

# ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO, 20 E 21 DE DEZEMBRO DE 2025 | NÚMERO 53

## KELLY MORAES

UM LEGADO  
ALICERÇADO NA  
POLÍTICA REGIONAL

PÁGINAS 4 e 5







EDITORA DO CADERNO ELAS  
**CARINA WEBER**

carina@gaz.com.br

Carina Weber

## RECADO DA EDITORA

Chegamos ao último mês do ano. Assim como a cor eleita para 2026 pela Pantone, *Cloud Dancer*, o novo ciclo bate à porta trazendo ares de reconexão. Por falar em “virada”, a edição de dezembro do *Caderno ELAS* elenca dicas de como lidar com a síndrome de fim de ano, que pode aflorar sentimentos diversos. Na mesma linha, há espaço para sugestões de como começar mais uma volta completa em torno do Sol com o pé direito em busca de objetivos, sonhos e aspirações.

A personagem da **capa** da publicação, a deputada estadual Kelly Moraes, representa um legado que une a tradição familiar na política, a luta pelos direitos da mulher e a defesa do tabaco. Histórias de empreendedorismo e liderança, como a de Sandra Iepson, idealizadora do Programa *Projete-se*, voltado ao autoconhecimento e ao planejamento de vida e carreira; e a das jovens empreendedoras Júlia Giovanaz e Franciele Carraro à frente da Protege Química, que promove qualidade de vida aos fumicultores. Boa leitura! E que 2026 seja um ano de muitas realizações!

## DESEJO DO MÊS

Não é de hoje que o *body splash* se tornou um queridinho do autocuidado diário. Versátil e prático, ele garante a sensação de pós-banho prolongada com uma pele fresca e perfumada, ideal para os dias mais quentes. O novo lançamento da Natura oferece todo o poder do *body splash* em um combo tamanho miniatura. O **KIT NATURA TODODIA BODY SPLASH MINIATURAS VERÃO** é composto por três fragrâncias: acerola e hibisco; manga rosa e água de coco; e amora e flor de pêssego. Além de leves e refrescantes, os produtos garantem a hidratação da pele ao longo do dia. A edição é limitada. Pode ser uma opção para os presentes de Natal; afinal, quem não curte uma pele cheirosa e bem hidratada?



Fotos: Divulgação/GS



Acabou o mistério! *Cloud Dancer* é a cor do ano de 2026 escolhida pela Pantone. Autoridade global em cores e criadora do sistema de padronização mais utilizado no mundo, o instituto define a cor *Cloud Dancer* (PANTONE 11-4201) como “um sopro de calma e paz num mundo turbulento.”

Como um branco neutro, sereno e imponente, a *Cloud Dancer* simboliza paz e reconexão. O tom de branco suave e arejado tem tudo a ver com a chegada do novo ciclo. É a primeira vez que a Pantone escolhe um branco como a cor do ano. A escolha instiga a criatividade e convida à reflexão.

## NA MODA

A palavra aqui é versatilidade. A cor funciona como uma base neutra que combina com *looks* monocromáticos [*all-white*], outros tons neutros para um visual minimalista e com toques de cor para um contraste elegante. Peças de alfaiataria, tecidos, como seda e cetim, e materiais naturais, como linho, são ótimas pedidas.

## NA DECORAÇÃO DE AMBIENTES

Serenidade e minimalismo. A aplicação da cor nas paredes ajuda a ampliar visualmente o espaço e a refletir a luz natural, deixando os ambientes mais iluminados e arejados. A versatilidade da cor permite harmonizá-la com tons frios e quentes e detalhes metálicos. Tecidos e móveis em *Cloud Dancer* trazem leveza ao design do ambiente.



