

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 27 E 28 DE MAIO | 2023 | NÚMERO 22

DAIANE NASCIMENTO É IMPULSO PARA POTÊNCIAS FEMININAS

PÁGINAS 4 E 5



PARA REFLETIR E SER A MULHER QUE SE É

Quando se fala em empoderamento feminino, a ideia que vem à cabeça é a de uma supermulher, independente, destemida, com a vida resolvida e a skincare em dia. Contudo, essa imagem nem sempre reflete todas as mulheres – até porque somos inúmeras, únicas e completamente diferentes fisicamente, emocionalmente e com objetivos e histórias de vida ímpares.

Há dias impossíveis para todas, mas também existem aqueles em que parece que somos capazes de transformar o mundo. Mulheres têm o dom da metamorfose, da adaptabilidade, da persistência. Eu diria que é quase uma inconformidade; afinal, todas querem chegar lá. Mas onde?

Essa busca infinita tem feito muitas de nós compartilharmos um sentimento: o de exaustão. E é isso mesmo: está cada vez mais difícil “desligar”, pois não admitimos abrir mão de ser uma ótima profissional, um exemplo na academia, uma mãe amorosa, tirar as melhores notas, ter uma alimentação saudável... A lista da culpa não é pequena.

Então, agora, te faço um convite: relaxe. Não existem mulheres perfeitas, mas há muitas com histórias incríveis. Conheça algumas delas:

• LIVRO

**SEMPRE FOI SOBRE NÓS:**

Relatos da violência política de gênero no Brasil, *Manuela D'Ávila*

Essa foi a minha última leitura. Nem tudo é fácil de ler, é bastante emocionante. São relatos de mulheres eleitas e que, mesmo assim, simplesmente por serem mulheres, ainda precisam provar o seu valor e lidar com assédio e outros tipos de violência.

• PODCAST

EXPLORADORAS,
mulheres pelo mundo

É um projeto que iniciou em abril deste ano, com novos episódios toda segunda-feira. A cada semana, uma mulher que cruzou as fronteiras do país – e as sociais. São jornalistas, chefs de cozinha, médicas, que contam suas histórias em entrevistas de 30 minutos para a jornalista Adriana Mabilia.

• SÉRIE

AS LEIS DE LIDIA POËT

Terminei a primeira temporada animada, esperando que tenha uma segunda. A produção é inspirada na história real da primeira advogada italiana, *Lidia Poët*, que não tem o direito de advogar reconhecido e, na luta por isso, investiga assassinatos. Tem uma pegada de Sherlock Holmes bem interessante

E é claro: leia esta edição do **Caderno ELAS**, que conta a história de Daiane Nascimento, uma mulher que empodera outras através do empreendedorismo; que te explica sobre leis importantes para o público feminino; e que também te dá dicas de como tirar manchas de roupas. Porque somos diversas, muitas em uma só.



Heloisa Corrêa

Editora do Caderno ELAS

Fotos: Divulgação/GS

**Desejo do mês**

Estreamos nesta edição do *Caderno ELAS* a coluna Desejo do Mês. Como o próprio nome já diz, vamos trazer itens de vestuário, beleza ou até mesmo itens de decoração que estão chegando ao mercado ou fazendo a cabeça da mulherada. É o caso da nova coleção de esmaltes da Dailus.

São cinco cores, inspiradas na estética Weirdcore – algo meio surrealista, pouco convencional. O nome da coleção é Good VibeZinha e conta com tons pastel, bem suaves. São eles: Mó Paz (lavanda); É Noia Minha? (bege claro); Se Poupe, Me Poupe (vermelho arroxeadado); Dorme que Passa (azul); e A Vida Não é Só Boletô (verde).

A ideia é traduzir uma vibe mais tranquila e relax, apostando em um estilo único. Além disso, os tons da coleção Good VibeZinha também são algumas das apostas do outono, que trazem sensação de aconchego.

