

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 23 E 24 DE NOVEMBRO | 2024 | NÚMERO 40

DOR DURANTE A
RELAÇÃO SEXUAL
PODE SER
SINAL DE ALERTA

PÁGINA 6



**CAROLINE RITT:
ACOLHIMENTO E
HUMANIZAÇÃO
NO DIREITO**

PÁGINAS 4 E 5

RECADO DA EDITORA

Quarenta edições!!! Chegamos, neste mês de novembro, a esta marca importante para o Caderno ELAS. O número pomposo representa amadurecimento, construção, aprendizado contínuo, e, sobretudo, valorização de dezenas de mulheres reais, que, ao longo desse tempo, ilustraram as páginas do caderno, contando desafios, histórias de superação, de sonhos e de possibilidades. Estar à frente desta publicação é uma alegria, algo que encaro como uma missão e, porque não, um propósito. Meu objetivo é aproximar cada vez mais as mulheres das pautas que lhe são caras, dos assuntos que permeiam as suas rotinas. E para isso eu conto com uma superequipe, formada majoritariamente por mulheres, que se desdobram para entregar um bom conteúdo para você. Queremos que a sua leitura do caderno seja um momento prazeroso, de autocuidado, um presente, de mulheres para mulheres. Aproveite!



Heloisa Corrêa
Editora do Caderno ELAS

DESEJO DO MÊS

Divulgação/GS



Quase tudo que é lançado pela Boca Rosa se torna um desejo. E neste mês, uma novidade trazida pela marca ocupa este espaço de cobiça. É uma máscara para sobrancelhas, com textura em gel para definição dos fios. O produto tem longa duração, com o objetivo de tornar as sobrancelhas elementos

marcantes na produção do dia a dia. A máscara é de fácil aplicação e cria uma película translúcida e flexível, que promete não deixar os fios pegajosos, proporcionar um acabamento mate incolor e não causar grumos. A miniescova em formato cônico também é um diferencial. Além disso, a presença de vitamina E na fórmula, que é totalmente vegetal, protege e hidrata os fios. É livre de parabenos, óleos minerais, silicones e fragrâncias. Bora testar?

All Star no look: ideias estilosas

Se existe um calçado que atravessa gerações e se mantém indispensável no guarda-roupa, é o clássico All Star. Esse tênis, além de confortável, se adapta a diferentes estilos e ocasiões, tornando-se um verdadeiro coringa na hora de compor looks. Com sua vibe casual e atemporal, ele é a escolha perfeita para quem busca unir estilo e praticidade no dia a dia.

Mas como incorporar o All Star no visual de forma criativa? Seja em produções casuais, românticas ou até mais sofisticadas, o tênis pode ser o elemento-chave para elevar seu look. Confira quatro sugestões infalíveis para usar o All Star no dia a dia.



CHIQUE E DESCOLADO

Combine o tênis com uma saia plissada midi, arrematando o look com acessórios elegantes. A mistura de estilos é o segredo nessa composição.

Fotos: Divulgação/GS



CLÁSSICO CASUAL

Combine o All Star com calça jeans, uma camiseta branca e uma jaqueta de couro ou jeans. Ideal para dias corridos, sem abrir mão do estilo.

ROMÂNTICA MODERNINHA

Experimente usar um vestido midi floral ou com babados, adicionando o All Star para um toque descontraído.

TRENDSETTER CASUAL

Use o All Star com calças de alfaiataria de modelagem ampla. O contraste entre o tênis casual e a alfaiataria, que é mais formal, vai se transformar em puro charme.



EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br

Capa: Alencar da Rosa (foto), Iria Cabeleireira (produção)

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Moller Klunk



Priscila Suita

TERAPEUTA OCUPACIONAL
CREFITO 5.688-TO

Reabilitação da mão, ombro e cotovelo.
Atendimento na área de Traumatologia,
Reumatologia e Neurologia.
Confecção de Órteses Sob Medida.
Adultos e crianças

Agendamento pelo WhatsApp

☎ 51 98611.1979

Rua Borges de Medeiros, 534 - sala 209 @priscila_suita



Um plus no verão delas



Aline Silva
aline@rdgazeta.com.br

Respeitar as muitas formas e formatos de corpos, com a oferta de tamanhos diversos, em modelos atraentes. Um sonho? Uma utopia? Não, uma realidade! Essa é a proposta da Maré de Sol, uma marca Beach Wear Plus, que nasceu para atender as mulheres que vestem do G ao 54. A idealizadora da marca, Katiele Beatriz Gehrke, a Kati, fez da sua necessidade pessoal um negócio em potencial, que tem crescido a cada dia.

“A Maré de Sol surgiu após uma busca pessoal por moda praia. Mesmo depois de emagrecer, não encontrava peças que abraçassem meu novo corpo e quando achava o valor era alto”, explica. Com a necessidade em mãos e a veia empreendedora, viu na moda plus size uma oportunidade de empreender.

Com a ideia na cabeça, deu início à busca por referências e matéria-prima de qualidade e preço justo, para pôr em prática o negócio. “Comecei a seguir e observar modelos e influenciadoras plus, também questionei mais amigas, com corpos diferentes do meu, para entender o que era importante em um biquíni ou maiô. Depois comecei a minha busca na internet por marcas que tivessem essa proposta atrelada a boa qualidade e preço justo.”

E foi também uma amiga que ela convidou para embarcar na ideia de moda praia. “Sol, praia, piscina, biquíni, maiô, protetor solar combinam perfeitamente com um bom óculos de sol. Então decidi chamar a Taiz, da Sunjoy, para formarmos uma par-

ceria”, detalha Kati.

Taiz Alvez é consultora de imagem e tem a própria marca de óculos de sol, a Sunjoy. Empreender, para ela, também surgiu de um desejo pessoal. “Sempre gostei muito de óculos de sol, inclusive tenho uma coleção! Penso que eles são muito mais do que um acessório, complementam o look e muitas vezes até elevam”, detalha. Mas foi em uma conversa com o marido, sobre o desejo de empreender e ter um produto físico, que surgiu a ideia da marca própria.

“Ele disse: por que não vende óculos de sol, você gosta e tem vários”, lembrou, rindo. A partir desse momento, ela começou a pesquisar até encontrar um fornecedor. Explica que fez o primeiro pedido com bastante medo, pensando que não conseguiria vender. Mas aconteceu justamente o contrário: as vendas foram um sucesso. Em quatro meses, os óculos começaram a vir com a marca SJ impressa.

Com a parceria formada, elas precisavam divulgar as marcas. Organizaram um evento com desfile, convidaram amigas, familiares e em clima de pré-verão apresentaram os produtos. Kati detalha que escolheu modelos que “abraçassem” os corpos. “Era necessário que fossem confortáveis e de acordo com a realidade das mulheres que vestem tamanhos maiores, com mais curvas.”

Outro fator importante, não esquecido por ela, são as mulheres que são mães e gostam de curtir o verão sem medo. “Tenho três filhos. Sei que em alguns momentos precisamos ser ágeis e ir atrás deles, um decote nessa hora não é nosso aliado. Então, pensei em modelos para várias momentos e ocasiões.”

A comercialização dos produtos da Maré de Sol e da Sunjoy é online, através do Instagram, nos perfis @usemaredesol e @sunjoyglasses.

• MAIS DO QUE ACESSÓRIO, A EXPRESSÃO DA TUA PERSONALIDADE

“Sou bem criteriosa nas escolhas dos modelos, prezo muito por óculos diferentes, gosto de modelos exclusivos e não costumo repetir”, revela Taiz. Uma curiosidade da marca é que cada modelo de óculos tem um nome de mulher. “Os nomes são sempre de mulheres, uma vontade minha. A primeira coleção levou os nomes das mulheres da minha família, avó e tias que são minhas maiores inspirações.” Amigas também já foram homenageadas e pesquisas na internet também batizam os óculos.

