

Especial

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO, 7 E 8 DE MARÇO DE 2026

Arte da capa: Derli Gonçalves

UM DIA DE MEMÓRIA, AÇÃO E FUTURO

O sentido atual do 8 de março vai muito além de flores ou mensagens de afeto. Ele representa uma convocação coletiva para reconhecer conquistas, avaliar desafios que ainda persistem e renovar a vontade de lutar por igualdade, justiça e participação plena das mulheres em todas as esferas da vida.

de março





Onde quer que uma mulher decida estar, ela faz toda a diferença!

fitnesslife
academia para mulheres, água para todos

8 de Março - Dia da Mulher

MUSCULAÇÃO HIDROGINÁSTICA HIDROBIKE HIIT NATAÇÃO PARA BEBÊS NATAÇÃO INFANTIL NATAÇÃO ADULTA

📍 RUA MACHADO DE ASSIS, 489 - SANTA CRUZ DO SUL 📞 (51) 3121-2776 📠 98128 6600



8 DE MARÇO
Dia Internacional da
Mulher

Que este dia seja uma lembrança do poder que cada uma carrega dentro de si. Você é força da natureza, inspira e transforma o mundo ao seu redor.

Com carinho, AABB Santa Cruz do Sul

AABB
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BANCAS DE EMPREENDEDORES
SANTA CRUZ DO SUL

santacruzdo.sul.aabb.com.br

Uma mulher que faz a diferença

Divulgação/GS

A realidade observada na área de controladoria e finanças, de forma geral, reflete um cenário mais amplo do mercado de trabalho corporativo no Brasil, onde homens ocupam a maioria dos cargos gerenciais e de liderança. Apesar dessa predominância, áreas tradicionalmente vistas como “masculinas” estão passando por mudanças, com maior inclusão de mulheres.

Entre elas, destaque para a santa-cruzeense Simone Mueller, 51 anos, que durante 25 anos atuou como controller na Mercur S/A. Ela foi uma das 23 mulheres do Brasil que contaram sua história no livro *Mulheres na Controladoria*, mostrando como a força feminina pode impulsionar a governança com eficiência, transparência e inovação, de forma a moldar o futuro da controladoria no País.

Simone começou sua jornada profissional aos 16 anos. Seu primeiro emprego foi numa indústria de calçados, onde permaneceu por cinco meses. Apesar do curto tempo, teve sua atuação reconhecida com uma promoção. Segundo ela, ali aprendeu a primeira lição: a importância de ter responsabilidade pelo trabalho realizado, independentemente da sua complexidade.

Com 17 anos, em seu segundo emprego, concluiu

o Ensino Médio e ingressou na faculdade de Ciências Contábeis, formação que norteou toda sua carreira profissional. No segundo ano da graduação, passou a trabalhar num escritório de contabilidade. Era a possibilidade para colocar seus aprendizados em prática. Não demorou para que uma chance surgisse: foi contratada como auxiliar contábil na Mercur. Aos 21 anos, recém-formada, tornou-se a responsável pela área contábil da empresa. “O diretor que me contratou viu em mim um potencial que eu desconhecia e me deu oportunidades de desenvolvimento que agarrei com muito empenho e responsabilidade.”

Ela conta que estudou para aprender a fazer planejamento estratégico, orçamento, DRE gerencial (Demonstração do Resultado do Exercício), fluxo de caixa e análise de indicadores para, então, tornar-se responsável pela implementação dessas ferramentas de gestão. “Não podemos gerenciar o que não se acompanha e não se mede”, analisa.

A promoção veio quatro anos depois. No ano 2000, aos 25 anos, Simone tornava-se a controller da empresa. “Foram mais de 30 anos na Mercur e eu entreguei o meu melhor, sempre sentindo muito orgulho de estar lá.”



FORMAÇÃO

Simone recentemente foi convidada pela Cedem, empresa associada à Fundação Dom Cabral no Rio Grande do Sul e uma escola de negócios para executivos, para ser executiva de clientes na região. Ela é formada em Ciências Contábeis e Administração de Empresas, tem pós-graduação em Administração e Estratégia Empresarial, MBA em Finanças, Controladoria e Auditoria e MBA em Mercados Criativos e Cenários de Inovação. Também é conselheira profissional certificada pelo CMJ-SP.



Simone Mueller
Assessoria e Aconselhamento Empresarial

SOLUÇÕES EM GESTÃO E ESTRATÉGIA EMPRESARIAL

- Aconselhamento Empresarial
- Desenvolvimento de Equipes (Finanças e Controladoria)
- Conselheira Consultiva
- Indicadores de Desempenho
- Planejamento e Controle Orçamentário
- Mentoria para Controllers e Gestores Financeiros
- Gestão Financeira
- Executiva do CEDEM/Fundação Dom Cabral (FDC)
- Viabilidade Econômico-Financeira de Projetos
- Finanças para Gestores Não Financeiros



📞 (51) 99749-3125

VIRADA DE CHAVE

Em setembro de 2024, uma grande empresária e amiga de Simone pediu seu aconselhamento para melhorar o desempenho dos negócios gerenciados por ela. “Senti na hora que aquela era a oportunidade para mudar minha trajetória profissional”, conta.

No mês seguinte, ela deixou de ser CLT e seguiu atuando por mais um ano como consultora na Mercur. Hoje, Simone é sócia-fundadora da empresa Simone Mueller Assessoria e Aconselhamento Empresarial, que tem o objetivo de, por meio de sua experiência, ajudar organizações a alcançar um novo patamar de gestão.

Ela, que sempre gostou de viajar e, como turista, já visitou 25 países e a maioria dos estados brasileiros, destaca que a transição de carreira permitiu que ela colocasse em prática seu sonho de poder trabalhar e viajar ao mesmo tempo.

BAT Brasil reforça presença feminina no campo e na ciência

A representatividade feminina nas operações da BAT Brasil vem ganhando força em diferentes áreas. Em cinco anos, o número de orientadoras agrícolas cresceu 600%, passando de quatro para 28 profissionais. Esse movimento reflete a estratégia estruturada de valorização, capacitação e abertura de espaço para mulheres no campo.

A companhia investe em formação técnica, desenvolvimento de lideranças e disseminação de tecnologias nas propriedades rurais. Para tanto, conta com o apoio de parceiros como o Serviço de Aprendizagem Rural, vinculado à Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA).

Iniciativas como o Programa ELA (Empoderamento e Liderança no Agro) fortalecem a atuação das orientadoras agrícolas, de modo a ampliar seu protagonismo na tomada de decisão e na gestão das atividades no campo. Além disso, a empresa distribui material educativo aos produtores integrados, destacando o papel estratégico das mulheres na produtividade, na sustentabilidade e na sucessão familiar.

