadora rural". Em 1986, também enfrentou resistência para se associar ao Sindicato dos Trabalhadores Rurais, pois "os homens já eram sócios". Ela e mais duas mulheres insistiram e conseguiram se associar.

A década de 80 foi marcada pela luta por direitos das mulheres do campo. Com o fim da ditadura e a reabertura política, veio a Assembleia Nacional Constituinte. Era a oportunidade de mudar a história de não reconhecimento do trabalho e da profissão das agricultoras. Nesse ponto, o grande avanço na Constituição de 1988 foi a inclusão na Previdência Social, de modo que, quando regulamentada, a lei veio a garantir a concessão de aposentadoria para a mulher do campo aos 55 anos, bem como outros benefícios.

Entretanto, tudo sempre foi muito batalhado. Apesar de a lei garantir o direito, veio a dificuldade da documentação. A maioria das mulheres sequer tinha carteira de identidade e CPF, menos ainda bloco de produtor ou outras provas rurais. Houve muitas ações judiciais para que de fato as mulheres conseguissem se aposentar. Paralelamente à evolução das decisões judiciais e das normas do INSS, as mulheres foram se conscientizando da importância de documentar a atividade rural.

É inegável que a força das mulheres trouxe uma nova realidade, com o reconhecimento e a valorização do trabalho, embora haja muito a avançar. Infelizmente, ainda há quem pense que as atividades das agricultoras são secundárias e elas são dependentes dos homens, sem conseguir conceber que uma mulher pode sim trabalhar no campo ainda que o marido seja urbano.

Há, pois, novos desafios, embora não se comparem aos vividos pela minha mãe (e outras tantas mulheres da época). Parabéns a todas as que lutaram e ainda lutam por dignidade para as trabalhadoras rurais.

Dra. Jane Berwanger

Advogada previdenciarista – OAB/RS 46917

Divulgação/GS



“ Paralelamente à evolução das decisões judiciais e das normas do INSS, as mulheres foram se conscientizando da importância de documentar a atividade rural.

A essência que move o mundo

A Unimed VTRP celebra a **força, o amor e o cuidado** que fazem de cada mulher essencial na sociedade. Com cada gesto e conquista, você transforma realidades ao seu redor.

Cuidar de si é parte dessa jornada. Valorize seu bem-estar e acredite na sua capacidade. Afinal, quando uma mulher se cuida, sua força se multiplica e o mundo inteiro floresce.

Feliz Dia das Mulheres!



Sua força inspira, seu cuidado acolhe e seu amor transforma o futuro.

Giulia, entusiasta assumida do empreendedorismo feminino

Aos 34 anos, a santa-cruzense Giulia Tolotti já provou que gênero nada tem a ver com capacidade técnica e que classificar qualquer atividade como masculina ou feminina é mera convenção social. Formada em Administração de Empresas pela Pontifícia Universidade Católica (PUC), de Porto Alegre, cursou MBA em Finanças e Governança Corporativa, pela Escola Superior de Publicidade e Marketing (ESPM), e hoje é uma empreendedora do mercado imobiliário. Sócia e diretora da GT Participações, que leva suas iniciais na denominação, ela também lidera o Escritório Regional Vale do Rio Pardo do Sindicato da Indústria da Construção Civil (Sinduscon) e é vice-presidente da entidade no Rio Grande do Sul.

Segunda geração de uma família de empreendedores, Giulia sempre teve referências muito fortes. "Embora eu tenha meu pai e meu tio como exemplos bastante próximos, tenho minha avó que foi uma das primeiras donas de loja aqui de Santa Cruz, na época com a Casa das Noivas, e também minha tia que, há mais de 25 anos, se mantém relevante num mercado muito desafiador, com uma agência de viagens. Então, isso sempre foi muito natural para mim", explica.

No entanto, à medida que passou a tomar consciência do mercado e avaliar o entorno, percebeu que não poderia replicar, da maneira como gostaria, alguns exemplos da família. "Comecei a perceber que as pessoas que eu podia considerar pares, ocupando posições parecidas com a minha, especialmente nesse momento de carreira e no segmento da construção civil, eram na sua grande maioria homens. Isso me fez buscar outras mulheres como referência, construir relacionamento com empreendedoras que, muitas vezes, enfrentam desafios parecidos com os meus, mesmo em mercados diferentes."

Mesmo tendo referências familiares para aprender e a buscar dire-

cionamentos, Giulia observa que há desafios, sobretudo na formação de parcerias e desenvolvimento de relações. "Já percebi dúvidas em relação a minha posição, como se eu mesma não 'combinasse' com o título de dona da empresa, que por dedução seria de uma figura mais experiente e masculina. E surge muitas vezes a 'necessidade' de validação por alguma figura masculina. Ou seja, a mesma coisa dita por mim ou por um advogado ou engenheiro tende a ter uma validação diferente".

Todavia, ela percebe avanços, especialmente por sua dedicação e entrega no que faz. "Essas percepções normalmente são rapidamente desconstruídas à medida que o trabalho avança e as pessoas entendem que entregas estão sendo feitas", acrescenta.

Em tom de brincadeira, Giulia diz que sua empresa nasceu como um CNPJ até, de fato, assumir o caráter de negócio. "Eu e meu pai criamos esse CNPJ para receber alguns imóveis, alguns ativos imobiliários, e juntos desses ativos vieram áreas de terra. Em virtude de outros braços do negócio que a gente tinha, começamos a incorporar nessas áreas de terra e transformá-las em lotamentos."

A profissionalização desse segmento de urbanização veio na etapa em que ela se apropriou do negócio. "Busquei informação, formação no segmento e então fui prospectar áreas de terra fora de Santa Cruz, fora desse patrimônio que a gente possuía", conta. Desde então, é dela todo o direcionamento estratégico da empresa.