QUEM É A KATI? Katiele Beatriz Gehrke tem 32 anos, é mãe, mulher e empreendedora. Formada em gastronomia, trabalha no ramo alimentício há mais de 20 anos. Este ano, decidiu alçar novos voos e empreender no ramo do entretenimento e da moda. Além da Maré de Sol, ela comanda a KG entretenimento.

QUEM É A TAIZ? Taiz Alves tem 36 anos, é mãe e empreendedora. Além da Sunjoy, é consultora de imagem. Para ela, empreender é um desafio, mas desistir não é opção. “Aguente bebê, porque a preta aqui não vai desistir, não, e ainda vão ouvir muito falar de Taiz Alves.”

Rodrigo Assmann



Um oceano para tuas curvas...

A frase de chamada da bio é um indício do que as mulheres plus vão encontrar. “A aceitação foi maravilhosa!”, revela Kati. Em apenas um mês, mais de mil mulheres aderiram à rede social da marca. “Para mim, é nítido o engajamento e a identificação delas com a proposta!” Segundo ela, esse movimento é o que impulsiona e garante que está no caminho certo.

Fez seu óculos e não se adaptou? Gastou uma nota e não enxerga? Venha até a clínica de óculos, aqui tem solução!



Óculos de sol
20% à vista
ou 10x
(valor de etiqueta)

Aqui tem solução!

Na compra de 1 óculos multifocal, você ganha um segundo totalmente gratuito!

Mal. Deodoro, 1129 - Centro - SCS ☎ (51) 3715-2572 📞 (51) 98302-0108 📷 @clinicaodeculos



Especialista
em Multifocais

Caroline Ritt é referência no combate à violência



Paula Appolinario
paula.appolinario@gaz.com.br

Violência doméstica contra a mulher é “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”, conforme a Lei Maria da Penha. Apesar de crime, milhares de mulheres sofrem as ações diariamente, muitas vezes no próprio lar. Somente em Santa Cruz do Sul, foram 43 prisões no âmbito da violência patrimonial de janeiro a julho de 2024, conforme dados do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul.

A agressão, verbal ou física, não é o único receio que assombra a mulher que decide buscar a Polícia Civil e denunciar o companheiro. Muitas delas ainda precisam lidar com o medo de não se sustentarem sozinhas, perderem itens, além do julgamento da família e da sociedade. Alguns desses ansiosos não são verdadeiros – às vezes, criados pelo agressor em busca da desistência da denúncia.

Orientar e acolher as mulheres de uma forma humanizada e reservada nas delegacias é o trabalho de diversos alunos participantes de um projeto de extensão da Universidade de Santa Cruz (Unisc), idealizado por Caroline Fockink Ritt, de 49 anos. Há mais de dez anos, a professora de Direito Penal coordena a ação, que além de levar conhecimento e apoio para as vítimas, forma profissionais da área jurídica com abordagens mais humanas.



Imagem que mostra como é o atendimento na delegacia no âmbito do projeto de apoio às mulheres

Estudantes nas delegacias

Com início em 2013, a ação “Enfrentamento da Violência Doméstica e Familiar: Direitos e Garantias Legais da Mulher Agredida” consiste em levar estudantes de Direito para atuarem no cotidiano das delegacias. Na condição de bolsistas, elas estão à disposição de mulheres que tomam a iniciativa de buscar a Polícia Civil para registrar atos de violência doméstica contra seus companheiros.

Em uma sala reservada, as alunas abrem um espaço de acolhimento às vítimas e as auxiliam com informações sobre os trâmites judiciais, direitos, medidas protetivas e demais dúvidas que surgem em relação ao andamento a partir da decisão que escolherem. Atualmente, o projeto atua em Santa Cruz do Sul, Montenegro, Venâncio Aires e Sobradinho.

Caroline Ritt diz que o principal objetivo é esclarecer. “A informação é superim-

portante para a pessoa conhecer os mecanismos jurídicos que protegem as mulheres. Não é natural sofrer violência, seja psicológica ou física. O primeiro passo é entender que não é comum e buscar romper isso.”