“O crescimento no número de orientadoras agrícolas não é um dado isolado, mas o reflexo de uma mudança cultural na BAT Brasil. Entendemos que a presença feminina traz novas perspectivas de gestão e inovação que são essenciais para a produtividade e sustentabilidade do negócio. Ao investirmos em capacitação técnica e liderança, não estamos apenas ocupando espaços, estamos transformando a realidade do campo”, diz Thais Mueller, gerente regional de Produção Agrícola e primeira mulher a ocupar esse cargo na história da BAT e do setor.

O avanço não acontece apenas no Agronegócio. No BAT Brasil Labs, segundo maior parque tecnológico da América Latina, as mulheres representam 60% do quadro de colaboradores e 46% das posições de liderança. Em um cenário global onde a participação feminina em ciência e tecnologia ainda é minoritária, os números mostram que a companhia vem consolidando ambientes mais equilibrados e diversos também nas áreas técnicas e de inovação.

Ao ampliar oportunidades no campo e na ciência, a BAT Brasil reforça que equi-



Divulgação/GS

dade de gênero não é apenas pauta institucional, mas estratégia de negócio. A inclusão de mais mulheres em posições técnicas e de liderança fortalece equipes, impulsiona resultados e contribui para transformar realidades em diferentes frentes da operação.

“Ver o protagonismo feminino avançar tanto no campo quanto na ciência demonstra que a equidade de gênero é,

acima de tudo, uma estratégia de negócio para a companhia, para que o movimento de ocupação técnica consolide ambientes mais equilibrados e diversos em todas as nossas frentes de operação. Nosso compromisso é continuar impulsionando esses resultados através da inclusão e do desenvolvimento constante das nossas profissionais”, finaliza Thais Mueller.

BAT BRASIL

DIA INTERNACIONAL DAS Mulheres

QUE SONHAM GRANDE, QUE DEIXAM SUA MARCA, QUE FAZEM ACONTECER.

Na BAT Brasil, temos orgulho de caminhar lado a lado com aquelas que nos inspiram e transformam o mundo todos os dias.

08 março

Empreender para cuidar e transformar

Fátima Rosi de Siqueira, 60 anos, considera-se uma mulher muito expansiva e com um perfil multidisciplinar. Das características que vêm moldando sua vida ao longo dos anos. No Ensino Médio (antigo 2º grau) cursou Magistério, fez curso de Técnico de Enfermagem, de Técnico de Turismo e ingressou no curso superior de Pedagogia, do qual transferiu-se para o de Letras (não concluído).

Profissionalmente atuou como enfermeira, guia de turismo, professora municipal concursada e trabalhou na Secretaria de Educação. Como empreendedora iniciou a carreira em 1990, revendendo cosméticos, área em que se tornou consultora e facilitadora.

Em 2005, acompanhando o então marido, mudou-se para Cachoeira do Sul. Mãe de dois meninos, dedicava-se incansavelmente a eles. Envolveu-se com o círculo de pais e mestres e envolveu-se para a política sendo diretora de turismo do município.

Oito anos depois, após um divórcio doloroso, Fátima voltou a Santa Cruz. Segundo ela, um retorno difícil: depressão, terapia, medicação. "Cheguei ao fundo do poço, mas me reergui. Foi quando pensei no que hoje é o Espaço de Vie, que foi idealizado com o propósito de me curar em primeiro lugar, de buscar autoconhecimento. Eu estava passando por uma fase difícil e isso veio como uma transição de vida e de carreira", conta.

Para dar forma ao novo propósito, Fátima foi buscar autoconhecimento através de cursos. "Comecei a fazer escola de filosofia, reiki, terapia floral quântica, radiestesia radiônica, estudar física quântica, e tudo que eu ia fazendo era para trazer ao Espaço. Também estudei sobre as Práticas Integrativas e Complementares em saúde, as



Divulgação/GS

Pics." Aos poucos o novo sonho se tornava realidade.

O segundo passo foi buscar parceiros que pensassem como ela: realizar atendimentos que promovam a saúde do corpo, mente e espírito. De início, os atendimentos eram realizados apenas em duas salas, mas hoje o Espaço tem nove salas disponíveis, que são compartilhadas entre profissionais das mais diversas áreas.

"Fiz da casa um espaço holístico e integrativo que visa contribuir com processos de transformação interior e exterior dos indivíduos através de ações, workshops, parcerias de atendimentos, práticas integrativas e complementares", explica.

Recentemente, Fátima agregou ao local um ambiente de convivência voltado para a nutrição. É o Espaço Vida Fit, com revenda de produtos Herbalife, shakes, waffles e chás. "Uma maneira de concentrar conexões fit", explica a empresária.

ARTIGO

DAR VOZ AOS SONHOS: A FORÇA DA MULHER EMPREENDEDORA NA FONOAUDIOLOGIA

A Fonoaudiologia, profissão regulamentada no Brasil desde a década de 1980, tem como foco a promoção da saúde da comunicação humana, envolvendo fala, linguagem, audição e deglutição. Tradicionalmente ocupada por mulheres, a área vem se transformando com o crescimento do empreendedorismo feminino, que amplia horizontes e fortalece a autonomia profissional.

Ser uma fonoaudióloga empreendedora é muito mais do que abrir um consultório. É acolher histórias, lidar com fragilidades, celebrar pequenas conquistas e, ao mesmo tempo, enfrentar desafios administrativos, financeiros e emocionais. É dividir o tempo entre a escuta atenta ao paciente e as decisões estratégicas do negócio. É, muitas vezes, equilibrar a vida profissional com a vida pessoal, sem deixar de lado a essência do cuidar.

Valorizar a mulher empreendedora na Fonoaudiologia é reconhecer sua importância não apenas como profissional da saúde, mas como agente de transformação social. Ao empreender, ela gera impacto econômico, promove qualidade de vida e contribui para uma sociedade mais inclusiva e saudável.

Cada paciente atendido carrega consigo uma trajetória única e a fonoaudióloga está ali, presente, ajudando a resgatar vozes, reconstruir caminhos e devolver dignidade. Seja na fala de uma criança, na reabilitação de um adulto que reaprende a se comunicar ou no cuidado com idoso que volta a se alimentar com segurança, há sempre um vínculo que vai além da técnica: há humanidade. E junto com cada conquista está a profissional que acredita, incentiva e não desiste.

Em tempos de mudanças constantes, a mulher fonoaudióloga segue mostrando que é possível unir conhecimento técnico, sensibilidade e visão de negócio transformando desafios em oportunidades e cuidado em propósito.