## EXPEDIENTE

**Edição:** Carina Weber - carina@gaz.com.br **Capa:** Rodrigo Assmann **Diagramação:** Márcio Machado **Arte-final:** Márcio Machado

**ATÉ 30% DE DESCONTO  
NESSE NATAL**

**NATAL**  
*Esmeralda*

A MAGIA E O BRILHO DO  
NATAL ESTÃO AQUI



51 99666-7957 ESMERALDASCS JÚLIO DE CASTILHOS 370



# Síndrome do fim de ano: como lidar?

**LAVIGNEA WITT**

lavignea@gazetadosul.com.br

Dezembro é um mês de celebrações em todo o mundo. O Natal e a chegada do Ano Novo são datas em que se reúnem amigos e familiares em momentos de confraternização pelo ciclo que passou. No entanto, as festividades também costumam despertar diferentes emoções nas pessoas, que, muitas vezes, se sentem pressionadas por sentimentos que afloram nesse período, como o cansaço, a ansiedade e a frustração. A junção de fatores emocionais como esses é denominada síndrome do fim de ano, como destaca a psicóloga clínica Vera Regina Brandão Miranda, terapeuta de Família e Casal.

A especialista explica que essa época costuma intensificar emoções porque dezembro funciona como um gatilho, despertando a sensação de fechamento de ciclo e a impressão de que tudo precisa se resolver no menor tempo possível. “Ficamos hiperativados, querendo dar conta de tudo em 30 dias, mas é importante lembrar que a vida continua e que, apesar das dificuldades, estamos vivos”, afirma.

Os sinais mais comuns da síndrome, apontados por Vera, estão relacionados a ansiedade ou inquietação, tristeza ou sensação de vazio, culpa por não ter cumprido metas, sensação de fracasso, saudade e luto intensificado, medo do futuro, comparação e sensação de inadequação. Quando ativados, esses sintomas podem gerar insônia, dificuldade de concentração, desmotivação, levar a desviar de compromissos sociais, excesso de trabalho, compulsões e cansaço físico e mental acentuado.

Psicóloga esclarece ainda que o mal-estar pode ser provocado por uma combi-

Fotos: Divulgação/GS



nação de fatores emocionais, sociais e financeiros. Entre os principais gatilhos estão a pressão social, cultural ou familiar para “fechar o ano bem”, além das comparações constantes com outras pessoas, especialmente nas redes sociais. Expectativas irreais de felicidade, sobrecarga financeira, acúmulo de tarefas no trabalho e na vida pessoal, além de lutos, saudades e o cansaço acumulado ao longo dos meses, também podem intensificar esse sentimento.

Vera lembra, também, que algumas pessoas tendem a ser mais afetadas por essa síndrome. Entre elas estão indivíduos que já convivem com altos níveis de estresse, ansiedade, depressão ou burnout. Quem enfrenta luto ou separações, vive conflitos familiares, impõe metas excessivas para si mesmo, passa por dificuldades financeiras ou se sente solitário, da mesma forma está mais vulnerável ao mal-estar típico desse período do ano.

## OLHAR CARINHOSO SOBRE O ANO

Para atravessar essa fase de término de etapa com mais leveza, a especialista aconselha que as pessoas lembrem que a vida é feita de processos. “É necessário ajustar as expectativas e aceitar que não é obrigatório terminar o ano de maneira perfeita.” A psicóloga indica ainda que as pessoas façam pequenas pausas intencionais e criem seus próprios rituais, além de regular o uso das redes sociais para gerar menos comparação. Outra dica importante é revisitar o ano com um olhar amoroso, reconhecendo os esforços.

**Vera orienta que se procure ajuda profissional quando o sofrimento interferir no trabalho, no sono e nas relações em outras áreas da vida. Diante da síndrome do fim de ano, a psicóloga frisa que ninguém precisa acompanhar o ritmo acelerado de dezembro. “As pessoas têm o direito de pausar, respirar e escolher um caminho mais gentil consigo mesmas. O novo ano não exige perfeição e, sim, presença e autenticidade”, reforça.**

**Vera: “Novo ano exige presença”**

## A SUA MELHOR ESCOLHA EM DEPILAÇÃO A LASER



Redução de até 50% dos pelos na primeira sessão.



Melhor custo x benefício



Para todos os tons de pele.



Menos lixo no meio ambiente.



