

ELAS

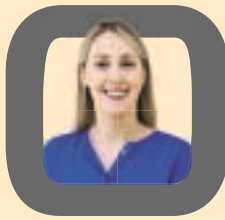
GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO, 25 E 26 DE ABRIL DE 2026 | NÚMERO 57



ADRIANE HILBIG

À FRENTE DE UM LEGADO
QUE VIROU REFERÊNCIA

PÁGINAS 4 e 5



EDITORA DO CADERNO ELAS

CARINA WEBER

carina@gaz.com.br

Carina Weber

RECADO DA EDITORA

Protagonismo feminino na cultura, no turismo e no universo da beleza e da moda. O *Caderno Elas* de abril chega repleto de inspirações nos mais diferentes segmentos. Na capa da publicação, Adriane Hilbig divide sua história à frente de um verdadeiro ícone de lazer e de entretenimento da capital gaúcha, o barco Cisne Branco, referência no turismo fluvial.

A um passeio que se tornou um cartão-postal se somam outras caminhadas, como a de Roberta Salvatori, que se iniciou a partir do próprio cuidado pessoal e se transformou em empreendedorismo voltado à beleza e à moda. Caminhos que se expandiram pela cultura, como o amor de Silvana Severo pela música, que veio de berço e se tornou propósito e profissão. E de Natália Corrêa, que construiu por meio do audiovisual e da cultura as bases de sua atuação profissional e pessoal, com foco no fomento aos setores e na participação feminina.

Ainda, com a missão de fazer ecoar os direitos da mulher em um cenário de luta e de busca por espaço e por reconhecimento, damos início a uma série especial que se une à campanha da *Gazeta Grupo de Comunicações* "Por elas. Pela vida. Um basta à violência contra as mulheres". A cada edição, será abordado algum tópico relacionado ao tema. E, para fechar, as apostas para a moda outono de 2026.

DESEJO DO MÊS

VULT & BATON GLOSS STICK

Quem resiste a um chocolate? Uma parceria entre *Vult* & o *chocolate Baton* traz a experiência sensorial do famoso doce em formato de *gloss stick*.

O produto vem com embalagem descascável, que imita o ritual de abrir o chocolate. São quatro cores: marrom [chocolate ao leite], rosa [morango], malva [frutas vermelhas] e translúcido com glitter [chocolate branco]. Além do aroma, o *gloss stick* oferece hidratação e brilho espelhado.



As apostas do outono 2026

Com a chegada dos dias mais frios, é hora de ficar de olho nas vitrines e no guarda-roupa. Todas as atenções se voltam às apostas para a moda outono de 2026. A estação pede aconchego e texturas quentinhas, sem deixar de lado o estilo e a sofisticação. A camurça aparece como destaque, pelo conforto que oferece. Além disso, a paleta de cores indica uma tendência que vai de tons terrosos e profundos a cores vibrantes. No quesito acessórios, os broches se salientam à medida em que podem ser funcionais e, ao mesmo tempo, uma ferramenta de *styling*.

CORES

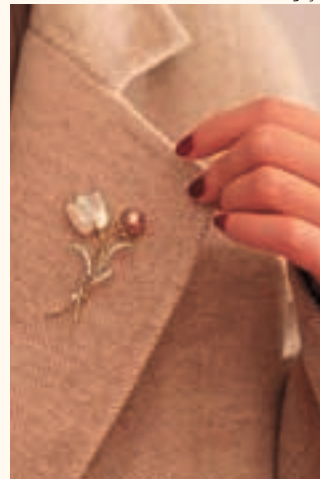
O marrom chocolate é a principal aposta. Ele aparece como uma nova base neutra da estação, uma espécie de "novo preto". Tons de vinho, como burgundy e cereja, além dos terrosos e profundos, se somam à lista. Também são apostas o verde oliva e cores vibrantes, como o azul e o amarelo.



Fotos: Divulgação

ACESSÓRIOS

Sabe aquela frase: os detalhes fazem toda a diferença? O broche é o detalhe que pode mudar o visual e trazer informação de moda para o *look*, deixando de ser apenas aquele acessório por vezes conhecido como "item da vovó". Além da estética, pode ser funcional ao alterar o ajuste de peças.



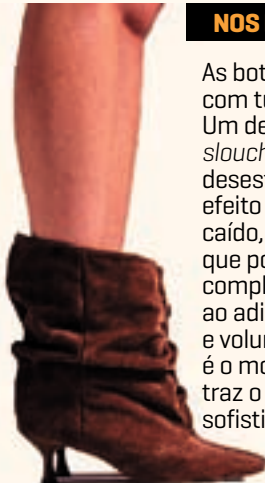
TEXTURAS

A camurça ressurge com força total, principalmente em acessórios, como bolsas, botas e sapatos. Sintética [suede] ou natural, com textura e toque macios e estética *boho-chic*, ela traz elegância e aconchego aos *looks* da estação.



