

Meta

Edição 02
Maio 2023
Ano I



MARIA & MARIA

Conheça a história de empreendedorismo e sucesso familiar da casa Maria & Maria

PRISCILA GREGATI

Aulas de futebol exclusiva para mulheres em São José dos Campos

AME SATÉLITE

Quando a ajuda está entre a união e parceria com simples atitudes

Diretora Global de Marketing e Mentora de Carreiras

ANNA MORENO DAMICO

Maternidade e Carreira,
duas forças que se completam





REVISTA **Meta**

São José dos Campos | São Paulo

Edição 02 | Maio 2023 | Ano I

www.revistameta.com.br
contato@revistameta.com.br
12 99643-0871 | 12 99665-8460

Editor | Wagner Bonfim
wagner@revistameta.com.br

Relações Públicas | Jucelia Ribeiro
jucelia@revistameta.com.br

Diretora de Marketing | Juscimara Machado
juscimara@revistameta.com.br

Reportagem | Jucilea Ribeiro
jucilea@revistameta.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação

Wagner Bonfim

Bancos de Imagens: Shutterstock e Pexels

Capa: Acervo Pessoal Anna Moreno Damico

Coluna Rúbya Branco: Lívia Carolina

Tiragem: 1.000 Exemplares
Administrado e Distribuído
pelo Grupo Fontes

Nossa revista na versão digital é totalmente interativa, ou seja, onde você vir um ícone, seja ele de redes sociais, sites ou *Whatsapp*, ao clicar você será redirecionado à página de destino, são botões para tornar sua experiência ainda mais agradável e poder conferir tudo ao alcance de apenas um toque. Agora se estiver com uma versão impressa em mãos ou esteja vendo através de um monitor, basta apontar a câmera do seu smartphone para os QR Codes.

A revista Meta é de propriedade da Editora Fontes, os artigos aqui expressos são responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião da Revista Meta ou da Editora Fontes.

As fotos publicadas têm o propósito de ilustração das matérias e os direitos reservados aos seus titulares. As matérias aqui publicadas podem ser reproduzidas e compartilhadas com devida citação da fonte Revista Meta.

boas-vindas!



**Juscimara
Machado**
Diretora de Marketing

Para você, querido leitor!

É com prazer e muita alegria que te damos boas vindas a mais uma edição de nossa Revista, aqui é um lugar onde compartilhamos histórias e experiências vividas genuinamente com verdadeiros guerreiros e vencedores do mundo de empreendedorismo.

Nessa edição, compartilhamos com você, experiências vividas com empreendedoras, assim como eu, mães, esposas que estão na batalha, mas nunca desistiram dos seus sonhos e tem o prazer de poder trabalhar dia a dia ao lado de seus filhos, enfrentando os desafios de frente e encarando os problemas, equilibrando suas carreiras e os desafios deste mundo desafiador.

Temos o compromisso com você, querido leitor, de trazer histórias que servirão, de alguma forma, como inspiração e até mesmo um empurrão para você sair do seu lugar de conforto e encarar este mundo desafiador e experimentar a liberdade de ser um empreendedor.

Te desejamos uma ótima leitura e um momento prazeroso ao ler nosso conteúdo!

Boa leitura!

nosso conteúdo

CAPA | Anna Moreno Damico - Mãe, Esposa e Profissional sem rivalidades



15

05 Nossos Leitores

O que estão dizendo da
Edição 01 de Abril de 2023

08 Coluna Jéssica Machado

Quando não dar conta
de tudo é permitido

34 Coluna Juliana Guratti

Você é empreendedor ou está
pensando em empreender?

06 Editorial Wagner Bonfim

Às vezes precisamos escolher
não fazer uma escolha

29 Coluna Rubya Branco

Equação Maternidade X Trabalho X
Saúde: Como Resolver?

38 Nosso Network

Encontros, eventos, negócios
e amigos



10 Amigos, Moradores e Empreendedores do Jardim Satélite



31 A primeira casa de Café Colonial em São José dos Campos



36 A primeira Escola de Futebol Feminino do Vale do Paraíba



nossos leitores

Veja o que nossos leitores estão dizendo

Edição 01
Abril de 2023



Marcus Amaral
Engenheiro Elétrico

Coluna de Juliana Guratti
na Edição 01

Parabéns pelo texto inspirador e motivador sobre empreendedorismo! O empreendedorismo é uma atividade desafiadora e cheia de obstáculos, mas também é uma fonte de realização pessoal e profissional para aqueles que têm coragem e determinação para seguir seus sonhos. Continue a inspirar outras pessoas com suas palavras!

Vandy Prudêncio
Terapeuta Integrativa

Lançamento e Edição 01
da Revista Meta

Parabéns pelo lançamento da Revista Meta. A abordagem da revista é muito interessante e empolgante. Uma leitura dinâmica, fluida e de fácil entendimento sobre temas relevantes. É agradável e prazeroso de ler.



Ter acesso a todo esse conteúdo da Meta, é ter a certeza que o meu dia, semana e mês não será o mesmo, será preenchido com o saber, que não ocupa espaço. Tem agregado, e muito. A leitura que faço, com toda expressão contida aqui, só traz resultados positivos em todas as áreas da minha vida. Aconselho à todas pessoas encarar como leitura diária para enriquecimento cultural e prazer mental.

Hugo Pereira
CEO Morada Dos Vinhos

Lançamento e Edição 01
da Revista Meta

A sobrevivência no mercado não pode ser medida por portas abertas, mas pela saúde financeira das empresas e seus gestores, e se lançar no mercado sem aplicar os conceitos bem demonstrados no artigo, não é empreender, é aventurar-se. O artigo foi pontual e cirúrgico sem metas e planejamento o empreendedor se lança no ciclo do sofrimento. Ótima abordagem, excelente artigo.

Ivan Toledo
Pastor da Comunidade Aprisco

Coluna de Meirilúcia Lino
na Edição 01

Quer compartilhar sua experiência conosco?

Siga-nos no **Instagram** @revistaameta

Ou nos envie uma mensagem pelo WhatsApp.

12 98179-2799





**Wagner
Bonfim**

Sócio-fundador
da Editora Fontes

Publisher

Às vezes precisamos escolher não fazer uma escolha

Maio chegou e com ele nossa segunda edição. Maio, mês das mães. Tempo destinado a homenagear quem cuida, zela, ama e transpõe o inimaginável para cumprir com honras a missão que lhe foi atribuída. Claro, como tudo em nossa vida, há quem infelizmente não tenha tido o privilégio de ter recebido um amor desta maneira, que paradoxalmente nem sempre acerta, mas é um amor perfeito.

Quando falamos de mães, falamos de empreender. Agora é a hora que você se questiona, mas como assim?

Vamos lá, segundo nosso dicionário:

Empreender é verbo transitivo direto.

“Conseguir ou tentar fazer (algo muito difícil); tentar: empreender um trabalho excessivamente perigoso.”

"Sou homem e nunca terei ideia do que uma mãe é capaz de suportar, mas sou filho de uma mãe empreendedora e guerreira."



Foto: Pexels

Se essa não é a descrição de ser mãe eu não sei de que forma podemos descrever.

Sim, sou homem e nunca terei ideia do que uma mãe é capaz de suportar, mas sou filho de uma mãe empreendedora e guerreira. E essa descrição se encaixa perfeitamente no que eu cresci vendo dentro de casa.

Cresci vendo minha mãe trabalhar e se doar em um nível que eu jamais seria capaz para nos entregar o melhor que ela podia e sempre com um alegre sorriso.

Não por coincidência tivemos a alegria e privilégio de entrevistar a Anna Moreno Damico, uma mãe atual e moderna, mas raiz na dedicação em desempenhar seu papel com uma alegria contagiante.

Não é de hoje que mulheres e mães estão ativamente no mercado de trabalho, mas vez ou

outra vemos e ouvimos sobre o impasse de ser profissional e mãe ao mesmo tempo.

Me dedico à família ou à carreira? O que escolher?

Anna conta um pouco sobre como ela tomou essas decisões. Ela escolheu não escolher, decidiu ser as duas. E não contente em ser mãe, ter uma carreira bem-sucedida, ainda empreende em seu próprio negócio.

Conheça essa história e espero que você seja contagiado por essa energia e possa levar para os seus negócios, família e vida, seja você mãe ou não, seja você homem ou mulher.

Deixo aqui meu agradecimento especial à Anna por abrilhantar essa edição e compartilhar um pouco de sua história e carreira em meio a tanto trabalho e desafios do seu dia a dia.

Um Feliz Dia das Mães a todas as mães!



@jessica.mmoro



**Jéssica
Machado**

**Licenciada em Letras e Pedagogia
pela UEPG e especialista no ensino
da Língua Inglesa pela UEL**

Por mais que tentemos, é desumano a tentativa em dar conta de todas as atribuições as quais somos submetidos. O ideal é que encontremos equilíbrio nas prioridades, visando realizá-las com qualidade e esmero.

As demandas são inúmeras, sejam elas relacionadas à família, aos filhos, aos estudos ou ao trabalho. Então como encaixar tudo isso em nossa rotina?