Os cinco esmaltes não são apenas lindos. Também oferecem cobertura de alta qualidade, acabamento cremoso, longa duração, secagem rápida e brilho intenso. A fórmula é vegana e livre de crueldade animal. O preço sugerido é de R\$ 7,99 cada.



EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br ☎ 3715 7984 Capa: Alencar da Rosa (foto), Iria Cabeleireira (cabelo e maquiagem) Diagramação: Derli Antônio Gonçalves Arte-final: Rosani Moller Klunk

**Causas Cívicas e Previdenciárias****Advogados**

Dr. Alexandro Lanussi Marion

OAB/RS 53.851

Dr. Samuel Antonio Lopes

OAB/RS 59.465

✉ Email: marion_adv@yahoo.com.br 📍 Rua Ramiro Barcelos, 1338, Santa Cruz do Sul - RS 📞 Fone: (51) 3715-1442

Mary Jane é a aposta da estação



Carina Weber
carina@gaz.com.br

Certamente você já deve ter ouvido falar do sapato Mary Jane. Polêmico, versátil e atemporal, ele desperta o sentimento de “ame ou odeie”. Com releituras, o modelo apareceu como uma forte tendência nas últimas semanas de moda e promete ser a *trend* da estação. A estilista e consultora de imagem e estilo Andressa Torrel explicou um pouco mais sobre essa tendência e trouxe algumas dicas de como transportá-la das passarelas para o guarda-roupa.

Conforme a profissional, “as releituras dos clássicos vêm para facilitar a adaptação das tendências às preferências individuais”. Segundo ela, é possível adaptar o uso do Mary Jane em diversos *looks*, levando em conta os padrões de escolha dos sete estilos universais e o que cada um valoriza na hora da composição.

• COMO SURTIU

O queridinho Mary Jane, na versão com bico arredondado e que se assemelha a uma sapatilha, foi apelidado a partir de um personagem de desenho animado. Ele chegou ao mundo da moda em 1900. Desde então, passou a receber inúmeras releituras de grifes famosas que se renovam.



• ESTILO CRIATIVO

Aqui a aposta é na autenticidade e na irreverência. As adeptas dessa proposta esbanjam autoconfiança e amam novidades. O Mary Jane nesse estilo vai fugir do clássico em cores, apostando em modelos mais ousados e diferentes.

Fotos: Pinterest



• CLÁSSICO

As amantes do estilo clássico fogem de qualquer extravagância e apostam numa imagem bem cuidada e com um tom conservador. A sugestão que vai cair super bem são os clássicos mais discretos do Mary Jane, já que o lema aqui é “menos é mais”!



• ROMÂNTICO

As românticas vão amar as propostas do “queridinho” em tonalidades claras, como o branco, o off-white e os tons pastel, além de detalhes como pérolas, laços e fivelas delicadas. A feminilidade e a delicadeza marcam forte presença nesse estilo.



• ESPORTIVO

Já que aqui a regra é conforto e praticidade, a sugestão é o Mary Jane em salto mais baixo, com a forma arredondada e em tonalidades neutras e básicas, para facilitar na combinação com *looks* descomplicados.



• ESTILO MODERNO

É elegância de uma forma mais ousada e forte. As “fashionistas” amam apostar em novas tendências, sem medo de ousar. Logo, vão optar pelos modelos de Mary Jane tratorados, metalizados e com saltos arquitetônicos.

• SOFISTICADO

O carro-chefe é o requinte, além, é claro, de um toque de modernidade nas composições. Por isso, o Mary Jane nesse estilo vai ter um salto discreto e sem exageros. O salto bloco e os bicos finos ou quadrados são uma ótima opção!

• SEXY

A regra aqui é estar des-lum-bran-te e os modelos de Mary Jane vão acompanhar essa máxima. Eles serão os mais cavados, de bico afinado, salto alto e fino, e em cores quentes, como o vermelho, e marcantes, como o preto verniz.