O projeto iniciou-se apenas em Santa Cruz e depois partiu para Montenegro. A ampliação para os outros municípios foi possível graças a uma verba internacional do Consulado da República Tcheca de incentivo a projetos relacionados com direitos humanos. Além disso, o dinheiro também oportunizou uma melhor estrutura de atendimento, como brinquedos para crianças que vão com suas mães ficarem à vontade naquele momento de dor, além de computadores e apetrechos para os acadêmicos executarem o serviço.

Em 2016, a ação recebeu o reconhecimento da Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul, por destaque como projeto de Garantia de Direitos Humanos.

• UMA ASSISTÊNCIA A MAIS

O trabalho busca ser um suporte mais humanizado para as mulheres em um momento frágil. Muitas delas chegam às delegacias sem conhecimento de trâmites legais e repletas de insegurança, muitas vezes por inverdades contadas por aqueles que são contra a denúncia.

É para sanar essas e outras dúvidas que a conversa serve. “A gente desmistifica e acolhe. Porém, a ação não afasta o trabalho da polícia ou do Poder Judiciário. Não é um trabalho de advocacia, é um trabalho de acolhimento”, diz Caroline.

Depois, a própria vítima decide como seguir o procedimento, com ciência do desenrolar de cada ato a partir da explicação das bolsistas.

Atuando além das salas de aula

Além da presença nas delegacias, outro compromisso da equipe é se reunir mensalmente de forma online. As reuniões servem para que as alunas compartilhem experiências entre si e encontrem as melhores formas de abordagem.

Nesse contexto, os professores estão sempre disponíveis para as alunas que têm dúvidas durante os atendimentos. Assim, já sanam na hora. Para que o trabalho seja executado com sucesso, aulas referentes aos temas necessários, como direito da família, são ministradas para as participantes logo nos primeiros encontros. Isso também as beneficia dentro das salas de aula, porque, em muitos casos, alunas dos primeiros semestres já lidam com conteúdos avançados da universidade.

A experiência, benéfica para a comunidade, transforma a formação dos alunos que, além do conteúdo teórico, levam consigo a preocupação social. “As meninas que passaram pelo projeto me relatam que saíram com outra formação de relacionar teoria com a prática, como funciona a atuação policial, mas principalmente, de ter essa experiência humanista”, diz a coordenadora.

As experiências e os aprendizados são estimulados a serem apresentados em trabalhos acadêmicos.



CLÍNICA
COLOMÉ

CIRURGIA VASCULAR

- CIRURGIA DE VARIZES COM LASER E ANESTESIA LOCAL
- CHECKUP VASCULAR
- TRATAMENTO DE LIPEDEMA
- LASER TRANSDÉRMICO PARA ESCLEROTERAPIA DE MICROVARIZES
- TRATAMENTO DE MICROVARIZES E MANCHAS DE FACE COM LASER

NOVA TÉCNICA PARA TRATAMENTO DE VARIZES

A nova técnica chama-se ESCLEROLASER, que consiste na aplicação de duas técnicas simultaneamente, escleroterapia ampliada junto com laser transdérmico de baixa potência.

51 3711.6781

Rua Borges de Medeiros, 274/801 - Ed Leonardo Da Vinci ao lado da Unimed



Quem ela é?



Caroline Ritt fez pose para uma fotografia com sua cachorra Palo, que a segue por toda a casa

Animais, leitura, viagens, shows e lar. Fora do trabalho, Caroline Ritt é uma mulher que ama viver intensamente. Natural de Panambi, ela via no seu entorno uma tendência de as meninas casarem e serem donas de casa. Mas sempre quis seguir um caminho diferente. “Nunca fui uma pessoa de seguir a manada. Eu queria ler, aprender, conhecer o mundo, e minha mãe sempre direcionou a gente para estudar”, diz.

Ainda na cidade, cursou magistério durante o segundo grau, com professores que incentivaram a leitura e os estudos. Essa etapa foi concluída em 1993. Foi nesse momento da vida que conheceu Eduardo Ritt, natural de Santa Cruz do Sul, um jovem que era promotor na cidade aos 22 anos. Apesar do sonho de querer transformar a realidade social com as relações jurídicas sempre estar presente, Eduardo foi um dos maiores motivadores para que Caroline seguisse a faculdade.