Hoje, a realidade de grande parte das mulheres brasileiras envolve o cuidar dos filhos, da família, obrigações domésticas, estudos e trabalho. Isso porque o crescimento das mulheres no mercado de trabalho e nas universidades vem aumentando significativamente. Conforme o último levantamento do IBGE, em 2010 nós alcançamos

Quando não dar conta de tudo é permitido

Definir prioridades e assumir limites são passos essenciais para uma performance saudável

o marco de 51% da população brasileira e somos 57% dos alunos cursando o ensino superior.

Devido a esse fato, é inegável que as mulheres têm conquistado seu espaço, entretanto, tal conquista vem acoplada a demasiadas responsabilidades e ocupações que nos acarretam ao desgaste físico, emocional e mental.

Para começar, é preciso saber que somos diferentes, que cada mulher é única! É evidente que as prioridades, interesses e escolhas são diferentes. Mas para que isso dê certo, não tente ser quem você não é!

Quem disse que toda mulher precisa se casar e ter filhos para ser feliz? Ou que toda mulher precisa trabalhar fora para se sentir realizada? Ou ainda que mulheres que se dedicam exclusivamente ao lar são frustradas? O importante é saber que você deve estar exatamente onde você quer estar. Não existe certo ou errado! As realidades são variadas, as oportunidades na vida são distintas e as conquistas singulares.

Portanto, o primeiro passo para “dar conta do recado” é saber quem você é e quais são os seus interesses. Após suas escolhas, organize sua vida. Certamente não lidamos apenas com nossas escolhas, a vida nos coloca em certas circunstâncias que não foram impostas por nós e conseqüentemente nos vemos frente a muitas situações nas quais não sabemos administrar.

No entanto, o que posso te dizer é que reclamar deixará sua vida mais pesada. Demasiadas mulheres reclamam do quão cansadas estão e de como as demandas as deixam esgotadas.

“Certa vez me perguntaram – Como você dá conta de tudo? Minha resposta foi direta – Simplesmente não dou!”

Portanto, que tal deixar as lamúrias de lado e entender que a felicidade só depende de nós? Rompa com esse estereótipo de mulher perfeita e entenda que as transformações e mudanças devem começar por você. Tenho buscado estratégias que auxiliam a encaixar as demandas da vida, cito na sequência algumas.

Gerenciamento de tempo! Ao organizar sua rotina, é possível enxergar as tarefas a serem cumpridas. Empregando essa estratégia, é provável que mais afazeres sejam completados no decorrer do dia, de tal forma que otimize seu tempo focando no que realmente importa.

Acorde cedo! Uma noite de qualidade te deixará disposta na manhã seguinte, seu dia será mais produtivo e como resultado o rendimento será gratificante. Você terá tempo e ânimo para as atividades do dia.

Dê o seu melhor! Não há função mais fácil ou mais difícil, pode-se dizer que todas são desafiadoras. Se você é mãe, ame seus filhos e deixe claro para eles que você está disposta a ajudá-los no que for necessário. Uma grande parcela de mães abandona seus filhos, deixando-os a viver sustentados por tecnologia, já que assim é mais fácil. Não os perca, seja presente, passe tempo de qualidade.

Se você é profissional, trabalhe com diligência. Participe de formações, obtenha qualificações, busque conhecimentos e seja madura para favorecer positivamente. Estude. O mundo está constantemente em evolução e devido a isso não podemos parar. A aquisição de uma Língua Estrangeira é absolutamente um diferencial em destaque há décadas.

E para (quase) dar conta de tudo isso, a peça fundamental desse jogo é você. Se você não cuidar de você mesma, quem vai? Nossa saúde não fica restrita somente na questão física, mas também mental e emocional. Tentar dar conta de tudo é bom para todo mundo, menos para você mesma. Por isso, separe um tempo exclusivo para você.

Já experimentou sair para caminhar ao ar livre, sem nenhum dispositivo? Esse momento de silêncio lhe proporcionará paz e reflexão que podem ser promissores. Aprecie a vista, respire, relaxe, medite, faça uma atividade que lhe traga prazer, pinte, dance, vá ao salão, saia com as amigas, ao cinema, ao museu. Antes de ser mãe, filha, profissional, esposa, você é uma pessoa, com sentimentos, vontades, necessidades. Não importa suas atribuições, alcançar realizações nas diferentes esferas lhe trarão contentamentos múltiplos.

Se encontre, seja sua prioridade, tenha o seu valor, e a partir do momento que você estiver bem consigo mesma, o restante será mais leve de carregar.

Amigos, Moradores e Empreendedores do Jardim Satélite

Associação gera visibilidade para negócios locais e união entre moradores e comerciantes



Jucilea Ribeiro |  @eujucilearibeiro

Bairro Jardim Satélite | Foto: Carlos Navas Castillo

Taciana Bouéri é administradora de empresas com MBA em Gestão Financeira e Contábil; atua como consultora na empresa IEG – Instituto de Engenharia de Gestão.

Para lidar com a complexa situação de segurança dos moradores e comércios no entorno da Avenida Cidade Jardim, iniciou um trabalho social em janeiro de 2018. E quando esta situação ocorreu, procurou informações no município da área de Jardim Satélite e verificou que algumas das ruas existentes haviam sido autenticadas, (uma há 27 anos, a outra há 42 anos) e procuramos sobre

associações, que estavam inativas no bairro. Surge a pergunta: “A quem pedimos ajuda?” Criou um grupo de pessoas que hoje se denomina: AME Satélite - Amigos, Moradores e Empreendedores do Jardim Satélite. A partir disso, começou o contato junto à Prefeitura.

À época a Diretoria de Relações Comunitárias que reunia as informações junto das associações para verificarem em que poderiam apoiar na melhoria dos locais. Houve um apoio muito grande da Polícia Militar, implantando o Programa da Vigilância Solidária das ruas ao entorno, a exemplo das ruas Pedro Tursi, Ipiau, entre outras.

RECUPERE SEUS DADOS

DE FORMA
SEGURA E
CONFIDENCIAL



12 98890-1312
contato@cdmdados.com.br
www.cdmdados.com.br

Avenida Salinas, 240 - Sala 3
Bosque dos Eucalíptos

CDM
DADOS

Enfrentando o “Fique em casa” com a Pandemia em 2020, – não posso vender, não posso abrir a loja, os empresários enfrentam um enorme desafio. A ideia de criar um grupo de WhatsApp nasceu em março de 2020 para promover negócios, comércio e empregos.

Atualmente, o grupo conta com cerca de 177 integrantes. Depois desta iniciativa, o AME Satélite incorporou-se nas redes sociais como Instagram, Facebook e Twitter para apoiar essa exposição e divulgação.

Existem depoimentos e testemunhos de microempreendedores: “foi devido à criação desses canais de divulgação e publicação que começamos a ter visibilidade do nosso negócio” – surtiu efeito, diz Taciana Bouéri.



O trabalho do AME Satélite tem como objetivos:

- I. Apoio na divulgação dos produtos, materiais e serviços prestados pelos microempreendedores;
- II. Projeto centralizado e voltado para a segurança do comércio da região;
- III. Revitalização dos comércios;
- IV. Conhecer e tornar conhecidos os comércios;
- V. Arrecadação de produtos e alimentos junto aos microempreendedores e empreendedores para Instituições de Lares de Idosos, entre outras ONGs.

No período entre 2020 e 2021, a questão da segurança física foi destacada e um grupo de quatorze pessoas, que moram no bairro Jardim Satélite, formou as Diretorias:

Ambiental, Segurança e Social.

A Diretoria de Segurança tem como foco principal a proteção do comércio da região do Jardim Satélite.

No final de dezembro de 2021 a fevereiro de 2023, foi iniciado o levantamento de dados sobre furtos e ocorrências na região do Jardim Satélite e um mapa dessas ocorrências foi elaborado.

Esse documento de “abaixo-assinado” constando por volta de 600 assinaturas com o trabalho de mais ou menos 3 semanas, e uma parte já foi protocolado e entregue à Prefeitura junto ao Projeto do Grupo São José Unida que é composto por Polícia Militar, Civil e outros órgãos da segurança da cidade de São José dos Campos.

Enfim, existe uma demanda grande de melhorias para o bairro envolvendo várias áreas como: educação em si, educação no trânsito, manutenção em geral, meio ambiente, mobilidade, saúde e segurança com sugestões de melhorar a infraestrutura em todas essas áreas no bairro.

Através da Diretoria Ambiental existe o Projeto da Horta Urbana; horta educativa na rua Antônio Aleixo da Silva, onde existia um terreno vazio com lixos e resíduos diversos.

Este projeto voluntário em conjunto com a Prefeitura visa a produção de verduras e legumes para a comunidade e moradores locais; funciona todo o sábado.

Ao cuidar da preservação e focar no conhecimento e divulgação para os moradores e comunidades, os olhares dos microempreendedores e grandes empreendedores estarão voltados para a região; o que fortalece o crescimento, fomentando a economia e progresso do comércio local.

