

# Jornada Conectada

bradesco seguros

MAR 24 | ED. 22

## Mulher, sinônimo de transformação

Em um mundo onde os desafios são constantes, é inegável o papel fundamental que as mulheres desempenham como agentes de mudança. Ao longo da história, as mulheres têm demonstrado uma capacidade ímpar de enfrentar adversidades com resiliência e determinação. Seja nos campos profissionais, nas comunidades locais ou nos lares, sua presença é marcada pelo cuidado, empatia e desejo intrínseco de compar-

tilhar seus avanços com o coletivo. Sejam elas mulheres reais ou àquelas criadas para as páginas dos livros e cenas de filmes, há sempre uma inesgotável fonte de inspiração ligada a elas, proporcionando novas formas de encarar o papel feminino na sociedade. Existe nelas o poder intrínseco de levar a si e suas companheiras mais longe. E é neste encontro de histórias que começamos nossa Jornada de

março, em homenagem à todas que seguem, de cabeça erguida, pela trilha da transformação. Nesta edição, damos espaço para que essas vozes sejam ouvidas, para que suas verdades sejam compartilhadas e para que suas conquistas sejam celebradas.

**Bem-vindos a uma Jornada Conectada por mulheres.**

# Jornada Conectada

**TRANSFORMAÇÃO** Feito por mulheres,  
pensando em mulheres

**PALAVRA DA ESPECIALISTA** Narrativas femininas: o poder da  
comunicação na nossa jornada pessoal

**O QUE VOCÊ PRECISA SABER,  
DE FORMA RÁPIDA** 4 dados sobre a saúde emocional da  
mulher para prestarmos atenção

ACESSE:



**CONHEÇA O NOSSO PODCAST**

Aponte sua câmera para o código do Spotify

## TRANSFORMAÇÃO

# Feito por mulheres, pensando em mulheres

Conheça negócios e projetos criados por mulheres para apoiar e ajudar outras mulheres a transformarem suas vidas.

No universo do empreendedorismo, o papel da mulher tem se destacado cada vez mais e não apenas pela sua presença crescente, mas pela abordagem singular que são capazes de trazer aos projetos e negócios, especialmente aqueles voltados para o público feminino. Ao assumir o comando de iniciativas direcionadas às mulheres, elas não apenas oferecem produtos e serviços, mas também acabam por compartilhar experiências próprias, gerando um

olhar diferenciado e mais sensível para as necessidades desse público-alvo. O cuidado e atenção aos detalhes caracterizam suas abordagens e, com uma compreensão intrínseca das demandas e desejos das mulheres, essas empreendedoras e líderes desenvolvem soluções que vão além do óbvio, adicionando uma autenticidade que ressoa profundamente em suas clientes. Movidas por suas próprias jornadas e vivências, elas transformam ideias em realidade, impulsionadas pela

determinação de criar impacto e fazer a diferença na vida de suas iguais. Um desses exemplos é Lela Brandão, criadora de conteúdo que investiu na confecção de roupas femininas com a proposta de unir conforto e beleza em suas peças, criando, como diz o slogan da marca Lela Brandão Co., “a revolução do conforto feminino”. Em nossa lista, separamos mais cinco cases de projetos de empreendedorismo feminino para conhecer e acompanhar:

### SOUL CODE ACADEMY

Nascida em 2020, a edtech de Carmela Borst oferece formações de três meses para pessoas do Brasil inteiro, proporcionando treinamentos em hard skills, soft skills e inglês para a área de tecnologia. Todas as aulas acontecem online e são 100% gratuitas. A maioria impactada são mulheres e, com o objetivo de atrair mais mulheres negras, hoje apenas 5% do universo tech, a Soul Code tem parceria com o site Notícia Preta.

### MINAS PROGRAMAM

O Minas Programam foi fundado em 2015 por Ariane Cor, Fernanda Balbino e Bárbara Paes. O projeto surgiu da vontade de desconstruir estereótipos de gênero e de raça que influenciam nossa relação com as áreas de ciências, tecnologia e computação. São oferecidas oportunidades de aprendizado sobre programação para meninas e mulheres que querem aprender a programar, mas não sabem por onde começar.

