

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 28 E 29 DE OUTUBRO | 2023 | NÚMERO 27



**TATI THEISEN
ENCARA A VIDA
DE FRENTE**

PÁGINAS 4 E 5

Empoderar para transformar



Aline Silva
aline.silva@rdgazeta.com.br

Receber o diagnóstico de um câncer não é fácil. No entanto, a forma de encarar a doença pode ser mais leve. Ver a mãe lutar contra o câncer de cabeça erguida e, ainda assim, se preocupar com as pessoas ao seu redor foram os propulsores para que Nadiane Nardi criasse um projeto de auxílio às pessoas em tratamento. “A minha mãe podia estar mal, mas sempre tinha uma palavra de força para quem estava ao lado. Eu admirava muito isso nela.” A mãe de Nadiane não resistiu à doença, mas deixou um legado que a filha decidiu levar adiante.



A mãe de Nadiane a motivou

Assim, em 2018, surgiu o Empodera, projeto que apoia mulheres em tratamento de câncer, dentro do Hospital Ana Nery. Liderada por Nadiane, a atividade visa oferecer suporte através de palestras, *workshops*, roda de conversas e trocas de experiências. “Começamos com quatro pacientes, na sala da Liga Feminina de Combate ao Câncer, dentro do hospital. O espaço era cedido para nós gentilmente”, relembra Nadiane.

Com o passar dos anos, o projeto cresceu e se transformou. Exemplo disso foi o período da pandemia de Covid-19, quando os encontros ocorreram de forma online. Com o fim das regras de distanciamento, o grupo voltou a se encontrar na sede do hospital e mais pacientes foram se integrando ao grupo. Com mais pessoas buscando auxílio, novos parceiros surgiram. Aliás, o projeto sempre contou com a participação de vários profissionais, como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogas, advogadas, esteticistas, salões de beleza e fotógrafos.

Os encontros ocorrem sempre às segundas-feiras, à tarde e à noite, e as integrantes são convidadas ou indicadas por outra paciente ou pela equipe médica do próprio hospital. As redes sociais também cumpriram papel na divulgação do projeto, mas Nadiane ressalta que o “boca a boca” é a “alma do negócio”. Entre os assuntos debatidos estão questões financeiras, relacionamento e sexualidade. “O objetivo é poder proporcionar uma maior aceitação de si mesma, auxiliar na mudança de imagem e enfrentar o tratamento da melhor maneira possível”, detalha Nadiane. E, por meio das atividades realizadas, se ajudam, seja com medicamentos ou para o caixinha, para poder usufruírem de momentos juntas, além dos encontros do projeto.

Fotos: Divulgação/GS



Pelo menos 90 pacientes integram o projeto Empodera, mas nem todas se encontram ao mesmo tempo

Parceria



O projeto Empodera é vinculado ao Hospital Ana Nery, mas desde 2022 a Unimed VTRP atua como parceira. Isso permite que mulheres atendidas pelo plano de saúde também integrem o grupo. Anteriormente, somente pacientes do SUS eram atendidas. O suporte auxilia também com lanches e permite que muitos encontros sejam realizados no auditório da Unimed. Atualmente, quase 90 mulheres integram o Empodera. Nadiane ressalta que não participam ao mesmo tempo, respeitando o tratamento de cada uma.

Ações

O grupo, além das questões do autoconhecimento, trabalha a autoestima das mulheres. Entre as ações, realizam cursos de automaquiagem, já fizeram uma exposição fotográfica e chá com desfile de moda.

• QUEM É NADIANE NARDI?



Nadiane Nardi tem 44 anos, é natural de Sobradinho e reside em Santa Cruz há 20 anos. É casada, mãe de dois filhos, empresária e *coach*. O projeto Empodera foi elaborado por ela, no qual atua de forma completamente voluntária.

LOCAÇÃO DE ÁRVORES DE NATAL PARA **empresas**

Alugue a sua árvore de Natal conosco! Temos árvores lindas, decoradas prontas para tornar o seu Natal e de sua empresa ainda mais especial. Entre em contato para reservar a sua data e tenha um Natal encantador sem se preocupar com a montagem da árvore.

PERMITA-SE VIVER A MAGIA DO NATAL, NO OBA OBA VOCÊ VAI SE INSPIRAR E SE ENCANTAR.

Celebre a magia do Natal!