Os desafios existem e não são poucos. Construir autoridade, manter-se atualizada, gerir um negócio e se destacar em um mercado competitivo exige dedicação constante. Mas há também uma força que move essas profissionais: o propósito.

Valorizar a mulher empreendedora na Fonoaudiologia é reconhecer sua coragem diária, sua sensibilidade e sua capacidade de transformar vidas, inclusive a sua própria. Porque, no fim, empreender é isso: acreditar que cada voz importa, inclusive a sua.

Mais do que cuidar da comunicação, mulheres transformam vidas ao empreender com sensibilidade, coragem e propósito.

Gislaine Krause
Fonoaudióloga



Divulgação/GS

“Ser uma fonoaudióloga empreendedora é muito mais do que abrir um consultório. É acolher histórias, lidar com fragilidades, celebrar pequenas conquistas e, ao mesmo tempo, enfrentar desafios administrativos, financeiros e emocionais.”

De Vie: um ESPAÇO Integrativo de promoção da vida, saúde e bem-estar.

Profissionais unidos no propósito de ajudar pessoas. Através de atendimentos, ações, Workshop, produtos e alimentos saudáveis.

@espacovidafitscs

@lojadevie

@espacodevie

Conheça também o novo "Espaço Vida Saudável" - Espaço Vida Fit

Rua Borges de Medeiros, 856, Centro, Santa Cruz do Sul. (51) 37152247 ou (51) 99994-7486

GISLAINE KRAUSE
FONOAUDIOLOGIA | NEUROMODULAÇÃO
CRFA/RS 7 8415

**NEUROMODULAÇÃO | VOZ | DEGLUTIÇÃO
REABILITAÇÃO SENSÍVEL**

Rua São Gabriel 260 - Centro - SCS
☎(51) 98449 2768 @gislainekrausefono

Indústria amplia espaço para mulheres

Em Santa Cruz do Sul, cidade marcada pela força da indústria e pela tradição no setor do tabaco, histórias de mulheres que constroem carreira em áreas técnicas ajudam a traduzir as transformações em curso no mercado de trabalho. E na fábrica da JTI, essa mudança tem nome e sobrenome: Lidiani Pacheco, primeira mulher a atuar como operadora de máquina na unidade.

Natural do município, Lidiani construiu sua trajetória profissional no setor industrial local e vê na própria história um exemplo de que a indústria também é espaço para mulheres. “É um sentimento bom, diferente, de ter ganhado a oportunidade, de ter aberto o caminho para outras mulheres e mostrar que elas também podem”, comenta.

Aos 37 anos, Lidiani soma mais de duas décadas de experiência no ambiente industrial: iniciou sua carreira como menor aprendiz, passou por diferen-

tes áreas de produção e, ao longo do tempo, buscou ampliar a qualificação técnica. “Nos primeiros anos passei por quase todos os setores do nosso processo secundário, tendo experiência em diferentes tipos de máquinas. Isso me deu visão do todo”, salienta.

Para Lidiani, o principal desafio ainda é cultural, mas ela vê progressos concretos no ambiente de trabalho. “Acredito que as mulheres têm muitas oportunidades. É uma questão de entender que nós também podemos”, disse.

Quando a fábrica da JTI iniciou suas operações na cidade, há oito anos, Lidiani esteve no grupo inicial de colaboradores como operadora. Após um curso técnico em mecânica, apoiado pela empresa, viu sua carreira se consolidar. “Eu sempre quis ir para o setor industrial, queria ser mecânica. A mecânica veio para somar.”

Caminho aberto para atuação delas

No Brasil, essa mudança aparece nos números: dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o nível de ocupação das mulheres alcançou 48,1% no segundo trimestre de 2024, o maior desde o início da série histórica, em 2012. Embora ainda abaixo da participação masculina, o indicador aponta um avanço consistente da presença feminina no mercado de trabalho. Em áreas industriais e técnicas, essa evolução acontece de forma gradual.



FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

A JTI mantém programas internos de capacitação técnica e incentiva a formação continuada de seus colaboradores, incluindo apoio a cursos técnicos e superiores. A empresa também desenvolve iniciativas voltadas à ampliação da presença feminina em áreas operacionais e técnicas.

Segundo Andreia Schuck, gerente de Pessoas e Cultura da fábrica da JTI, essa agenda tem sido uma prioridade. “Acreditamos que ambientes diversos são mais

inovadores e produtivos. Temos trabalhado para ampliar o acesso das mulheres às áreas operacionais e técnicas, oferecendo capacitação, oportunidades internas e um ambiente onde possam se desenvolver profissionalmente”, explica.

Atualmente, Lidiani atua como operadora de máquina empacotadora, função que exige conhecimento técnico e atenção constante. “Eu sou detalhista e me comunico bem. Tenho uma visão boa das áreas trabalhando em

conjunto.” Após sua contratação, ela participou de treinamentos em fábricas da JTI no exterior, passando por unidades na Rússia, Romênia e Polônia, experiência que ampliou sua visão sobre processos industriais.

“A nossa fábrica é muito organizada e uma referência quando comparada com outras unidades. Eu acredito que nosso diferencial está em sermos brasileiros: somos muito organizados e mais dedicados. Nós vestimos a camisa de verdade”, completa.

Essa é Marlise Reis
Ela é cliente da Afubra.

Ela e +

212.784
mulheres

fazem parte da nossa
história.

Juntas, representam a
grandeza da mulher!
Parabéns!

www.afubra.com.br
[@lojasafubra](https://www.facebook.com/lojasafubra)
[@lojas.afubra](https://www.instagram.com/lojas.afubra)
[afubravideos](https://www.youtube.com/afubravideos)



08/03, Dia da Mulher

afubra

Um canal para diálogos

A veia empreendedora da santa-cruzense Giulia Tolotti vem do berço. Neta e filha de empreendedores da região, ela é CEO da GT Participações desde a sua fundação, há 14 anos, e desde 2024 vice-presidente do Sindicato das Indústrias da Construção Civil (Sinduscon-RS).

Mulher curiosa, inquieta e que gosta de desafios, Giulia buscava formas para abrir novas conexões e adquirir conhecimento, e ainda disponibilizar isso para mais pessoas. Em sua jornada, conta que já aprendeu muito trocando ideias com empreendedores e consumindo conteúdo de podcasts que abordam desafios, lições e aprendizados de pessoas de sucesso.