### THINK EVA

Maíra Liguori e Nana Lima estão à frente da consultoria especializada em equidade de gênero, responsável por criar soluções para empresas com o objetivo de impactar positivamente o desenvolvimento das mulheres no mercado de trabalho. Junto a Think Eva, mantém a ONG Think Olga, organização que promove a igualdade de gênero por meio de pesquisas, projetos educacionais e conteúdos informativos.

### OBVIOUS AGENCY

Criada há quase dez anos por Marcela Ceribelli - filha da jornalista Renata Ceribelli -, a plataforma de conteúdo ficou famosa por seu podcast "Bom dia, Obvious", que aborda pautas voltadas ao universo feminino como forma de apoiar mulheres e dar voz às suas questões cotidianas. Debatendo desde comportamento a finanças femininas, o que era um negócio, virou um movimento pelo bem-estar físico e emocional com mais de um milhão de seguidores.

### AGILIZALAB

Mari Pavan criou o Agiliza Lab em 2017, a partir de um workshop de manutenção residencial, com a proposta de ensinar mulheres como resolver pequenos reparos em casa, dando mais autonomia e segurança a elas. Para ela, além de trazer mais facilidade para resolver pequenos imprevistos e ajudar na hora de negociar com prestadores de serviço, é também uma forma de desconstruir um espaço majoritariamente masculino.



**PALAVRA DA ESPECIALISTA**

## Narrativas femininas: o poder da comunicação na nossa jornada pessoal

**Regina Macedo, superintendente de comunicação no Grupo Bradesco Seguros, compartilha quatro histórias com reflexões pertinentes sobre o papel da mulher em nossa sociedade**

As pessoas, assim como as ideias, não são únicas. Existem milhões de maneiras de olhar para o mundo em uma sociedade tão diversa e plural como a que vivemos. Como costumam dizer, cada um de nós é formado pelas vivências com as quais nos deparamos ao longo da vida. Contudo, se tirarmos um momento para refletirmos, penso que facilmente podemos reescrever esta frase, partindo da premissa de que, na verdade, somos compostos pelas vezes, maneiras e momentos em que escolhemos nos comunicar. Visto a definição de que comunicar é uma troca de informação entre dois ou mais indivíduos com o objetivo de compartilhar conhecimento, sentimentos, ideias etc., todas as nossas experiências existem pelo intrínseco fator da comunicação. A prova disto, acredito, é de que dificilmente cruzaremos com uma pessoa incapaz de resgatar em sua mente uma opinião, notícia, filme, seriado, livro ou matéria de jornal e revista que a levou a saber tal mensagem sendo transmitida. Em diferentes proporções, estamos constantemente absorvendo informações o tempo todo. É por isso que enxergo riqueza e força em todos os meios de comunicação existentes. Enquanto ler um jornal é de extrema importância para acompanharmos o mundo, assistir a um filme ou seriado e ler um livro – duas de minhas atividades de lazer preferidas –, nos permite mergulhar em diferentes pontos de vistas, enxergando o mundo pelo olhar do outro e nos dando a oportunidade de compreender de qual forma queremos seguir olhando para nossa sociedade. Pessoalmente, tenho um carinho especial pelas histórias que nos permitem seguir uma personagem mulher, as mudanças propostas por elas para transformar o ambiente em

que estão inseridas ou os desafios oferecidos a elas. Essas narrativas femininas me inspiram e contribuem para uma compreensão pessoal mais profunda da diversidade de experiências e perspectivas existentes. Olhar além da nossa bolha individual amplia minha visão de mundo, proporcionando uma apreciação mais rica e inclusiva da complexidade humana. Tendo a chance de estar sendo parcial por trabalhar na área há muitos anos, “The News Room” e “Borgen: o Reino, o Poder e a Glória” são seriados frequentes em minha lista de indicações. O primeiro acompanha os bastidores de um grande programa de televisão – semelhante ao recente “The Morning Show”, com Jennifer Aniston – após uma “crise ao vivo”. Na história, iremos descobrir como uma diretora recém-contratada irá contornar os desafios para reestabelecer a imagem do principal apresentador do projeto, tendo então a mulher como guia de mudança e em uma posição crucial para o sucesso de um negócio. Uma imagem, que sabemos, é reflexo de uma luta de muitos anos. Já “Borgen” nos leva aos jogos da política, iniciando a história quando Birgitte Christensen, contra todas as expectativas, é eleita primeira-ministra da Dinamarca. Descobrir o universo por trás das câmeras já é entusiasmante, mas poder desbravar isso pelas estratégias e posicionamentos de uma mulher a frente de um dos cargos mais importantes do mundo, é uma forma irreverente de compreender as nuances do poder. Em um mundo onde ainda é necessário incentivarmos e abriremos mais espaços para as mulheres, acredito ser indispensável a arte de poder experimentar, mesmo que por uma tela ou uma página, uma

