

CLEÓPATRA

A REVISTA DELAS PARA ELAS

EDUCAÇÃO POSITIVA

SAIBA MAIS SOBRE A FORMA DE EDUCAR OS SEUS FILHOS DE MANEIRA RESPEITOSA

KICKBOXING

CONHEÇA A HISTÓRIA DA EMPRESÁRIA E HEPTACAMPEÃ BRASILEIRA PATRICIA PERTENCE

VIOLÊNCIA NO TRABALHO

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA! ENTENDA OS SEUS DIREITOS

TERAPIA TÂNTRICA

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS QUE A MASSAGEM PODE TRAZER PARA O CORPO DA MULHER?

AUTOESTIMA
E EMPODERAMENTO

ANASTASIA SOKOLOVA

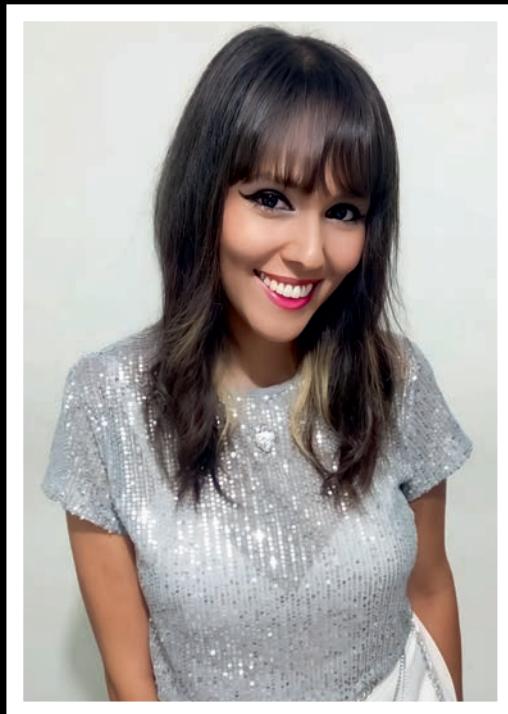
“O POLE DANCE É O MEU TUDO.
A MINHA PAIXÃO, A MINHA VIDA.”



APERTE
AQUI

EDIÇÃO 001

A revista Cleópatra foi criada com várias missões. Dentre elas: trazer informações que fujam do senso comum, abordar temas com perspectiva de gênero, fazer com que a mulher perceba possibilidades diferentes para a sua rotina e debater assuntos polêmicos de forma acolhedora. Ao abrir a revista Cleópatra, a mulher não se sentirá sozinha. Certamente, irá se identificar emocionalmente com os relatos e histórias de outras mulheres. Todas as reportagens, entrevistas e textos foram escritos por pessoas que em algum dia também possam ter sentido essa necessidade de acolhimento. Nem sempre o mundo é gentil com a gente. A melhor forma de termos saúde mental (além de claro, a terapia em dia) é estarmos ao lado daquelas que podem nos inspirar e abraçar as nossas causas.



A principal missão da revista é levar informações que agregam de forma construtiva na vida das pessoas que pertencem ao gênero feminino. Entendendo, entretanto, que ser mulher não tem a ver com estética ou procedimentos que agridem os seus corpos. Mesmo que isso também seja uma opção, e toda mulher seja livre para fazer, a revista não busca reforçar nenhum tipo de padrão ou estereótipo, e por esse motivo os assuntos que envolvem autoestima não têm absolutamente nada a ver com modificações corporais ou formas de mudar a aparência externa. E sim, de trazer aceitação, beleza e liberdade de dentro para fora. Poder, coragem, liderança e sedução. A rainha Cleópatra era conhecida por carregar tudo que envolve essas palavras. Não é à toa que nos dias de hoje o seu arquétipo se tornou tão conhecido. E tudo isso todas nós temos por dentro. Independentemente da idade, cor, gostos, escolhas, feminilidade ou desfeminilidade: apenas nós mesmas podemos nos levantar.

CONFIANÇA ATRAVÉS DE UMA BARRA:

O POLE DANCE COMO FONTE
DE EMPODERAMENTO FEMININO

O esporte muda a vida de várias
mulheres, quebra estereótipos e
conquista novos espaços em
nossa sociedade.



Polêmico, famoso e surpreendente: o Pole Dance é um esporte que combina treino com dança. Uma atividade focada em uma série de movimentos em uma barra vertical, coreografados ou não, exigindo força, flexibilidade, equilíbrio e resistência. “O Pole Dance para mim é na verdade uma terapia de auto aceitação. Desde a minha adolescência eu tenho dificuldades em relação a me aceitar. Aceitar meu corpo, meu rosto... e ainda com o passar da idade a coisa vai ficando mais difícil. Mas as aulas, além de me ajudarem nisso, me trazem sempre uma sensação de que eu venço todas as vezes que eu tenho um objetivo. É muito gostoso sentir que eu sou capaz.”

Diz Andressa Macedo: especialista em harmonização orofacial e odontologia estética, mãe e aluna de Pole Dance nas modalidades acrobática e sensual.

Esse esporte tem trazido para as mulheres uma sensação de realização muito grande. É isso que tem atraído cada vez mais o público para essa prática: saber que sempre podem se superar, independente do obstáculo. “Eu gosto não só do pole, mas da sensação que ele me traz. De me vencer. Eu vi um público totalmente diferente do que existe fora do estúdio onde eu faço aula. Inclusive para mim foi uma surpresa. Estou vencendo barreiras internas e quebrando bloqueios. Ainda tenho grandes muros aqui dentro, e o pole está conseguindo quebrar.”