Foi em Ijuí que iniciou seus estudos na graduação de Direito. Mais tarde, transferiu a faculdade para a Unisc, onde se formou em 1999. Quando estava próxima de concluir o mestrado, começou a ministrar as primeiras aulas, em Venâncio Aires e Capão da Canoa. No campus do litoral, tinha um projeto de extensão voltado ao atendimento da pessoa idosa.

Atualmente, é especialista em Direito e Processo Penal, doutora, além de pós-doutora pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC/RS). Ministra as disciplinas de Direito Penal, Criminologia e Direitos do Idoso na Unisc e oferece aulas preparatórias no Ceisc.

“A educação transforma vidas, ela muda a realidade social. Pessoas que já foram meus alunos e estudaram, seja com apoio dos pais ou de ações sociais, tiveram ascensão social por causa do estudo. Eu sou uma entusiasta da educação”, comenta. E o desejo de mais títulos segue presente em Caroline, que planeja para o futuro um segundo pós-doutorado.

Caroline e Eduardo são casados e administram juntos as demandas da vida pessoal e os projetos na faculdade de Direito, incluindo o de enfrentamento à violência doméstica nas delegacias. Fora do campus da Unisc, utiliza de seu tempo para cuidar de si mesma e da família. “Faço academia, participo de um grupo de corrida, estudo línguas, sou uma leitora compulsiva.”

Outro traço de Caroline é a paixão por animais. A Palo – nome que significa “sol nascente” e surgiu durante uma viagem ao México –, uma pequena salsicha, é sua seguidora fiel em qualquer cômodo da casa.

• A LUTA CONTRA O CÂNCER

Enfrentar um câncer de mama em 2011, aos 36 anos, foi um dos maiores desafios da vida pessoal de Caroline. Suas duas irmãs também tiveram a doença. O apoio dos familiares e do médico oncologista e cunhado Jorge Ritt, prestando todo o suporte, fez com que a passagem pelo período turbulento fosse suavizada.

Durante o tratamento, trabalhou à distância para manter a imunidade. “Meu trabalho é algo que me realiza muito, tu estar nesse período sensível e ainda não poder trabalhar, deve ser difícil. Felizmente, a coordenação do Direito foi muito compreensiva e me possibilitou seguir as atividades de casa”, diz. Uma semana antes da última quimioterapia, voltou às salas presenciais.

Hoje, recuperada, ela ressalta a importância de políticas públicas, de acesso à informação e, principalmente, que as mulheres não desistam de lutar contra a doença. “Enfrentar um câncer é como um Gre-Nal. Não tem empate, tu tem que entrar em campo para ganhar e colocar na cabeça que tu vai enfrentar aquilo para ganhar o jogo.”

• COMO BUSCAR AJUDA

Se você foi ou é vítima de violência doméstica, denuncie pela Central de Atendimento à Mulher, discando o número 180 no telefone. O serviço funciona 24 horas e é gratuito e anônimo. A central encaminha o conteúdo dos relatos aos órgãos competentes e monitora o andamento dos processos, em busca de enfrentar a violência contra a mulher.

Além disso, é possível realizar boletim de ocorrência contra violência em busca de medidas de proteção de urgência. Em algumas cidades do Rio Grande do Sul, o atendimento no âmbito da Lei Maria da Penha é feito por delegacias especializadas, como a Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher, localizada no quarto andar do Centro Integrado de Segurança Pública, Avenida Deputado Euclides Nicolau Kliemann, 1515, em Santa Cruz do Sul.

Para quem deseja apenas se informar sobre os trâmites sem intenção de dar parte, é possível buscar o Gabinete de Assistência Judiciária da Unisc ou o Núcleo de Prática Jurídica da Faculdade Dom Alberto.

Próxima parada: a Muralha da China



Mural em uma parede destaca ingressos de shows e fotos do casal em diversos lugares mundo afora

O escritório da Caroline e do Eduardo é recheado por livros – alguns autorais – e um ambiente de fotos e artefatos que relembram e enfatizam a trajetória escolhida na área jurídica.