Mas algo a inquietava. “Me incomodava muito estar sempre escutando empresários de uma realidade muito distante da minha, seja pela forma que iniciaram seus negócios ou o tamanho do mercado onde estavam inseridos. Queria ouvir gente com realidades similares à minha, e daí nasceu a ideia de criar um podcast. Por que não dar palco para pessoas de sucesso da nossa região? Além disso, eu terminava os episódios que escutava com vontade de encher os entrevistados de mais perguntas. Decidi eu mesma convidar pessoas que admiro para esses bate-papos, que se tornaram riquíssimos.”

Assim surgiu o podcast “Não podia ser um e-mail”, lugar para conversas que, como o próprio nome diz, não cabem em um e-mail – precisam ser presenciais e olho no olho por causa da troca e intensidade. Segundo Giulia, o podcast é uma iniciativa para conhecer histórias de empreendedores gaúchos, seus erros, acertos e motivações, e receber conselhos que se aplicam a qualquer negócio. “Seu propósito é

gerar conhecimento e mostrar os talentos que existem na nossa região e Estado, que é terra de pessoas corajosas e empreendedoras, com histórias brilhantes e muito a ensinar.”

A primeira temporada tem oito episódios e foi lançada oficialmente em novembro de 2025, com a participação exclusiva de mulheres empreendedoras da região. Foram oito semanas com episódios toda terça às 18 horas, no YouTube e Spotify. A próxima temporada será lançada em março.



Divulgação/GS

ARTIGO

ENTRE A FORÇA E O CANSAÇO, O DIREITO DE NÃO DAR CONTA DE TUDO

A mulher contemporânea acumula funções. Trabalha fora, administra a casa, acompanha tarefas escolares, cuida de pais, organiza compromissos e, ainda assim, sente que está sempre devendo algo a alguém. A cobrança é permanente. Socialmente, espera-se que ela seja produtiva, presente, paciente, bem-sucedida e emocionalmente equilibrada – tudo ao mesmo tempo.

Mas é preciso dizer: não dar conta de tudo não é fracasso. É humanidade. A sobrecarga feminina não é apenas uma percepção subjetiva. Ela decorre de uma construção histórica que atribuiu às mulheres a responsabilidade principal pelo cuidado, mesmo quando também exercem atividade profissional. Muitas vivem jornadas duplas ou triplas, frequentemente invisíveis. E o impacto disso aparece no cansaço, na culpa e, não raras vezes, no adoecimento.

O Direito, nesse contexto, não é apenas um conjunto de normas. É instrumento de proteção e de reequilíbrio. A licença-maternidade, a proteção contra a dispensa arbitrária da gestante, o direito à pensão alimentícia, a divisão justa de bens no divórcio, as medidas protetivas em casos de violência, as delegacias especializadas e os centros de apoio são conquistas que existem para assegurar dignidade.

Em momentos de ruptura – como uma separação – muitas mulheres permanecem em relações insustentáveis por medo, dependência financeira ou desinformação. Saber que há mecanismos legais de amparo pode transformar decisões. O acesso à Justiça, quando orientado com responsabilidade e sensibilidade, permite reorganizar a vida com segurança jurídica e respeito.

É importante compreender que buscar proteção não significa fraqueza. Ao contrário, reve-



Divulgação/GS

“É importante compreender que buscar proteção não significa fraqueza. Ao contrário, revela consciência de direitos e compromisso consigo mesma e com os filhos.”

la consciência de direitos e compromisso consigo mesma e com os filhos. A mulher não precisa suportar sozinha aquilo que a lei já reconhece como injusto.

Neste Dia da Mulher, mais do que celebrar força, é necessário reconhecer limites. É legítimo pedir ajuda. É legítimo recomençar. É legítimo exigir tratamento igualitário. A verdadeira emancipação feminina não está em provar que se consegue fazer tudo, mas em viver com dignidade, autonomia e respeito. E isso não é favor. É direito.

Manuela Braga

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

Feliz Dia da

Mulher

Força feminina levando
a grandes realizações e
formando novas comunidades!

> Locação comercial > Urbanização e incorporação

@f gtparticipacoesbr
gtparticipacoes.com



GT Participações

ARTIGO

ENTRE TANTAS FUNÇÕES, ONDE MORA O EQUILÍBRIO?

“As mulheres têm, em sua natureza, a capacidade de pensar e fazer várias coisas ao mesmo tempo.” Quem disse essa frase pela primeira vez não estava errado. No entanto, nós mulheres acabamos levando essa máxima ao extremo. O acúmulo de múltiplas tarefas na rotina feminina tem levado muitas ao esgotamento físico e mental. Mas como chegamos a esse ponto?

Por anos lutamos pelos nossos direitos de igualdade em relação aos homens, e nossas vitórias são inquestionáveis. Conquistamos espaços onde antes não éramos bem-vindas e provamos que somos capazes de realizar, com excelência, muitas atividades consideradas masculinas. Palmas para nós.

Mas ao avançarmos e ocuparmos esses lugares, surge uma pergunta importante: quem passou a dividir conosco as tarefas historicamente atribuídas às mulheres, como cuidar dos filhos e manter a casa em ordem? Muitos homens enxergam com bons olhos a presença feminina no mercado de trabalho, porém ainda são poucos os que reorganizam suas próprias rotinas para dividir de forma real as responsabilidades familiares.

Não se trata apenas de estar presente com os filhos ou contribuir financeiramente. A questão envolve compartilhar tarefas domésticas, a logística da casa e os cuidados diários com as crianças. Enquanto essas responsabilidades continuarem recaindo majoritariamente sobre as mulheres, será difícil equilibrar tantos papéis.

Mas também precisamos refletir: até que ponto queremos – ou devemos – assumir tantas frentes? Se já estamos sobrecarregadas, por que seguimos acumulando ainda mais responsabilidades?

A verdade é que não existe um único modelo de vida feminina. Algumas mulheres se sentem mais felizes dedicando mais tempo ao lar. Outras encontram realização no mundo profissional. Há ainda aquelas que simplesmente não têm escolha e precisam assumir todas as responsabilidades para sustentar e cuidar da família.

Por isso, antes de qualquer julgamento, precisamos compreender nossas próprias escolhas e limites. Todas temos as mesmas 24 horas no dia. Mesmo sendo eficientes, não conseguiremos ser perfeitas em tudo – e talvez seja justamente essa busca pela perfeição que gera tanta ansiedade e frustração.

O equilíbrio existe, mas ele começa quando definimos nossas prioridades e entendemos que é possível sermos boas mães, profissionais dedicadas e mulheres saudáveis, sem precisar ser perfeitas em todos os papéis ao mesmo tempo.

Talvez o verdadeiro equilíbrio esteja justamente nisso: fazer o melhor possível dentro da nossa realidade, sem a obrigação de sermos perfeitas em tudo.