RUA TENENTE CEL. BRITO, 626, SANTA CRUZ DO SUL 51 99679-4756 Até 6X no cartão

OBA OBA
DECOBAZAR

QR CODE: OBAOBADECOBAZAR

@OBAOBADECOBAZAR

Do luto à luta:



Carina Weber
carina@gaz.com.br

Tatiane Theisen, a Tati, jamais pensou que o ringue seria sua segunda casa – e uma superação diária. Na infância, rodeada de Barbies, o passatempo favorito era brincar de boneca. Embora fosse uma criança agitada e espoleta, o esporte nunca teve lugar na vida dela, pelos menos até os 21 anos. Nas instituições de ensino por onde passou, a Escola Municipal de Ensino Fundamental (Emef) Dr. Guilherme Hildebrand e o Colégio Estadual Professor Luiz Dourado, ambos em Santa Cruz do Sul, a disciplina de Educação Física era só mais uma integrante do currículo escolar que precisava cumprir.

Filha única, foi no Bairro Esmeralda que Tati nasceu, cresceu e mora até hoje com a mãe e o filho Francisco, de 4 anos. “Um pouco tímida” e um “tanto envergonhada”, como ela brinca ao se descrever, e com lágrimas nos olhos, Tati não esconde no rosto o orgulho de ser uma lutadora nos ringues e na vida. A atleta santa-cruzenze, que iniciou a carreira aos 22, concilia a missão da maternidade com o ofício como diarista e com os treinos de Muay Thai. Com 29 anos, Tati já coleciona títulos importantes nos sete anos como lutadora profissional e se prepara para um novo desafio no mês que vem, em Passo Fundo.

A chegada de Tati até o Muay Thai carrega uma luta interna que ela precisou vencer fora dos ringues. Aos 18 anos, a vida dela mudou completamente, quando o pai morreu. A dor da perda a fez entrar em depressão. “Fiquei no fundo do poço. Não conseguia trabalhar, somente dormia. Precisei tomar medicamentos.” Foram três anos em luta contra a doença, que mudou a rotina dela da noite para o dia. Foi preciso abandonar a confeitaria, onde trabalhava desde os 13 anos, e o curso de Turismo na Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc). “Não conseguia apresentar os trabalhos, falar em público. Não tinha vontade de fazer mais nada, mas gostava do curso. Faltou pouco para eu me formar”.

Durante o difícil período, ela passou por vários tratamentos com diferentes médicos e precisou usar muitos medicamentos para tratar a doença; porém, sem êxito. “Eu não queria ter depressão, mas não sabia o que fazer para sair da situação”. E, de repente, surgiu uma luz no fim do túnel. Uma psicóloga recomendou a ela o esporte como alternativa de superação do luto. De cara, a primeira tentativa foi o Muay Thai. In-

”

Preciso da luta para me superar. Faço tudo isso por mim. O Muay Thai precisa da divulgação de cada atleta, precisamos correr atrás.

centivada por uma amiga, que sempre a convidava para praticar a modalidade, Tati deu o primeiro passo que a levaria a uma carreira de sucesso.

Os remédios foram substituídos pelo tatame. Com 21 anos, começaram os treinos. No início, a rotina era intensa, com treinamentos pela manhã, à tarde e à noite. “Fui gostando e logo busquei treinar em outra academia, onde havia pessoas que lutavam em competições.” A vontade de subir no ringue veio naturalmente. No entanto, embora fosse muito claro para ela o desejo de competir, demorou um ano para que pudesse participar das primeiras disputas. A experiência inicial veio aos 22 anos, no Campeonato Gaúcho de Muay Thai. E, a partir daí, não parou mais. Além dos ringues, Tati voltou ao mercado de trabalho como diarista em casas de família e, de vez em quando, como cuidadora de crianças para ganhar uma renda extra. E, hoje, a terapia diária é o esporte que a acolheu no período mais desafiador de sua vida e do qual não imagina ficar longe.

Fotos: Rafaelly Machado


IRIA
cabeleireira

Iria Cabeleireira completa 39 anos!

Celebre nosso aniversário com estilo!

Adquira um ritual Kerastase e ganhe a finalização como presente! Aproveite essa promoção especial e traga mais brilho aos seus cabelos. Venha nos visitar e desfrutar dessa oferta por tempo limitado. Estamos ansiosos para tornar o seu dia ainda mais especial!