NOS PÉS

As botas prometem estar com tudo na estação. Um destaque é o modelo *slouchy*, que tem o cano desestruturado, com efeito solto e quase caído, características que podem mudar completamente um *look* ao adicionar movimento e volume. Outra aposta é o mocassim, que traz o equilíbrio entre sofisticação e conforto.



EXPEDIENTE

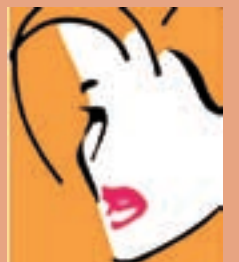
Edição: Carina Weber - carina@gaz.com.br Capa: Rodrigo Sales Diagramação: Márcio Machado Arte-final: Márcio Machado



Especialista em cortes de cabelos, deixando você ainda mais linda para os seus momentos especiais!

Atendemos com hora marcada!

VÂNIA



CAPPELLARI

Studio Hair

(51) 3715-8854 (51) 98136-9092 Afonso Pena 863 @vaniacappellarigmail

Natália Corrêa transforma bastidores em protagonismo no audiovisual



VANESSA BEHLING

vanessa@gazetadosul.com.br

Natural de Cachoeira do Sul, Natália Corrêa, 33 anos, vive em Santa Cruz do Sul há dez anos. Durante a década, passou a se identificar, a se inserir e a contribuir no desenvolvimento cultural e audiovisual local.

Em paralelo, formada em Relações Internacionais pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc), Natália trabalhou com Comércio Exterior (Comex). “Foi uma área que me deu uma base importante em organização, estratégia, articulação, negociação e gestão de processos. Mas já sabia que o Comex não era o que queria para a minha vida profissional”, conta. Atualmente, Natália direciona suas atenções profissionais e pessoais para a produção e a direção de arte. Por alguns anos, sua relação com a arte e a cultura foi através da dança. Ela já dançou ballet clás-



Natália participa de eventos de mercado e conexões

sico, jazz, flamenco e dança tradicionalista gaúcha, e confessa que até teve vontade de estudar a modalidade artística de forma profissional. Além disso, sempre cultivou um interesse pelo universo da moda, da imagem e da composição visual.

A inserção mais direta de Natália no audiovisual aconteceu a partir da Santa Cruz Film Commission, experiência que ampliou sua atuação na articulação entre território, produção, poder público e agentes culturais. “Foi pela formação e pela experiência que já tinha que surgiu o convite para atuar na Santa Cruz Film Commission. Existia o entendimento de que essa trajetória em negociação, organização e relacionamento institucional poderia contribuir diretamente em um trabalho que também lida com conexões e mercado, já que o audiovisual é negócio e indústria. Topei na hora.”

Desde então, Natália vem trabalhando em iniciativas voltadas ao fortalecimento e à descentralização do audiovisual, com foco na valorização da região, na criação de redes e na ampliação de oportunidades para produções, profissionais e projetos fora dos grandes centros, com atenção especial à presença e ao protagonismo das mulheres no setor.

Em 2025, assinou sua primeira experiência em curta-metragem como co-diretora. Atualmente, é sócia-proprietária da A Jiboia; diretora geral da Santa Cruz Film Commission; integrante da equipe de produção do Festival Santa Cruz de Cinema e da gestão do Santa Cruz Polo Audiovisual; e diretora financeira do Sindicato da Indústria Audiovisual do Rio Grande do Sul (Siav-RS). Ainda, é criadora e produtora do Santa Cruz Cidade Viva: Curtas & Conexões, projeto que articula cinema, debate e realiza manifestações artísticas na Casa das Artes Regina Simonis e contribui para ampliar o acesso da comunidade à cultura e para formar novos públicos.

Também participa de eventos de mercado e articulação da área, como MAX Minas, Ventana Sur e Noronha2B, inclusive como palestrante, além de acompanhar espaços relevantes de circulação e debate, como o Festival de Cinema de Gramado.

MUITO ALÉM DO FILME

Natália fez do audiovisual e da cultura o centro de sua atuação profissional e pessoal. “Às vezes me pego assistindo um filme ou alguma produção e pensando tecnicamente em como aquela cena foi viabilizada: como conseguiram fechar uma rua tão importante e movimentada, juntar tantos carros dos anos 80 para compor uma cena, ou compor tantos figurinos para figuração, por exemplo.”