Carmela Krebs

Médica radiologista, CEO do Centro Radiológico Radson, mãe do Felipe e do Henrique e maratonista

Divulgação/GS



“A verdade é que não existe um único modelo de vida feminina. Algumas mulheres se sentem mais felizes dedicando mais tempo ao lar. Outras encontram realização no mundo profissional. Há ainda aquelas que simplesmente não têm escolha e precisam assumir todas as responsabilidades para sustentar e cuidar da família.”

ARTIGO

O MUNDO COM AS MULHERES

O mundo só é mundo porque existem as mulheres. Pode parecer uma frase simples, mas ela carrega uma verdade profunda. Em casa, no trabalho, na comunidade e nas lutas por direitos, são as mulheres que ajudam a sustentar a vida cotidiana. Em todos os lugares onde a vida acontece, lá estão elas, muitas vezes carregando mais peso do que deveriam.

As mulheres trabalham, cuidam, educam, produzem e organizam a vida. Muitas acordam cedo, enfrentam jornadas duras nas fábricas, nos escritórios e também dentro de casa. São mães, filhas, companheiras, amigas. São trabalhadoras que mantêm famílias e comunidades de pé, mesmo quando o reconhecimento não vem.

Mesmo com toda essa força, ainda vivem em um mundo que muitas vezes não as respeita. Todos os dias vemos notícias de violência. Mulheres que são agredidas, ameaçadas ou mortas simplesmente por serem mulheres. Isso é inaceitável. Nenhuma sociedade que se diga justa pode aceitar essa realidade.

É preciso dizer com clareza. Respeitar as mulheres não é favor. É obrigação. É dever de cada homem, de cada família, de cada instituição e também de cada empresa. Os homens precisam aprender a ouvir mais, a respeitar mais e a dividir responsabilidades. Precisam reconhecer que a força das mulheres sempre esteve presente na construção da sociedade e que sem elas não existe futuro possível.

No movimento sindical, essa consciência também precisa crescer todos os dias. As mulheres sempre estiveram na base da produção, ajudando a movimentar a economia e garantindo o sustento de milhares de famílias. Elas têm direito à igualdade, ao respeito e a ocupar cada vez mais espaços de liderança.

Quando uma mulher conquista espaço, toda a sociedade avança. O mundo fica mais justo, mais humano e mais equilibrado. Por isso, neste Dia Internacional da Mulher, não basta entregar flores ou fazer homenagens bonitas. É preciso atitude. É preciso respeito todos os dias. Valorizar as mulheres é valorizar a vida. Porque um mundo com mulheres respeitadas é um mundo melhor para todos nós.

Gilberto Saraiva

Presidente do Sindicato dos Metalúrgicos de Santa Cruz do Sul e Região [Sindimetal]

“É obrigação. É dever de cada homem, de cada família, de cada instituição e também de cada empresa. Os homens precisam aprender a ouvir mais, a respeitar mais e a dividir responsabilidades. Precisam reconhecer que a força das mulheres sempre esteve presente na construção da sociedade e que sem elas não existe futuro possível.”



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

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

51 99637-2835 @advogadamanubraga Travessa Harmonia, 254, sala 502. Bairro Verena, Santa Cruz do Sul

30% OFF
nos óculos
Esmeralda

Ray-Ban®



☎ 51 99666-7957 📷 @ESMERALDASCS 📍 JÚLIO DE CASTILHOS 370

ARTIGO

MENOPAUSA E CÉREBRO: POR QUE A MEMÓRIA PODE PARECER DIFERENTE NESSA FASE?

Muitas mulheres chegam ao consultório com uma queixa semelhante ao entrar no climatério ou na menopausa: dificuldade de concentração, lapsos de memória e a sensação de estar com a mente “mais lenta”. Popularmente, esse fenômeno tem sido chamado de *brain fog*, ou “névoa mental”.

Embora possa causar preocupação, esse quadro é relativamente comum e está relacionado, em grande parte, às mudanças hormonais que ocorrem nessa fase da vida. A queda progressiva dos níveis de estrogênio – hormônio que exerce diversos efeitos no cérebro – pode influenciar funções cognitivas, humor e até o funcionamento dos vasos sanguíneos.

O estrogênio participa da regulação de sistemas importantes para a memória e o aprendizado, especialmente em regiões cerebrais como o hipocampo. Além disso, tem efeito modulador sobre neurotransmissores envolvidos na atenção, na motivação e no bem-estar emocional. Quando seus níveis diminuem, algumas mulheres podem perceber alterações cognitivas transitórias, como dificuldade para lembrar palavras, manter foco em tarefas ou processar múltiplas informações ao mesmo tempo.

Essas mudanças também podem se associar a alterações do humor. Irritabilidade, maior sensibilidade emocional, ansiedade e distúrbios do sono são relatos frequentes no climatério.

Como sono inadequado, estresse e fadiga mental também impactam a cognição, muitas vezes esses fatores acabam se somando.

Outro aspecto importante é a saúde vascular. As diretrizes brasileiras destacam que, após a menopausa, ocorre aumento progressivo do risco cardiovascular. Nesse contexto, o bom controle de fatores como hipertensão, diabetes e colesterol elevado, além da prática de exercícios físicos, torna-se ainda mais relevante para a preservação da saúde cerebral ao longo dos anos.

Isso não significa que a menopausa cause demência. No entanto, estudos mostram que fatores cardiovasculares e metabólicos ao longo da vida

influenciam o risco de declínio cognitivo no envelhecimento. Por isso, esse período também pode ser visto como uma oportunidade importante de prevenção.

Manter atividade física regular, sono de qualidade, alimentação equilibrada, estímulo intelectual e controle adequado dos fatores de risco cardiovascular são estratégias fundamentais para preservar a saúde do cérebro. Reconhecer essas mudanças e buscar orientação médica quando necessário ajuda muitas mulheres a atravessar essa fase com mais tranquilidade e qualidade de vida.

Mariana T. Motta
Neurologista

Divulgação/GS



MARIANA MOTTA

@neuromarianam

Neurologia com linguagem clara e cuidado humano.

Área de atuação:

- Neurovascular - AVC
- Enxaquecas e outras dores
- Doença de Parkinson e tremor
- Esquecimentos, demência
- Insônia e Síndrome das pernas inquietas
- Crises convulsivas
- Neuropatias miastenia gravis

Contato (51) 2109.0246
WhatsApp (51) 99128.8712

Rua Capitão Fernando Tatsch, 210,
sala 702 - Centro Santa Cruz do Sul - RS

Para agendar a sua consulta, escaneie o QR code





“As diretrizes brasileiras destacam que, após a menopausa, ocorre aumento progressivo do risco cardiovascular. Nesse contexto, o bom controle de fatores como hipertensão, diabetes e colesterol elevado, além da prática de exercícios físicos, torna-se ainda mais relevante para a preservação da saúde cerebral ao longo dos anos.”