#AniversarioIriaCabeleireira #CabelosBrilhantes

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



superação no ringue

• DE OLHO NO MUNDIAL



Tati se mantém focada em conquistar a vaga no Mundial de Muay Thai de 2025. Os treinos são diários. “Não é uma profissão. É muito difícil, é tudo por amor, por conta da gente.” Antes disso, o desafio da vez é no mês que vem. Tati volta aos ringues em novembro para um evento de lutas semiprofissionais em Passo Fundo. A primeira meta é perder peso com uma alimentação balanceada. E, agora, junto com o Muay Thai, ainda há espaço para a musculação e a corrida. Já são quatro meses neste desafio.

Na família não há ninguém na área do esporte, mas existe apoio e admiração. “Eles adoram me ver lutar, torcem por mim”. E as conquistas não se resumem apenas ao desafio técnico da luta; vão muito além. Embora não fosse algo que procurasse, Tati reconhece que o Muay Thai aumentou a autoestima dela enquanto mulher. “As pessoas me incentivam, comentam sobre minhas conquistas. Muitas delas nem conheço. Algumas dizem: ‘teu sorriso mudou’”.

Planos fora do ringue

A trajetória de Tati prova que nunca é tarde para recomeçar. Para ela, o sinônimo de Muay Thai é “superação”. “Preciso da luta para me superar. Faço tudo isso por mim. O Muay Thai precisa da divulgação de cada atleta, precisamos correr atrás.”

Apesar de ter deixado alguns sonhos de lado, momentaneamente, como o de se formar na universidade, hoje Tatiane Theisen pensa em cursar Educação Física. “O problema é o tempo, fico pensando se iria dar conta de tudo.” Além do curso superior, ainda há uma outra aspiração em mente: dar aula de Muay Thai para mulheres. “Muitas mulheres me chamam. Quero incentivar outras.”

E, quanto ao filho Francisco, o desejo dela é que ele siga o caminho do esporte. “Levei ele algumas vezes para os treinos, mas ainda não aponta preferência para algum esporte em específico”, brinca.

Colecionando títulos

Tati Theisen coleciona pódios. Ela é bicampeã brasileira, bicampeã da Copa do Brasil, tricampeã gaúcha e vice-campeã mundial de Muay Thai. Além desses, ainda se somam outros títulos. Atualmente, luta na categoria 67 quilos e já chegou a competir nas categorias 63 quilos e 57 quilos.

A competição que mais a marcou aconteceu em 2018, quando lutou grávida, sem saber. Antes da chegada do filho, ela treinou até os oito meses de gestação, com menor intensidade. Um mês depois do nascimento do menino, ela voltou aos tatames. Depois disso, quando ele tinha cinco meses de idade, retornou aos ringues.

E foi no início deste ano que outro sonho se concretizou e se tornou mais um momento marcante da carreira: a primeira luta fora do Brasil, na Tailândia, na 18ª edição do Mundial. “Lutar na Tailândia me marcou muito, por ser o berço do Muay Thai, além de estar lutando com adversárias de diferentes países”. Tati fez uma vaquinha virtual e angariou valores doados por muitas pessoas. As ajudas vieram de amigos, da Prefeitura de Santa Cruz do Sul e de empresários. “Uma experiência única; não imaginava que conseguiria o dinheiro”, lembra. E deu pódio. Ela sagrou-se vice-campeã mundial. “Me considero responsável por essa conquista”.

Depois da competição no exterior, Tati cogitou abandonar os ringues. Entretanto, a possibilidade de abdicar da carreira caiu por terra quando ela percebeu o quanto precisava dos treinos e da superação que a luta proporciona todos os dias. “A gente treina para se superar em cima do ringue. Quando descemos do ringue, fazemos amizades”.



Tenha seu escritório por um valor fixo mensal.

INTEGRA
ESPAÇO COWORKING

Rua Venâncio Aires, 1173 Centro
Santa Cruz do Sul - RS

51 9 80373849

Comercial
SWAROWSKY

Os traços de Mel Huwe



Naiara Silveira Brasil
naiara@gaz.com.br

O que é realização profissional para você? Algum tempo atrás, seria sinônimo de carreira estável para a venâncio-aiense Mel Huwe, de 37 anos. Mas essa realidade mudou. Há seis anos, a maternidade proporcionou uma virada na vida dela – e colocou tudo no lugar. Os escritórios de arquitetura deram lugar ao estúdio de tatuagem e à arte. A nova perspectiva veio com a chegada da pequena Lily; foi quando também começou a história de Mel com o empreendedorismo.