Ela salienta a importância do mercado da arte e da cultura. “É importante lembrar da importância da cultura na vida das pessoas e no cotidiano das cidades. A cultura não é só entretenimento ou um evento pontual; é a forma como as pessoas se reconhecem, constroem identificação, acessam novas referências e se relacionam com o lugar onde vivem. No caso do audiovisual, isso fica ainda mais evidente, porque ele reúne potência simbólica, impacto econômico e também valor turístico.”

Ela ainda destaca que a atuação nos bastidores movimenta muitas pessoas e segmentos. “Sempre digo que estamos tão acostumados a ligar a TV e ver atores, atrizes, diretores e diretoras que esquecemos que o audiovisual é construído por muitos outros profissionais. Ele também depende de pessoas com perfil executivo, da parte técnica, de costureiras, marceneiros, eletricitistas, advogados e tantas outras áreas.” Natália acrescenta que uma produção movimenta profissionais, serviços e empresas, e também projeta territórios, desperta curiosidade sobre lugares e fortalece a imagem de uma cidade para quem mora nela e para quem a vê de fora.

Em 2025, Natália assinou sua primeira experiência em curta-metragem como co-diretora



Fotos: Arquivo pessoal

Na compra de 1 bracelete + 1 charm

PANDORA

Ganhe 30% OFF na compra

Emeralda

51 99666-7957 @ESMERALDASCS JÚLIO DE CASTILHOS 370



Adriane Hilbig: a história de quem



HELOÍSA LETÍCIA POLL

heloisa.poll@gazetadosul.com.br

Nem mesmo às 16 horas, quando o passeio finda, e todos desembarcam, o barco permanece vazio. Diariamente, pelo menos durante uma hora, ele abriga histórias que se encontram no decorrer dos três pavimentos. Mas há uma, em especial, que continua a navegar por lá, dando o toque especial ao Cisne Branco, mesmo quando atracado. Enquanto as águas passam, Adriane Hilbig permanece. Forte, decidida, aprendendo com o balanço que a mantém firme.

Na arte do jogo de cintura, cuja técnica foi aperfeiçoada com o passar do tempo, a empresária dá andamento ao legado da família. O que no fim dos anos 1970 nasceu como um projeto do pai e do tio, hoje representa o seu sustento. Mas muito mais do que isso: é a representação de seu berço, da história de Porto Alegre, quiçá do Rio Grande do Sul. A ave que flutua pelas águas do Guaíba leva a graça e a beleza de quem decidiu voltar para o empreendimento familiar, aos 24 anos de idade.

As origens, por sinal, são de Santa Cruz do Sul. Por aqui, os pais de Adriane, Alfonso Pedro Hilbig e Maria Nadir Schmidt Hilbig, construíram os primeiros anos de vida. Mais tarde, lançaram-se à capital gaúcha em busca de estudos e oportunidades. A empreitada deu certo e alcançou o setor de turismo. Da união nasceram a primogênita Adriane, em 18 de fevereiro de 1963, e mais dois filhos. Embora os demais tenham seguido outros rumos profissionais, todos passaram pelo barco, enquanto a embarcação moldava as emoções de quem se aventurava por lá. E é muita gente: são cerca de 70 mil visitantes a cada ano, aproximadamente.

Fotos: Rodrigo Sales

“ERA A MINHA MISSÃO TRAZÊ-LO DE VOLTA E FAZER COM QUE ELE SE TORNASSE O QUE É HOJE”



“Não era para ser teu. Quem tinha que assumir era o meu filho homem.” A afirmação pode soar forte; no entanto, Adriane Hilbig conseguiu lidar bem com as palavras ditas pelo pai. “Nossa relação sempre foi boa. Bateu em mim como se ele estivesse desabafando com um amigo. Eu ainda disse: ‘não nasci de calças, mas estou aqui do teu lado’”.

De uma vida familiar pautada pelo turismo, Adriane Hilbig acompanhou de perto a construção do Cisne Branco, na Ilha da Pintada, em estaleiro próprio, na época. Aos 14 anos, porém, começou a ajudar nas atividades diárias, sendo responsável por anunciar os atrativos nos passeios. O envolvimento durou até que ela decidiu seguir outros caminhos. Cursou a graduação em Educação Física, área na qual atuou por cerca de três anos.

Depois, decidiu que era hora de voltar. O motivo? “Está na veia!”, afirma, sorridente. Hoje, além de se considerar muito criativa, Adriane se diz apaixonada pelo ofício e recompensada por todo o trabalho. Formada na primeira turma de Marketing de Serviços, pela Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM), acredita ser “fundamental gostar de gente” para exercer o ofício com maestria.

Para poder proporcionar as melhores experiências, aliás, surgiu a linha turismo, com passeios rodoviários por pontos turísticos da cidade.