Quando se fala de uma instituição constituída, temos mais força de representação de ações dos moradores e da comunidade junto à prefeitura, esse também foi um dos objetivos da criação da AME Satélite - Amigos Moradores e Empreendedores do Jardim Satélite.

Buscar junto à Gestão Pública as ações e demandas para termos uma voz dentro desse “arcabouço” de políticas na cidade de São José dos Campos – São Paulo e também buscar parcerias.

É um trabalho desenvolvido com muito respeito e responsabilidade; pautado na legislação, cumprindo à risca o estatuto que rege a Associação, através de reuniões periódicas com toda a diretoria envolvida.

Corroborar para que se estendam as sugestões de melhorias aos bairros vizinhos e outras regiões da cidade. Sendo exemplo e plano “piloto” para que outras comunidades também se mobilizem. Tendo uma visibilidade do que acontece no Jardim Satélite.

“Pensar globalmente e agir localmente”, diz Taciana Bouéri.

As demandas precisam ser filtradas e solicitadas também através do canal 156 e 190, que são os serviços e canais oficiais da Prefeitura e que têm uma ação bem efetiva.

Essas ações precisam ser demonstrações de responsabilidades também de cada morador. É um trabalho “constante e sempre” – Comenta Taciana Bouéri.





**Excelência na Prestação de Serviços
de Engenharia Elétrica, Instrumentação,
Automação com Soluções de Qualidade**

- Desenvolvimento de Projetos Elétricos
- Montagem de Quadros Elétricos
- Instalação de SPDA
- Instalação de Energia Solar
- Adequação NR-10
- Alocação de Mão de Obra Especializada

12 98866-4058 | 12 97410-0635 | 12 97402-0869 | contato@emeasolutions.com.br



www.emeasolutions.com.br



emeasolutions




emeasolutions



CAPA



 @annamorenodamico

ANNA MORENO DAMICO

37 anos, casada, mãe de 4 filhos, ex-jogadora de voleibol. Saiu do ABC Paulista e atualmente é Diretora Global de Marketing, em Boston nos EUA.

**MÃE, ESPOSA E
PROFISSIONAL
SEM RIVALIDADES**

Desempenhar diversos papéis, abraçar desafios e persistir em seus objetivos: a combinação que levou Anna ao sucesso

Anna Moreno Damico, brasileira, 37 anos, natural de Santo André – SP, filha de pais esportistas de grande notabilidade no esporte brasileiro. Graduiu-se em Publicidade e Propaganda e teve uma carreira de 15 anos como jogadora de voleibol.

Vive em Boston - EUA com a família: esposo e quatro filhos, desempenha atividades em uma grande empresa multinacional como Diretora global de Marketing e é também empreendedora na área de Mentoria de Carreiras.

“O meu grande jargão: - Se não eu, quem? para fazer acontecer, para dar conta de tudo; principalmente das coisas que eu decidi criar. Meta sem execução é só mais um sonho perdido”.

Revista Meta: Conte-nos um pouco de suas origens familiares. Em que cidade nasceu e quem são seus pais?

Anna Moreno Damico: Nasci em Santo André no ABC Paulista. Sou filha de atletas: meu pai Antonio Carlos Moreno foi um grande astro do voleibol brasileiro. Esteve em 4 Olimpíadas como capitão (Munique, Moscou, México e Montréal) muitos SulAmericanos e PanAmericanos. Jogou com grandes nomes que conhecemos até hoje (Xandó, Bernard, Bernardinho, Willian, dentre outros...). Meu pai teve uma participação expressiva na

história do vôlei nacional e eu morro de orgulho dele. Sentimento idêntico com a minha mãe, Selma Moreno, que também foi do ambiente esportivo por décadas. Trabalhou com Seleções de Ginásticas e conquistou muito nesse meio. Sempre foi uma grande apoiadora e incentivadora da vida saudável. Meus pais se conheceram na faculdade de Educação Física; meu pai era professor da minha mãe. E naturalmente todos os meus irmãos e eu crescemos nesse ambiente esportivo, fomos todos encorajados a fazer esporte e o vôlei era predominante em casa.

Meus irmãos mais velhos continuaram no circuito; são técnicos até hoje, jogaram e jogam muito. O caçula jogou tênis por muitos anos (alguém tinha que quebrar o favoritismo do vôlei, risos). Mas esse meu “background” fez toda a diferença na minha criação: valores como disciplina, garra, determinação, humildade, espírito de equipe, liderança; ensinamentos da quadra que eu carrego comigo até hoje.

Revista Meta: Como foi sua carreira no esporte?

Anna Moreno Damico: Comecei a jogar vôlei muito cedo em São Caetano do Sul, boa parte da minha vida. Joguei em São Paulo, São Bernardo do Campo, por quase 15 anos até chegar na categoria adulta por Santo André. Foi quando comecei a tomada de decisão; seria profissional do vôlei ou iria trilhar um caminho de estudo e de trabalho.

Decidi me aposentar, pendurar a joelheira quando tinha 21 anos, porque já estava no penúltimo ano da faculdade e queria encontrar um estágio.

Revista Meta: Qual sua formação? Por que decidiu por ela?

Anna Moreno Damico: Frequentei a faculdade de Publicidade e Propaganda na Universidade Metodista de São Paulo. Sempre soube que queria carreira orientada para humanas, por ser muito criativa e comunicativa. Sabia que minha carreira teria alguma vertente de comunicação e marketing. Sou apaixonada pela minha carreira e muito feliz com a escolha profissional que fiz, mas nem sempre foi óbvio; meu caminho de mundo corporativo.

Revista Meta: Quais foram suas experiências profissionais anteriores e ocupação atual?

Anna Moreno Damico: Entrei para o mundo corporativo, em uma grande Consultoria Estratégica em São Paulo em 2006 e foi aí que eu me apaixonei perdidamente pelo universo corporativo. Comecei a trabalhar com marketing institucional, relações públicas, eventos, comunicação interna, *endomarketing*. E estou na carreira e na mesma indústria há quase 17 anos.

Revista Meta: Em algum momento cogitou deixar a carreira por conta da rotina da maternidade?

Anna Moreno Damico: Eu nunca cogitei parar de trabalhar por conta dos filhos. Ser mãe sempre foi um grande sonho, venho de uma família grande; tenho 5 irmãos. Meus pais estão casados há mais de 40 anos, então venho de uma família muito tradicional, ambiente familiar muito sólido. Eu já trabalhava antes de encontrar meu marido, antes de sonhar em casar, antes de decidir ter filhos, até mesmo antes de ter idade para isso. E essa carreira me custou muito, exigiu muito de mim.

Então, decidi que iria em frente com o sonho da maternidade, com o sonho da família, sem abrir mão do meu sonho profissional. Sempre gostei muito de trabalhar, sempre fui muito intensa. Eu era aquela estagiária que chegava cedo e ia embora tarde, a que levantava a mão, perguntava onde e como poderia ajudar e ser mais útil. Pedia *feedback* antes mesmo de saber o que era "*feedback*". Sempre tive essa ânsia, vontade, desejo de entregar mais, de surpreender e superar expectativas. Minha carreira foi crescendo, se solidificando enquanto amadurecia a ideia de ser mãe. Decidi que seria mãe e profissional, não abriria mão do sonho de ter filhos em prol da minha carreira e também não pausaria minha carreira pelo sonho de ter filhos.

Revista Meta: Hoje ainda trabalha presencial ou *home office*?

Anna Moreno Damico: Hoje eu trabalho no esquema 100% flexível, *home office* basicamente.

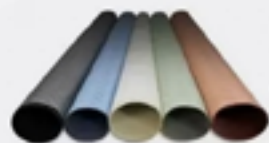




Gaxetas



**Junta
Metálica**



**Papelão
Hidráulico**



**Dutos
Flexíveis**



**Juntas de
Vedação**



**Junta
Metálica**



**Fita de
PTFE**



**Protetor
de Flange**



**Trombas de
Descarregamento**



**Protetor
de Flange**



Máquina de Corta Juntas

**QUALIDADE &
COMPROMISSO**

Stampflex®

Soluções em vedação agora tem marca



Av. José Carlos Fernandes, 56
Jardim Terras de São João, Jacareí - SP
comercial@stampflex.com.br | www.stampflex.com.br
12 3351-6390 | 3351-6396 | 12 99774-9942

Tenho uma cadeira internacional, sou Diretora Global de Marketing. Meu time está literalmente espalhado pelo mundo, funcionários na Índia, na Europa, na Ásia e alguns nos EUA. O fuso horário permite que eu tenha bastante flexibilidade. Hoje, para mim, isso é basicamente uma condição, não somente o fuso horário, a cadeira global, ou o cenário pós-pandemia. O momento em que eu não trabalhar mais nessa empresa, ou com essa cadeira, ou embaixo da liderança que tenho hoje; preciso encontrar um emprego que tenha toda essa flexibilidade e autonomia porque é o que funciona para mim. Gerencio a minha agenda com muita responsabilidade, sou o tipo de profissional orientada a resultados. Sei exatamente o que preciso entregar todas as semanas, todas as sextas-feiras, todo final de mês.