Como sua principal "marca", Giulia lista o espírito inovador na empresa, de trazer produtos diferentes e sempre ter um toque de diferenciação. "É algo que traduz muito minha essência: pensar, criar, inovar e colocar as melhorias em prática", afirma, mencionando que a construção de uma equipe engajada e alinhada com a cultura da GT é sua maior conquista.

Divulgação/GS



Conteúdo e inspiração

A fim de compartilhar os desafios que vive, Giulia começou a criar conteúdo para as suas redes sociais. "Eu sentia não ter muita referência nas redes de quem, assim como eu, estivesse no início de uma caminhada dentro do empreendedorismo. Só encontrava referência de empreendedoras já mega bem-sucedidas."

Por entender que "se conectar com pessoas e especialmente com mulheres que possuem desafios parecidos engrandece o mercado como um todo", Giulia acredita que é possível trazer à tona empreendedoras que fazem trabalhos importantes e de relevância.

De modo geral, deixa como mensagem para as mulheres, de quaisquer que sejam as áreas de atuação, que o segredo é não se vitimizar ou se sentir injustiçada. "Nossa sociedade evoluiu em um modelo onde a posição das mulheres foi, por muito tempo, negligenciada. Toda nossa energia deve estar focada em trabalhar e mostrar bons resultados. E isso vale mais do que qualquer ativismo para mudar a percepção sobre as mulheres no mercado."



Para investir
Para morar bem
Para valorizar seu patrimônio



GT Participações

@gtparticipacoesbr

gtparticipacoes.com

Proteção patrimonial: o caminho para a autonomia feminina

Em um mundo em constante transformação, o planejamento surge como ferramenta essencial para garantir a independência e a segurança financeira das mulheres. Seja por meio de testamentos, acordos de divisão de bens ou estratégias de proteção patrimonial, conhecer e aplicar esses instrumentos é fundamental para preservar direitos e patrimônios, independentemente das mudanças que possam ocorrer na dinâmica familiar.

A racionalidade na tomada de decisões começa antes mesmo do casamento ou da união estável. Planejar e se informar sobre as implicações do regime de bens escolhido permite que cada mulher compreenda como seus recursos e conquistas serão protegidos. Quando se opta por um regime específico, é imprescindível que haja clareza sobre os bens adquiridos antes da união e os que serão formados no decorrer do relacionamento. Essa distinção evita conflitos e confusões patrimoniais que, em muitos casos, se tornam mais evidentes no momento do divórcio.

A importância do planejamento financeiro e da proteção patrimonial se estende para além do início de uma relação. Durante o casamento, a manutenção de uma postura racional e informada pode prevenir problemas futuros. Ao investir em conhecimento sobre seus direitos e as melhores práticas para a preservação do patrimônio, a mulher garante que, mesmo diante de desafios ou mudanças, sua independência não seja comprometida. Esse preparo torna-se ainda mais relevante em processos de divórcio, onde a partilha de bens deve ser realizada de forma justa e transparente.

Testamentos e acordos pré-nupciais são instrumentos que possibilitam o planejamento do futuro de maneira eficaz. Ao elaborar um testamento, a mulher assegura que seus desejos

sejam respeitados e que seus bens sejam distribuídos conforme sua vontade, sem surpresas ou disputas judiciais que possam minar sua segurança financeira. No mesmo sentido, a definição clara de regras sobre a divisão de bens – seja no primeiro casamento ou em um eventual segundo ou até mesmo terceiro, bem comum nos dias atuais – contribui para evitar conflitos e garantir que cada conquista pessoal seja preservada.

Além disso, a independência financeira passa também pela escolha consciente do regime de bens. Compreender as nuances de cada modelo e as consequências de cada opção é um passo decisivo para evitar a perda de patrimônio ou o comprometimento da autonomia. Assim, o planejamento não é apenas uma medida de proteção, mas um caminho para que a mulher se fortaleça e construa uma trajetória pautada na liberdade e na autossuficiência.

Em suma, investir em proteção patrimonial e planejamento financeiro é uma atitude de empoderamento. Ao se informar e planejar de forma estratégica, a mulher não só assegura seus direitos, mas também estabelece as bases para um futuro sólido, independentemente dos desafios que possam surgir nas relações familiares. O conhecimento e a preparação são aliados indispensáveis para transformar incertezas em segurança e, consequentemente, garantir que cada etapa da vida seja vivida com a tranquilidade e a dignidade que todas merecem.

Manuela Braga

Advogada especialista em Advocacia Feminista e Direito das Mulheres
Presidente da OAB Subseção Santa Cruz do Sul
OAB/RS 62.024



“Compreender as nuances de cada modelo e as consequências de cada opção é um passo decisivo para evitar a perda de patrimônio ou o comprometimento da autonomia.”

08 de março Dia Internacional da Mulher

E para celebrar esta data
anunciamos a criação da
PROCURADORIA DA MULHER

Um local de acolhimento para orientar,
encaminhar e acompanhar **mulheres**
e filhos para que tenham seus
DIREITOS PRESERVADOS.



**PODER LEGISLATIVO
SANTA CRUZ DO SUL**

“ONDE SUA VOZ TEM PODER”

O objetivo deste mandato é a aproximação com o povo.

O futuro do santa-cruzense passa por aqui.

Convidamos para que venha presencialmente nas segundas-feiras, aprove ou desaprove as leis no site (Cidadania Legislativa), conte-nos.