Dra. Yusbretnys N. Penalver
CRM: 43483/RS

Especialista em Medicina
da Família e Comunidade
RQE: 45030

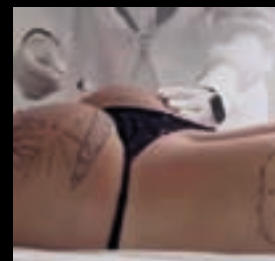
Agende a sua avaliação

📍 dra_Yusbretnys - Contato para agendamento ☎ 51 99984-5020

Elevando



Rinomodelação
(Preenchimentos
avançados)



Preenchimento de
glúteo (Tratamentos
Corporais)



Bioestimulador de
colágeno
(Rejuvenescimento)

navega pela coragem de fazer acontecer

O LEGADO PARA A CIDADE

Mãe de dois filhos, hoje Adriane Hilbig gerencia o Cisne Branco ao lado do marido, o advogado Everton Luiz de Souza Nunes (o noivado e a festa de casamento, é claro, ocorreram na embarcação!). Embora ainda não haja um sucessor para o empreendimento dentro da própria família, ela diz não se preocupar com isso. “Hoje, o barco deixou de ser algo exclusivamente nosso. O projeto vai ter continuidade porque ele faz parte da história de Porto Alegre. E isso é gratificante porque é sinal de que ao longo dos últimos 48 anos construímos um legado para a cidade”.

Exemplo disso são os laços estreitados no passar dos anos. Em 2024, quando o Estado chorou diante da maior enchente da história do Rio Grande do Sul, o barco tornou-se símbolo de solidariedade. Naquele período, sua estrutura deixou de ser sinônimo da alegria de um dia de passeio, para ser refúgio e amparo a quem mais precisava. “Algumas pessoas chegaram a morar aqui dentro, pois suas casas haviam sido levadas”, conta Adriane.

Enquanto as perdas do escritório eram contabilizadas, no píer do Gasômetro a embarcação também serviu como pon-

to de apoio para bombeiros, policiais militares e demais pessoas envolvidas nos resgates de vítimas. O retorno às operações ocorreu quase três meses depois, não por acaso no Dia do Amigo, em 20 de julho.

Embora o episódio tenha sido dramático, há outro capítulo que traz lágrimas aos olhos da proprietária. No verão de 2016, no dia 29 de janeiro, quando o barco estava pronto e carregado de suprimentos para sediar uma festa de formatura no dia seguinte, um fenômeno conhecido como *downburst* (explosão atmosférica), com ventos de aproximadamente 120Km/h, fez com que ele virasse, dando início a um período determinante para a continuidade dos serviços.

Da comoção geral diante do naufrágio, no qual o barco permaneceu 58 dias virado, ficou o aprendizado. Naquele época, com o pai falecido, em 2014, a empresa já era gerenciada por ela. Depois, foram nove meses de reconstrução, acreditando que o negócio continuaria fluindo quando tudo voltasse à normalidade. “Ficou muito claro que era a minha missão trazê-lo de volta e fazer com que ele se tornasse o que é hoje”.



Adriane na proa do Cisne Branco, no cais, em POA



O barco durante navegação pelas águas do Guaíba

O CISNE

Considerado um ícone de Porto Alegre, o Cisne Branco começou a ser construído em 1976 pelo pai de Adriane e pelo sócio Reinadino Nauderer, o Chico. Donos de uma agência de turismo receptivo, os dois sentiram a necessidade de contar com um equipamento que permitisse mostrar a cidade a partir do Guaíba. As operações tiveram início em 1978.

No decorrer dos anos, o Cisne Branco tornou-se referência em turismo fluvial, entretenimento e lazer flutuante. Localizado no cais do Porto, no armazém B3, também é conhecido como um espaço cultural da capital gaúcha, visto a diversidade de atrações promovidas na embarcação. Atualmente, emprega 18 trabalhadores diretos na baixa temporada. Na alta, o número sobe para 50, além de toda a cadeia de profissionais indiretos.

Com capacidade para transportar 300 passageiros e 20 tripulantes, promove passeios durante a semana, além de receber eventos privados, como aniversários, casamentos, formaturas e empresariais. O barco é composto de três pavimentos, sendo o panorâmico (superior/terraço), o restaurante e a copa (intermediário) e a boate (inferior). No Brasil, Adriane acredita que há apenas quatro equipamentos similares.

Ao longo de sua trajetória, o atrativo também tem sido palco para projetos sociais e culturais, estimulando o acesso à história e à cultura local pela população vulnerável da cidade, em especial as crianças, através de condições especiais para grupos escolares.

Já nos anos 2000, projetos culturais fomentaram os artistas da região da Grande Porto Alegre e da Capital, através de roteiros com atrações artísticas.