Depilação confortável e segura.



Plano de tratamento elaborados de acordo com a sua necessidade.

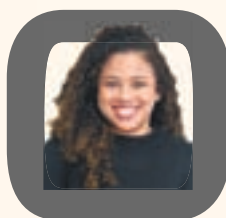
Agende a sua avaliação gratuita.  
SANTA CRUZ DO SUL Rua Osvaldo Cruz, 243, B. Centro (51) 99688-6365  
ENCANTADO | LAJEADO liberteclinica

**Liberte**  
DEPILAÇÃO A LASER





# Kelly Moraes: carreira política focada na região



**KAROLINE ROSA**

karoline.rosa@gaz.com.br

Ao olhar para a caminhada até aqui, a deputada estadual Kelly Moraes (PL) reconhece que a política entrou em sua vida antes mesmo de ela perceber. “A trajetória começou, na verdade, com o então vereador Sérgio Moraes”, relembra. Moradora do antigo Bairro Faxinal Velho, por 15 anos, Kelly se viu envolvida na rotina local quase que naturalmente. “Comecei como assistente social da comunidade. As pessoas vinham e batiam à nossa porta. Na época, nós éramos os únicos que tinham telefone”, conta. Era para pedir ajuda, ligar para o Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, começou a sua trajetória na política.

Com o político Sérgio Moraes, atual prefeito de Santa Cruz do Sul, à época seu companheiro, Kelly passou a ocupar um papel cada vez mais ativo no campo social. Criou a Associação de Amparo à Vida e assumiu funções administrativas enquanto cuidava dos filhos e da comunidade. A experiência levou à criação da Secretaria de Desenvolvimento Social no governo municipal, uma pasta que não existia antes e que nasceu de sua percepção cotidiana. “Senti que se precisava de algo mais. Via a necessidade de projetos, de buscar, de fazer”, afirma.

No entanto, a guinada decisiva veio sem aviso. “Fiquei sabendo pelo rádio que seria candidata a deputada federal. Entrei em crise durante uma semana”, admite, sorrindo ao ci-

tar a lembrança. A decisão, que não partiu dela, mudou o rumo de sua vida pública. Para enfrentar a nova etapa, Kelly precisou se reinventar, inclusive geograficamente. “Tive que aprender até a andar em Brasília”, destaca, ao recordar do estranhamento inicial com a rotina do Congresso Nacional. As dificuldades no início da carreira política, enfatiza, fizeram parte do processo de amadurecimento que a conduziu ao longo dos mandatos seguintes.

Ao relembrar a época em que se elegeu vereadora, Kelly revela que sequer tinha esse objetivo. Foi convencida a aceitar o desafio para fortalecer a nominata feminina. “Concorre a vereadora para incentivar as mulheres, principalmente”, entusiasma-se. Aceitou, se elegeu e percebeu que a participação feminina podia inspirar outras mulheres a ocuparem espaços semelhantes.

Ao todo, são 25 anos de mandatos eletivos e cerca de 40 anos de vida pública, somando a atuação da família. Kelly trata cada passo como uma responsabilidade coletiva. “Os mandatos não são nossos. Não é da Kelly Moraes, não é do Marcelo Moraes. Os mandatos são da região.” Essa noção de pertencimento, salienta Kelly, mantém a família em sintonia e orienta decisões políticas mais complexas, sempre definidas em conjunto.

**“ÀS VEZES, NAS REUNIÕES PARTIDÁRIAS, É NECESSÁRIO SE IMPOR: ‘OLHA, TAMBÉM TENHO MINHA OPINIÃO.’”**



LEIA MAIS SOBRE EM GAZ.COM.BR

**Antecipe suas encomendas para Natal e final de ano!**

Conheça nosso cardápio de Natal e muitas outras delícias para sua ceia!