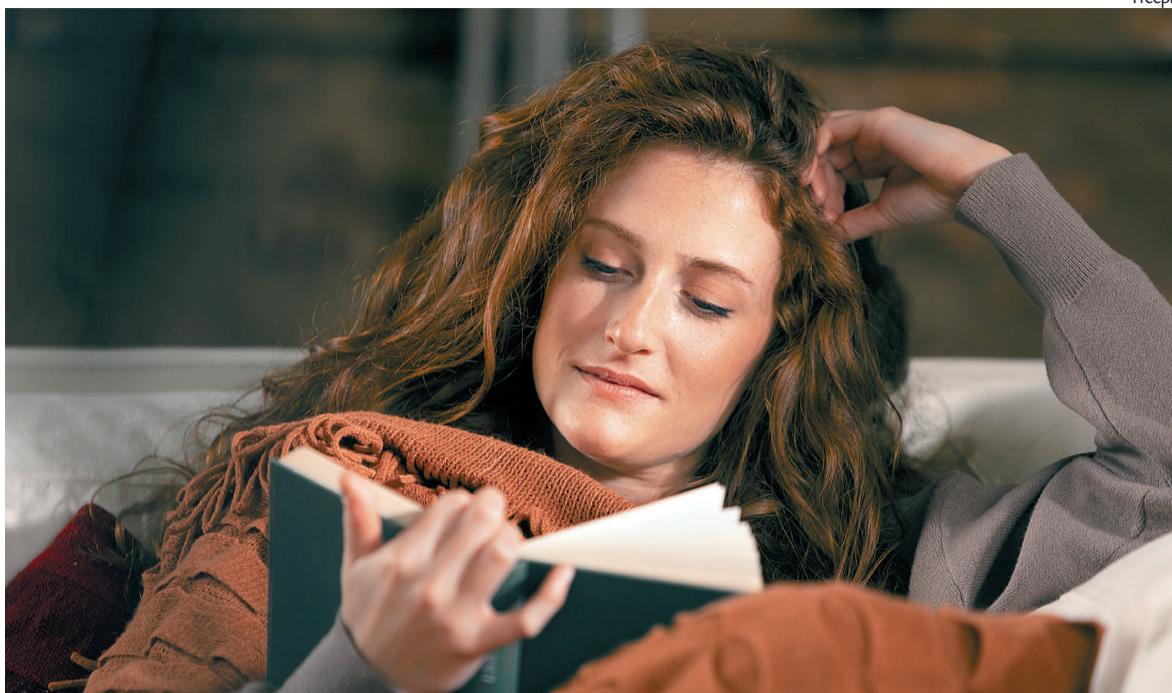
Esta é a sua Casa.

www.camarasantacruz.rs.gov.br

@camara_santacruz

@camaravereadoresscs

@tvcamara-santacruzdosul1011



08 DE MARÇO
DIA DA MULHER

QUE A SUA LUZ CONTINUE A
BRILHAR INTENSAMENTE,
INSPIRANDO TODOS AO SEU
REDOR.

Esmeralda

51 99666-7957 | @ESMERALDASCSCS | JÚLIO DE CASTILHOS 370

A AABB SANTA CRUZ DESEJA UM
FELIZ DIA DA MULHER

AABB
BANCO DO BRASIL

Pelo bem-estar feminino

O Dia Internacional da Mulher, celebrado hoje, é momento de reconhecer as conquistas femininas, mas também de refletir sobre os desafios que persistem. Entre trabalho, família e compromissos diários, muitas mulheres encontram pouco ou nenhum tempo para o autocuidado. A sobrecarga é evidente: segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022, as mulheres dedicaram em média 21,3 horas semanais aos afazeres domésticos e cuidados com outras pessoas, enquanto os homens dedicaram 11,7 horas. O acúmulo de tarefas impacta diretamente o bem-estar e a saúde, tornando essencial a busca por solu-

ções práticas que permitam conciliar as demandas do dia a dia com o cuidado pessoal.

O autocuidado não deve ser encarado como um luxo, mas sim como necessidade. Pequenos momentos dedicados a si mesmas podem trazer benefícios para a saúde física e mental. A prática regular de atividades físicas, a adoção de uma alimentação equilibrada ou até momentos de relaxamento são formas de manter a qualidade de vida.

Para as mulheres que buscam incluir o autocuidado na rotina sem comprometer compromissos diários, algumas estratégias podem ser adotadas. Confira.

Priorize pequenas pausas

Mesmo que seja apenas alguns minutos, reserve um tempo para relaxar, tomar um chá ou fazer exercícios de respiração.

Crie uma rotina de skincare

Manter a pele saudável não exige horas no espelho. Um bom hidratante e protetor solar já fazem diferença.

Mantenha-se em movimento

Para quem tem pouco tempo, atividades de alta intensidade de curta duração, como treinos de 15 a 20 minutos, podem trazer benefícios para o corpo e a mente. Alongamentos e pequenas caminhadas também ajudam a aliviar tensões e estresse.

Invista em uma boa noite de sono

O descanso adequado melhora a disposição, fortalece o sistema imunológico e contribui para a saúde da pele.

Alimente-se de forma equilibrada

Pequenas escolhas diárias, como reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e manter uma hidratação adequada, ajudam a ter mais energia e bem-estar ao longo do dia.

Faça algo que lhe dê prazer

Seja ouvir música, ler um livro, pintar ou cozinhar, separar um tempo para atividades que tragam satisfação pessoal é essencial para o bem-estar emocional.

Fonte: Tamer Comunicação

Planeje sua vida, crie novos futuros e
seja a mulher que você deseja.

Berwanger advogados

Ana Dilene Wilhelm Berwanger
Advogada - OAB/RS 76.496
Jane Lúcia Wilhelm Berwanger
Advogada - OAB/RS 46.917

Telefone
(51) 3743-2335

WhatsApp
(51) 99879-7364

Rua Ramiro Barcelos, 475
Santa Cruz do Sul/RS

A arte de ser mulher na administração

Caros leitores, visualize conosco um dia na vida de uma profissional da Administração: começamos logo cedo com leitura e vídeo inspirador enquanto a casa e a rua estão silenciosas, um exercício físico para ativar o corpo, tempo para acompanhar os filhos até a escola e gerenciar suas vidas e seus negócios. No meio do dia, o momento é de conhecer uma ferramenta nova da Administração e aplicá-la, conversar com alguém da equipe e desenvolver juntos uma competência, além de discutir como melhorar as entregas. Mais tarde, é hora de reunir a família no jantar ou fazer um jantar especial somente para si. No final da noite, um tempo para agradecer todas as dádivas recebidas e as soluções encontradas.