Recomeço transformador

No Dia Internacional da Mulher, uma história de recomeço profissional fora do país mostra como uma experiência pessoal pode se transformar em oportunidade para outras pessoas. A médica gaúcha Gabriela Rotili deixou o Brasil em 2019 para viver na Itália com o marido e os filhos.

O plano era reconstruir a vida no país europeu. No caminho, ela encontrou um desafio pouco conhecido por médicos brasileiros: a burocracia para validar o diploma e conseguir exercer a profissão. O que parecia apenas uma etapa da mudança acabou revelando algo maior.

Após recomeçar a carreira na Itália, Gabriela transformou a própria experiência com a burocracia do país em uma referência para médicos brasileiros interessados

em trabalhar na Europa.

Quando decidiu deixar o Rio Grande do Sul, Gabriela Rotili sabia que estava iniciando uma nova fase. O plano envolvia mudança de país, adaptação cultural e reorganização da rotina familiar. O que ela ainda não imaginava era que o processo para validar seu diploma na Itália acabaria redefinindo sua trajetória profissional.

Formada em Medicina pela Universidade Luterana do Brasil, Gabriela construiu sua carreira no país atuando na área de medicina do trabalho. A profissão sempre foi o eixo central da sua vida. A decisão de se mudar para a Europa, em 2019, surgiu a partir da busca por melhor qualidade de vida para a família e por um futuro diferente para os filhos.

TORNANDO-SE UMA REFERÊNCIA

Ela embarcou para a Itália com o marido e as crianças, disposta a recomeçar. “Eu estava insegura, com filhos pequenos e toda uma adaptação pela frente, mas estávamos decididos e tínhamos um verdadeiro motivo para continuar”, conta.

Ao chegar ao país europeu, encontrou um cenário que exigia mais do que adaptação cultural. Para exercer a medicina na Itália, era necessário passar por um processo administrativo detalhado, com exigências específicas e etapas pouco conhecidas entre profissionais brasileiros.

Cada documento precisava estar correto. Cada fase tinha prazos e critérios próprios. “Quando falavam sobre a burocracia italiana, eu não entendia muito bem o que significava. Fui descobrir na prática”, relembra.

Durante a própria jornada de revalidação, Gabriela percebeu que muitos médicos brasileiros enfrentavam as mesmas

dúvidas. As perguntas eram recorrentes: por onde começar, quais documentos reunir e como evitar erros que pudessem atrasar o processo.

O que começou como troca de informações entre colegas ganhou outra dimensão. Ela passou a organizar as etapas do processo, estudar as normas com mais profundidade e compreender os padrões adotados pelas autoridades italianas. Aos poucos, sua experiência deixou de ser apenas pessoal e passou a servir de referência para outros profissionais interessados em seguir o mesmo caminho.

“Quando percebi que o meu processo de revalidação não era um caso isolado, mas uma dor coletiva, tudo mudou. Quando dezenas de médicos começaram a me procurar pedindo orientação, entendi que aquilo não era mais só experiência pessoal, era também uma responsabilidade”, afirma.



UM LEGADO

Desde 2021 atuando na Itália, Gabriela passou a orientar médicos de diferentes regiões do Brasil que desejam exercer a profissão no país. Seu trabalho envolve análise individualizada de cada caso, organização estratégica da documentação e acompanhamento das etapas administrativas exigidas pelo sistema italiano.

Ao longo dos últimos anos, a médica gaúcha que atravessou o oceano com a família construiu uma atuação que conecta Brasil e Europa por meio da medicina. Hoje, além de exercer a profissão na Itália, Gabriela Rotili é reconhecida nacionalmente quando o assunto é revalidação médica no país europeu.

“Hoje, olhar para trás e ver que essa experiência virou um projeto que ajuda outros médicos a encurtarem esse caminho é muito significativo. Não é apenas sobre ter conseguido trabalhar em outro país. É sobre transformar uma experiência individual em algo coletivo, que gera oportunidade para muitas outras pessoas”, salienta.

Novas oportunidades

O Brasil possui mais de 575 mil médicos registrados, segundo dados do Conselho Federal de Medicina. Ao mesmo tempo, cresce o interesse de profissionais brasileiros por oportunidades internacionais. Já a Itália enfrenta déficit de médicos, impulsionado pelo envelhecimento da população e pela aposentadoria de profissionais formados nas décadas anteriores.

Fonte: Thaise Guidini [sistemas@comunique5.com.br]

DIA INTERNACIONAL DA Mulher

As mulheres sustentam a vida todos os dias. Estão no trabalho, nas famílias e nas comunidades, construindo o presente e o futuro com força, coragem e dedicação.

Mas respeito não pode ser apenas discurso. Respeitar as mulheres é dever de toda a sociedade. Neste 8 de março, o Sindicato dos Metalúrgicos de Santa Cruz do Sul e Região reafirma seu compromisso com a valorização, a igualdade e o respeito às mulheres.

O mundo é das mulheres!

Proteção e acolhimento de mulheres vítimas de agressão

Tiago Garcia



Um trabalho de segurança desenvolvido passo a passo para assegurar os direitos das mulheres. Iniciado no dia 20 de outubro de 2012, em Porto Alegre, o programa Patrulha Maria da Penha, da Brigada Militar, se fortaleceu e hoje atua com 62 patrulhas em 114 municípios gaúchos com o objetivo de proteger e acolher mulheres vítimas da violência.

Em Santa Cruz do Sul, o serviço vem sendo prestado desde 2014, quando o programa foi instalado pelo 23º Batalhão de Polícia Militar. Nos últimos 12 anos, 4.695 mulheres vítimas de violência foram cadastradas no programa e tiveram medidas protetivas de urgência concedidas pela justiça.

“Começamos como um projeto pequeno e hoje quase todas as medidas concedidas pela Justiça são repassadas para a Patrulha Maria da Penha fiscalizar e acolher as vítimas da violência”, diz a capitã Fernanda Raquel Matte, chefe da 3ª Seção, que coordena a Patrulha Maria da Penha no município.