**Tortas | sobremesas | bolos | doces | salgados**

**Não deixe suas encomendas de Natal e Ano Novo para última hora!**

**Horário de atendimento**  
Segunda a sexta:  
7h00 às 11h45  
14h00 às 19h00  
Sábados:  
7h30 às 11h30  
14h00 às 17h30

**Dia 24/12**  
7h00 às 12h00  
13:00 às 16:00

**Panificadora**  
**CRISTAL**

9Av João Pessoa 756, SCS  
(51) 99774-6003  
@panicristalscs



## “SOU FEMININA, NÃO SOU FEMINISTA”

A análise que Kelly faz do espaço feminino na política é direta: há avanços; entretanto, o caminho ainda é mais difícil para as mulheres. “Imagina, em Brasília, na minha época, dos 513 deputados nós éramos somente 47 mulheres.” Na Assembleia, ela viu o número de deputadas crescer nos últimos anos, mesmo que ainda distante da paridade.

Kelly reflete sobre o esforço contínuo de afirmação. “É um desafio. Temos que provar sempre: nós podemos, nós temos condições, nós temos a mesma competência”, afirma. Ainda que ressalte nunca ter enfrentado conflitos diretos, reconhece que, em muitas reuniões, o posicionamento firme é necessário. “Às vezes, nas reuniões partidárias, é necessário se impor: ‘Olha, também tenho minha opinião.’”

Kelly se identifica como defensora de pautas femininas, mas com um olhar próprio. “Sou feminina, não sou feminista”, explica. Entre suas principais bandeiras está a proteção das mulheres. “Tenho a Frente Parlamentar de Combate aos Feminicídios e à Violência Contra as Mulheres. Quando é pauta das mulheres, estamos todos juntos.”

## VIDA EM FAMÍLIA

Fora da Assembleia, Kelly troca a formalidade por afeto. É na convivência com filhos, netos e, agora, uma bisneta “do coração” que encontra descanso. “Quando há oportunidade, nos juntamos. Gostamos muito de fazer um churrasquinho, reunir todo mundo”, revela. Kelly gosta de cozinhar para as crianças e cultiva encontros com amigas, momentos que a aproximam de uma rotina menos protocolar.

**“Gosto mais de estar com as netas, com os netos.” E é nesse convívio simples, entre risadas, mesas cheias e pequenos rituais de família, que Kelly encontra o equilíbrio para a rotina intensa da vida pública. Ali, distante das agendas políticas, ela se reconhece como avó e como ponto de conexão entre gerações.**

Sobre o futuro da família na política, admite que o caminho deve continuar com o filho vereador. “Acho que é por aí. As gurias não quiseram. Quem sabe depois os netos, na sequência”, brinca, sem descartar novas vocações surgindo em uma família que há mais de quatro décadas ocupa espaço na vida pública da região.

Foto: Divulgação/GS



## ENTRE A POLÍTICA E A MATERNIDADE

Questionada sobre como conciliou a carreira política e a maternidade, Kelly reconhece que esse foi um dos maiores desafios de sua vida. “Quando fui para Brasília, as crianças eram pequenas, um desafio tanto para a família quanto para mim”, pontua. O impacto emocional nos filhos pequenos fez com que mudasse sua rotina de viagens. “Eles ficavam muito tristes quando eu saía na segunda. Então, viajava na terça-feira de madrugada para eles não me verem sair.”

À época, com Kelly na Câmara dos Deputados, a família precisou organizar uma rede de apoio que garantisse estabilidade no dia a dia. Era comum que acompanhasse os filhos à distância. “Administrava, às vezes, por telefone, mas conciliamos e deu certo.”

## REELEIÇÃO, DOBRADINHA FAMILIAR E DEFESA DO TABACO

Kelly confirma: será candidata à reeleição na Assembleia Legislativa em 2026. “Já confirmei com a família.” A unidade política se reflete dentro de casa, onde quatro mandatos convivem simultaneamente: ela, deputada estadual; o filho Serginho, vereador; o enteado Marcelo, deputado federal; e o ex-companheiro Sérgio como prefeito. “São quatro mandatos dentro de casa, a decisão sempre é familiar.”