Dia perfeito, não é mesmo? E parece impossível para você? Realmente para muitas das administradoras isso ainda é um oásis quando se fica três horas em trânsito todos os dias para trabalhar, quando não se tem recursos para adquirir bons cursos, fazer terapia e ler bons livros. Agora, para algumas delas que conhecem um pouco da arte de administrar suas próprias vidas e carreiras, este pode ser um objetivo para breve ou uma realidade vivida em boa parte dos seus dias.

A arte da Administração vai muito além de equilibrar os pratos das muitas tarefas, até porque esse equilíbrio, muitas vezes, não é real ou possível. Administrar vai exigir de você, mulher, a arte de fazer boas escolhas, de ser inteligente a partir das variáveis que tem nas mãos a cada momento, e pelo menos uma vez por semana refletir sobre tudo que está em suas mãos e o que não está, avaliando se as ações foram as mais inteligentes e quais os aprendi-

zados de cada ciclo.

É a partir desse entendimento dos contextos, unindo com a Ciências Sociais, que podemos entender melhor o comportamento humano e as dinâmicas sociais favorecendo o aprimoramento da empatia e do diálogo entre as pessoas. Elas nos ajudam a entender como vivemos, por que vivemos de determinada forma e como podemos melhorar a convivência em sociedade baseada no reconhecimento do contexto atual que cada uma vive.

Assim, ao usar ferramentas e confiar nas pessoas certas, a mulher administradora pode ganhar tempo para decisões estratégicas e equilibrar melhor sua vida profissional e pessoal. Aliado a isso, temos o benefício da automação e a delegação como essenciais para aumentar a produtividade e reduzir o desgaste.

A Mulher Administradora não apenas gerencia negócios, mas também impacta a sociedade ao promover práticas mais éticas, sustentáveis e inclusivas. Sua atuação, embasada nos princípios das Ciências Sociais, contribui para reduzir desigualdades, inovar na gestão e fortalecer a economia, provando que o sucesso empresarial pode e deve estar alinhado ao desenvolvimento humano e social. O futuro da Administração passa pela auto-valorização da mulher na liderança e pela aplicação de um olhar estratégico que leve em conta o contexto social e econômico.

Nicéia Wünch, representante regional do CRA-RS
Mônica Spinelli Couto, vice-presidente Institucional do CRA-RS

Freepik



8 de março
 DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Data para refletir e celebrar.

O voto feminino é recente, tem apenas 93 anos. Nossa dever é trabalhar para que mulheres continuem conquistando ainda mais espaços na sociedade.



BAT Brasil impulsiona liderança feminina

Fotos: Divulgação/GS



Com a proximidade do Dia Internacional da Mulher, a BAT Brasil reafirma seu compromisso com a equidade de gênero e celebra o avanço da liderança feminina dentro da empresa. No Rio Grande do Sul, duas instalações da multinacional chamam atenção pelo protagonismo feminino: a usina de Santa Cruz do Sul, onde as mulheres correspondem a mais da metade do total de colaboradores; e em Cachoeirinha, onde está o BAT Brazil Labs, segundo maior parque tecnológico-co-analítico privado da América Latina, que se destaca pela crescente presença feminina em cargos operacionais e de gestão.

Em Santa Cruz, as mulheres são 51% da força de trabalho na usina de processamento de tabaco. Além disso, por meio de orientadoras agrícolas, a companhia incentiva a igualdade nas propriedades e o empoderamento feminino com iniciativas que valorizam o trabalho e os direitos das mulheres no campo. Entre as atividades promovidas estão os treinamentos para produtoras integradas que levam conhecimento e integram a comunidade local.

Atualmente, o BAT Brazil Labs atende mais de 170 mercados globais e conta com apro-

ximadamente 220 funcionários. Destes, 57% são mulheres, das quais 41% ocupam posições de liderança. Para fomentar o desenvolvimento das colaboradoras, a unidade conta com o programa "Like a Girl", voltado para a aceleração da liderança feminina, reforçando o compromisso da companhia com a evolução profissional das mulheres.

Os dados refletem um cenário positivo também em âmbito nacional. No Brasil, mais de 41% dos cargos de gerência da BAT Brasil são ocupados por mulheres, o que equivale a 128 profissionais em posições estratégicas. Além disso, 79% das contratações externas no nível gerencial foram preenchidas por mulheres.

"Nosso compromisso é garantir às nossas colaboradoras equidade nas oportunidades profissionais que oferecemos. O avanço da liderança feminina dentro da BAT Brasil é um reflexo de nosso compromisso com a inclusão e diversidade, promovendo um ambiente de trabalho que valoriza o talento feminino em todas as áreas da empresa", destaca Monique Stony, diretora de Recursos Humanos, Cultura e Inclusão da BAT Brasil.

Mulheres na alta gestão

Recentemente, a companhia celebrou um marco histórico ao nomear Claudia Woods como a primeira CEO mulher da BAT Brasil, após mais de 120 anos de operação no País. Outras lideranças femininas também se destacam, como Monique Stony, diretora de RH, e Julia Ivantes, diretora jurídica. Com isso, a empresa conta com três mulheres na alta gestão.

O compromisso da BAT Brasil com a equi-

dade de gênero também se reflete em iniciativas como o programa TODAS, que impulsiona o desenvolvimento e a liderança feminina dentro da companhia. A empresa também investe em ações afirmativas para a contratação e crescimento profissional de mulheres negras, além de fomentar grupos de cultura voltados à inclusão, garantindo um ambiente de trabalho cada vez mais plural e representativo.

Treinamento e liderança no campo

Primeira analista de Difusão de Tecnologias da BAT Brasil, Angélica Westphal Buchweitz lidera treinamentos para produtoras integradas. O objetivo é levar capacitação sobre temas que abordam as melhores práticas de manejo de solo, passando pelos cuidados com as mudas e canteiros, ponto de colheita e cura do tabaco, entre outros.