No momento, por exemplo, o Cisne lança o projeto *Bailanta sobre as águas*, com o objetivo de valorizar e preservar a cultura gaúcha. Os passeios temáticos serão realizados uma vez ao mês. A atração foi aberta, oficialmente, no dia 22 de março deste ano e envolve música, dança, conhecimentos específicos e gastronomia.

Confira mais em barcocisnebranco.com.br.

EM FRENTE

Nos últimos anos, os desafios têm sido intensos. De explosão atmosférica e pandemia às enchentes, a empresária espera que 2026 seja “só alegria”.

Apesar dos desafios, que extrapolam as situações cotidianas, ela busca absorver os ensinamentos. Mesmo afirmando que o turismo ainda não voltou aos níveis de pré-pandemia, ela segue confiante no futuro. Entre outros projetos, idas à academia e funções exercidas em diferen-

tes entidades, como a Associação Comercial de Porto Alegre, a Porto Alegre Convention & Visitors Bureau e o Conselho Municipal de Turismo, Adriane segue sendo exemplo para muita gente.

No meio empresarial, predominantemente masculino, ela acredita que o universo feminino ensina muito: jogo de cintura e posicionamento firme são alguns deles. “Que a gente siga em frente e não se esconda nunca”, enfatiza.

sua autoestima!



Ultraform Microfocado (Ultraformer)



Tricologia e Transplante Capilar (Doenças do Cabelo)

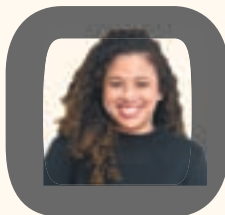


Toxina Botulínica (Tratamentos Faciais)

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

YUSBRETNYS
nunes
MEDICINA ESTÉTICA E CAPILAR

Roberta Salvatori: missão que se materializa em diferentes frentes



KAROLINE ROSA

karoline.rosa@gaz.com.br

Desde muito cedo, a vaidade já dava sinais de que não era apenas uma característica, mas um caminho. Roberta Salvatori lembra com naturalidade de episódios da infância que hoje ajudam a explicar sua trajetória. “Já deixei de ir à festinha do jardim de infância porque não tinha passado gel no meu cabelo”, frisa.

O cuidado com a aparência, no entanto, nunca foi superficial. Sempre esteve ligado à forma como ela se sente e, principalmente, como pode

fazer outras pessoas se sentirem.

Essa vontade de compartilhar sensações atravessa toda a história profissional de Roberta. Há cerca de duas décadas, quando se formou cabeleireira, aos 18 anos, ela encontrou na área da beleza um espaço para transformar a paixão em trabalho. “Geralmente, gosto de transbordar para os outros aquilo por que me apaixono. Então, se comprei alguma coisa, quero que as pessoas conheçam e sintam a mesma sensação que tive.”

Hoje, essa essência se materializa em diferentes frentes. Roberta atua como cabeleireira, maquiadora e designer de sobancelhas, além de gerenciar o espaço colaborativo Coworking Concept Hair, onde divide o ambiente com outras empreendedoras. E foi nesse espaço que nasceu seu projeto mais recente: o Brechó Boutique Venna.

Foto: Rodrigo Assmann



NASCE O VENNA

A loja, inaugurada há pouco mais de um mês, surgiu de um desejo antigo que encontrou o momento certo para sair do papel. A ideia ganhou força quando surgiu um espaço disponível no local, permitindo que ela colocasse em prática um projeto que já vinha sendo pensado.

Mais do que vender roupas, o Venna nasceu com a proposta de oferecer experiência. “Essa sensação que sinto quando compro uma peça que procuro e já não acho mais nas lojas ou pela qual consegui pagar menos do que pela que está saindo da loja. Era essa a sensação que queria trazer para os outros”, afirma.

Diferente dos brechós tradicionais, o conceito boutique aposta em uma curadoria mais refinada. As peças já chegam selecionadas, higienizadas e em bom estado, o que torna a experiência mais prática para quem compra. “O brechó boutique já é uma seleção mais sofisticada das peças. Então, o tempo que a pessoa vai estar na loja é para encontrar o estilo dela, e não qualidade”, explica.

Esse cuidado também dialoga diretamente com a proposta de moda sustentável e circular, um dos pilares do negócio. Para Roberta, mais do que tendência, trata-se de uma mudança de mentalidade no consumo.

“Não indico comprar só porque está em alta. Sempre questiono muito, tento entender o perfil da cliente para direcionar peças que façam sentido para ela e que tenham uma grande durabilidade, não só porque estão em alta no momento. Trabalhamos com peças atuais, mas, principalmente, atemporais, que é para dar seguimento nessa moda circular.”