Entre suas pautas centrais, o tabaco permanece como bandeira estruturante. Kelly lembra o período em que defender o setor significava enfrentar interpretações distorcidas. “Tinha dias que diziam que nós estávamos defendendo a bancada do cigarro”, ressalta. As críticas, segundo ela, ignoravam a complexidade econômica da região, que envolve produtores, safristas e grandes indústrias. Em Santa Cruz, detalha, a cadeia do tabaco chega a empregar milhares de trabalhadores durante a safra, números que sempre levaram o tema ao centro de seu mandato.

Kelly também menciona os desafios atuais, intensificados em debates nacionais e internacionais. Durante a COP-30, voltou a enfrentar a dificuldade de defender a importância do setor sem desconsiderar campanhas de saúde pública. Para a parlamentar, a realidade econômica da região precisa ser considerada. O tabaco segue essencial, afirma, porque “não tem outra cultura com a mesma rentabilidade” e porque muitas famílias “não dependem de Bolsa Família, dependem da atividade delas.”

Foto: Divulgação/GS



**Dra. Yusbretlys N. Penalver**  
CRM: 43483/RS

- Pós Graduada:
- Medicina Estética
- Tricologia Médica e Transplante Capilar
- Dermatologia

**Agende a sua avaliação**

## Elevando sua autoestima!

Antes

Depois

**YUSBRETNYS**  
*nunes* MEDICINA ESTÉTICA E CAPILAR

Santa Cruz do Sul @dra\_Yusbretlys  
Contato para agendamento ☎ 51 99984-5020





## Parceria que **faz a diferença**



**HELOÍSA LETÍCIA POLL**

heloisa.poll@gazetadosul.com.br

A relação entre cliente e fornecedor surtiu frutos. Franciele Pedrosa Carraro deixou de apenas adquirir os itens comercializados por Júlia Giovanaz Nunes, como fazia na infância, para se tornar sócia de uma empreitada de sucesso. Ambas com 24 anos, as duas celebram a parceria que nasceu na sala de aula e que, agora, transcen-

de os limites nacionais. Empreendedoras desde 2019, as técnicas em Química estão à frente da Protege Química, que nasceu na adolescência.

“Eu e a Júlia somos amigas há mais tempo do que consigo me lembrar. Durante nossa formação, percebemos que o projeto de pesquisa poderia ser algo maior, e a decisão de empreendermos juntas veio de forma natural, a partir da vontade de fazer a diferença.”

Por meio da empresa, as duas buscam ajudar as pessoas, promovendo qualidade de vida aos produtores de tabaco. Isso porque o produto, o creme protetor de nicotina, consiste num Equipamento de Proteção Individual (EPI), que protege contra a Doença da Folha Verde do Tabaco (DFVT), prevenindo a absorção cutânea da substância durante a colheita.

Naturais de Esteio, hoje as duas moram em Santa Cruz do Sul, mudança que ocorreu em 2024, devido aos negócios. Atualmente, trabalham na consolidação comercial da empresa, no fortalecimento da operação e na expansão para novos mercados, com foco na internacionalização. Ao mesmo tempo, seguem desenvolvendo novos produtos e ampliando as aplicações da tecnologia para outros cultivos.

Os planos de futuro, por sua vez, não param. “Nosso objetivo é crescer de forma estruturada, mantendo a ciência como base, sem perder o propósito. Hoje, já temos mais de 7 mil pessoas que utilizam nosso produto e recebemos *feedbacks* muito positivos. Isso nos motiva a seguir em frente e a buscar impactar um número cada vez maior de pessoas”, frisa Júlia.

### DE AMIGAS A SÓCIAS

Enquanto Franciele Carraro, estudante de Biomedicina, atua na empresa principalmente nas frentes de desenvolvimento, operações e estruturação estratégica, Júlia Giovanaz, estudante de Economia, responde pela representação comercial, pelo marketing e pela gestão estratégica.

“Minha jornada começou muito ligada ao laboratório e à pesquisa. Sempre tive interesse em criar coisas novas e desenvolver produtos. Meu estágio no curso técnico foi na área de cosméticos. Me apaixonei por entender melhor como soluções simples podem realmente mudar o dia a dia das pessoas”, conta Franciele.