"Nosso foco é levar o mesmo conhecimento sobre as práticas agrícolas das capacitações, mas também desenvolvemos temas como igualdade de gênero e empoderamento", explica Angélica.

Desde a primeira edição, em 2023, em Jaguari (RS), outros três encontros ocorreram em diferentes cidades. Neste ano, a meta é levar as reuniões para cada um dos 11 territórios onde a BAT Brasil atua no Sul do Brasil. Interessadas em participar podem conversar com os (as) orientadores (as) agrícolas da BAT Brasil para saber mais detalhes.

SHOPPING SANTA CRUZ

FELIZ DIA DA MULHER

Para todas que brilham, inspiram e transformam o mundo:

HOJE É O SEU DIA.

Entre mulheres, a força e a inspiração como legados

As demonstrações de resiliência permeiam a história das mulheres. As lutas por respeito e igualdade persistem e seguem abrindo caminho para novos feitos. Nas mais diversas frentes, o protagonismo feminino ganha espaço e ultrapassa barreiras.

Embora haja ainda muito para transpor, é notório que, dos seus lugares de fala já ocupados, muitas inspiram e motivam. E é por conta desse posicionamento atemporal, de manifestar encorajamento e força, que se

avança de geração em geração.

Para evidenciar esse esforço, difundido com a origem do 8 de março, a **Gazeta do Sul** traz alguns exemplos de mulheres que, a partir de suas interações pessoais e profissionais, são propulsoras para o desenvolvimento e a autonomia de outras mulheres. Elas representam muitas outras que, de acordo com suas possibilidades e lugares de atuação, ajudam a replicar a importância de seguir olhando com igualdade, no sentido amplo da palavra, para homens e mulheres.

Andréia Rosane de Moura Valim
Vice-reitora da Unisc

Segunda mulher eleita para a vice-reitoria da história da Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc), Andréia Rosane de Moura Valim, 52 anos, é um exemplo de quem acredita na sua potencialidade. Farmacêutica, mestre em Ciências Biológicas: Bioquímica e doutora em Biologia Celular e Molecular, tem 23 anos de história com a universidade. Natural de Santo Augusto, no noroeste do Estado, começou a trabalhar como professora no curso de Farmácia.

Desde então, tem alcançado inúmeras conquistas.

Já no terceiro ano de atividades, assumiu a coordenação do curso. Depois coordenou toda a pesquisa da universidade, foi pró-reitora de Pesquisa e Pós-graduação e diretora de Inovação e Empreendedorismo. Em 2022 foi eleita, junto com o professor Rafael Henn, para o cargo de vice-reitora. Nessa condição, ela responde pelo conjunto dos campi da universidade que se localizam em Montenegro, Capão da Canoa, Venâncio Aires e Sobradinho.

Também faz parte do corpo docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, no qual orienta mestrandos e doutorandos. Atua nos cursos de graduação da área de saúde e coordena o MBA em ESG. Representa a universidade em diversos conselhos no Estado e no País. Como pesquisadora desenvolve projetos de pesquisa e inovação, com captação de recursos em agências de fomento do Rio Grande do Sul e do Brasil.

Na vida pessoal, divide com o marido Marco Antônio a responsabilidade e o cuidado com os filhos Júlia e Tiago, de 23 e 18 anos. E é para e por eles que Andréia segue se desafiando e se desenvolvendo. Desde muito cedo, aprendeu com sua mãe, Dinorá, a importância de se dedicar aos estudos e a acreditar na sua capacidade.

"Minha mãe é uma liderança comunitária, uma pessoa muito engajada pelo bem comum. Enquanto mulher, dizia para mim e minhas irmãs: 'estudem porque o estudo torna vocês mais potentes'. É preciso acreditar, enquanto mulher, que conseguimos fazer o que quisermos, porque é pela autoestima e pela competência que nos desenvolvemos, que galgamos novos espaços, que nos diferenciamos", destacou.

E é com esse direcionamento que Andréia se apresenta como "uma mulher forte, guerreira, que gosta muito de trabalhar". "Sou muito satisfeita profissionalmente, realizada com a minha caminhada enquanto professora, pesquisadora e gestora na universidade. Também oriento na graduação e pós-graduação meninas, mulheres e homens; pessoas que querem se desenvolver, e isso é sensacional." Ela procura passar sua força e desprendimento para as mulheres que convive. "É importante reconhecer que está em nós essa capacidade. É importante que nos sintamos bem, plenas e com capacidade de nos desenvolver cada vez mais. Se há um conselho que dou às mulheres é para que se cerquem de pessoas do bem, que te valorizem e saibam o que é importante pra ti".



Divulgação/GS



Freetip/Divulgação/GS

Raio X

A população de Santa Cruz é de 133.230 pessoas. Desse universo, a maioria, 52,4%, é do sexo feminino. São 69.777 mulheres, das quais 58.291 são consideradas brancas, no cadastro do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). De acordo com os dados, a taxa de alfabetização entre as mulheres (97,69%) é menor que a dos homens (97,82%), relativas as 180.698 pessoas alfabetizadas no município.

08 de março
DIA INTERNACIONAL DA MULHER



"Este dia é dia de lembrar as que lutaram para que tenhamos privilégios hoje, mas também de lembrar que somos nós as guardiãs das meninas do futuro."

Feliz dia da Mulher!

VEREADORA
NICOLE
Weber



Marisa Rossa – Coordenadora da 5ª Região Tradicionalista

Primeira mulher coordenadora da 5ª Região Tradicionalista, Marisa Rossa, 60 anos, que está no movimento tradicionalista há 17 anos, conta que ao longo da trajetória enfrentou desafios de estar em uma posição predominantemente masculina. "Esta é uma prova de que as mulheres podem e devem ocupar esses espaços. Não sou apenas uma 'representante', mas também alguém que sabe da responsabilidade que carrega. A cada passo que dou, busco inspirar outras mulheres a se posicionarem e a acreditarem no seu potencial", salienta.