No outro lado, os ambientes de conforto do casal mostram uma série de realizações pessoais. A principal delas é vista nas paredes: em quadros de fotos com ingressos de diversos shows, a maioria de bandas de rock como U2 e The Who, pinturas de artistas de rua dos mais variados países e um mapa-múndi onde estão mar-

cados os lugares que visitaram juntos.

Todas as características deixam explícito: o casal ama conhecer novos lugares. “Eu sempre quis viajar, conhecer o mundo, estudar novas línguas.” As viagens iniciaram-se em 2006, realizando o sonho de conhecer a Itália. Depois, vários locais já estão marcados no mapa, dentro e fora do Brasil. E o novo destino já está definido. “Meu próximo sonho a realizar é caminhar sobre a Muralha da China. Não sei se vou conseguir ano que vem, mas já estamos pesquisando.”

Miller Supermercados
lança sacolas retornáveis

COLEÇÃO
valores da nossa terra.

by PEPE FONTANARI



DISPONÍVEL
NAS 5 LOJAS

Preço de lançamento
R\$ 1,99
Un.

Miller[®]
Supermercados

Dispareunia: é normal sentir dor durante a relação?



Carina Weber
carina@gaz.com.br

A sexualidade ainda é um tema considerado tabu, atrelado a preconceitos e estereótipos. Apesar da evolução social e cultural, falar sobre sexo ainda é uma missão complexa em alguns ambientes. Os questionamentos podem ser ocasionados pela falta de informação ou por mitos introjetados na sociedade, de geração em geração. O fato é que a vida sexual vai além do sexo e tem a ver com questões físicas, comportamentais, psicológicas, e, principalmente, de saúde.

Partindo do princípio de que a relação sexual envolve momentos íntimos de prazer, é desejável que os parceiros vivam essa intimidade de maneira segura e saudável. Ou seja, sentir dor durante ou após o ato sexual não é considerado um sintoma normal. Homens e mulheres podem passar por essa situação, entretanto, o sexo feminino, recorrentemente, é o principal alvo dessa condição indesejável.

A intimidade emocional e a autoimagem da mulher são fatores que se somam para o maior índice de casos do sexo feminino. E você, já sentiu dor durante a relação sexual? O tema é delicado, mas, por outro lado, bem comum. Seja por vergonha ou falta de conhecimento, há quem pense que sentir desconforto é normal na relação íntima e, conseqüentemente, não procure ajuda especializada.

Existe, inclusive, um nome para essas dores. A dispareunia é a dor na genitália, que acontece durante ou após a relação sexual, podendo ter origem emocional ou física. Ela se manifesta de duas maneiras: superficial – ocorre no momento da penetração e em volta da vagina; e profunda – é sentida durante o movimento peniano, já dentro da pelve.

Assim, o desconforto pode se manifestar na forma de ardência ou dor de intensidade variável. De acordo com a ginecologista Denise Müller, a dispareunia é motivo de consulta frequente nos consultórios ginecológicos. “A dor não é um sintoma que deve ser normalizado. O normal é ela não estar presente nesse momento de intimidade”, ressalta. Denise elenca alguns dos motivos que podem causar a dispareunia.

Divulgação/GS



• PRINCIPAIS CAUSAS

- Pouca lubrificação vaginal;
- vaginismo;
- infecções do trato urinário e vaginal;
- doenças de pele;
- lesões ou traumas ocasionados por parto, cirurgias ou acidentes;
- Inflamação na vagina (vaginite);
- endometriose;
- cistite;
- ressecamento íntimo que acontece no período do climatério, menopausa ou em consequência a tratamentos oncológicos;
- problemas no relacionamento;
- estresse;
- vergonha;
- experiência traumática, como abuso sexual ou estupro.

Denise adverte que a melhor maneira de lidar com essa questão é manter a saúde íntima em dia, com revisões ginecológicas de rotina. “É importante que se busque atendimento para que a causa seja diagnosticada e tratada e a mulher volte a sentir conforto e bem-estar”, orienta.