Especializada em *Moda Plus Size!*



Flor de maio
MODA FEMININA

@flordemaio_oficial 51 99659-2435

Aceitamos cartões de débito e crédito e PIX. Parcelamento em até 6x sem juros

Avenida David Severo Manica, 951
Bairro Carlota

O acolhimento de que elas precisam

EMPODERE
SOLUÇÕES PARA MULHERES EMPREENDEDORAS



Caroline Garske
caroline@gazetadosul.com.br

Quando começou a empreender, em 2008, eram o acolhimento, as respostas certas e a ajuda que um movimento como o que o Empodere proporciona que a empresária Daiane Nascimento, de 39 anos, gostaria de ter tido. Quase dez anos depois disso, já em 2017, valendo-se da própria experiência, criou o projeto que auxilia outras mulheres a se fortalecerem e fortalecerem seus negócios. “Queria que alguém tivesse me dito algumas coisas, que tivesse me orientado, que tivesse me mostrado alguns caminhos”, recorda.

Com mais de 15 anos de experiência no mundo dos negócios, desenvolvendo pessoas, estratégias e gestão, Daiane é a líder do movimento Empodere e atua como mentora de negócios e estrategista de marcas, conduzindo, fortalecendo e impulsionando empreendedoras a atingirem os seus objetivos, desenvolvendo novas habilidades e comportamentos para que seus negócios funcionem de verdade. “Minha missão é ajudar mulheres a serem mais felizes e prósperas através do empreendedorismo”, reforça a empresária Daiane Nascimento.

Fotos: Alencar da Rosa




IRIA
cabeleireira



sonho



amor e família



transformação

 Rua Ernesto Alves, 400 - Santa Cruz do Sul  51 99895-1828



“Amiga, você não está sozinha”

O movimento Empodere foi criado em 2017 por Daiane e outras três sócias: Gilvana, Luíza e Carine. O objetivo era reunir mulheres para falar de negócios e trocar experiências, sem muitas pretensões. “Nossa intenção era juntar mulheres e gerar *network* para nós e para elas. Tive uma adesão muito boa desde o primeiro evento. Cada uma de nós tinha outros negócios e a gente foi juntando mulheres, trazendo palestrantes e conteúdo”, lembra Daiane Nascimento.

No segundo ano, Daiane e Carine passaram a tocar sozinhas o movimento. “Só que esse projeto foi tomando corpo e, entre 2018 e 2019, fomos agregando mais

conhecimento, agregando novos serviços, novas soluções. A partir desse momento, o Empodere virou uma empresa especializada em empreendedorismo feminino”, relata a empresária.

Desde o início desse ano, Daiane lidera sozinha o movimento e a Casa Empodere. O novo desafio motiva a empresária a seguir, com ainda mais força, pelo caminho do empreendedorismo feminino. “É algo muito vivo em mim e faz muito sentido. Acredito que o Empodere é fundamental na vida de muitas empreendedoras. Aqui somos suporte, somos acolhimento. Aqui estendemos a mão, mostramos possibilidades. Para que essa empreendedora saiba: amiga, você não está sozinha.”



A Casa é um ambiente colaborativo, leve, de troca e de conexão. A ideia era justamente trazer acolhimento.

Espaço completa dois anos

No final de 2020, com o movimento e o negócio ganhando cada vez mais força, iniciou-se a procura por um espaço físico que pudesse hospedar o Empodere. Contudo, as idealizadoras não queriam que fosse um local apenas delas, mas sim que proporcionasse conexão com outras empreendedoras. “Em janeiro de 2021 a gente assinou contrato e começamos uma reforma. Em maio de 2021 a gente inaugurou a Casa Empodere”, conta a mentora.