O ESPORTE QUE ESTÁ DOMINANDO O MUNDO

Anastasia Sokolova é considerada a maior Pole Dancer do mundo. De origem ucraniana, a atleta vive na capital Kiev, e passou a ser conhecida mundialmente após ser finalista no show de talentos “Ukraine Got Talent 5”, em 2013.

Sua performance foi assistida por mais de 10 milhões de pessoas e trouxe reconhecimento e fama para a sua carreira e atuação no esporte. Sua dedicação por atividades físicas surgiu muito antes da participação no programa. Aos 7 anos de idade, ela começou na ginástica. Aos 21 começou a fazer aulas de pole, se especializou como professora e em dois anos já criava métodos próprios para ensinar aos alunos que buscavam o esporte em sua cidade. Porém, ela ainda não era tão reconhecida.

“O Ukraine got talent mudou a minha vida. Senti muito medo. Foi muito difícil, porém desafiador. Mudou tudo completamente! Eu era uma garota simples com hábitos não tão saudáveis, e de repente me transformei em uma Pole Dancer de sucesso conhecida mundialmente. Foi uma experiência fantástica”.

Atualmente, a dançarina, professora e empreendedora é dona do seu próprio estúdio: Sokolova Pole School. Isso foi possível graças à visibilidade que alcançou ao mostrar o seu talento ao mundo, por meio de suas apresentações. Além de ter fundado também uma marca de roupas voltada para a modalidade, chamada Sokolova Brand. Ela já foi convidada para ensinar as suas técnicas por diversos países ao redor do mundo e levou ensinamentos para cerca de 8000 pessoas com os seus workshops.

Hoje em dia o seu foco consiste em ensinar todos aqueles que estão em busca de aprender com ela, através de aulas online que estão disponíveis para compra em sua plataforma digital.

“Eu parei de realizar workshops ao redor do mundo, como eu fazia há um tempo atrás. É uma nova fase da minha vida, onde estou disposta a dar oportunidades para os meus alunos.

Sobre viajar para fazer workshops, acredito que existem muitas outras pessoas que merecem viver essa experiência no momento. Muitos ainda me chamam para viajar, sabe? E é por isso que eu resolvi colocar os meus próprios métodos dentro do meu curso, assim todos podem ter acesso aos workshops que eu faria presencialmente. Eu acho incrível ter a oportunidade de ensinar online”.

Ao falar sobre a sua carreira como professora, Sokolova se sente orgulhosa de saber que inspira muitas pessoas em vários países. Sua principal meta é ver o melhor resultado vindo de seus alunos e sua felicidade maior é vê-los felizes. A professora conta que os ama como se fossem seus filhos. “Eu me importo com eles, com a saúde mental deles e eu queria ter mais tempo para me dedicar a conversar com todos. Amo puxar um pouco deles, para que sejam os melhores.

Eu recebo muitas mensagens de pessoas que começaram Pole Dance inspiradas em mim. São histórias reais! Eu salvo muitas delas, porque me lembram que esse esporte está mudando muitas vidas. Ele torna mulheres confiantes, mais fortes, e eu sou muito feliz por poder ajudá-las de alguma forma”. Anastasia destaca que o esporte acabou se tornando o seu porto seguro e o motivo da sua felicidade todos os dias. Afirmo também, que até mesmo quando sente dores, consegue se sentir melhor apenas por realizar a prática.

“Pole Dance é o meu tudo, a minha paixão, a minha vida, o meu remédio. Eu treino quando me sinto mal e eu sempre melhoro. Quando estou em um dia ruim eu danço e me sinto melhor. Isso me ajuda a me sentir confiante, forte, sexy... além de me ajudar a ter o corpo dos meus sonhos e a me desestressar. A apreciar a conexão que eu posso ter com a música. Esse esporte é o meu hobby, treino e médico favorito”.



Sua marca de roupas, Sokolova Brand, também trouxe revolução para os amantes da modalidade. Ela foi pensada exclusivamente para esse público e hoje atende clientes de todas as faixas etárias, tamanhos e nacionalidades. “Eu criei a marca sozinha, quando percebi que não existia outfits bonitos para o esporte (shorts e tops).

Tudo era muito simples e entediante para mim. E foi aí que eu conversei com a minha mãe, que era costureira na época”, conta. Anastasia, após falar com a sua mãe sobre a ideia, pediu para que ela pudesse fazer os outfits e garantiu que entregaria os designs em suas mãos. E então elas iniciaram esse processo que encantou muitas garotas. “Eu pensei 'ok, se vocês querem isso é ótimo! Farei mais, e vocês poderão comprar'. Foi assim que a minha marca começou. Hoje ela é reconhecida no mundo todo, e eu tenho estilistas em vários países. Continuo criando sempre novas coleções”, vibra a Pole Dancer.



Com essa prática, todo mundo pode conseguir o que quiser de benefícios para o próprio corpo, segundo Sokolova. Além de flexibilidade e músculos, ela diz que os benefícios também se estendem para a circulação.

Anastasia afirma que seus movimentos favoritos são os que trabalham força e poder misturados com o pole exótico (modalidade feita com sapatos de salto). “Eu gosto de trabalhar a minha flexibilidade e tornar o meu corpo maleável. A minha boa forma também é algo que inspira muitas pessoas, e me mantém com metas em relação ao meu corpo.