Em meio a essa missão desafiadora, Marisa destaca que é uma grande oportunidade, repleta de significados. "Eu vejo essa posição como uma oportunidade única de conectar o passado com o presente, de respeitar as raízes culturais e, ao mesmo tempo, contribuir para um movimento de evolução que inclui mais igualdade e representatividade, especialmente para as mulheres. Acredito que o tradicionalismo é, como qualquer cultura, algo dinâmico e sujeito a transformações, conforme os tempos mudam."

A coordenadora da 5ª RT salienta que o fato de ser inspiração para jovens e prendas é motivação para trabalhar, fazer a diferença e impactar de forma positiva. "Sei que, de alguma forma, estou quebrando barreiras e ampliando as possibilidades para quem vem depois. Quando vejo mulheres me dizendo que se sentem mais fortes ao me ver à frente, sei que estou no caminho certo. Então, faço questão de compartilhar minha trajetória, estar acessível, de incentivar que elas ocupem os espaços que, muitas vezes, foram negados a elas", diz Marisa.

Elá também ressalta que a liderança não tem um molde único, e que a força feminina não está em ser igual ao modelo masculino de liderança, mas em trazer à tona a própria essência, valores e forma de impactar positivamente.



Carolina Knies Presidente da Associação Pró-Cultura

A arquiteta santa-cruzense Carolina Knies, 36 anos, foi reeleita para sua segunda gestão como presidente da Associação Pró-Cultura. A entidade é mantenedora da Casa das Artes que leva o nome de Regina Simonis – artista plástica do município, que viveu entre os anos de 1900 e 1996 e foi uma mulher à frente do seu tempo. Interessada na área, tão logo concluiu sua pós-graduação em Práticas Curatoriais, pelo Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Ufrgs), Carolina recebeu o convite para participar da Associação.

Coincidência ou não, a entidade foi criada justamente no ano em que ela nasceu, em 1988. Fundada por pessoas da comunidade que se juntaram, de forma voluntária, para promover atividades culturais, a associação foi comandada por uma mulher já na sua criação.

A primeira presidente eleita foi Irene Beatriz Foster Baumhardt, que abriu caminho para muitas outras. "Todas as pessoas que me antecederam na função desenvolveram um trabalho importante para que as demais diretorias pudessem dar continuidade e institucionalizar a casa cada vez mais", ressalta.

Incentivar a formação e a divulgação da cultura regional e oferecer

para a comunidade atrativos de relevância municipal, regional, estadual e nacional estão entre os principais objetivos da entidade. "A gente está sempre aprendendo e crescendo, e eu tenho uma satisfação gigantesca em contribuir com uma causa cultural, ainda mais sendo trabalho filantrópico. É uma satisfação também a gente ter a arte como ferramenta de conexão. A arte também é essa conscientização, é o empoderamento de que a gente precisa. Acho que o legado que fica é justamente esse esforço para preservar a cultura e a história da cidade", afirma.

Segundo ela, há empecilhos diários para fomentar a cultura e se faz necessária a conscientização da importância desse setor na saúde, educação, desenvolvimento social e história. Por isso, observa que a palavra-chave é movimento (de pessoas e de ações). "É muito presente em mim a força, a energia para manter a Casa das Artes ativa e de fazer esse trabalho acontecer. Na rotina da Associação, precisamos agir em todas as frentes: na organização, na captação de recursos, na divulgação."

Além disso, Carolina destaca, do seu lugar de fala, que "a mulher tem como poder de ação e de força estar no lugar onde ela quer estar".

Arquivo pessoal



*Dela nasce a vida,
nela floresce
a sabedoria
e cresce a
essência do
campo, tão
admirável é a
força de uma
MULHER!*

8 de Março
Dia Internacional da Mulher



**AGRO COMERCIAL
KIST & HEEMANN**
COMÉRCIO DE PRODUTOS AGROPECUÁRIOS

Divulgação/GS



Nicole Garske Weber

Vereadora e presidente da Câmara de Vereadores

Vereadora reeleita para o seu segundo mandato na Câmara de Vereadores de Santa Cruz, Nicole Garske Weber, 37 anos, é a parlamentar mulher mais votada da história do município. Conhecida pelo seu ativismo pelos direitos da mulher, na organização de atos, caminhadas e protestos, chamando atenção para a causa desde 2012, Nicole já foi coordenadora da Procuradoria Especial da Assembleia Legislativa do RS, em 2019-2020.

Também foi vice-presidente do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher de Santa Cruz, representando a OAB. É integrante da Comissão da Mulher Advogada da OAB/SCS. Como presidente do Legislativo, propôs e irá implantar a Procuradoria Especial da Mulher no Legislativo.

A vereadora destaca que o mais desafiador nessa caminhada não é cumprir bem o papel de parlamentar ou de presidente da Câmara, mas de chegar lá. "Na política, não existe margem de erro para uma mulher. A violência política de gênero existe e é dura." Ela conta que apesar de estar entrando no quinto ano como mulher eleita, ainda sofre ataques frequentemente. "São mensagens de ódio, fake news, distorções das minhas fa-

las, especialmente por machistas que não suportam me ver nessa posição (e até mulheres) ou corruptos que expus. Homens eleitos em Santa Cruz estão passando por isso? Nenhum, e só na Câmara são 16. Eu precisava passar por isso? Não."

A vereadora lamenta essas situações pois, segundo ela, são fatos assim que assustam e repelem as mulheres de entrarem na política. "Mas eu vou sair? Claro que não. O bem que fazemos todos os dias a cada pessoa que nos procura e nossa ajuda em prol do coletivo, como trazer recursos, vale mais a pena e é nisso que devemos focar."

Além disso, conciliar as responsabilidades e compromissos da Presidência da Câmara com maternidade, casa, cuidado com saúde mental e física e compromissos pessoais, são desafios enfrentados por Nicole todos os dias. "Mas qual mulher hoje que não é uma super-heróia dentro de sua própria história e de todos ao seu redor? Por isso eu amo a bandeira que defendo. Porque se em um século e meio de lutas já somos um conjunto único de habilidades complexas, imagine o que podemos ser e conquistar pela frente? Para isso, precisamos estar juntas", enfatiza.