Situada na Rua Rio Branco, 727, no Centro de Santa Cruz, a casa, no formato *coworking*, tem o intuito de apresentar soluções de negócios femininos. São seis salas individuais e fixas e uma sala volante, que as empreendedoras alugam por dia ou por turno. Atualmente, estão hospedadas de forma fixa no espaço as soluções do Empodere e outras profissionais de várias áreas, como arquitetura, estética, mídias sociais e semijoias.

O *coworking* tem uma sala disponível para locação. “A Casa é um ambiente colaborativo, leve, de troca e de conexão. A ideia era justamente uma casa, para trazer o acolhimento, que é uma das palavras que mais nos define. As mulheres, quando elas vêm aqui, realmente se sentem em casa”, observa Daiane Nascimento.

Em de maio deste ano, o espaço completou dois anos. Neste sábado, 27, a Casa estará aberta das 15 às 18 horas para uma mateada de comemoração.

• COM OS OLHOS NO FUTURO

O Empodere é movido por dois pilares: conhecimento e *networking*. Com base nessa receita, promove ações como eventos, cursos e mentorias, tudo para oportunizar crescimento e desenvolvimento para mulheres empreendedoras. “Levar conhecimento teórico e, principalmente, prático para que elas possam organizar seus negócios, ajustar pontos importantes e também ações que vão trazer *networking*, que é fazer com que elas conheçam mais pessoas e sejam conhecidas”, enfatiza Daiane.

Conforme a líder do Empodere, são realizados eventos trimestrais, mentorias com foco em gestão, organização de negócios e fortalecimento de marcas pessoais e corporativas. “Lançamos um curso no começo de maio, que é o curso Viva, que é todo um suporte para quem quer começar a empreender.” No curso, são seis módulos, sendo quatro deles focados em autoconhecimento e mentalidade para a mulher empreendedora, e os demais módulos trazem um mapa de negócio. “Todas as respostas que uma empreendedora precisa sobre ela mesma e sobre o negócio, a base para começar empreender”, acrescenta.

Daiane, junto de outras tantas mulheres, forma uma grande força de milhares de empreendedoras brasileiras que movimentam a economia. “Eu acredito no empreendedorismo como fonte de realização para mulheres, acredito que, através do empreender, mulheres constroem seus castelos, se tornam mais felizes e mais prósperas. E, quando isso acontece, ela não impacta apenas a sua vida, mas todo o meio onde está inserida. E esse impacto reverbera para várias áreas da vida e para a comunidade como um todo.”

Agora, quando Daiane Nascimento olha para o futuro, vê o quanto a caminhada valeu a pena e o quanto ainda tem para ser feito. “Vejo o quanto o empreendedorismo feminino já ganhou espaço e o quanto ainda pode crescer. Então, quando eu olho para esse futuro, eu vejo quanto a gente pode ajudar, assessorar e conduzir todas essas mulheres”, frisa.



Você cuida da sua saúde?

Aqui você encontra terapias e produtos para elevar sua vibração, energia e imunidade.



Borges de Medeiros, 856 - Santa Cruz do Sul
(51) 3715-2247 - 99994-7476 / @espacodevie / @lojadevie



Leis que toda mulher deveria conhecer



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

A falta de informação e de conhecimento sobre direitos das mulheres ainda é um obstáculo para muitas que vivem em um ambiente violento ou se tornam vítimas em circunstâncias específicas. Nesse sentido, é importante que o público feminino conheça, minimamente, leis que asseguram direitos e, sobretudo, a segurança das mulheres.

Há algum tempo, contribuir com a disseminação de conhecimento sobre o assunto e empoderar mulheres, dando a elas poder de decisão e tomada de atitudes, tem sido um dos propósitos da advogada especialista em Direito da Família e presidente da OAB Subseção de Santa Cruz do Sul, Manuela Braga. Através das redes sociais, ela busca compartilhar informações sobre leis que dão segurança, acolhimento e podem garantir reparação a mulheres vítimas de violência.