Eu nunca vou parar, porque sei que isso ajuda mais mulheres a se sentirem sexys e também confiantes.

Isso acaba as ajudando em qualquer coisa que elas possam fazer. Na forma que elas andam, em suas metas.... é benéfico para qualquer mulher. Eu realmente recomendo”.

Se tornar atraente pode não ser o único foco, mas continua sendo algo que muitas mulheres buscam ao entrar para a modalidade. Um dos sentimentos que a professora ressaltou, foi o de se sentir mais bonita após se tornar Pole Dancer.

“Desde quando eu comecei a dançar e ver o quão bonita eu consigo ser, eu passei a sempre me olhar no espelho e gravar vídeos. E sim, isso me tornou mais confiante. Ver como eu aparento quando estou realizando os movimentos, me ajuda muito. Além de que em mim eu tenho a certeza que qualquer pessoa piraria assistindo uma performance. Isso é algo que toda Pole Dancer tem certeza.

O esporte me dá muita energia”. Ao refletir sobre os benefícios, a Pole Dancer diz que tocar as músicas que gosta e conectar-se com as figuras do pole é um dos maiores prazeres que já sentiu.

Ser uma figura pública é algo de grande responsabilidade, e faz a empreendedora buscar sempre levar o melhor conteúdo para os seus seguidores e alunos. Anastasia busca ser um bom exemplo, por saber que muitos se inspiram em sua persona.

Ela fala firmemente que quer sempre mostrar o que é certo, o que é bom e o que é o melhor para eles. “Eu sei que muitos olham para mim e querem fazer o mesmo que eu. Querem seguir os meus passos. Logo, me sinto feliz quando vejo que o que eu estou trazendo ajuda aos outros de alguma forma. Eu amo receber feedbacks e agradecimentos. Quero sempre me doar mais e mais.”



Apesar de ser um esporte estereotipado e marginalizado, o mundo está aos poucos se transformando em um lugar mais acolhedor e empático com quem o pratica.

E isso tem muito a ver com a forma que a informação sobre a prática tem chegado às pessoas. Anastasia comenta que quase não recebe comentários negativos nos dias de hoje, mas que recebia muito no início de sua carreira. Quando passou a ficar conhecida, Sokolova lia comentários cruéis em uma plataforma de vídeos. Muitos deles carregavam o peso do que o senso comum reforça sobre a prática, de maneira generalizada.

“Me chamavam de prostituta ou stripper em uma conotação ofensiva. Era doloroso na época, mas hoje em dia eu não me importo. Porque eu sei que quando as pessoas falam coisas assim, isso diz apenas sobre elas mesmas e não sobre mim. Eu sou confiante o suficiente, eu me conheço, eu sei que eu sou uma boa pessoa que não faz mal para ninguém.

Eu amo as pessoas. Eu desejo uma boa vida e felicidade para todos e se alguém me deseja o mal eu acredito que eu não mereça isso. Se eles estão felizes assim, então estou feliz. Mas acredito que quem faz esse tipo de comentário não está feliz. Me sinto muito bem no meu Instagram. Não tenho haters, apenas seguidores incríveis. Sou uma garota feliz!”



BENEFÍCIOS PARA O CORPO E PARA A MENTE



Segundo a educadora física, sócia e professora de pole do Estúdio Cisne Negro - Amanda Caecilie - essa prática é um treinamento de força que utiliza o peso do próprio corpo.

Pela ampla variedade de figuras e movimentos que o pole possui, consegue-se envolver uma ampla gama de músculos nos exercícios, que são em geral multiarticulares.

“A primeira coisa que vem na cabeça das pessoas é a força nos membros superiores, o que se justifica pelo grande número de puxadas (verticais e horizontais) envolvidas no treino, que dão muita ênfase em costas, ombros e flexores do cotovelo. Mas também temos um excelente trabalho do abdômen e nos membros inferiores. Geralmente não pensamos no trabalho de pernas no pole, mas, se analisarmos uma escalada, podemos ver o grande trabalho dos extensores do joelho e quadril. Além disso, também temos saltos, flips e algumas outras travas que vão enfatizar os membros inferiores”.

Amanda explica que o pole é um treinamento que envolve e estimula o corpo como um todo, promove o ganho de força muscular e melhora da capacidade cardiorrespiratória. Aponta também que a literatura científica indica que esses pontos da aptidão física estão relacionados à menor incidência de doenças crônicas e até mesmo na melhoria da saúde mental.

Caecilie se apaixonou pela prática do Pole Dance aos 15 anos de idade. Ela assistia vídeos de campeonatos e sonhava em um dia fazer aqueles movimentos. Porém, levou quase 10 anos para começar a praticar por motivos de haver poucos estúdios e muito preconceito. Além de todos os benefícios físicos, a professora também ressalta o quão importante é esse esporte para o empoderamento pessoal de quem o pratica. “Para mim, Pole Dance é poder. Não só pelo poder que é conferido ao nosso corpo ao desenvolver força e habilidades novas, mas também pela resignificação da imagem corporal que

vejo tantas alunas passarem, vendo tudo o que elas são capazes de fazer e conquistar.

Sem contar que o trabalho da sensualidade nas aulas específicas também corrobora para a vivência desse conceito de potência. Me sinto fluando e entrando em contato com uma parte da minha essência que é tão profunda que eu pensava que fosse inacessível. Dançando é onde eu entro em contato com o meu eu mais profundo e consigo finalmente deixar ele falar”.