A escolha por peças de qualidade e tecidos duráveis, como algodão e linho, reforça esse compromisso. A ideia é que as roupas tenham vida longa, circulando entre diferentes pessoas.

Conciliar tantas frentes poderia parecer um desafio; no entanto, Roberta encontrou seu próprio ritmo. Com atendimentos mais limitados na área da beleza, devido a uma lesão no ombro, ela viu no brechó uma nova forma de direcionar energia e criatividade. “Gosto de deixar as coisas fluírem. Não fiz uma grande divulgação, deixei o público vir de forma orgânica.” A estratégia tem funcionado. Parte dos clientes chega pelo salão, outra pelo Instagram (@venna.brecho.boutique), e o crescimento acontece de maneira gradual, respeitando seus limites e garantindo qualidade no atendimento.

No fim, tudo converge para o mesmo propósito: autoestima. “De trazer uma questão de sensação mesmo, sabe? De experiência”, complementa Roberta.

GUARDA-ROUPA CONSCIENTE

Para quem quer começar a construir um guarda-roupa mais consciente, ela deixa um conselho direto: investir no básico de qualidade. “Peças de origem natural, algodão, linho, peças que não saem de moda, calça jeans clássica, camisa branca. Com isso você consegue montar uma base e não precisa ficar comprando tudo o tempo todo.”

A proposta reforça o olhar da empreendedora para um consumo mais consciente e duradouro.

FESTIVAL
Santa Batucada
CONVIDA

DIA 9/5
NA PRAÇA DA CULTURA

SANTA BATUCADA COM ORQUESTRA FILARMONIA 18H
SANTA BATUCADA COM PRIVILEGE JAZZ 19H30
SANTA BATUCADA COM SANTA BRASS BAND 21H

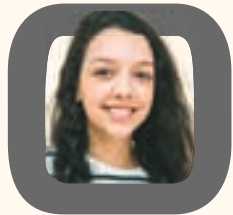
NOS INTERVALOS: DJ MONIQUE

Política Nacional de Cultura
INAB
Apoio: **SANTA EMERSON**, **SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA E ECONOMIA CRIATIVA**

Financiamento: **997 FM**, **SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA E ECONOMIA CRIATIVA**, **GOVERNO DO SUL**

Realização: **GOVERNO FEDERAL**, **MINISTERIO DA CULTURA**, **SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA E ECONOMIA CRIATIVA**

Silvane Severo: a música como propósito de vida



LAVIGNE WITT

lavigne@gazetadosul.com.br

Há quem descubra a música por acaso. Mas na vida de algumas pessoas o amor por cantos e melodias chega naturalmente. Na história de Silvane Severo, 45 anos, a arte não entrou pela porta; ela sempre esteve presente dentro de casa, a partir da influência da família.

Aos oito anos, nos Centros de Tradições Gaúchas (CTGs), deu os primeiros passos nessa relação que, mais tarde, se tornaria parte essencial de quem é. A trajetória como cantora começou na escola, quando teve a oportunidade de participar de festivais estudantis e rodeios artísticos, conquistando inclusive algumas premiações.

Aos 16 anos, assumiu o canto como profissão, quando começou a cantar em bares. A experiência rendeu convites para integrar a Banda Garotos dos Sonhos e, posteriormente, a Orquestra Cassino – hoje chamada Banda Cassino –, onde permaneceu por 12 anos. Nesse período, também participou de outras formações. Foi nesse período que conheceu Edinho Nascimento, com quem formou uma dupla que mantém até hoje.

Silvane conta que sua principal influência vem da cultura gaúcha. No entanto, com o passar do tempo, abriu-se a diferentes estilos, ampliando sua forma de interpretar e de se expressar. “Minha identidade está menos no gênero e mais na forma como sinto e entrego cada canção, com verdade, sensibilidade e conexão”, afirma. Durante muitos anos, também se apresentou em bailes, vivência que, segundo ela, foi uma grande escola.

Ao longo da carreira, a santa-cruzense revela que enfrentou desafios, especialmente a instabilidade da profissão e a constante necessidade de adaptação. Para ela, seguir nesse caminho exige resiliência e dedicação. Ainda assim, acredita que cada experiência contribuiu para seu crescimento e seu fortalecimento. “Hoje, tenho ainda mais certeza do meu caminho, porque é cantando que me encontro.”

Ao falar sobre momentos marcantes, Silvane destaca que, mais do que um episódio específico, o que realmente a to-



Fotos: Cristiano Rosa

ca é poder fazer parte de ocasiões especiais, como casamentos, aniversários e celebrações. “Levar minha arte para esses momentos me emociona e me faz sentir parte da história das pessoas”, declara.