Veio morar em Santa Cruz ainda na época da faculdade, há cerca de 12 anos. Em 2017, trabalhava com arquitetura, área em que é formada, quando se tornou mãe. “Depois que a Lily nasceu, a rotina de trabalhar oito horas por dia, fazer hora extra, não ter liberdade, começou a pesar muito. Não estava mais fazendo sentido. Então, eu queria um trabalho que me realizasse, ao mesmo tempo que me proporcionasse mais qualidade de vida e tempo”, explica. Antes disso, nunca tinha sonhado com a profissão que hoje preenche o coração. “Ser tatuadora nunca tinha passado pela minha cabeça”, brinca.

A ligação com o mundo artístico, até mesmo em função da arquitetura, fez com que arriscasse os primeiros passos na tatuagem. “Foi meteórico; logo já havia pessoas interessadas e o traço mais fino e delicado foi ganhando muita força e espaço. Na época, era um trabalho predominantemente masculino, e as clientes mulheres logo se identificaram com o meu estilo”, conta.

Chegou a ter medo de ser julgada, mas conquistou o próprio espaço no cenário santa-cruzensense, com muita determinação. “Ainda existe preconceito com trabalhos artísticos, por parecerem menos profissionais, e a tattoo em si tem uma má fama por ter sido feita de forma muito amadora em outras épocas. Hoje não existe mais espaço para isso”, destaca, ressaltando a qualidade dos materiais e serviços oferecidos. “Acredito que consegui conquistar o meu espaço explorando estilos diferenciados e trazendo um novo conceito para o *studio*, que incluem um atendimento mais personalizado, acolhedor e individualizado.”



Fotos: Albus Produtora

Lidando com a burocracia

Indispensável, além da intuição, é a organização quando o quesito burocrático do empreendedorismo entra em cena. “Como tudo na vida, existe ônus e bônus”, diz Mel. No começo da carreira, lidava com todas as etapas do processo sozinha, como é a realidade de muitos empreendedores santa-cruzensenses.

A crescente demanda, no entanto, a obrigou a buscar um par extra de mãos para dar conta de parte contábil, compra de materiais, agenda, pagamentos etc. Assim, consegue focar na própria arte e paixão. “Hoje, eu conquistei a liberdade de horários, trabalho em um ambiente que eu amo, com pessoas que amo, fazendo o que mais gosto. Apesar dos desafios, sou muito grata por fazer isso acon-

tecer todos os dias”, destaca.

A realização profissional, neste sentido, ultrapassa a simples noção de estabilidade. “Vejo muitos profissionais hoje neste processo de busca por realização. Acho que estamos com outra perspectiva sobre qualidade de vida”, reflete. Se resume, como sempre, ao amor pelo que se faz. “Gostaria sim de dar o exemplo para a Lily de tudo o que aprendi nessa jornada, sobre fazer um trabalho autêntico, com amor.”

O JEITO PRÓPRIO DE FAZER ARTE

Os registros das tatuagens nas redes sociais já são exemplos do talento da artista. Mas poucos conhecem o processo antes da foto final. Conforme Mel, o princípio mais importante é respeitar o próprio estilo e o desejo dos clientes. “É importante para mim compreender o significado e a estética que o cliente deseja. Hoje já cheguei em um momento onde consigo orientar algumas decisões e conto com a confiança de quem me escolhe para desenvolver o projeto”, destaca.

Mesmo dominando as técnicas necessárias, leva em consideração o instinto na hora de tatuar: “Um fato curioso é que sou muito mais tatuadora do que desenhista”, diz. “Meus desenhos geralmente são esboços que servem para me guiar na tattoo. O cliente precisa confiar no processo. A arte mesmo acontece na pele. É muito intuitivo.”



Golden
Gás e Água

ultragaz



@goldengas.scs



51 3719-3999



51 99508-9305

Em dois endereços



Rua Daltro Rodrigues Menezes, 249
Bairro Pedreira



Rua Barão do Arroio Grande, 396
Bairro Arroio Grande

“Meus livros todos falam de **mulheres**. Tento trazê-las para a luz”



Heloísa Leticia Poll
heloisa.poll@gazetadosul.com.br

A criança tímida, que brincava de professora e lia muito para os irmãos, e até mesmo para as bonecas, cresceu. Mas não apenas em idade e estatura. Ao longo dos anos, Valesca de Assis tornou-se grande em meio às artes. Integra uma geração de escritores gaúchos que fazem história na literatura e, por que não dizer, na vida de cada um de seus leitores.