Amanda Caecilie se sente muito honrada por fazer parte de uma profissão em que vê tanto sentido e um potencial transformador. Em sua vivência dentro dessa área, a professora sente que o nível de acolhimento e cumplicidade é infinitamente maior do que em todos os ambientes onde já trabalhou anteriormente. Além de sentir também que nessa atividade as mulheres são mais produtivas, unidas e sem espaço para limitações.

“Tenho eterna gratidão à minha sócia Jessica por ter me proporcionado isso! Eu sempre digo que prefiro mil vezes dançar para as minhas alunas do que para qualquer outra plateia ou mesmo para alguém em que estou interessada afetivamente. Isso porque existe uma conexão muito forte entre mulheres no estúdio, um clima de acolhimento e reciprocidade que é único e incomparável. Trabalhar majoritariamente entre mulheres é um presente que eu ganhei nessa vida pelo qual agradeço todos os dias”.

Ao falar sobre artigos e trabalhos científicos sobre pole dentro da educação física, a educadora ressaltou que se deparou com muito mais trabalhos que investigavam o aspecto psicológico e social do que o físico. “Eu gosto muito de um texto da Audre Lorde, ‘Usos do erótico’, onde ela explica como trabalhar esse lado é poderoso e como esse autoconhecimento de entendermos e darmos espaço para os nossos desejos acaba se extrapolando para outros aspectos da vida”, menciona.



 rolling_brand | www.shoprolling.com.br

VIVER PELA ARTE E DAR VOZ ÀS MULHERES

Jessica Menezes, fundadora do Estúdio Cisne Negro, contou um pouco de como foi criar uma empresa goiana totalmente voltada para essa prática.

A empresária, formada em fotografia, morava em São Paulo quando começou a praticar Pole Dance e dar aulas em sua própria casa. Apesar de ter formação e prática em outra área, ela não se sentia completa com o curso que havia escolhido e se aprofundou em aprender tudo sobre o esporte. Ela se mudou para Goiânia porque o seu companheiro da época havia passado em um concurso. Quando chegaram à capital, a professora entrou em dilema sobre qual das duas profissões em que atuava devia escolher. Porém, a voz do seu coração acabou falando alto e a guiou à melhor escolha da sua vida: abrir o seu estúdio de Pole Dance.

O negócio se iniciou com aulas experimentais gratuitas, para quebrar a resistência de pessoas que não conheciam a prática. Jessica é muito comunicativa e sempre sentiu muito prazer e fortalecimento ao estar com mulheres.

Para ela, o pole era a união perfeita desses dois pilares de sua vida. “Essa escolha foi uma maneira de contribuir para a minha jornada que eu sinto que é ter essa comunicação com as mulheres. Foi isso que me motivou a abrir o estúdio. A fotografia começou a não fazer tanto sentido para mim”.



O nome do Estúdio foi inspirado no filme Cisne Negro, e possui um significado profundo e especial para o público feminino. Ao falar sobre suas ideias e inspirações, Jessica diz que o Pole Dance, em sua interpretação, é o Cisne Negro da dança.

“A gente é a dança marginalizada, né? Então além disso, quando uma mulher entra aqui para fazer aula ela deixa tudo que ela é lá fora. Ela deixa a profissão dela, ela deixa que ela é mãe, ela deixa que ela é esposa, ou o que quer que ela seja. Aqui é o local para ela ter contato com o mais íntimo dela. Ela deixa o Cisne Branco fora e aqui dentro ela tem acesso ao Cisne Negro. Por isso que a pintura do estúdio é uma junção do Cisne negro com o Cisne Branco. Representa a mesma mulher, com os seus dois lados”.

A pressão estética é algo que ainda impede ou gera bloqueios emocionais em muitas mulheres que se interessam pela prática. E é por isso que muitos estúdios possuem espelhos: para trabalhar a autoimagem e autoestima das alunas. No Cisne Negro, não é diferente. O ambiente das aulas é todo cercado por um grande espelho. Jessica explica que para ela, o espelho pode ser um grande desafio na vida de muitas mulheres, por ser um exercício diário de olharem a si mesmas durante uma hora inteira de aula. Além disso, também rompe com a ideia de rivalidade feminina. “As mulheres normalmente se sentem para baixo por conta dessa pressão estética que a gente vive o tempo todo. Desde novas vemos revistas ensinando como devemos ser, como devemos nos depilar, que devemos ser magras, ter o cabelo liso. Isso ensina essas mulheres a se odiarem. É muito legal que você chegue e tenha uma mulher mais velha, uma mulher gorda, magra e baixa. Vem uma amiga que está do seu lado praticando e ela tem um corpo semelhante ao da sua vizinha, semelhante ao da sua mãe. São corpos que você reconhece. Quando você tem identificação aquilo acaba fortalecendo. Você pensa ‘Cara... por que eu estou tendo problema com o meu corpo? Por que eu estou sendo tão cruel comigo assim? Olha essas mulheres!’ Aqui, o tempo todo, elas se admiram”.



Falando ainda sobre padrão de beleza, Jessica ressalta que muitas mulheres se sentem envergonhadas ou tímidas em seus primeiros dias de aula e não gostam de usar roupas que mostrem muito os seus corpos.