Segundo ela, houve um crescimento no número de mulheres vítimas da violência cadastradas nos últimos dois anos em Santa Cruz do Sul. “Em

2024 tivemos 300 novos cadastros e no ano passado foram 603 cadastros. É um aumento de 100% de um ano para o outro. Isso mostra um crescimento de mulheres que se sentiram seguras em denunciar as agressões e buscar apoio e acolhimento.” Em 2026, a Patrulha Maria da Penha já registrou 63 novos cadastros.

Sobre o funcionamento do serviço, a capitã conta que a equipe da patrulha atua com dois policiais militares, um homem e uma mulher. Ambos possuem capacitação e realizam visitas com acompanhamento das vítimas e ações de fiscalização. Nos casos do interior, o trabalho é realizado pelos integrantes da patrulha rural. “Temos uma rede de proteção à mulher no município onde fazemos parte e conseguimos encaminhar as vítimas que necessitam de proteção”, afirma.

Devido ao aumento nos casos de feminicídio – 20 mulheres já foram mortas neste início de ano no Estado – a Brigada Militar determinou um aumento de efetivo para a Patrulha Maria da Penha no Rio Grande do Sul. “Além dos patrulheiros fixos, temos mais policiais militares atuando em conjunto nas ações de fiscalização”, confirma a oficial.

NÚMEROS

Mulheres vítimas de violência cadastradas na Patrulha Maria da Penha (meses de janeiro e fevereiro):

2024 – Janeiro: 34	Fevereiro: 20	Total: 54
2025 – Janeiro: 40	Fevereiro: 37	Total: 77
2026 – Janeiro: 63	Fevereiro: 77	Total: 140

NOVO SISTEMA MAPEIA OS CASOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA EM SANTA CRUZ

Para combater os casos, a Brigada Militar introduziu em 2025 um novo sistema online onde foi inserido um item específico para a Patrulha Maria da Penha. Segundo a capitã Fernanda Matte, através desse sistema é possível analisar as informações dos casos fiscalizados. “Inserimos dados das vítimas e dos autores e conseguimos ver gráficos e estatísticas sobre os números de visitas realizadas no mês, pesquisar a faixa etária de vítimas e agressores, entre outras informações. É uma ferramenta que nos auxilia para mapear os casos e planejar ações no enfrentamento dos casos de violência”, frisou.

Em Santa Cruz do Sul, a capitã confirmou que a maioria dos casos de violência doméstica tem ocorrido com vítimas e autores entre 26 e 45 anos. “Temos agressores e vítimas de todas as idades. Casos que envolvem menores de idade, adolescentes e idosos. A maioria dos autores são ex-cônjuges, seguido por cônjuges, companheiros e namorados. Também temos casos de agressões cometidos por filhos e irmãos”, informou.

Na região, o programa Patrulha Maria da Penha funciona em Santa Cruz e Venâncio Aires de forma permanente. O 23º Batalhão de Polícia Militar já encaminhou projetos para o Comando-Geral da Brigada, com o objetivo de instituir o programa nos demais municípios da área de atuação do batalhão. “A Brigada Militar tem patrulheiros em todos os municípios que estão habilitados para atender os casos da Lei Maria da Penha. Eles atuam para atender as demandas dessas cidades mesmo sem ter a patrulha de forma permanente.”

Em razão do Dia Internacional da Mulher, durante a semana, a Brigada Militar realizou palestras em escolas, empresas e uma blitz de conscientização com motoristas. “Pedimos que as mulheres denunciem. Liguem para o 190 que está disponível 24 horas por dias. Sempre teremos policiais preparados para atender os casos a qualquer momento”, finaliza.

Cada mulher carrega em si
o poder de transformar
desafios
em conquistas.

DESDE 2003

AMORLISC
Associação dos Moradores do Bairro Linha Santa Cruz

Ser mulher é
ter força
para vencer
desafios e
sensibilidade
para
transformar
caminhos.

Nossa homenagem a
todas que constroem,
todos os dias, uma
história de dedicação
e conquistas.

Sinimbu



A Importância de equilibrar vida pessoal e profissional

A arte de equilibrar muitos pratinhos faz parte da realidade da mulher contemporânea. As cobranças são muitas e a pressão por ser excelente no cumprimento de várias tarefas é uma dor feminina. Na verdade, esse é mesmo o grande desafio da mulher: conseguir ser multitarefas e mostrar que é capaz de fazer cada vez melhor, sem deixar qualquer erro ou sinal de fraqueza, sem deixar de lado o aspecto feminino, a maternidade e sua essência.

Desse modo, surgiu uma cobrança velada de que essa mulher precisa continuar desempenhando funções e ser sempre “perfeita” para não perder espaços, ora conquistados a duras penas. Com o tempo, ela foi levada a adquirir essa capacidade de se transformar, a cada dia, em “Mulher-Maravilha”.

Segundo explica a psicanalista Andrea Ladislau, o sexo frágil é uma característica dada a essa mulher por uma sociedade que sempre defendeu a educação antiga que impunha o homem como provedor. Ele deveria ser o único a entrar no mercado de trabalho e desempenhar atividades rotuladas como “somente para homens”, tudo porque a mulher é frágil e precisava desempenhar só papéis voltados para o gênero feminino, como gerar a vida e ser responsável por atividades domésticas.

Andrea afirma que esse cenário sofreu constantes mutações. Apesar de ter sido preparada, ainda na infância, para ser mãe, tocar uma casa, ser esposa e abafar suas emoções, além de mastigar as frustrações e não se sufocar com decepções e dores (ela foi preparada para ser perfeita e não para ser corajosa), felizmente, a cada dia a psicanalista lembra que as mulheres ganham mais espaço no universo antes ocupado apenas pelos homens.

“Elas mostram que podem desempenhar, com muita maestria, atividades domésticas e serem bem-sucedidas no mercado de trabalho. O que não tira delas o brilho de serem sensuais e fortes ao mesmo tempo”, afirma.

Freepik/Divulgação/US



E COMO ANDA A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES?

Andrea constata que algumas patologias ocorrem com mais predominância entre as mulheres, como: depressão pós-parto, angústias e decepções relativas a relacionamentos íntimos mal-sucedidos, a menopausa que altera todo o fluxo hormonal do organismo, entre outras questões.

Por esse motivo, é de suma importância cuidar-se e preservar mente e corpo, além de aliar organização, planejamento e autocuidado. Não esquecendo de equilibrar o sistema imunológico, através de uma alimentação saudável, associada a noites de sono tranquilas, para regular os hormônios e garantir assim vitalidade e disposição. “O bom gerenciamento da mente e das emoções poderá driblar a ansiedade e o estresse, de forma muito mais fácil e prazerosa”, ressalta.