Raquel Paim da Silva Schneider – Delegada de polícia

Raquel Paim da Silva Schneider, delegada de polícia, chegou a Santa Cruz do Sul em 2011. Na época, atuou na Delegacia de Polícia de Pronto Atendimento (DPPA) – primeiro como plantonista e depois como titular. Em 2022 tornou-se titular da Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (Deam), da Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente (DPCA) e do Cartório do Idoso de Santa Cruz do Sul.

Casada com o delegado da Polícia Federal Gustavo Schneider, e mãe de Nicolas e Valentina, de 16 e 6 anos, Raquel começou sua trajetória na Brigada Militar, em 1997, quando prestou concurso em Santa Maria. Já em Caxias do Sul, cursou Direito e, um tempo depois de formada, saiu da Brigada para se dedicar à carreira de policial civil, quando se tornou inspetora. Com o tempo, veio o concurso para delegada e a aprovação, até a vinda para Santa Cruz, onde tem vivido grandes desafios profissionais.

Para ela, ser uma mulher inspiradora é ser alguém que de alguma forma impulsiona, estimula ou influencia outras pessoas. Uma mulher que tem histórias para contar e que, de maneira positiva, torna-se referência e movimenta outras mulheres.

"Fico feliz quando dizem que se inspiram em mim de alguma forma, porque a mensagem que recebem de minha pessoa vem da minha essência, das minhas origens, do que acredito. Entendo que devemos ver além, ter um propósito e ir em busca dele, sempre respeitando o espaço dos outros e contribuindo para o crescimento de todos", diz.

Ela, que tem um papel de grande relevância na região, sabe que pode ajudar muitas pessoas com sua voz. "Sem-

Alencar da Rosa/Banco de Imagens/GS



pre digo que as mulheres devem acreditar na sua verdade, na sua força. Especialmente para vítimas de violência doméstica, buscar ajuda, dar o primeiro passo para se libertar do ciclo da violência é fundamental; o restante, a liberdade, é consequência. Enquanto profissional, gestora de equipe, tento passar a mensagem de que todos fazem parte de algo maior, não estão apenas trabalhando, mas também construindo um legado e mudando vidas. Não vejo os procedimentos como simples papéis, visualizo as vidas que serão impactadas com nossas ações ao darmos andamento às demandas."



Direito Tributário e Assessoria Empresarial



Giordani
ADVOGADOS ASSOCIADOS
OAB 2.410



DR. JERÔNIMO MENDES – RIBEIRO

Psiquiatra da Mulher



Neste Dia Internacional da Mulher,
que possamos valorizar a saúde mental
como uma parte essencial do seu bem-estar.



contato: (51) 98041.0276

@dr.jeronimomendesribeiro

Borges de Medeiros, 534, sala 306. Edifício Esplanada Center.

De mulher para mulher: o poder de transformar a realidade de cada uma e da sociedade

Quando pensamos na jornada feminina, é impossível não perceber o quanto nós, mulheres, somos fortes, resilientes e temos um poder enorme dentro da gente. Mas, ao mesmo tempo, também somos muito sensíveis às adversidades que nos cercam – tanto as internas, que vêm da nossa mente, quanto as externas, impostas por uma sociedade que ainda nem sempre nos entende ou valoriza como merecemos.

Mas existe algo que tem o poder de transformar nossas vidas de maneira profunda: o nosso autoconhecimento e a conexão entre mulheres.

Podemos dizer que empoderar mulheres significa oferecer as ferramentas necessárias para que cada uma possa tomar decisões autônomas e sem interferências sobre sua própria vida. Mas o empoderamento feminino vai além de uma simples mudança individual; ele é, na verdade, uma força transformadora capaz de moldar a sociedade como um todo.

Sabemos que o mundo, muitas vezes, nos coloca em situações de competição, cobrança e julgamento, não só com questões interiores mas também exteriores como a estética. Seja no ambiente de trabalho, nos relacionamentos ou até mesmo dentro de nossas próprias famílias, as expectativas em torno do que “significa” ser mulher podem ser esmagadoras.

E é na capacidade de nos autoconhecermos, nos unirmos, nos apoiamos que encontramos um refúgio e uma força imensa e conseguimos ir mudando a realidade a nossa volta.

A importância de acreditar em nós mesmas

Uma das maiores barreiras que enfrentamos, muitas vezes, não está apenas no que os outros esperam de nós, mas no que nós mesmas esperamos de nós mesmas. Somos duras conosco, exigentes, perfeccionistas. Estamos em constante movimento, seja cuidando da família, da carreira, dos amigos ou da casa. Mas, muitas vezes, negligenciamos nossa própria saúde emocional e física e esquecemos de nos dar permissão para ser, simplesmente, quem somos. É fundamental que nos lembremos de que somos suficientes do jeito que somos, e que o autocuidado não é um luxo, mas uma necessidade.

Por mais que nos sintamos sobrecarregadas com tantas responsabilidades, temos algo que nos torna únicas e poderosas: nossa vulnerabilidade. Ela nos torna humanas e conecta nossas experiências de maneira profunda. Quando compartilhamos nossas fraquezas, medos e inseguranças, criamos espaços mais reais e autênticos. Ao sermos vulneráveis, também damos permissão para que outras mulheres se permitam ser, sem medo de serem julgadas.

O poder da sororidade entre mulheres

Uma das maiores forças do empoderamento feminino

está na sororidade entre as mulheres. O simples fato de uma mulher olhar para outra e dizer: “Eu entendo você”, pode mudar o rumo de uma vida. Somos capazes de entender, de uma maneira única, os desafios que enfrentamos. Ao compartilhar nossas histórias, nossas dificuldades e até nossos medos, construímos uma rede que nos fortalece e nos empodera. Quando escolhemos olhar uma para a outra com empatia, em vez de julgamento, criamos um espaço de compreensão e apoio. Cada uma de nós, com suas particularidades e histórias, tem algo valioso a oferecer a outra, dar suporte nos momentos difíceis, mas também celebrar conquistas e vitórias.