Porém, depois de um tempo, essas alunas melhoram a percepção que elas possuem sobre elas mesmas e passam a admirar melhor as suas curvas. “Dá duas semanas de pole e elas já estão comprando um shortinho mais curtinho, uma coisa que está na moda dentro marcas de roupas de pole. Para efetuarmos as figuras, a gente precisa do que chamamos de trava. Essa trava consiste no contato da pele com a barra, para segurar o corpo. Então se a gente não tem esse contato, a gente não trava. Por isso precisamos usar short curto e top. Depois de uns dias elas começam a comprar essas roupas e até saltos.

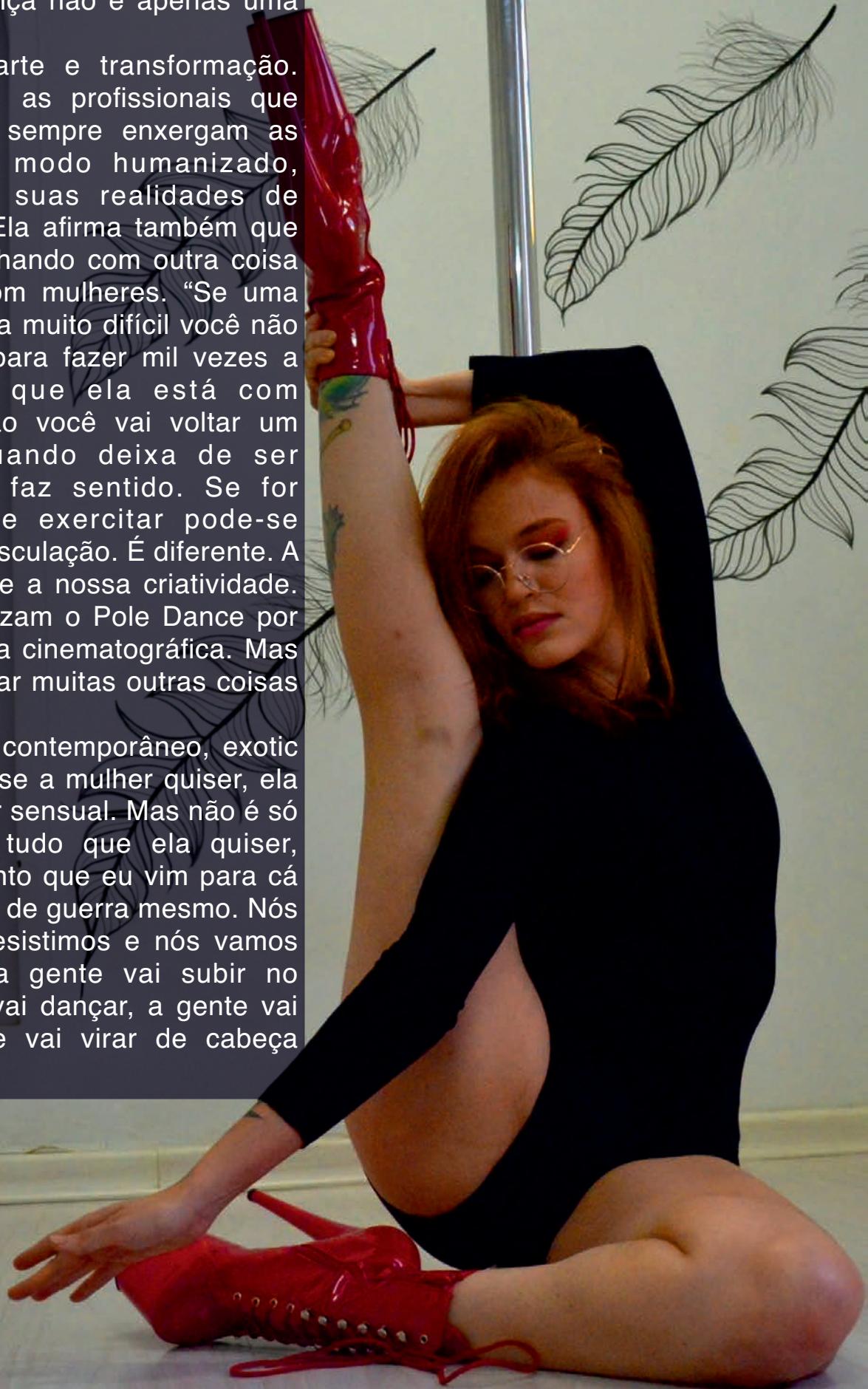
Com o tempo, os saltos vão aumentando de altura e a autoestima também. Acaba que essa confiança reflete em todas as áreas da vida delas, né? No relacionamento, no trabalho e em quem elas são lá fora”. A professora percebe que a forma que as alunas vivem fora do estúdio impacta diretamente em como elas se comportam nas aulas e vice-versa. Na convivência com essas mulheres, Jessica chegou à conclusão de que pessoas inseguras no pole são inseguras na vida. Para poder auxiliar nessa questão, o estúdio preza muito por tirar fotos das praticantes no final das aulas.

“Quando a aluna chega aqui, faz uma figura e se olha no espelho muitas vezes ela ainda não se enxerga. Mas quando tiramos foto dela, ela pode se olhar e falar ‘caramba, sou eu! Eu consegui! Olha essas linhas, como eu estou linda’. Quando a colega consegue fazer uma movimentação, está todo mundo batendo palma e gritando ‘maravilhosa!’ Ver os olhinhos delas brilhando é incrível. Muitas vezes também elas mandam mensagens fora de horário para falar que as suas vidas mudaram depois do pole.”

Ao concluir sua fala, a dona do estúdio afirma que a dança não é apenas uma atividade.