Do berço natal, Santa Cruz do Sul, lançou-se ao mundo. “Sempre quis escrever, mas não gostava do resultado quando fazia ficção, que era o que eu desejava”. Aos 38 anos, então, Valesca soube que iniciaria, na Pontifícia Universidade Católica (PUC-RS), um curso de escrita criativa. “Me inscrevi. Foram dois semestres de aprendizado, principalmente técnico, de estruturas, ferramentas”. Logo em seguida, no ano de 1990, aos 45 anos, publicou seu primeiro romance, *A valsa da medusa*.

Além de seguir escrevendo, com vários títulos publicados, ao longo dos anos Valesca procurou reforçar a importância da prática da leitura. “Ler e escrever fazem toda a diferença em nossa vida. Ao ler-se, constrói-se ou consolida-se uma identidade”. Ela lembra, ainda, que seu primeiro tema retratou, justamente, o Vale do Rio Pardo. “Assim contribuímos para dar vida a uma cultura que se formou de modo particular, em um lugar específico, pequeno ou grande”.



Como alongar o tempo? Sobra muito pouco tempo para uma mulher dizer tudo o que precisa ser dito.

• ENTRE MULHERES

No dia a dia, Valesca de Assis também se dedica a outras linhas criativas e de bem-estar. Faz tricô, crochê, ministra aulas de desbloqueio para a escrita, caminha, pratica yoga e pilates. “E tenho dois netos!”, complementa. Hoje, aos 78 anos de idade, completados neste mês, planeja, para o futuro, viajar e continuar lendo e escrevendo, encantando, nutrido o imaginário. E em meio a tudo isso, semeia esperança. “Gostaria de que nos tornássemos cada vez mais humanos, generosos. E acreditássemos em nossas possibilidades, sem precisar ferir os outros”.

Para as demais mulheres, que desejam ser autoras de seus próprios livros e, até mesmo, de seus próprios caminhos, ela dá a dica: “sugiro que leiam, que tentem escrever sobre a cultura em que vivem, e sobre outras, talvez mais fascinantes. Nossas leituras nos darão raízes, nossos escritos serão asas. A literatura, de certo modo, está aí para apontar possibilidades existenciais”. E, sobre praticar a escrita, ainda compartilha a citação de Oscar Wilde: “nunca viajo sem meu diário. É preciso ter sempre algo extraordinário para ler no trem”.



Raul Krebs



VENHA CONHECER NOSSO ANTIQUÁRIO



COMIDA CASEIRA E CHURRASCO DIARIAMENTE



Fotos: Divulgação/GS

Leveza e **sabor**

Um prato irresistível para os apreciadores de peixe. É isso que garante Luciano Pereira, responsável pela cozinha do Charrua Hotel, e que ensina, logo abaixo, uma receita de tilápia grelhada. O passo-a-passo é simples, poden-

do ser executado tanto por cozinheiros experientes quanto por quem está começando na culinária.

A tilápia é um peixe de sabor suave e textura macia, o que possibilita a combinação com diversos sabores. Bom apetite!

RECEITA



Tilápia Grelhada

INGREDIENTES

- 200g de filé de tilápia
- 10 g de manteiga sem sal
- azeite de oliva
- Sal
- Pimenta do reino
- 8 folhas de rúcula cortadas
- 1/2 xícara de peito de peru defumado cortado em tiras
- 1/2 xícara de tomates cereja cortados ao meio
- 6 ameixas secas pretas
- Vinho branco seco

MODO DE PREPARO: Aqueça uma frigideira, adicione a manteiga e um fio de azeite. Deixe a manteiga derreter, coloque a tilápia e grelhe dos dois lados. Coloque as ameixas em infusão no vinho branco, deixando-as totalmente cobertas por uma hora. Retire e misture com o tomate cereja, a rúcula cortada e o peito de peru. Coloque em um prato. Para o molho de vinho, misture bem 1/4 de xícara de vinho, 1/4 de xícara de azeite de oliva, sal e pimenta a gosto. Coloque por cima da salada.



Visite nosso restaurante!

CHARRUAHOTEL

EM BREVE,
NOVO CARDÁPIO

CAFÉ DA MANHÃ

06:00 - 10:00 (segunda a sábado)
06:00 - 10:30 (domingos e feriados)

JANTAR

18:00 - 22:00 (todos os dias)

(51) 9 9296 7699

charruahotel