• COMO TRATAR

O tratamento vai depender de cada caso, a partir do diagnóstico através de exames e consultas médicas especializadas. Confira algumas possibilidades.

- Lubrificação vaginal com uso de lubrificantes próprios para uso íntimo.
- Terapia de reposição hormonal.
- Tratamento cirúrgico ou clínico, no caso de endometriose, por exemplo.
- Em caso de alguma doença, o médico especialista poderá indicar o melhor tratamento e medicamentos.
- Sessões de fisioterapia pélvica.
- Uso de tecnologias como o laser íntimo.
- Acompanhamento terapêutico ou psiquiátrico quando se fizer necessário.

Vale destacar que em todos os casos a melhor opção é procurar orientação médica. Além de não agravar os sintomas, o tratamento adequado pode contribuir para uma harmônica vida sexual entre parceiros e, ainda, para a saúde da mulher.

Dra Gabriela Hoss
Endocrinologista - CRM 45290 | RQE 44263

Endocrinologia geral | Emagrecimento | Tireoide | Diabetes | Pré e pós Bariátrica
Menopausa | Demais disfunções hormonais

Santa Cruz do sul

☎ 51 3715 4280 📍 51 98575 4530 📍 Rua Marechal Deodoro, 1188 Clinica Angiocardio

Venâncio Aires

☎ 51 3741 5580 📍 Rua Tiradentes, 890, sala 607 Edifício da Unimed

Candelária

☎ 51 3743 3829 📍 R. Frederico Gewher, 80

📱 @gabrielahoss.endocrino



Betina Ferreira entrega beleza de casa em casa



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

Fotos: Alencar da Rosa



Aos 30 anos, Betina Ferreira é a prova viva de que inovação e coragem podem transformar vidas. Já ouviu aquela frase: “E se der medo, vai com medo mesmo”? Pois é, foi isso que ela fez, há quase cinco anos, quando decidiu não voltar a trabalhar em salões de beleza e apostou numa “maluquice”, ideia do marido: prestar seus serviços como cabeleireira na casa das próprias clientes. O resultado? Uma agenda cheia, uma rotina leve e muito sucesso.

Quando Betina decidiu empreender, já tinha uma bagagem de nove anos de experiência na profissão. Mesmo assim, no início teve incerteza quanto à aceitação das clientes ao novo formato, além de não saber exatamente como funcionaria esse modelo de negócio, pois não tinha notícias sobre outra pessoa que trabalhasse desse jeito. Ela tinha uma mala e um sonho! E é assim que segue até hoje, carregando dentro da mala não só seus equipamentos, mas também a sua paixão por embelezar mulheres.

A decisão de atender a domicílio veio após o salão em que trabalhava ser vendido, pouco tempo antes da pandemia de coronavírus. O isolamento, com a impossibilidade de muitos negócios abrirem, foi uma grande oportunidade para ela conquistar e fidelizar mais clientes. Em outubro de 2020, por exemplo, ela já havia lotado a agenda para o restante daquele ano. E esse volume de trabalho vem se repetindo ano após ano.

Betina tem clientes em todos os bairros de Santa Cruz do Sul. E ela também atende em Vera Cruz. Para as mulheres embelezadas pela cabeleireira, os principais diferenciais são o conforto e a segurança de ser atendida dentro de casa. “Elas se sentem mais seguras, mais à vontade”, contou.

Para realizar o trabalho, Betina leva tudo o que precisa em uma mala compacta, que já se tornou sua marca registrada, e se organiza em qualquer cantinho próximo de uma tomada. “Eu só peço para que a cliente me espere com o cabelo lavado”, diz.

• DESAFIOS

Para Betina Ferreira, seu maior desafio como mulher empreendedora é acreditar no próprio potencial. “A gente duvida muito de nós mesmas, não sabemos do quanto somos capazes”, argumentou.