diferente inserção do papel da mulher nos mais diferentes cenários. Por este motivo, tomo a liberdade aqui de, junto aos seriados acima, recomendar mais duas verdadeiras obras da arte da comunicação para vocês: **TRACKS**, para mim, é a imagem visual da força de todas as mulheres, sejam seus desafios atravessar um deserto ou conciliar a vida profissional com a maternidade. Em 1997, a jovem Robyn Davidson (Mia Wasikowska) embarca em uma caminhada de 2.700 quilômetros, pelo deserto da Austrália, partindo de Alice Springs. Acompanhada pelo fotógrafo do National Geographic, Rick Smolan (Adam Driver), documentado toda a viagem, e por seu fiel cachorro mais quatro cavalos, ela pretende chegar até o Oceano Índico. Baseado no livro de Robyn Davidson, de mesmo nome. **GAROTA, MULHER, OUTRAS**, é uma prosa em poesia, se assim posso dizer. Com um formato diferente de tudo o que esperamos encontrar, Bernardine Evaristo nos conta a história de doze mulheres e nos permite adentrar o viver feminino em diferentes situações, evidenciando a pluralidade de quem somos e de quem podemos ser. O pano de fundo dessas histórias é uma Londres dividida e hostil, logo após a votação do Brexit: um lugar onde as pessoas lutam para sobreviver, muitas vezes sem esperança, sem que as suas necessidades sejam atendidas e sem que sejam ouvidas. Nesse ambiente opressor, as vozes de Garota, mulher, outras formam um coro e levantam reflexões poderosas sobre a estrutura da sociedade. Em 2019, venceu o Booker Prize, um dos mais importantes prêmios literários do Reino Unido.

**O QUE VOCÊ PRECISA SABER, DE FORMA RÁPIDA**

# 4 dados sobre a saúde emocional da mulher para prestarmos atenção

Estudo da Think Olga, organização sem fins lucrativos voltada para provocar debates e impactar positivamente a vida das mulheres, mostra como cansaço, saúde emocional e rede de apoio podem estar interligadas.

## Mais da metade das brasileiras

Em 2019, 49 milhões de pessoas viviam com algum diagnóstico de saúde mental prejudicada. Destes, 53% eram mulheres.

## Educação financeira

A situação econômica restrita e depender financeiramente de terceiros estão entre as maiores causas de insatisfação, representando, respectivamente, 48% e 22% das entrevistadas.

## Em busca de uma solução

A boa notícia é que 91% das entrevistadas entendem que sua saúde emocional deve ser levada muito a sério e 76% já estão prestando mais atenção a isso. Apenas 11% não buscam cuidar da saúde mental.

## A importância de uma rede de apoio

Das participantes do estudo com idade entre 36 e 55 anos, 57% é responsável por cuidar de alguém, como filhos, pais e parceiros. Das, em geral, que se sentem sobrecarregadas, 56,9% são mães solas.

“Toda mãe deveria ter uma rede de apoio. Quando se trata de conciliar as demandas profissionais e as responsabilidades familiares, ter com quem contar se torna essencial! Para as mães de primeira viagem, recomendo que busquem construir uma rede de apoio efetiva que envolva uma comunicação aberta e sincera com aqueles ao seu redor. Isso orientará aqueles que não sabem como ajudar. E sabemos que ter acesso a esse tipo de apoio é um privilégio.”

**Valdirene Secato Soares, Diretora de Recursos Humanos, Ouvidora e Sustentabilidade na Bradesco Seguros.**