Além dos palcos, ela também atua com musicoterapia, tendo desenvolvido um trabalho especial em um lar de idosos. “Sempre tive o desejo de que meu trabalho pudesse levar não apenas entretenimento, mas também acolhimento, contribuindo, de alguma forma, para o bem-estar e a cura.”

ACOMPANHE SILVANE NO INSTAGRAM: @SILVANESEV

NOVOS PROJETOS

Atualmente, Silvane está produzindo uma canção em parceria com o cantor nativista Cristiano Quevedo, com lançamento previsto para em breve. “Essa música é uma homenagem ao meu pai, que sempre foi meu maior incentivador”, salienta. Paralelamente, segue trabalhando com sua dupla, com Edinho Nascimento, empenhada em desenvolver um projeto que retrate a pluralidade dos ritmos brasileiros.

Além da carreira artística, Silvane também atua como empresária e na assessoria da mesa diretora da Câmara de Vereadores de Santa Cruz do Sul. É formada em Administração e, recentemente, concluiu sua formação como consteladora familiar. Segundo ela, todas essas experiências se complementam e fortalecem quem ela é e a forma de levar a música. “No fim, tudo se integra à minha essência.”

Dentro da música, Silvane segue sonhando em levar seu trabalho cada vez mais longe, alcançando novos públicos e vivenciando diferentes experiências. Deseja continuar desenvolvendo projetos que toquem as pessoas de alguma forma, seja por meio da emoção, da memória ou do cuidado. “Mais do que um ponto de chegada, vejo esse caminho como uma construção constante. E o que mais quero é continuar vivendo isso com leveza e verdade.”





DIAGSONO

DIAGNÓSTICO DO SONO

Polissonografia, o exame do sono no conforto do seu lar

(51) 9 9149-7334

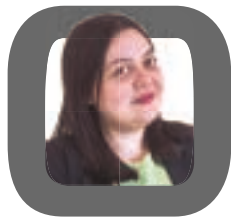


Resp. Téc.:

Dr Renato G. Fragomeni

CRM-RS 20.700 RQE: 13.478

Autoestima como prevenção e ferramenta de superação



PAULA APPOLINARIO
paula.appolinario@gaz.com.br

A violência contra a mulher pode acontecer de diversas formas, conforme a Lei Maria da Penha. Ela pode ser física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. Independente de como ela acontece, pode também trazer consequências para a saúde mental e a autoestima das mulheres por tempo indeterminado.

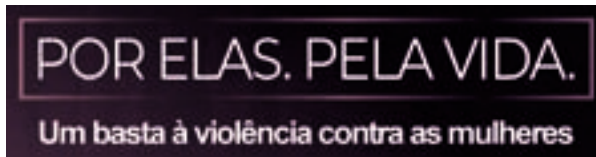
Segundo a psicóloga Vera Brandão Miranda, as feridas a longo prazo podem acabar por corromper a imagem que a mulher tem de si mesma. “Ela começa a se perder na sua própria identidade, passa a não se reconhecer mais, e o que acontece? Vai começar a ter dúvidas sobre ela mesma”, explica.

Foi o que aconteceu com uma santa-cruzense de 26 anos que não quer ser identificada. Ela sofreu agressão psicológica do antigo namorado por anos e, quando a violência chegou a marcas físicas, conseguiu sair da relação e o denunciou. No entanto, as sequelas seguiram com reflexos na sua saúde mental. “Ele me tirou a felicidade, o amor próprio, minha autoestima e minha confiança. Fiquei meses pensando que nunca mais iria me relacionar com ninguém e com medo de andar na rua”, conta.

Ela explica que passou pela situação sozinha, sem contar para familiares. Até que conseguiu compartilhar com uma amiga e, a partir disso, se reerguer. Mais tarde, se apaixonou novamente e construiu uma família. Hoje, é capaz de falar do crime abertamente, mas segue “com marcas que jamais vão ser apagadas”, admite.

Os traumas podem causar impactos nas esferas profissional, social e familiar da vida da mulher. Também podem impactar aqueles que estão à sua volta, seja pela mudança de humor da vítima, que é observada pelas pessoas de seu convívio, quanto pelos que sofrem os respingos da violência, como os filhos.

Ainda segundo a psicóloga, a violência geralmente não se encerra com os atos de um agressor. Isso porque algumas mulheres tendem a seguir envolvidas em outros relacionamentos abusivos. “É um ciclo que se repete, e, se não é olhado, há grande chance de ser repetido nas próximas gerações. Isso vai se perpetuando porque a violência não se encerra sozinha.”



ATENÇÃO PSICOLÓGICA NA REDE

Em Santa Cruz do Sul, nota-se uma grande presença de profissionais da saúde mental em ambientes de assistência jurídica e policial. A psicóloga da Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher (Deam), Fernanda Dornelles Copetti, explica que o serviço é de extrema importância na integração, visto que grande parte das vítimas chega à delegacia com baixa autoestima e vergonha. “A equipe está treinada e integrada para recebê-las com olhar humanizado.”