Já para Júlia, a jornada empreendedora começou cedo. “Sempre empreendi. Vendia figurinhas dos meus cadernos, pulseiras e o que vinha em mente quando era criança. Brincar de vender era muito divertido para mim e meus pais me davam apoio. Na infância, a Franciele era minha cliente.” Mais tarde, de acordo com ela, ficou ainda mais evidente a vontade de empreender e construir uma empresa de maneira significativa, “enfrentando todas as dores que esse processo exige.”

A dedicação, por sinal, também rendeu frutos. “Alcansei o 1º lugar no Prêmio Sebrae Mulher de Negócios 2025 - categoria Ciência e Tecnologia. Fui a única gaúcha entre as finalistas nacionais. Também fui agraciada com o 3º lugar mundial pelo Global Student Entrepreneur Awards (GSEA), em julho de 2025, no Japão, considerada a maior competição mundial de jovens empreendedores, com milhares de inscritos do mundo todo.”

Fotos: Divulgação/BS



## UM ESPAÇO PERFEITO PARA CRIAR, BRINCAR E SE DIVERTIR!

- Brincar livre - Crianças de 2 até 12 anos
- Atelier de artes
- Oficinas sensoriais, artísticas, psicomotricidade e musicalização
- Equipe multidisciplinar

A cada dia da semana uma atividade diferente:

Segunda: Surpresa

Terça: Sentidos

Quarta: Contos

Quinta: Experiência no atelier

Sexta: Resgate de brincadeiras livres



☎ 51 99397-4606

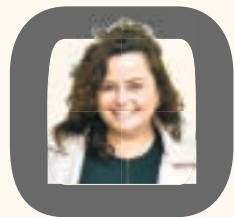
📷 @atellier\_andorinhas

📍 Rua Cristóvão Colombo 515  
Santa Cruz do Sul





## Sandra Iepsen: a escuta como ponto de virada



CAROLINA APPEL

carolina.appel@gaz.com.br

Durante anos, Sandra Iepsen esteve sentada em mesas de decisão sem ocupar, de fato, o centro delas. Ouvia, observava, formulava ideias, mas não falava. “Eu tinha as ideias, só não as colocava à mesa.” A trajetória profissional, iniciada na área técnica e consolidada em ambientes majoritariamente masculinos, parecia não avançar na mesma proporção do esforço. Foi somente quando passou a olhar para os próprios padrões de comportamento que compreendeu que o limite não estava fora, e sim no modo como ela mesma se colocava. “Descobri que não estava nada do lado de fora. Precisava me transformar.”

Formada em eletromecânica pela Escola Técnica Federal de Pelotas, Sandra trabalhou por 19 anos na indústria, atuando diretamente na manutenção e no planejamento de processos. Depois, buscou a graduação em Engenharia de Produção e mais tarde, em 2020, concluiu o mestrado em Sistemas e Processos Industriais, pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc). Hoje, cursa doutorado em Tecnologia Ambiental.

A formação acadêmica, no entanto, caminhou lado a lado com um incômodo persistente: a sensação de não ser vista, apesar da competência técnica. “Queria o reconhecimento sem me mostrar.” Foi nesse contexto que, em 2010, conheceu o Eneagrama, ferramenta que passou a orientar não apenas sua atuação profissional, mas também sua forma de se perceber no mundo.

O contato inicial ocorreu por meio do marido e sócio, Luciano, que atuava com treinamentos corporativos. Sandra participou do processo para auxiliá-lo, contou e encontrou ali um caminho próprio.

O Eneagrama, diz, não oferece mode-

Foto: Rodrigo Assmann



los prontos, mas permite identificar padrões de comportamento construídos desde a infância e reforçados ao longo da vida. A partir dessa compreensão, veio a decisão de deixar a indústria e se dedicar integralmente à formação de pessoas. “Quando entendemos isso, virou a chave.”