Chama a atenção de Manuela que, muitas vezes, quem sofre não se dá conta do problema que está enfrentando. “Elas dizem: ‘ele nunca me bateu’; mas esquecem de todo o resto que pode ser muito mais traumatizante”, cita, lembrando de outros tipos de violência, como a psicológica e a patrimonial.

Muitas leis são conquistas recentes, de menos de uma década, o que mostra o avanço da legislação no que diz respeito aos direitos da mulher. Mas ainda tem muito a ser feito. Conforme Manuela, é comum mulheres que acreditam que vão perder direitos ao tentar acabar com uma situação de violência, ao sair de casa, por exemplo. “Não perde nada por sair de casa, mas é importante tentar tirar o agressor daquele ambiente”, ressaltou.

Para ela, conquistar independência de conhecimento e financeira é a chave para não se deixar ser violentada, independente da forma.



Alencar da Rosa

Manuela Braga,
presidente da OAB
Santa Cruz do Sul

• CONHEÇA ALGUMAS

LEI MARIA DA PENHA:

cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher e estabelece medidas de assistência e proteção. Atenção a todos os tipos de violência: física, psicológica, sexual, patrimonial e moral.

LEI CAROLINA DIECKMANN:

tornou crime a invasão de aparelhos eletrônicos para obtenção de dados particulares

LEI DO MINUTO SEGUINTE:

oferece garantias a vítimas de violência sexual, como atendimento imediato pelo SUS, amparo médico, psicológico e social, exames preventivos e informações sobre seus direitos.

LEI JOANA MARANHÃO:

alterou os prazos quanto à prescrição de crimes de abusos sexuais de crianças e adolescentes. A prescrição passou a valer após a vítima completar 18 anos, e o prazo para denúncia aumentou para 20 anos.

LEI DO FEMINICÍDIO:

prevê o feminicídio como circunstância qualificadora do crime de homicídio. Isto é, quando o crime for praticado contra a mulher por razões da condição do sexo feminino.

LEI DE IMPORTUNAÇÃO SEXUAL:

tornou crime “praticar contra alguém e sem a sua anuência ato libidinoso com o objetivo de satisfazer a própria lascívia ou a de terceiro”, com pena que pode variar de um a cinco anos de prisão. São considerados importunação sexual: cantadas invasivas, beijos forçados, toques sem permissão, casos de ejaculação em público.

LEI DE STALKING

(crime de perseguição): perseguir alguém reiteradamente e por qualquer meio, ameaçando-lhe a integridade física ou psicológica, restringindo-lhe a capacidade de locomoção ou, de qualquer forma, invadindo ou perturbando a liberdade ou privacidade.

Edelweiss
Para todos os momentos
Loja de presentes e lembranças

f lojaedelweiss661 i edelweisslojadepresentes

51 3056-3605 Rua Sete de Setembro, 661, Centro | Santa Cruz do Sul

Selaria Santa Cruz

Produtos de qualidade, aliados a um ótimo atendimento

VENHA NOS VISITAR!

51 984668483 | 3711-8483 Rua Venâncio Aires 902 - Santa Cruz do Sul



Bianca da Silva
bianca.silva@gaz.com.br

Manchou a roupa? Saiba como remover

Foto: Divulgação/GS

Quer ver um pesadelo virar realidade em poucos minutos? É só deixar cair na roupa um pouco de vinho, molho de tomate, café, ou qualquer outro alimento que te faça parar tudo o que está fazendo e correr até a torneira mais próxima. Outra situação desagradável é quando você já está preparada para sair e suja a roupa com base. Os componentes utilizados na fabricação desse tipo de produto são bem pigmentados, criando cores que facilmente passam para o tecido.

Por isso, é importante ter na manga truques fáceis e rápidos para remover as manchas. Às vezes, não é tão simples como parece. Em alguns casos, é necessário retirar a roupa rapidamente e lavá-la, antes que a mancha penetre no tecido e cause ainda mais dor de cabeça. Importante é que, assim que aparecer a mancha na roupa, você tente, ao menos, minimizá-la, para garantir que as peças sejam lavadas com maior facilidade.