Foco nisso, lidero meu time e funcionários com foco em resultados.

Não sou aquele tipo de chefe apegada em horas, jornada de trabalho; se está on-line ou não, se entrou mais cedo ou mais tarde.

Eu acredito que somos todos adultos (risos), já tenho muitos filhos e todo mundo tem que ser responsável pela própria performance, pelo próprio trabalho.

Revista Meta: Como é sua gestão de tempo, emprego, mentoria, filhos, marido?

Anna Moremo Damico: Tenho muita flexibilidade, por exemplo: morando fora do Brasil, estou na minha segunda expatriação; hoje moro em Boston. Meu marido foi transferido a trabalho em 2018 e viemos com 2 filhos na época e não temos redes de apoio aqui. “Redes” de apoio como babá, funcionária, faxineira, motorista, todas as comodidades e os privilégios que eu até tinha na minha vida em São Paulo.

Inclusive família, uma mãe, sogra, prima, vizinha; uma vovó por perto para “quebrar aquele galho” de vez em quando. Então, sou eu e meu marido e a gente precisa dar conta de tudo. Um leva as crianças para escola, outro busca. Às vezes um está fazendo o jantar, o outro está dando banho nas crianças. Enquanto um está preparando as lancheiras do dia seguinte, o outro está lavando roupas.

A função doméstica é 24 horas, a casa precisa ser cuidada, gerenciada, mantida: roupas, louças, crianças, logística (buscá-los e levá-los) para a escola todos os dias.

A gente tem que se dividir e o trabalho precisa entrar nesse esquema, na rotina, ou seja, eu sou aquela mãe que irá chegar atrasada no trabalho de manhã, por exemplo, porque foi levar as crianças para a escola e levou o outro filho ao Pediatra. Também sou aquela mãe que irá colocar as crianças na cama e voltar para o computador e entregar aquilo que ficou pendente ou que não



conseguiu resolver durante o dia. Reconheço que sempre tive a sorte de trabalhar para líderes admiráveis, flexíveis e orientados para resultados. A minha última gestão era uma sócia sênior baseada em Tóquio, então eu reportava para o Japão, e isso trazia uma grande aventura para minha agenda. Reunião às 7h da manhã ou às 23h não eram ocasiões raras por conta do fuso horário dela, mas isso também me dava bastante flexibilidade. Ela falava: “Anna, controle sua agenda, eu confio na sua capacidade de gerenciar seus horários, suas entregas, o seu time, a motivação, a produtividade. Faça o que funciona para você; só me entrega o que você precisa me entregar.” Então, é exatamente esse tipo de gestão que também entrego para os meus times.

Gostaria que mais empresas, lideranças, claro, salvo às devidas condições de cada natureza de trabalho, mas que as pessoas fossem mais orientadas a resultados.

Acredito que ajudaria muito no trânsito, na gestão do bem-estar das pessoas. Sem contar que encoraja a produtividade, autonomia, confiança; diminui o microgerenciamento, a fofoca, a insegurança e a “rádio peão”.

Os profissionais se sentem mais capazes, prontos e aptos para entregarem seus trabalhos, porque são donos de suas próprias agendas e rotinas. Trabalhando em *home office* tenho liberdade, por exemplo, agora estou fazendo uma caminhada (são 15h aqui); saí do computador um pouco.

Na volta já pego as crianças na escola (no ponto de ônibus, na verdade), volto para casa, dou um lanche para eles e volto a trabalhar.

À noite, depois que eles dormem, volto ao trabalho. Vou encaixando o meu trabalho, minhas reuniões juntamente com a minha rotina de casa e minha família.

Revista Meta: Você foi expatriada duas vezes, na primeira ainda sem filhos. Qual foi o maior desafio nessa transição já com filhos pequenos?

Anna Moreno Damico: Expatriação com filhos tudo muda, tudo fica muito mais complexo,

mais difícil. Na minha primeira expatriação era somente eu e meu marido, tudo tinha gosto de aventura. Me lembro que demoramos uns 3 meses para comprar um colchão, ficamos dormindo em um colchão inflável, aqueles de acampamento.

Pedíamos pizza, porque era o que cabia no orçamento, assim, 4 vezes na semana. Uma pizza de \$9 (risos) que tinha no mercado. Com filhos você não pode fazer isso, as crianças não irão dormir em um colchão inflável por muito tempo, até porque elas irão pular no colchão brincando de pula-pula e irão estourar o colchão. E você não pode fazer uma alimentação das crianças baseada em pizza.

Assim que fui transferida para Boston lembro que minha primeira preocupação, antes de ter certeza da nossa casa, do meu emprego, eram pediatras, médicos, dentistas, hospitais e escolas. Eu tinha que ter o plano de contingência das crianças no lugar definido antes de ter o plano dos adultos no lugar. Ou seja, as crianças, viram prioridade, ao mesmo tempo que se adaptam e se adaptaram muito rapidamente; aprenderam a falar inglês rapidinho também.

Sinto que as crianças precisam de pais presentes e amorosos; isso gera segurança, elas fazem amiguinhos com facilidade e se comunicam da maneira delas. Normalmente são os adultos que complicam as coisas; crianças “tiram de letra”, a gente só precisa estar com o suporte, a segurança, a integridade deles garantida.

Revista Meta: O que a fez continuar trabalhando no regime CLT, mesmo empreendendo como Mentora de Carreiras?

Ana Moreno Damico: Alguns motivos que me fazem continuar no regime CLT são:

Número 1: Sou apaixonada pela minha carreira corporativa, realmente gosto, me sinto desafiada, motivada e encorajada. Então, não tenho motivos para deixar minha carreira.

Número 2: Eu tenho muitas ambições, sou uma mulher ambiciosa e ainda não cheguei (risos) onde eu gostaria e almejo chegar.

No meu plano de carreira ainda tenho vários degraus para percorrer, vou continuar até chegar e conquistar cada um deles. Mas principalmente eu acredito que para trabalhar como Mentora de Carreiras e ser uma profissional muito boa no que eu faço, estando nas trincheiras e no dia a dia, me qualifica e credibiliza muito. Sou exatamente aquele chefe de cozinha que ensina outras pessoas a cozinhar e tenho o meu próprio restaurante. Cozinho, corto cebolas, provo comida diariamente. Hoje vejo muitos “gurus”, e outros mentores que até tentam se posicionar como mentores de carreira, porém estão aposentados há 10-15 anos; com todo o respeito, o cenário é outro hoje em dia. Não dá mais para você estar fora do mercado de trabalho há mais de 10 anos e achar que você tem credibilidade, bagagem, repertório para aconselhar as pessoas.



O mercado mudou muito principalmente no cenário pós pandêmico. Então acredito que estar no dia a dia, ter uma carreira na prática e ter: chefe, prazo, *feedback*, ter que contratar, demitir, ter problemas reais de carreira; me dá insumos, repertório, musculatura para aconselhar ainda melhor meus mentorados, alunos e clientes porque estou vivendo exatamente no dia a dia os mesmos problemas que eles.

Revista Meta: Como começou a ajudar as pessoas na carreira e como o *Instagram* entrou nisso?

Anna Moreno Damico: Eu era uma usuária normal do *Instagram*, usava como uma rede social e entretenimento. Comecei a compartilhar de forma muito espontânea, muito natural o meu dia a dia. Os bastidores do trabalho, fazendo uma reunião com uma criança no colo. Em licença maternidade, no dia a dia de uma mãe que trabalha, também comecei a dar dicas de carreira. Conteúdos baseados no que lia e que me interessavam, lia um artigo legal sobre entrevista de emprego eu comentava: “Pessoal olha que bacana, acabei de ler isso aqui e tal”. Ou então, eu lia um artigo internacional traduzia, e comentava: “Acabei de ler na *Harvard Business Review*, top 3 recomendações para novos gerentes”. Comecei a compartilhar e as pessoas começaram a gostar; então começou muito inocente, de forma bem espontânea, sem nenhuma pretensão de crescer. Só achava que poderia ser útil. O *Instagram* até então era prato de comida, foto de asas de avião, fotos de cachorros, de gatos e eu queria ser um pouquinho mais intelectual, no sentido de: se as pessoas estão consumindo esse conteúdo, acho que eu posso ajudá-las. E para mim o *Instagram* foi uma ferramenta fácil e rápida para fazer isso. Eu já produzia conteúdo mais profissional no *LinkedIn*. No *LinkedIn* sempre me posicionei como autoridade nas minhas áreas de atuação que era: marketing, relações públicas, comunicação interna, relacionamento com os funcionários, *employer branding*.



CLICK BUSINESS

FOTOGRAFIA E VÍDEO PARA EMPRESAS



Potencialize sua Marca Pessoal!