Sentindo a necessidade de um atendimento contínuo e mais rápido para mulheres vítimas de violência doméstica, o Conselho Municipal dos Direitos da Mulher buscou pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc).

Assim surgiu a Sala das Rosas, um espaço de acolhimento sigiloso e orientação jurídica para vítimas de violência doméstica dentro da Unisc. Ele é desenvolvido por professores do curso de Direito, em parceria com o de Psicologia; sempre que uma mulher precisa de atendimento, é acolhida com orientações jurídicas e suporte mental.

Segundo a professora Caroline Ritt, uma das responsáveis pelo projeto, a equipe oferece algumas formas de encaminhamento. “Pelo fato de ela ser atendida na Sala das Rosas, não vai precisar entrar na lista de espera do Serviço Integrado de Saúde (SIS). Fizemos o encaminhamento internamente. A mulher não vai ficar sozinha”, ressalta.



Professoras e bolsistas responsáveis pela Sala das Rosas

GAMINHOS PARA SAIR DO CICLO DE VIOLÊNCIA



A psicóloga **Fernanda Dornelles Copetti** [foto], que atua junto à Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher (Deam), ressalta a importância de buscar ajuda em situação de violência. Tudo começa com a denúncia, mas, além dela, é necessária a assistência psicológica para romper as consequências que essas ações podem desenvolver a longo prazo.

“Alterações de sono e apetite, desânimo, autoestima no geral [incluindo como ela passa a se perceber emocional e corporalmente], podendo desenvolver fobias e Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT). Por isso a importância do acompanhamento psicológico para minimizar os impactos emocionais”, reforça Fernanda.

Por isso, a necessidade de a mulher passar pelo processo de cura. “Ele começa quando a mulher volta a se enxergar com verdade, com dignidade, com paixão, com respeito por si mesma”, explica a psicóloga Vera Brandão Miranda.

Além disso, a profissional também destaca a importância que o ciclo social tem na reconstrução da autoestima de uma mulher agredida. “Hoje, há muitos caminhos que a mulher pode buscar, como grupos de apoio”, complementa.

VIOLÊNCIA DE OUTRAS FORMAS



A Lei Maria da Penha versa sobre agressões ocorridas no âmbito doméstico. Porém, a violência contra a mulher vai além desse contexto e pode ocorrer de diversas formas e em locais diferentes, como no ambiente de trabalho e nas demais instituições sociais. Embora a legislação brasileira assegure a igualdade entre todos, ainda não há, de forma específica, a tipificação da misoginia. Um projeto de lei com esse objetivo já está em tramitação e foi recentemente aprovado pelo Senado.

O texto define a misoginia como “a conduta que exteriorize ódio ou aversão às mulheres”. Na prática, ela pode ser definida nas situações em que a mulher é menosprezada ou ignorada só por seu gênero e, por muitas vezes, se manifesta através de atos ou falas violentas, que também geram prejuízos para a saúde mental das vítimas. “No mundo corporativo, muitas vezes a mulher precisa provar que ela é melhor”, enfatiza a psicóloga **Vera Brandão Miranda** [foto]. Isso pode gerar autocobrança e competitividade excessiva.

A profissional também salienta a importância de a sociedade buscar mudança. Brincadeiras desconfortáveis ou machistas não devem ser aceitas em qualquer ambiente.

Sabor e tradição, que você merece!

Cardápio de congelados

Produto	Valor	Quant.
Filé ao molho madeira	R\$ 55,00	500g
Filé a parmegiana	R\$ 55,00	650g
Estrogonofe de Filé	R\$ 55,00	500g
Alcatra ao molho madeira	R\$ 45,00	500g
Almôndega ao molho	R\$ 35,00	500g
Bife a Parmegiana	R\$ 46,00	650g
Estrogonofe de carne	R\$ 45,00	500g
Feijão / Lentilha	R\$ 12,00	500g
Língua ao molho	R\$ 28,00	500g

Produto	Valor	Quant.
Lasanhas (bolonhesa, frango, legumes e brócolis)	R\$ 25,00	500g
Lasanhas (bolonhesa, frango, legumes e brócolis)	R\$ 35,00	750g
Torta de batata	R\$ 25,00	500g
Mocotó	R\$ 35,00	1kg
Feijoada	R\$ 35,00	1Kg
Sopa de capeletti	R\$ 25,00	1Kg
Sopa frango com legumes	R\$ 22,00	1Kg



Rua 28 de Setembro - 90
3715.3133 99662-7849