Quando falamos de “De Mulher para Mulher”, estamos falando do apoio mútuo e da colaboração entre as mulheres como ferramenta vital para criar um impacto positivo, não apenas nas suas vidas, mas também na estrutura social. Cada mulher que encontra seu espaço e fortalece sua voz, naturalmente contribui para a desconstrução de normas sociais e culturais que restringem outras mulheres.

O empoderamento feminino, praticado de mulher para mulher, é uma chave para uma sociedade mais justa, equitativa e solidária, onde todos – independentemente do gênero – podem contribuir para um futuro melhor.

A transformação pessoal e coletiva

Empoderar mulheres não é um processo que acontece da noite para o dia. Ele envolve o fortalecimento contínuo das mulheres, tanto em nível pessoal quanto coletivo. Cada passo dado por uma mulher em direção ao seu empoderamento reverbera em sua comunidade, influenciando a sociedade como um todo. O empoderamento não é uma conquista individual, mas sim uma luta que, quando compartilhada, se torna coletiva e, por conseguinte, transforma a realidade de todos.

Vamos juntas

A jornada de cada uma de nós é única, mas a beleza de ser mulher está justamente no fato de que podemos caminhar juntas. Podemos nos apoiar, nos ensinar, nos inspirar. Juntas, somos mais fortes, mais poderosas e mais capazes de transformar o mundo ao nosso redor.

Que possamos continuar nos unindo, apoiando e acreditando umas nas outras. Porque, no fim, o que importa não é o que o mundo diz sobre nós, mas o que nós acreditamos ser capazes de fazer. O poder da mulher não está apenas em sua luta, mas na sua capacidade de se conectar com outras mulheres e construir um futuro de mais igualdade, respeito e amor.

Somos mulheres. Somos fortes. E, juntas, podemos tudo. Feliz Dia da Mulher!

Nadiane Nardi

Fundadora e coordenadora do Projeto Empodera

Divulgação/GS



“Podemos dizer que empoderar mulheres significa oferecer as ferramentas necessárias para que cada uma possa tomar decisões autônomas e sem interferências sobre sua própria vida.



**Manuela
Braga**
Família &
Sucessões
OAB/RS 62.024

**Advocacia especializada
em direito da família
e sucessões**

Data marcada por lutas, conquistas e necessidade de avanços

No Dia Internacional da Mulher, celebramos as conquistas das mulheres ao longo da história. A data lembra as batalhas travadas por justiça, liberdade e oportunidades, como o direito ao voto, e reforça a conscientização em relação à contínua desigualdade de gênero.

Algumas batalhas foram perdidas no caminho, mas os avanços, mesmo que pequenos, de-

vem ser celebrados. Nas últimas décadas, a sociedade vinha clamando por mudanças e por reconhecimentos que, finalmente, chegaram – a exemplo da recente Reforma Tributária, que trouxe uma “brisa de ar fresco” para seguirmos em frente.

Diz-se isso pelo fato de a Reforma Tributária prever alíquotas reduzidas para produtos de cuidados básicos à saúde menstrual,

como os absorventes íntimos, que têm uma redução na Contribuição sobre Bens e Serviços (CBS) e no Imposto sobre Bens e Serviços (IBS).

Além disso, os produtos destinados à cesta básica também terão sua alíquota zerada – isso pode incluir produtos de higiene pessoal essenciais. Tais conquistas podem parecer pequenas, mas se revelam um sinal de empatia dos legisladores enquanto representantes de uma sociedade.

Ainda há desafios a superar, mas não podemos esquecer de que cada avanço é fruto da coragem e resistência de muitas mulheres que abriram caminho para um futuro justo. Que este dia nos inspire a continuar defendendo o direito, respeitando as vozes e promovendo a equidade todos os dias.

Rafaela Werner Giordani
Sócia da Giordani Advogados
OAB/RS 103.509

“ Nas últimas décadas, a sociedade vinha clamando por mudanças e reconhecimentos que, finalmente, chegaram – a exemplo da recente Reforma Tributária, que trouxe uma ‘brisa de ar fresco’ para seguirmos em frente.

Divulgação/GS



JORNADA FEMININA

Jéssica Estrada M. Fanfa

Transformação de Vida
através do Tantra
Sexta, 07/03, às 19h15

Josi Cavalheiro

Honrar a ancestralidade feminina sem
deixar de escrever sua própria história
Sexta, 14/03, às 19h15

Mayara Reckziegel

Ano novo astrológico: o que
esperar de 2025?
Sexta, 21/03, às 19h15

Alessandra Schwingel

Mulher e seu poder de transformação.
Sábado, 22/03, às 9h30

Caroline Costa

Empoderamento feminino e a
conexão com as Deusas na Bruxaria.
Sexta, 28/03, às 19h15

Fatima Siqueira

A vida da mulher - corpo, mente,
espírito - na transição da
Era de Peixes para Era de Aquário.
Sábado, 29/03, às 9h30

Cronograma
07, 14, 21, 22, 28 e 29 de Março

R\$ 305,00
Ingresso para
Jornada completa
(6 encontros)

R\$ 80,00
Ingresso individual

Sorteio:
A cada encontro
o sorteio de um
atendimento
individual da
palestrante da noite.



Reserve seu ingresso antecipadamente no privado com cada palestrante
Evento presencial Espaço de Vie / Rua Borges de Medeiros, 856



• 08 DE MARÇO •
DIA INTERNACIONAL DAS MULHERES



#oAgro
éDelas

Acreditamos no potencial da mulher para transformar
o mundo. Do campo à cidade, seguimos juntas
impulsionando oportunidades, celebrando conquistas
e construindo Um Amanhã Melhor!