@_CLICKBUSINESS_

(12) 97404-7084

Mas o *Instagram* trouxe um pouquinho mais de vida real com os bastidores da minha vida como gestora e mãe. E as pessoas começaram a gostar bastante, então elas reagiam, conversavam e falavam: “Nossa esse assunto é ótimo, fale mais a respeito ou, nossa Anna, lidei com uma situação parecida no meu trabalho.” E começaram a tirar dúvidas comigo. Isso durou mais ou menos 1 ano a 1 ano e meio; uma produção de conteúdo independente e interação com as pessoas. Elas recomendavam o meu perfil e começou a crescer e vem crescendo, porém, sempre de forma muito orgânica, de novo, muito natural, muito tranquila. Era a Anna mostrando ali o dia a dia dela e as ideias que ela tinha como líder. Esse movimento cresceu e ganhou um pouco mais volume, musculatura mesmo e virou um *business* quando eu já morava nos EUA, ou seja, eu fiquei 3 anos praticamente no Brasil, produzindo conteúdo, mas eu senti que havia uma oportunidade ali na mesa quando as pessoas começaram a perguntar quanto eu cobraria por 1h de mentoria, quanto eu cobraria uma palestra, se eu tinha agenda para mentoria individual. Eu respondia, “Não, eu não atendo, não sou mentora, não sou *coach*, nada nesse sentido.” Mas o interesse das pessoas de forma concreta, consistente e constante me ascendeu uma ideia. “Acho que eu daria certo nisso daqui; gosto tanto desse assunto, me interessa tanto, não paro de estudar; porque será que não posso aproveitar e transformar em um *Side Business*, num projeto paralelo de forma mais organizada, estruturada e não somente essas dicas soltas.” Foi assim que falei: “Opa, tem uma oportunidade de criar um negócio aqui”.

Aqui nos EUA, na licença maternidade da minha filha número 3, já havia tido duas gestações, então eu já sabia mais ou menos como que seria o “esquema” falei: Vou ficar um pouco ociosa e entediada na licença maternidade (risos). Precisa ser muito “maluca” como eu para sentir tédio na licença maternidade, onde a mulher não descansa, não dorme; mas enfim somente por me afastar do meu trabalho formal eu decidi criar mais conteúdo.



**"Ser a mãe que preciso ser
enquanto sou a profissional
que desejo ser."**



Sendo assim, uma semana antes da minha filha nascer eu falei para o pessoal no *Instagram*: “Pessoal, eu vou criar uma *newsletter* toda semana com mais dicas, com mais conteúdo; se você tiver interesse mande seu e-mail.”

Então, comecei a escrever uma *newsletter* semanal com *podcasts*, vídeos com conteúdos que me interessavam, conteúdos de carreira e liderança e por causa dessa *newsletter* o negócio cresceu bastante. Então os pedidos por mentorias, palestras começaram a aparecer; foi nessa hora que sentei com meu marido e falei: “Gostaria de abrir uma empresa, e começaria a cobrar.” Estruturei e assim a minha empresa saiu do papel.

Uma orientação estratégica para planejamento e aceleração profissional e assim me posicionei como especialista no mercado de trabalho e comecei a oferecer mentorias individuais, mentorias empresariais para grupos, palestras, treinamentos e aulas.

Revista Meta: Qual seu maior desafio ou dificuldade hoje?

Anna Moreno Damico: Meu maior desafio hoje sem dúvida nenhuma é equilibrar os diferentes papéis que desempenho. Não permito com que nenhum dos meus papéis, com que nenhuma das “Annas crie rivalidades entre si. Não faço a Anna profissional brigar com a Anna mãe, não faço a Anna mãe brigar com a Anna esposa.”

Eu me vejo como uma grande pizza que tem várias fatias; uma malabarista que precisa manter certas bolas no ar. O maior desafio para mim com certeza é ser a profissional que eu quero ser, porque sou uma mulher muito ambiciosa, eu adoro trabalhar, mas também ser a mãe que preciso ser.

Tenho quatro filhos pequenos que precisam de mim; eles precisam de ajuda para comer, para se vestir, para tomar banho. Uma casa que precisa ser gerenciada, mantida e para mim é um grande desafio equilibrar as minhas paixões, as minhas aspirações. Coisas que quero ser e fazer com responsabilidades que preciso desempenhar. Então, todos os dias faço com que isso não

seja um fardo e sim uma tarefa prazerosa, com definição de prioridades.

Por exemplo: essa semana a minha filha retirou as amígdalas, foi internada e o pós-operatório foi um pouquinho mais complicado do que o esperado, tive que cancelar muitas reuniões e perdi dois clientes porque tinha uma palestra vendida e precisei ficar no hospital; minha filha foi aquela prioridade da semana.

Agora estou recuperando o tempo “perdido” no meu trabalho, porque tive que me dedicar. A Anna mãe que foi soberana essa semana comparada com a Anna profissional. Esse é o meu maior desafio. Fazer com que todas as Annas coexistam, que elas convivam em grande harmonia, que uma apoie a outra, que uma cubra a outra e não que elas criem rivalidades entre si fazendo da minha vida um “inferno”. Acho que o que ajuda bastante em relação a esta coexistência de vários papéis é a minha instalação na realidade.

Falo sempre que gosto de “me instalar na minha realidade” e arcar com as consequências das minhas decisões, isso chama-se maturidade, é a vida adulta. Também falo bastante: Quem faz o que quer é criança; adulto faz o que tem que ser feito. E eu não me culpo, não fico choramingando pelos cantos, não fico me martirizando, me vitimizando; detesto papel de vítima.

Tenho a vida que eu quero ter, e isso significa ônus e bônus.

Tenho essa quantidade de filhos porque eu quis ser mãe de vários filhos; trabalho nessa intensidade porque gosto de ser essa profissional.

Decidi empreender, mesmo tendo pouquíssimo tempo livre porque sinto prazer nisso; então a minha vida, minha rotina é muito intensa, ela exige tudo de mim.

Mas eu me instalei nessa realidade.

Criei essa realidade para mim, então preciso fazer acontecer, não reclamo por causa disso, não responsabilizo ninguém por conta disso.

Essa é a minha vida, a minha jornada.

O meu grande jargão: “Se não eu, quem?” para fazer acontecer, para dar conta de tudo; principalmente das coisas que eu decidi criar.

Revista Meta: Com sua experiência em mentorias, qual a maior dificuldade das pessoas em estabelecer uma carreira bem-sucedida?

Anna Moreno Damico: Vou atribuir maior dificuldade em duas grandes dificuldades. Uma é a **Persistência:** vivemos a era do imediatismo, das recompensas imediatas; as pessoas não investem mais no longo prazo e carreira é jogo de longo prazo.

O que queremos?

- Inscrever na academia e emagrecer em 1 semana;
- Começar uma dieta e perder 10kg em 48h;
- Fazer 1 aula de inglês e falar inglês fluente.

Somos assim, das recompensas imediatas, dos resultados instantâneos, achamos que a vida é um grande *Drive Thru* do *McDonalds* que encostamos na janelinha, fazemos um pedido e temos o que queremos na próxima cabine.

E a vida não é essa, a vida é construção.

E carreira, de novo, é jogo de longo prazo, as pessoas desistem, não persistem. Elas precisam insistir.

Um dos grandes segredos de uma carreira bem-sucedida está na consistência; fazer todo o dia o que você tem que fazer de forma bem feita, consistente, sem desistir, sem esperar que alguém faça por você, sem esperar resultados da noite para o dia.

As pessoas querem fórmulas mágicas, receitas de bolo, e não existe. Uma carreira sólida é construída no dia a dia, em cada:

- Promoção suada;
- Aperto de mão;
- Relacionamento;
- *Network*;
- Não recebido;
- Porta na cara que foi fechada;
- Oportunidade negada;
- Rejeição; que pode ser considerada como oportunidade de redirecionamentos.

Um dos grandes vilões das pessoas hoje é realmente a falta de insistência, persistência, constância para continuar trabalhando e seguindo em frente. O segundo grande desafio é que as pessoas não se **vendem** e principalmente as mulheres, eu levanto muito essa bandeira. E você



precisa se vender, marketing pessoal é importante sim e não tem nada a ver com arrogância.

Sua marca pessoal, projetos e conquistas: levar seus feitos para quem importa e toma decisão é fundamental no ambiente de trabalho.

O bom trabalho não fala mais por si só, se o seu chefe não tiver visibilidade do que você faz, raramente será lembrado ou lembrada na hora daquela promoção. Costumo orientar meus mentorados, clientes e alunos que, quando as lideranças se reúnem no meio ou final de ano para decidirem quem será promovido ou demitido, essas grandes decisões de carreira são alicerçadas e pautadas não com base no que você fez, mas no quanto as pessoas **sabem** sobre o que você fez. Então, trazer visibilidade em relação ao seu trabalho e esforços é **fundamental**.

Precisa sim se promover, falar bem a seu respeito. Quando achamos que o nosso trabalho fala por si só, que basta comparecer, entregar e ir embora no final do dia irá garantir um crescimento, exposição, acesso, influência estamos redondamente enganados.

Todo mundo compete por exposição e atenção da liderança, cada um precisa fazer a sua parte sim, ou seja, precisa se promover sim.

Revista Meta: Como aconteceu sua transferência para Boston, você planejou ou foi surpreendida com a proposta?