E sim prazer, arte e transformação. Pensando nisso, as profissionais que atuam com ela sempre enxergam as alunas de um modo humanizado, entendendo as suas realidades de forma próxima. Ela afirma também que não se vê trabalhando com outra coisa que não seja com mulheres. “Se uma aluna teve um dia muito difícil você não vai colocar ela para fazer mil vezes a mesma figura que ela está com dificuldade. Então você vai voltar um pouquinho. Quando deixa de ser prazeroso não faz sentido. Se for apenas para se exercitar pode-se procurar uma musculação. É diferente. A dança desenvolve a nossa criatividade. As pessoas erotizam o Pole Dance por culpa da indústria cinematográfica. Mas aqui vão encontrar muitas outras coisas também.

Pole acrobático, contemporâneo, exótico pole, sensual... se a mulher quiser, ela também pode ser sensual. Mas não é só isso. Ela pode tudo que ela quiser, entendeu? Eu sinto que eu vim para cá para dar um grito de guerra mesmo. Nós existimos, nós resistimos e nós vamos ocupar. Então a gente vai subir no saltão, a gente vai dançar, a gente vai inverter, a gente vai virar de cabeça para baixo!”





eilish

Billie Eilish

THE NEW FRAGRANCE

O QUE HÁ POR TRÁS DE EILISH ?

A Fragrância Eilish, foi feita para encantar a todos com a sua essência única. Desde a cor e formato da embalagem, até os mais diversos aromas envolvidos em seu projeto final. Billie Eilish, responsável pela marca, é uma cantora norte-americana, vencedora de sete Grammys, um Oscar e diversos outros prêmios em nove anos de carreira. Ela acompanhou e participou de todos os processos de criação de perto, garantiu que não houvesse crueldade animal e levou todos os seus aromas favoritos para a produção. Desde pequena, ela sempre amou perfumes. Durante toda a sua vida, sua paixão por cheiros fez com que ter um perfume só seu se tornasse um grande sonho. Billie é uma mulher sensível, profunda, poética e romântica.

O produto carrega memórias de infância, momentos felizes, misturas de emoções. Foi um ano para que a fragrância ficasse pronta. Foram muitas amostras analisadas minuciosamente para que o resultado final se transformasse no aroma ideal.

“Quando criança, eu e o meu pai gostávamos de cheirar revistas com amostras de perfume, e fazer coleções com elas. Eu me lembro de um dia termos sentado juntos no sofá da sala de piano, e começamos a cheirar as essências e descrever como eram os seus cheiros”, diz Billie, em uma live especial sobre o seu perfume. “Eu tive uma prévia do que isso seria em novembro de 2020.

A fragrância tem o cheiro do ar frio de novembro da época. Me lembra estar perto de animais, tem o cheiro do verão o qual eu fiz o ensaio fotográfico para a campanha.

Tem cheiro de viagens, tem cheiro de estar aconchegante, quentinha e próxima às pessoas”.

Como toda boa artista, a jovem vê beleza nas pequenas coisas. Suas inspirações surgem daquilo que é simples e também muitas vezes daquilo que ninguém consegue reparar ou dar a devida atenção.

O belo não está no óbvio, e muito menos no clichê. Sobre a embalagem do seu perfume, Billie revelou para os fãs que a sua maior inspiração veio de uma estátua feminina, que a fez refletir o quão belo o nosso corpo pode ser.

“Eu sempre fui apaixonada por corpos. Sempre admirei o corpo humano, o corpo feminino. Eu sempre amei clavículas. Eu as acho lindas e é uma parte subestimada do nosso corpo. Eu vejo muita beleza em suas formas, elas trazem um mistério de alguma forma. Se você vir a clavícula de alguém, você não pode dizer quem é a pessoa apenas por essa parte do corpo. Eu estava na Alemanha quando encontrei uma pequena miniatura de estátua, que achei muito bonita e comprei por 2 dólares. Era uma garota.

Ela estava sentada e seus ombros e bustos eram muito bonitos. Eu apenas pensei ‘eu quero fazer algo que lembre isso. Que envolva ombros assim’. Eu acho corpos humanos algo muito bonito e o corpo feminino é... realmente algo extraordinário. Eu apenas quis mostrar isso de forma suave. Eu desenhei várias ideias que envolviam essas partes do corpo, em especial a clavícula e os ombros. Eu quis trazer algo que remetesse à positividade com o nosso próprio corpo, sobre ser você.

É realmente sobre se abraçar e abraçar como você se sente em relação a como é”.

Billie possui uma condição neurológica chamada “sinestesia”. Uma de suas características é ligar cheiros, cores e sentimentos uns aos outros. Ao falar sobre a cor de âmbar com tons de ouro com marrom escuro da embalagem de sua fragrância, Billie aponta “O cheiro desse perfume para mim, é exatamente essa cor”.

O perfume combina especiarias suaves, cacau rico e baunilha cremosa, ancorado por notas de base de almíscares quentes, fava tonka e madeiras elegantes.

«Eu queria que fosse como um abraço caloroso. Como a sensação de sentir seu sangue correndo por você. É um perfume que venho buscando há anos e anos. É meu cheiro favorito no mundo.»

Billie.



EDUCAÇÃO POSITIVA

**É POSSÍVEL EDUCAR OS NOSSOS FILHOS
SEM USAR A VIOLÊNCIA?**

Pessoas que sofreram violência física ou verbal na infância possuem tendências explosivas, e estão suscetíveis a vários problemas de saúde.