Outro ponto destacado por Betina é a necessidade de equilibrar todas as obrigações como empresária, mãe e mulher. Também por isso, seu modelo de negócio é um facilitador. Devido à flexibilidade de horários, consegue conciliar com mais tranquilidade o trabalho e a família. Ela tem dois filhos: Kauã, de 14 anos, e Sofia, de 6. “Esse formato é ideal para manter uma rotina saudável e o bem-estar das minhas clientes. A liberdade é insubstituível!”, afirma.

• ALISAMENTOS



O principal serviço oferecido por Betina Ferreira é o alisamento. Ela utiliza ácido glioxílico (produto autorizado pela Anvisa), garantindo um procedimento seguro, que preserva a saúde dos fios e não é contraindicado para grávidas. “Esse alisamento não utiliza formol, então não causa queimaduras nem deixa cheiro ruim no cabelo”, explicou.

• OUTROS SERVIÇOS

- Cortes
- Coloração
- Penteados
- Cronogramas capilares
- Colocação de megahair

Por enquanto, Betina não tem interesse em abrir um espaço físico. Para o futuro, planeja criar um ambiente onde seu foco principal não será o atendimento de clientes, mas o ensino profissional.

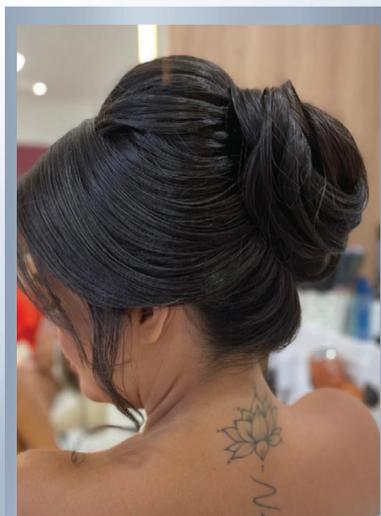
Dia da Noiva

Atendimento personalizado, onde você precisar

CONSULTE PACOTES

BRUNA WILGES
HAIRSTYLIST

51 99977-4507 @ brunawilges_hair



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
SWAROVSKY

Sabor de **boteco** em casa

Um dos mais famosos petiscos de boteco é o bolovo. Assim como o futebol, ele surgiu na Europa, mas caiu nas graças dos brasileiros – tanto que muita gente acha que o prato foi criado nas terras tupiniquins.

A receita não tem mistério e pode ser preparada em pouco tempo, com ingredientes comuns no dia a dia das famílias. O sabor, no entanto, é especial, e se transformou em sinônimo de happy hour.

Então, nada melhor do que reunir os amigos e testar a receita ensinada aqui ao lado. Bom apetite!



Divulgação/GS

RECEITA

Bolovo

- 1 Coloque os ovos em uma panela com água fervendo.
- 2 Cozinhe os ovos por exatos cinco minutos a partir da fervura da água.
- 3 Retire os ovos da panela e coloque em um recipiente com água gelada.
- 4 Descasque os ovos ainda quentes, e, logo em seguida, coloque em outro recipiente com água com gelo. Isso fará com que a clara fique firme e seja interrompido o cozimento da gema.

Carne

- 1 Tempere a carne moída com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Adicione cebola, alho e pimenta malagueta muito bem picados, cebolinha e molho de pimenta dedo-de-moça batido com um dente de alho e uma dose de cachaça.
- 2 Adicione uma gema de ovo e a manteiga e misture bem. A carne deve estar bem amassada, com textura homogênea, com todos os ingredientes bem misturados para que não crie furos no ovo na hora de fritar.
- 3 Faça uma bola com a carne, coloque entre dois plásticos e abra como se fosse abrir uma massa.
- 4 Envolve o ovo com a carne, um de cada vez, fechando bem toda a superfície.
- 5 Passe o bolo rapidamente na farinha de trigo e, em seguida, no ovo batido com garfo. Por fim, empane em farinha de Uarini tingida com cúrcuma, sal e hidratada em metade de seu volume de água.
- 6 Frite por imersão em óleo a 160 graus por quatro minutos.



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)



VISITE NOSSO RESTAURANTE!

aberto ao público



CHARRUAHOTEL

51 9 9296 7699 51 3715 6533

charruahotel