Anna Moreno Damico: A transferência para Boston foi uma grande surpresa na nossa família; meu marido foi transferido. Ele trabalhava em uma multinacional no Brasil, assim como eu. Mas por grande coincidência do destino, as duas matrizes das nossas empresas, por mais que sejam diferentes indústrias, eram em Boston. Então ele recebeu um convite muito bacana na época para assumir uma cadeira na América do Norte e aceitou (porque sempre tivemos desejo de termos uma carreira internacional), já havia morado em Nova Iorque e sempre tive o desejo de sair do Brasil novamente e continuar construindo uma carreira internacional. Então sinalizei para os meus chefes: “Olha, meu marido foi transferido, recebeu uma proposta e vou acompanhá-lo, não apoiar o meu marido, não é uma opção e adoraria continuar na empresa, não gostaria de pedir demissão, gosto muito do que faço, visto a camisa, gosto muito de vocês.” A transferência nos pegou de surpresa, tivemos alguns meses para conseguir me planejar e graças à boa reputação que eu tinha na época, bom relacionamento e claro, líderes incríveis que sempre me apoiaram, me valorizaram e me reconheceram muito. Assim que sinalizei, a recepção foi maravilhosa. “Anna de forma alguma vamos te perder, vamos encontrar uma cadeira para você o quanto antes.” E foi muito bacana, porque realmente uma oportunidade apareceu para mim, assumi um time internacional, fui transferida; o que foi incrível. Porque quando essas transferências internacionais acontecem com filhos, com família; ter o casal com renda faz toda a diferença para se adaptar, se instalar em outro país. Então, foi muito bom para nós e para as crianças. A transferência não foi planejada do meu lado, porém foi muito bem-sucedida.

Revista Meta: Quais são os primeiros passos para quem sonha conquistar uma carreira internacional de sucesso?

Anna Moreno Damico: Quem sonha com uma carreira internacional, primeiro precisa falar inglês (ponto final).

E não é inglês de viajar para a *Disney* uma vez por ano, e fala vou para *Disney*, me viro, viajo de vez em quando, não é esse inglês.

Inglês de turismo, de pedir um café no *StarBucks* de Nova Iorque não é o de ouvir uma reunião, de apresentar um resultado.

É para falar inglês mesmo, para ter confiança; não precisa ser a perfeição da gramática, mas precisa se comunicar e entender o que um “gringo” fala.

Uma carreira internacional onde o inglês será o seu principal vilão, eu me recuso a ver isso acontecendo.

Existem tantos desafios para o imigrante, para expatriado enfrentar aqui; que o idioma não seja o seu vilão, o seu grande sabotador, então precisa falar inglês.

O segundo passo com certeza é construir uma rede de contatos internacional.

Trabalhar em multinacional, grandes empresas ou conseguir se conectar com empresas que tenham operação no país onde você deseja morar.

Tudo faz parte de um grande plano de carreira, se o seu sonho é uma carreira internacional.

O que irá fazer para chegar até lá?

- Trabalhar em uma multinacional do Brasil e tentar uma transferência interna?
- Fazer um movimento internacional direto?
- Ir para o exterior estudar com um visto de estudante, e sendo estudante, se conectar com professores?
- Procurar um estágio?

Enfim, existem vários caminhos.

Se a carreira internacional faz parte do seu plano de carreira, você precisa colocar meta e desenhar todos os passos.

Hoje, felizmente existem infinitos recursos na internet, grupos de estudo, agências de intercâmbios, informações, vídeos, tutoriais e guias de como conseguir uma vaga internacional, como se conectar com *Headhunters* Internacionais, como escolher uma faculdade internacional para estudar, há várias informações disponíveis. Mas precisa colocar no seu plano de carreira e desenhar os

passos práticos para chegar lá. Porque uma meta sem execução é só mais um sonho perdido.

Revista Meta: Qual a sua meta?

Anna Moreno Damico: Muitas.

Tenho muitas metas, tenho muitos objetivos de curto, médio e longo prazo. E o mais barato é que acho que a nossa vida é dinâmica, imprevisível às vezes. Cabe a nós sempre fazermos o nosso melhor.

Falo bastante que é a minha dívida com Deus, cada dia que Deus me permite acordar preciso entregar um dia incrível. É ser a melhor mãe que eu puder ser, a melhor profissional que puder ser, a melhor gestora que puder ser, a melhor filha, a melhor esposa porque essa é a minha maneira de agradecer, estar viva mais um dia. Então eu diria que é uma meta muito ampla, muito subjetiva, mas é viver uma vida tranquila, uma vida boa, criar meus filhos bem, criar bons seres humanos, crianças e pessoas honestas, que gostem de trabalho, que valorizem o trabalho, que queiram trabalhar pelo simples fato de serem úteis para os outros, para a sociedade.

Terem esse espírito de serviço e honestidade é o que eu mais gostaria.

Ter meu casamento em paz, tranquilo; uma relação sólida e feliz com meu marido é a minha meta.

Não tenho metas materiais, sonhos materiais, essas coisas de sonhos de consumo; "x" países ou aquele carrão na garagem, não, não, não.

Eu quero ter uma vida tranquila.

Pagar meus impostos (risos), criar os meus filhos, curtir meu marido até a minha velhice, se Deus quiser.

E se eu puder ter uma meta aspiracional mais profissional no sentido de tudo que eu faço como Mentora de Carreiras, gostaria muito de ajudar a moldar a próxima geração de líderes do Brasil.



O que mais vejo hoje em dia são as pessoas reclamando de lideranças tóxicas, culturas tóxicas, ambientes de trabalho tóxicos, chefes ruins, despreparados, centralizadores, microgerenciadores. Se temos tantos problemas assim com as lideranças por falta de preparo, por falta às vezes de caráter, enfim, os motivos são inúmeros; quero ajudar a moldar o futuro. Se não consigo mudar hoje a realidade atual, irei preparar a próxima geração para que sejam líderes exemplares; como eu gostaria de preparar meus filhos para serem pais e mães incríveis. Gostaria muito de ajudar a moldar a próxima geração de líderes do Brasil, para que tenhamos um ambiente de trabalho muito saudável, feliz e próspero, com líderes honestos e transparentes que liderem pelo exemplo e sejam muito íntegros em suas decisões.

Equação Maternidade X Trabalho X Saúde: Como Resolver?

Ser boa mãe ou boa profissional? O tabu que ainda rodeia a sociedade

A experiência de ser mãe traz consigo inúmeros desafios e um que vem se destacando é o de conciliar a maternidade com a carreira e ainda se manter saudável, mental e fisicamente. Ser mãe é um aprendizado diário, mas convenhamos, o primeiro ano pode ser desesperador!

Temos um conjunto formado por todo o tipo de insegurança e os questionamentos são frequentes: “Sou uma boa mãe?”, “Meu emprego estará lá quando a licença acabar?”, “Devo voltar a trabalhar fora?”, “Como vou deixar meu filho?” e muito mais. São tantos “serás” somados às mudanças biológicas, psicológicas e sociais, naturais nesse período, que a nossa cabeça se transforma em um turbilhão de dúvidas, medos e algumas vezes, ideias que podem ser transformadoras.

Segundo a Rede de Mulheres Empreendedoras, 70% das mulheres buscam o empreendedorismo como uma opção após a maternidade e 50% das



@rubyabranco

**Rubya
Branco**



**Enfermeira, especialista
em Enfermagem do
Trabalho e Ergonomia**

empreendedoras são mães. Com as mudanças no mercado de trabalho pela COVID, não é incomum ver cursos trazendo a possibilidade de trabalhar em casa, seja no próprio negócio ou em funções como assistente virtual e outras, sempre com a mesma promessa: poder cuidar do seu filho, ter uma boa renda e qualidade de vida.

Ser mãe trabalhadora, algo que é tão comum, parece continuar sendo um tabu na sociedade. Quantas empresas ainda deixam de contratar mulheres com filhos, pelo medo de impactar na produtividade em caso de doença? Quantas ouvem nas entrevistas de emprego: “com quem você vai deixar o seu filho?”. Quantas mães são julgadas por “trabalhar demais” e precisar deixar o filho na creche o dia todo, pela necessidade de adquirir renda e garantir a sobrevivência?

Quantas são criticadas por renunciar a uma carreira de sucesso e mudar de área, para poder trabalhar em casa e acompanhar de perto o crescimento do filho? Como se não bastassem os julgamentos alheios, quantas mães diariamente choram sozinhas e se culpam por acreditar que não são boas o bastante? Um prato cheio para abalar a saúde mental.

Minha filha está com 7 anos e como mãe, pude viver um pouco de todos esses dilemas sobre os quais escrevo. Passei pela experiência de voltar da licença e encontrar todo o setor reestruturado, amigos demitidos e um “spoiler” que a minha vez chegaria quando a estabilidade acabasse. Sofri, perdi os cabelos, tive insônia e isso não aconteceu.

Já tirei 3 meses “sabáticos” para ficar com a minha filha quando encerrei um contrato no hospital, durante a pandemia. Foi ótimo, mas ao final do primeiro mês eu já não me reconhecia, pois não era só mãe. Eu era uma profissional e a falta do trabalho, que eu mesma criei, gerou uma crise de identidade.