Educação positiva é um conjunto de práticas que visam o desenvolvimento humano sem o uso da violência física ou verbal.

Ao ser utilizada, ela dá espaço para a autonomia, resiliência, equilíbrio e inteligência emocional das crianças. Esse conceito se baseia na psicologia positiva, vertente criada em 1998 pelo psicólogo Martin Seligman.

Fabrine Jeremias, criadora de conteúdo digital sobre a educação positiva, possui 34 mil seguidores em uma de suas redes sociais. Ela utiliza a internet como meio de levar conhecimento às mães que buscam educar os seus filhos de forma respeitosa. Ela acredita que a educação positiva é o caminho que temos para criar crianças emocionalmente saudáveis.

“Com essa educação, criamos pessoas que respeitam e se respeitam. Que conhecem os seus limites. Que têm coragem para enfrentar o mundo, pois sabem que têm com quem contar. Que vão errar e não vão esconder, e sim correr para os pais. Que terão responsabilidade afetiva com as pessoas, pois tiveram com elas.”

Mãe de uma criança de 3 anos, a influenciadora compartilha o seu dia-a-dia para que as suas seguidoras possam ver na prática a sua rotina como mãe. Em seu perfil, as pessoas interessadas por esse conteúdo têm acesso a indicações de livros, de profissionais da área, psicólogos e educadores parentais.

“A primeira coisa que me incentivou a ser criadora desse tipo de conteúdo foi a própria maternidade. Quando estava grávida, fui pesquisar sobre partos e nascimento respeitoso. Logo em seguida, já conheci a educação positiva e me encantei. O que me incentiva é ver tantos pais, mães e educadores conversando sobre isso e acreditando que podemos romper esse ciclo da educação tradicional”.

Toda mensagem, dúvida ou comentário dizendo que estão tentando não punir, mas conversar, me motivam a criar mais conteúdo”, explica.



Ao falar sobre educação punitiva, desabafa: “sempre pergunto para quem vem dizer que bater, gritar ou punir é para educar: ‘tu quer que teu filho tenha medo de ti ou te respeite?’

Tu quer ser amiga do teu filho quando crescer? Por que tu se sente no direito de punir alguém?”

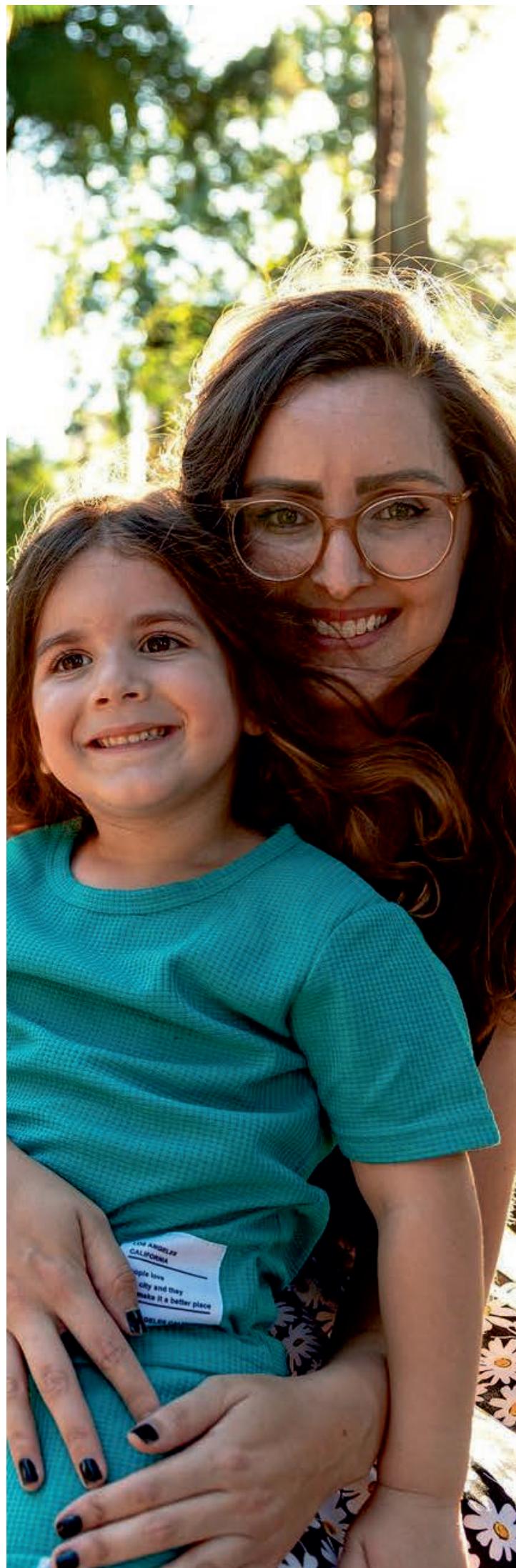
Segundo a influenciadora, ainda é muito comum ler relatos e receber mensagens de pais que acreditam que os filhos têm obrigação de respeitar eles apenas por serem os pais, mesmo que isso não seja ensinado na prática. “É aquela relação de ‘poder’.

Aquele pensamento enraizado de que pessoas mais velhas são superiores. E aí que começa tudo: crianças ficam com medo. É diferente de respeito”, pondera.

Segundo especialistas da Play Kids, plataforma premiada que promove o desenvolvimento infantil pelo mundo, para ter uma educação positiva de qualidade é preciso seguir cinco princípios.