• VEJA OS MELHORES TRUQUES

BASE O detergente neutro vai ser um grande aliado. Basta aplicar na marca de base, umedeça com água e esfregue com uma escovinha. Outra possibilidade é o vinagre: coloque a parte manchada direto na solução com água, deixe agir por alguns minutos, esfregue e depois enxague.

SANGUE Se tiver oportunidade de limpar no momento em que acontecer, utilize água com sabão ou água com sal para ajudar a remover. Se o sangue estiver seco, aplique água oxigenada volume dez na mancha e deixe agir; depois, lave normalmente.

VINHO Quando isso acontecer, a primeira coisa a não fazer é aplicar água quente. Isso porque ela auxilia o vinho a se fixar no tecido. Utilize papel toalha ou sal em cima da mancha para absorver; assim que possível, lave com água e sabão.

CAFÉ Aqui sim a água quente é uma boa dica para dissipar o café e não deixar penetrar na roupa. Caso a mancha já esteja seca, molhe o local com água morna e acrescente bicarbonato de sódio, deixe absorver e depois lave.

GORDURA Se a mancha for recente,

coloque talco em cima e deixe agir de um dia para o outro. Depois, é só lavar. O amido de milho também tem a mesma finalidade. Além disso, água quente e detergente podem ajudar: coloque em cima da mancha, deixe agir e depois esfregue.

MOLHO O detergente, aliado a outros produtos, é a solução, seja com água morna, vinagre branco ou com limão e álcool. Com água morna, é importante esfregar com uma escova de cerdas macias, aliado ao vinagre branco e ao limão com álcool. Basta esfregar até sumir a mancha.

Personal Organizer

Michele Anita Horn

CERTIFICADA OZ!

📞 51 9 9965-6331

📷 @micheleanitahorn_organizer

📌 EstiloMi Organiza

E-mail: micheleanita@hotmail.com



ORGANIZE SUA VIDA

- Mudanças residenciais com mais organização e tranquilidade
- Organização de closet, cozinhas, quarto dos filhos, entre outros ambientes
- Preparação do quarto para chegada do baby
- Organização pré-nupcial - adequação à residência, organização dos presentes
- Preparação de malas para viagens



Fotos: Rafaelly Machado

Angélica Silva dos Santos, colaboradora da cozinha do Hotel Charrua, é a autora da receita

Delicioso e saudável

O dia a dia corrido pode ser a desculpa perfeita para não manter uma boa alimentação. Falta de tempo, ingredientes mais caros e “aproveitar a vida” são alguns dos motivos para se jogar no *fast food* em vez de preparar um lanchinho saudável em casa. A receita ensinada aqui ao lado pela colaboradora da cozinha do Hotel Charrua, Angélica Silva dos Santos, no entanto, vem para eliminar qualquer entrave deste tipo.

Com poucos – e baratos – ingredientes, esse bolo integral pode ser a salvação para aquele lanche da tarde no fim de semana. Versátil, combina tanto com um cafezinho (sem açúcar) quanto com um suco de laranja fresquinho, e seus convidados vão adorar. Além disso, não dá trabalho e fica pronto super rápido. Bom apetite!

RECEITA

Bolo integral

INGREDIENTES:

- 1 xícara de açúcar mascavo
- 3 bananas
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha integral
- 1 xícara de aveia (fina)
- Fermento para bolo

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e as bananas. Depois, coloque em um bowl os demais itens. O fermento deve ser o último. Mexa bem. Uma opção é adicionar canela. Unte uma forma redonda e deixe assar no forno a 180 graus, por 25 a 30 minutos.



CHARRUAHOTEL

A ARTE DE BEM RECEBER

Restaurante aberto ao público

Pacotes promocionais

Espaços para eventos

Faça a sua reserva:

51 9 9296 7699

51 3715 6533

charruahotel