Hoje, Sandra é diretora da Profile Gestão de Pessoas, que administra em sociedade com o marido, além de vice-presidente da Associação de Prevenção ao Câncer de Colo de Útero (Apcolu) e presidente do BNI Oktober. Também atuou por quatro anos na coordenação do Núcleo de Mulheres Empreendedoras da Associação Comercial e Industrial (ACI) de Santa Cruz, o que marcou sua primeira posição formal de liderança. Ali, defendeu a alternância de coordenação como forma de oxigenar ideias e evitar que um único modo de conduzir se tornasse limitador.

### FEMININO APRENDIDO

Natural do interior de Arroio Grande, no Sul do Estado, Sandra chegou a Santa Cruz do Sul em 1995, após ser selecionada para estágio industrial. Cresceu em uma casa de chão batido e com telhado de palha, acompanhando a mãe, que aprendeu a costurar para sustentar a família, e a avó, referência de resistência em contexto de poucas escolhas para mulheres. “Sempre digo que minha mãe é o meu anjo da guarda. Graças a ela, pude estudar.”

**A convivência com ambientes técnicos e hierarquizados fez com que, por anos, Sandra operasse a partir de uma energia marcada pela rigidez. “A minha energia masculina subiu muito”, reconhece.**

**Trabalhar o feminino tornou-se necessário não só para o equilíbrio profissional, mas também para a vida pessoal.**

O percurso deu origem ao livro *Projete-se*, lançado recentemente, que reúne histórias que atravessam sua trajetória e a de outras mulheres. Mais do que um produto final, a obra sintetiza um caminho iniciado muito antes da empresa, dos cargos e das formações. Um percurso em que escutar a si mesma deixou de ser silêncio e passou a ser método.

### DO AUTOCONHECIMENTO AO PROJETE-SE

Durante a pandemia, com a suspensão dos treinamentos presenciais, Sandra passou a atender pessoas em acompanhamento individual. A maioria eram mulheres. “As pessoas estavam em casa, surtando, e pediram acompanhamento”, conta.

Desse movimento surgiu o *Projete-se*, inicialmente estruturado como mentoria e depois transformado em metodologia com encontros. O programa não foi criado exclusivamente para mulheres; entretanto, ao longo das sete turmas já realizadas, manteve participação totalmente feminina.

A proposta parte do desenvolvimento do ser para, então, avançar para o fazer e o ter. “Ser quem você precisa ser para fazer o que você precisa fazer e, em consequência disso, ter o que você quer”, resume.

Sandra também é consteladora familiar, formação que incorporou à sua atuação nos últimos anos. Para ela, muitos dos bloqueios enfrentados pelas mulheres estão relacionados a histórias familiares, a exigências acumuladas e à dificuldade de reconhecer limites. “É fácil olhar e fugir. Contudo, quando você encara, entende que pode dar passos em direção ao que quer.” O trabalho, afirma, não elimina dores, mas ajuda a nomeá-las e enfrentá-las. “Não é fazer mais, é fazer melhor.”

## Seu Natal mais especial!

## Lilli Boutique

📍 Rua Ten. Coronel Brito 647  
(esquina Júlio de Castilhos)  
☎ (51) 99892-7104





Rodrigo Assmann

# Três passos para iniciar 2026 com as energias renovadas



**PAULA APPOLINARIO**

paula.appolinario@gaz.com.br

Um novo ano se aproxima, e com ele as expectativas de uma fase de cada vez mais amor, saúde e prosperidade. No entanto, conforme a psicoterapeuta holística Vanessa Teixeira, 41 anos, antes de concentrar esforços para 2026, é preciso “preparar o terreno”. Ou seja, organizar interna e externamente a bagunça deixada por 2025.

Além da limpeza, também é necessário reavaliar a forma como se encara mentalmente as ações, as oportunidades e os desafios que surgem. “O nosso cérebro não distingue verdade de fantasia. No momento em que você está vibrando nas coisas negativas que aconteceram no ano, o cérebro vai dar mais daquilo. Ele acha que isso é a sua realidade e vai conduzi-lo por esse caminho.”