Dispensei oportunidades incríveis na carreira por não ter uma rede de apoio que me permitisse crescer profissionalmente naquele momento e garantir que minha filha estaria bem amparada durante a minha ausência, que seria inevitável. Já trabalhei em casa, em outra área que não a minha de formação. Já trabalhei demais, no estilo *workaholic*, sendo super reconhecida profissionalmente, mas chorava diariamente me sentindo uma péssima mãe, mesmo sabendo que fazia o meu melhor.

Hoje empreendo na minha área. Consigo ter um pouco mais de flexibilidade em alguns momentos, em outros, passo dias ausente viajando a trabalho e assim seguimos, acertando e errando, pois a maternidade é essa gangorra de emoções e decisões.



Foto: Livia Carolina | @licarolinafotografia

A verdade, mães, é que não há receita ou fórmula mágica que nos permita dar conta de tudo e as soluções (trabalhar fora, em casa ou não trabalhar) não seguem uma regra para garantir sucesso, pois o universo de cada uma de nós é totalmente particular. Em meio a tantos dilemas, o que posso dizer, apesar de tão clichê, é: você não precisa dar conta de tudo e você não vai dar conta. Faça hoje, o que pode ser feito hoje. Cuide da sua saúde, pois não conseguimos fazer bem aos nossos filhos se nós não estivermos bem e não se cobre demais. A equação “maternidade X trabalho de sucesso X saúde perfeita”, tenha certeza, nem Einstein resolveria.

Maria & Maria, a primeira casa de café colonial da cidade de São José dos Campos –SP

Foto: Reprodução/Divulgação



Jucilea Ribeiro |  @eujucilearibeiro

Conheça a linda história de grande sucesso, superação e empreendedorismo familiar desta casa chamada Maria & Maria

A origem do nome Maria & Maria deve-se aos nomes das fundadoras - mãe: Maria José e filha: Maria Cecília. A mãe, sempre gostou de cozinhar, foi culinária por muito tempo, teve uma escola de culinária.

Desde o casamento, Maria José morou com a sogra (que foi um presente para ela), e por 24 anos foi assim, após o falecimento da sogra ela passou por momentos difíceis.

Maria Cecília, à época, trabalhava fora e pensou em uma saída para tirar a mãe daquela situação.

Na busca para resolver este desafio, Maria Cecília encontrou uma forma de incentivar sua mãe a cozinhar novamente, decidiu levar as iguarias que ela fazia para vender no trabalho.

O projeto deu muito certo e as encomendas não paravam, chegando ao ponto de não conseguir conciliar o trabalho CLT e as vendas por encomendas.

Em 2012 aconteceu a demissão e assim continuou com as encomendas, já que o boca-a-boca dessas iguarias estava em alta.

A iniciativa foi crescendo demais, até que uma amiga que iria se casar pensou em propor de fazer como recepção um café da manhã.

E entrou em contato solicitando se poderiam oferecer o serviço, o que foi aceito e assim começaram os eventos comemorativos. Todas as encomendas eram realizadas na edícula da casa da família.

O local começava a ficar pequeno e precisou-se de um lugar maior e com isso em mente, Maria Cecília descobriu a casa onde hoje se localiza o café a ser alugada.

Ao alugar a casa em 2014, transcorreu-se 1 mês para que a reforma ocorresse e o projeto saiu do papel, tornando-se afetivamente realidade. Reformaram-na para que atendessem à necessidade de um local somente como bastidor para atender algumas encomendas e dar suporte para os eventos agendados e a intenção era fazer um café da manhã no local somente para ajudar a pagar o aluguel, porém o sucesso foi grande e assim nasceu a proposta de café da manhã que foi tomando forma.

Desde o começo a ideia era que não queriam uma estrutura de comércio, e sim um local justamente para que os clientes se sentissem em casa e especialmente em um jardim no momento do café. Vale lembrar que em 2014, havia somente o Maria & Maria que oferecia o serviço de café colonial na cidade, e era uma super novidade, fazendo um grande sucesso desde o primeiro final de semana da sua abertura, sempre com a casa cheia. A cada dia da semana em que a casa era aberta sempre estava cheia, passaram a abrir de quarta-feira a domingo e assim aconteceu, precisaram até mesmo suspender os eventos fora para atender essa demanda e sucesso.

Hoje, existe a entrega de encomendas, porém em um número muito tímido e para alguns clientes. O foco tornou-se literalmente para o serviço de café colonial na casa.

O crescimento foi exponencial, uma empresa familiar de pais e filhas e a principal propaganda foi o inegável “boca-a-boca”, em 80% dos casos, os 20% devem-se às redes sociais, mais precisamente o *Facebook*, hoje um grande número de seguidores, em torno de 25.000.

O sucesso é pelo fato dos clientes serem bem atendidos, bem recepcionados; iguarias especiais e confeccionadas com muito cuidado, carinho e dedicação.

A mesa de serviço está sempre bem montada com alimentos frescos, que são repostos constantemente para garantir que os clientes tenham acesso a todos os elementos que a compõem. O sentido de servir o café tem uma linda explicação e significado, que Maria Cecília nos conta.

Enquanto sua mãe preparava as refeições, Maria Cecília costumava ficar deitada no chão da cozinha observando-a e acabou desenvolvendo o gosto pela culinária. Os encontros de família eram sempre para um bom café da manhã. Maria Cecília conta que gostavam muito de ir à Fazenda da Comadre e na última vez que foram para este local seu pai recebeu uma multa de trânsito, na ida e na volta, “o molho ficou mais caro que o peixe”, concluiu.

Decidiram então que os encontros seriam em casa, sempre com um bom café colonial a ser servido



e preparado especialmente por nada mais nada menos pela Maria José, a especialista e culinária da família. Então, acolher um cliente no Maria & Maria é como se estivessem recebendo uma visita.

A preocupação com a estrutura, limpeza e aconchego do local desde a entrada até todas as dependências da casa é primordial.

O intuito mesmo é que cada cliente se sinta acolhido como uma visita especial, sinta que a casa está totalmente aberta e receptiva para recebê-lo e nada tão especial com um bom café colonial.

Muita gente pergunta por que não ir para um lugar maior, porque a intenção é conseguir conversar com todos, é bater papo, conhecer as histórias; (quando da abertura do cliente), claro.

Hoje, existem clientes que frequentam desde o início; eram namorados, se casaram e hoje com filhos continuam visitando o Maria & Maria. É um sentimento de cliente-amigo.

“É muito gratificante ser reconhecida pelo trabalho que você faz”, diz Maria Cecília.
A maioria dos clientes acredita e acha que a família

morava na casa e a adaptaram para montar o café e na realidade não é (risos), porém a intenção é justamente essa, que a pessoa se sinta em casa, num jardim.

Para não ficar com aquela sensação de estar em um local engessado, pelo contrário estar em um lugar de aconchego. O sentimento da família Maria & Maria: a cada cliente que chega: “estamos recebendo mais uma visita.”

Há cliente que quando querem vir a casa, avisam, solicitando uma iguaria especial para Maria José que atende ao pedido com muito carinho.

O cardápio é servido ao cliente pesando em trazer memórias afetivas como: bolinho de chuva, canjicas, arroz-doce, pudins, bolo *cheesecake*, entre outros especiais.

A essência que ela passa para cada cliente é que ele compareça para tomar um bom café na casa da mãe, da avó, da tia. É para que o cliente se sinta realmente à vontade.

Vale a pena conferir de perto, ser servido e ser tratado como visita.





@juliana-guratti



**Juliana
Guratti**

**Professora, Consultora de
Empresas e Coautora do Livro
Sabedoria Emocional**

Empreendedorismo materno: O que aprendemos com os desafios e superações de uma mãe empreendedora?

Você é empreendedor ou está pensando em empreender?

Os desafios do empreendedorismo materno nos ensinam como equilibrar a vida pessoal e profissional. Mediar situações cotidianas é

uma competência fundamental para as mães, especialmente as empreendedoras. Isso não é novidade para quem tem o desafio de conciliar carreira profissional, afazeres domésticos, vida financeira, autocuidado e maternidade.

Olhando para essa lista de condições que iniciam nosso texto, podemos imaginar a figura de um equilibrista de pratos que corre de um lado para o outro tentando manter todos os pratos intactos, suspensos apenas por uma haste. Sou mãe de um rapaz de 21 anos e tenho certeza de que ele é meu maior estímulo para continuar

empreendendo e “equilibrando os pratos”. Com a intenção de dedicar mais tempo ao meu filho e família, além de ter a consciência da responsabilidade com as contas da casa, pensei em iniciar meu próprio negócio a partir de um talento que eu tenho. Juntei algumas economias, muita coragem e me tornei uma jovem mãe empreendedora aos 27 anos.

Essa minha breve história não é inédita; se repete com muita frequência pelo Brasil afora.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Rede Mulher Empreendedora (IRME) em parceria com a Meta aponta que, no Brasil, 7 em cada 10 mulheres empreendedoras são mães. É um número significativo, visto que hoje somos 10,3 milhões de

mulheres empreendendo por meio de vários tipos e tamanhos de empresas em todo o país.