Nesta semana em que se comemora o dia internacional das mulheres, mais do que ganhar flores, bombons ou um jantar especial, Andrea lembra que devemos potencializar a força da mulher e sua capacidade ímpar em conseguir ser multitarefas (mãe, filha, esposa, executiva, trabalhadora...) e ainda assim possuir uma fragilidade e delicadeza que exalam sensualidade e, ao mesmo tempo, desnudam emoção e vivacidade.

“A comemoração se refere muito aos papéis e espaços conquistados pelas mulheres dentro da sociedade, com a busca pelo equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Portanto, neste mês das mulheres, cabe ressaltar que a fórmula para uma vida adulta saudável e equilibrada é saber combinar poder e coragem, para se tornar digna”, destaca.

Para a especialista, todo esse aprendizado precisa ser transmitido desde cedo para as meninas, para que se tornem mulheres, cada vez mais empoderadas e conscientes de sua força e de seu papel.

“Todos os papéis atribuídos ao sexo feminino – mãe, esposa, cuidadora do lar, profissional, filha, amiga, entre outros – precisam ser exercidos com equilíbrio. O grande pulo do gato é evitar a sobrecarga e trabalhar o autoconhecimento, estimulando e favorecendo uma mente mais leve. Como consequência, a autocobrança dará lugar à gratidão por suas conquistas reais, sem a neurose do controle do mundo, valorizando mais a si mesma através do amor-próprio”, finaliza.

Fonte: ofarroupilha.com.br



FELIZ DIA DA MULHER

Celebramos hoje a coragem, a competência e a determinação das mulheres que transformam a sociedade com seu trabalho, talento e sensibilidade.

Que este dia represente não apenas uma homenagem, mas também o reconhecimento das conquistas alcançadas e dos caminhos que ainda serão construídos.

 **Giordani**
ADVOCADOS ASSOCIADOS
CAB 3.800

Para ser ouvida, **respeitada e reconhecida**

Em muitos setores do mercado, especialmente os que envolvem tecnologia, indústria, finanças, infraestrutura e saúde, a presença feminina em posições de liderança ainda é minoria. Dados do relatório global Women in the Workplace, conduzido pela McKinsey & Company, mostram que, apesar de avanços graduais, mulheres ainda ocupam menos de 40% dos cargos executivos em grande parte das organizações no mundo, com diferenças significativas entre empresas que avançam em equidade e aquelas que permanecem estagnadas.

Esse cenário ajuda a explicar por que, nesses ambientes, a construção da autoridade feminina passa por desafios que vão além da competência técnica: envolve postura, comunicação, preparo e, principalmente, consistência na forma de se posicionar no dia a dia profissional.

Mais do que um debate sobre representatividade, trata-se de compreender como mulheres podem fortalecer sua presença e conquistar respeito em mesas de decisão onde, muitas vezes, são a única voz feminina. A experiência prática mostra que autoridade não está ligada ao cargo, mas à maneira como a profissional conduz conversas, sustenta argumentos e se posiciona ao longo do tempo.

Para Andrea Mendes, CEO do Grupo Hemocat e idealizadora da Cath Care, essa autoridade é construída em atitudes diárias, quase silenciosas, que transformam a percepção das pessoas no ambiente corporativo. "Autoridade não nasce do título que você carrega, mas da forma como você se apresenta, do quanto demonstra segurança no que fala e da consistência com que se posiciona ao longo do tempo, independentemente do setor em que atua. Muitas vezes, são detalhes de postura, preparo e comunicação que fazem com que as pessoas passem a te enxergar como referência, mesmo antes de você perceber isso", afirma Andrea.



Freepik

DICAS PRÁTICAS

A seguir, a executiva compartilha aprendizados práticos que podem ser aplicados por mulheres que empreendem ou lideram equipes em áreas predominantemente masculinas.

1. Domine o assunto mais do que qualquer pessoa na sala

"Em qualquer setor, quando você demonstra domínio real do assunto, a dinâmica da conversa muda. As interrupções diminuem, os questionamentos ficam mais qualificados e o respeito passa a ser consequência. Isso não acontece por acaso, mas pelo preparo silencioso que antecede cada reunião. Estudar, entender o contexto, conhecer números e cenários faz com que sua fala tenha peso e segurança, sem que você precise elevar o tom de voz para ser ouvida", diz.

2. Não tente se adaptar ao padrão masculino de liderança

"Muitas mulheres sentem que precisam endurecer a postura ou adotar um tom mais agressivo para serem levadas a sério. Na prática, a autoridade está na clareza, na objetividade e na segurança ao se posicionar. Liderar sem perder a própria identidade é um diferencial. Quando você tenta se encaixar em um padrão que não é o seu, sua comunicação perde naturalidade e força", complementa a CEO.

3. Faça perguntas estratégicas, elas mudam a dinâmica da sala

"Existe um momento decisivo em qualquer reunião: quando alguém faz a pergunta certa. Perguntas bem formuladas demonstram preparo, visão sistêmica e capacidade analítica. Muitas vezes, é nesse momento que as pessoas passam a te enxergar como referência naquele assunto. Não é sobre falar mais, mas sobre falar melhor e no momento certo", entende.

4. Consistência constrói reputação muito mais do que carisma

"Ser a pessoa que entrega sempre, que cumpre prazos, retorna com respostas e acompanha processos constrói uma reputação muito sólida ao longo do tempo. E, em ambientes corporativos, a reputação pesa muito mais do que a simpatia momentânea. Autoridade é, muitas vezes, resultado de pequenas entregas feitas com excelência e repetidas de forma consistente", afirma Andrea.

5. Entenda que você está sendo observada o tempo todo, e use isso a seu favor

"Quando você é minoria, sua postura comunica o tempo todo, mesmo quando não está falando. A forma como você ocupa o espaço, reage às situações e se relaciona com as pessoas transmite profissionalismo, preparo e liderança de maneira muito silenciosa. Entender isso ajuda a transformar a pressão em estratégia", comenta.

Para Andrea, conquistar autoridade em ambientes dominados por homens não é sobre provar capacidade, mas sobre agir, diariamente, como alguém que já reconhece o próprio valor.

"Autoridade não é algo que pedimos. É algo que as pessoas passam a perceber pela forma como nos posicionamos todos os dias", conclui.

Colaboração: Izabel Santa Fé – Comunica PR

EXPEDIENTE

Edição: Marisa Lorenzoni ✉marisa@gazetadosul.com.br

Textos: Marisa Lorenzoni e Tiago Garcia-colaboraram assessorias de imprensa

Comercialização: Dieinifer Fernandes e Deise Olivera de Souza

Arte-final: Neusa Brum

Revisão: Luís Fernando Ferreira