Pensando além de rituais, a especialista separou três dicas de como preparar a mente e as energias para receber 2026 e renovar as vibrações diante das novas possibilidades. Para isso, segue o mantra japonês Shalom, com o lema “nada quebrado, nada faltando, nada fora do lugar”. Veja, na prática, como aplicar:

## 1 LIMPEZA

O primeiro passo, antes de qualquer ação, é organizar o que já está em andamento. Limpeza em casa, no ambiente de trabalho e no celular. “Nada prospera na bagunça. O que você não está usando deve ser tirado de circulação.”

**Essa técnica se aplica para qualquer objeto ou local utilizado na rotina. Por exemplo, o guarda-roupa, doando peças inutilizadas ou itens não usados na bolsa ou na carteira.**

Segundo Vanessa Teixeira, os objetos e utensílios guardados sem propósito ou utilidade viram energia acumulada, atravancada; eles não trazem movimento ou prosperidade. “Daquilo que não usamos mais nos últimos dois anos, desapeguemos. Esses itens não trazem fluxo ou prosperidade.”

## 3 LIDAR COM A FRUSTRAÇÃO

Outra dica apresentada por Vanessa Teixeira é a importância de entender que, por mais que a limpeza e a projeção sejam realizadas, coisas indesejadas ainda podem acontecer. É importante, também, que se tenha inteligência emocional para que isso não vire desmotivação para seguir correndo atrás dos objetivos.

**Além disso, muitos dos pedidos podem não acontecer. Porém, isso tende a ser um gatilho para que conquistas ainda maiores sejam alcançadas. É preciso desapegar da ideia de controle sobre tudo. E, muitas vezes, o fato de algo não dar certo só abre portas para que algo muito maior possa acontecer”, reforça a psicoterapeuta holística.**

## 2 PROJETAR

A partir da limpeza, o cérebro está pronto para cocriar a realidade. Ou seja, projetar o futuro, os sonhos e os objetivos e por quais meios chegar até eles. A psicoterapeuta holística explica que essa motivação pode ser realizada por meio de rituais de visualização do futuro.

**Um exemplo é a técnica do mapa dos sonhos. A prática consiste em anotar os desejos para 2026 e, principalmente, anexar imagens que os representem. Depois, deixá-los expostos em um local de fácil visão diária. Mas a simples**

**observação do mapa não é o suficiente. É necessário mentalizar e sentir o que está escrito. “O cérebro vai conduzi-lo para isso que você está sentindo. Se você sentir dor, ele vai levar mais dor. Se você sentir as coisas boas, ele vai retribuir”, explica. As imagens inseridas vão ajudar o cérebro a visualizar o que quer ser conquistado.**

Mentalizar é crucial para conquistar o objetivo, principalmente diante de dias repetitivos e corridos. “Entramos no piloto automático; aí chega ao fim o ano de 2026 e estamos fazendo o que, de novo?

Frustrados, porque nada aconteceu”, enfatiza Vanessa.

**Por isso, outro diferencial, além do mapa dos sonhos, é criar um plano de ação a partir dele. “Não existe meta sem plano de ação”, salienta a especialista. A profissional também sugere que se dedique momentos semanais específicos para revisar o plano e pensar a respeito dele. Além disso, o plano e os objetivos do mapa dos sonhos precisam ser condizentes com a realidade.**

**Natal Pritsch**



Pritsch

Garanta seus sabores tradicionais para as festas de final de ano.

Pães, cucas, bolos, tortas e doces feitos com a tradição da Padaria Pritsch.

☞ Antecipe sua encomenda

☎ **Matriz: 3711-3208 | 9 9507-6875**

☎ **Filial: 3717-1899 | 9 9571-9345**

**Horário dia 24/12**

Matriz: das 6h às 18h

(sem fechar meio dia)

Filial: das 7h às 17h (sem fechar meio dia)

Casa de chá: FECHADA

**Endereço:**

**Matriz: Marechal Floriano, 1547**

**Filial: Dona Flora, 980**