Mesmo representando um alto número na movimentação do mercado nacional, os desafios das mães empreendedoras ainda são invisíveis aos olhos do mercado e da sociedade: desde a falta de redes de apoio, maior dificuldade para conseguir crédito, pouco tempo para dar conta de todos os afazeres, nenhum tempo para dar conta de nós mesmas e uma pressão gigante pela responsabilidade de gerir casa e empresa. Sim, esses são alguns dos fatores que fazem com que os “pratos” se desequilibrem ao longo do tempo e, infelizmente, muitas mulheres acabam desistindo de seus negócios.

Para que estes ou outros fatores não desequilibrem sua paixão por empreender, ajustes de pequenos hábitos são fundamentais:

Investir em *networking* e ter uma rede de apoio com outros empreendedores, além de conhecer grupos que empreendem na comunidade. Esses grupos serão espaços de troca de boas práticas de mercado e superação de desafios comuns.

Outra atitude que julgo muito importante é o autocuidado. Sabe aquela história de “cuide bem de si para poder cuidar do outro...”, faz toda a diferença. É importante planejar um momento para realizar atividades que façam sentindo no seu dia a dia: uma caminhada, ouvir música, passear com o cachorro, cuidar das plantas... Não importa o que seja, o importante é ter um momento rotineiro que ajude a buscar fôlego, refletir um pouco e seguir em frente.

Administrar o tempo é fundamental. Ah, o tempo! Ele é um fator indispensável para o equilíbrio dos “pratos”, e por isso é preciso planejar os dias com muita cautela, dedicando um olhar atento para as tarefas, a sequência e a relevância da realização de cada uma delas. Se o planejamento do tempo estiver em dia, você terá espaço para estudar sobre seu nicho de atuação – algo tão necessário para qualquer empreendedor – se dedicar a você

e, ainda por cima, arriscar aquele *post* especial na rede social do seu negócio.

Mais um ponto considerável é saber delegar as tarefas. Não é saudável romantizar a atividade de ser mãe e empreendedora. Somos vulneráveis a erros e precisamos de ajuda em muitos momentos, seja na gestão da empresa ou da vida doméstica.

Empreendedores podem e devem solicitar apoio, acessando pessoas que auxiliem vez ou outra. Equilibrar “pratos” é como equilibrar a vida: experimente pedir ajuda para quem está ao seu lado. Ao ver os pratos equilibrados, girando, o sucesso é compartilhado. Certamente essa pessoa aprenderá muito com o seu movimento e você também desfrutará um grande aprendizado. Finalmente, conheça seus diferenciais e não se esqueça de ressaltar a importância do seu trabalho frente à família, amigos, colaboradores e clientes.

A atitude empreendedora e a busca contínua por desenvolvimento, certamente serão um exemplo impulsionador para todos ao seu redor.

Buscar equilíbrio entre os papéis de mãe e empreendedora é realmente desafiador, porém pode ser uma direção otimista, harmônica e inspiradora para muitos empreendedores. Este texto é dedicado a todas as mães. A maternidade é o mais belo empreendimento.





Jucilea Ribeiro |  @eujucilearibeiro

Apoiando as mulheres joseenses apaixonadas pelo futebol feminino

Quando os “nãos” são trampolins para o fortalecimento do seu sonho

Quando Priscila nasceu, seu irmão mais novo já tinha 10 anos e suas irmãs eram bem mais velhas; então em sua infância teve apenas a companhia de seu irmão, e diversão era jogar futebol. Aos seis anos, assim que disse aos pais que queria estudar em uma escola específica para futebol feminino, sofreu bastante o preconceito desta modalidade do esporte.

Em casa, continuou brincando com o irmão e na escola jogava escondido dos pais, havia uma dualidade em sua vida nesse momento, pois embora estivesse envolvida em uma atividade que lhe trazia muita alegria, tinha a sensação de estar desobedecendo seus pais.

Logo quando teve condições financeiras e saiu da casa dos seus pais, o sonho de jogar futebol ressurgiu. “No momento, tudo depende de mim. Não devo nada aos meus pais e família”, pensou, expressando seu respeito.

Com a independência e competências adquiridas na faculdade de Ciências da Computação e na pós-graduação em Administração de Empresas, decidiu investir no seu sonho de criança e a escola de futebol feminino pode contar com estes conhecimentos. Apesar de ter fundado sua Escola em 2016, apenas em 2023 deixou o regime CLT. Antes de tomar forma, desenhou seu plano de negócio, já em 2015, o que continua a contribuir para o sucesso da escola hoje.

Os requisitos são: interesse e disposição em jogar o futebol feminino

A ideia de primeiro momento era criar um projeto para o lazer e não empreender, no sentido de gerar renda.

Lançou então um *Google Forms* solicitando que as mulheres preenchessem e com compartilhamentos, (em torno de 3 dias) conseguiu 48 inscrições de mulheres interessadas na ideia de formarem um time de futebol feminino com o intuito de aprender o esporte.

Em posse das respostas, procurou patrocínios em vários clubes e até mesmo órgãos governamentais da cidade, porém não obteve êxito.

As respostas sempre eram as mesmas: "Ah, não existe esse tanto de mulheres querendo jogar futebol feminino aqui na cidade, elas preencheram somente para te ajudar, mas não irão aparecer".

A escola foi iniciada com muita coragem e resiliência mesmo sem ajuda e/ou patrocinadores, mais precisamente em 25 de janeiro de 2016, primeiramente com uma turma adulta. E hoje, com cinco professores, existem turmas todos os dias em 4 lugares espalhados pela cidade.

"A principal decisão de empreender, mais especialmente para mulheres, é não desistir e ter determinação; importante também que seja algo que faça seu coração vibrar porque se você focar em algo que não gosta, não terá o "gás" para transpor os grandes desafios que é empreender. Passar por aqueles que estão torcendo contra, por quem não te incentiva. Porém, ao ter aquele sentimento verdadeiro, quando você acredita no seu sonho 100%, sai passando por cima de tudo e de todos." declara Priscila.

Para 2023 o grande desafio é principalmente para as meninas crianças, incentivar os pais a investirem desde cedo nos sonhos de suas filhas.

Fazer o melhor para essas meninas é uma maneira de realizar o seu próprio sonho; por não ter desfrutado da oportunidade, nem a chance de talvez ter seguido a carreira de jogadora de futebol, jogado em times grandes e na seleção.

Todos os seus esforços e da escola são que essas meninas tenham essa oportunidade. Se conectar a escola: "Quer jogar futebol feminino" pode ser através da internet, nos canais de redes sociais. Os requisitos são: interesse e disposição em jogar o futebol feminino.

Dentro da escola existe uma rede de apoio entre as alunas, cada uma com histórias de vida com muitos traumas, vícios, e lutas diferente umas das outras, até mesmo uma crise de ansiedade ou depressão. Conforme frequentam as aulas, constroem laços de amizade e companheirismo, ajudando-se mutuamente. Formam-se amizades para a vida e uma grande rede de apoio.

Como escola, existe também a observação dos professores, parcerias com nutricionistas e fisioterapeutas, bem como outros profissionais qualificados de várias áreas para ajudarem no que for necessário essas mulheres. Atualmente, a escola se mantém através do pagamento da mensalidade de cada uma, sem nenhum grande patrocinador.

Sua meta é fazer com que mais mulheres e meninas acreditem que o futebol também é um esporte para elas, que se sintam acolhidas, em um ambiente seguro e agradável. Que não se sintam como me senti quando pequena: "estou fazendo a coisa errada, porque estou desobedecendo meus pais, esse espaço não é para mim, não pertença a esse lugar."

Que a gente quebre esses conceitos e sentimentos emocionais negativos.

nosso network

Encontros, eventos, negócios e amigos



Jucilea, Andreia e Regina



Jucelia Ribeiro, Naiane Câmara e Jucilea Ribeiro



Vagner Escher, Ana Carolina Motta e Luciene Silva



Simei Coelho, Darly Silveira e Donizeth Silva



Flavio Lima, Natanael Rabelo, Josélito Rodolfo e Mário Celso



Kátia Fernandes e Regina



Lucas Bustamante e Felipe Ramirez



André e Naiane Câmara



Donizeth Silva e Jeferson Diego



Dimas Vilas Boas, Patricia Faria, César Kato, Júlia Zanella, Laura Fagundes, Jucilea Ribeiro, Guilherme Faria e Wagner Bonfim



Essência

COSMÉTICOS & BELEZA

PÉ E MÃO • DEPILAÇÃO • LIMPEZA DE PELE
MICROPIGMENTAÇÃO DE LÁBIOS E SOBRANCELHAS
CÍLIOS • MASSAGEM • ALONGAMENTOS DE UNHAS



essenciacosmeticosjc



12 98815-8952

Avenida Eliane Maria Barbieri Soares, 584 - Jardim Morumbi - São José dos Campos



ALCANCE

SEUS SONHOS!