São eles: respeito mútuo, conexão e sensação de pertencimento, efeitos a longo prazo, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e desenvolvimento de capacidades pessoais. A educação positiva é baseada na neurociência e em apego seguro (vínculo afetivo ou ligação entre um indivíduo e seu cuidador principal, que responde suas necessidades com assertividade).

A educadora parental Angélica Cagnan, e também influenciadora digital, presta atendimentos aos pais através de mentorias individuais e atendimentos online. “Meu objetivo é ajudar vocês a educarem as suas crianças sem usar palmada, castigo, punição, chantagem, humilhação ou qualquer outra forma que seja violenta”, diz a educadora em sua rede social.



Angélica se interessou por educação positiva e respeitosa quando a sua primeira filha deu um tapa em sua mão, com dois anos de idade. Nessa época, ela ainda não conhecia muito bem os conceitos da educação positiva e ainda se via como uma mãe autoritária de um modelo antigo de criação. “Eu não dei um tapa de volta.

Não mostrei quem tinha mais força. Eu fiquei preocupada com o tipo de relação que eu estava construindo com a minha filha e fui conversar com o Eduardo, meu marido. Foi aí que chegamos à conclusão de que não sabíamos educar sem ser batendo ou usando a violência. A gente não queria ser permissivo, e também não sabíamos como educar de uma outra forma.

E foi aí que eu fui procurar no google: como educar sem bater. Pesquisando, eu encontrei disciplina positiva, que foi a minha porta de entrada para esse mundo da educação respeitosa. Estudando bastante, encontrei a educação positiva, que fez muito sentido para mim”, afirma.

Segundo Angélica, se ela pudesse definir educação infantil em uma palavra, seria: conexão.

Quando o assunto é marcas, são diversas as que uma criança vinda de uma educação punitiva carrega. “A ciência vem mostrando.

Uma educação punitiva influencia na capacidade de aprendizagem, saúde emocional e na personalidade da pessoa.

A criança pode se tornar explosiva, desenvolver baixa autoestima e ser mais propensa a ansiedade, doenças psicossomáticas e problemas de pele. Muito problema de saúde a ciência já está relacionando com a educação punitiva. Uma delas é TDAH.

A criança está o tempo todo acelerada, porque não é respeitado o tempo dela. Ela acaba se desconectando dela para poder satisfazer a necessidade dos pais e do ambiente”, ressalta.



Crianças que vivem em um ambiente onde elas são negligenciadas emocionalmente – “você não tem que chorar, você não tem que querer” - vivem em um estado de alerta o tempo todo, com níveis de cortisol elevados.

“É como se ela estivesse em uma floresta onde um urso está sempre prestes a atacá-la. Peter Levine, um grande especialista nos estudos de traumas, ao longo de muitos anos conseguiu entender que uma criança que vive muitos anos em um ambiente não pacífico, sofre de estresse pós-traumático assim como os soldados estadunidenses que foram para a guerra do Vietnã.

Imagina essa criança vivendo desse estresse o tempo todo?”, questiona Angélica.



A educadora parental, pós-graduada em psicopedagogia e com formação em apego seguro, atuação consciente e disciplina positiva, afirma que os 12 primeiros anos da criança são fundamentais para as suas conexões neurais, para formação do jeito que se enxerga o mundo e para o amadurecimento da sua inteligência emocional.

“A educação influencia em tudo. Não só na parte emocional e construção de valores, mas também na maneira que iremos reagir a algumas situações na fase adulta. Na educação punitiva não é permitido o erro. Se na infância eu errava e como consequência apanhava e ficava de castigo ou cantinho do pensamento, a minha visão de mundo em relação ao erro é: não posso errar de jeito nenhum, porque errar é dor”.

Para Angélica, isso influencia diretamente nas nossas atitudes na fase adulta, podendo gerar uma personalidade perfeccionista. “O perfeccionista não se permite errar.

Não é por arrogância ou por se achar melhor do que os outros. E sim porque ele criou um módulo de defesa em relação ao erro, por ele ter sido entendido na infância como dor e vexame. É inerente da infância errar.

Com a educação punitiva a criança pensa o tempo todo ‘se eu errar irão me bater ou gritar comigo’. Imagina ficar com essa preocupação o tempo todo sobre a eminência do sofrimento e do que pode acontecer?”, problematiza a educadora.

A psicóloga Natália Vianna, e também mãe de uma menina pequena, afirma que a criação de uma pessoa causa 100% de impacto em sua fase adulta.

“Nós somos o espelho dos nossos filhos a todo instante e a todo momento, e isso acaba moldando a forma que eles lidam com as dificuldades, com o dia-a-dia, e com os problemas que podem acontecer no decorrer da vida deles.

Eles sempre irão lembrar da criação que foi dada.” Ao relatar os inúmeros problemas de saúde que podem surgir através de anos de violência contra a criança, Natália diz: “Uma criança que cresce em um ambiente agressivo tende a ter diversos problemas como: depressão, personalidade agressiva, tendência ao isolamento, problemas com a sua autoestima e autoconfiança e diversos outros”.

Vianna chama atenção ao falar de empatia pelos pequenos. Para ela, a dor do outro (mesmo que seja pelo mesmo motivo) nunca será a mesma que a nossa. Tanto dentro quanto fora da maternidade. Pensando nisso, a psicóloga aconselha que devemos respeitar os sentimentos alheios, pelo motivo de os impactos emocionais serem diferentes dentro da individualidade de cada um.

“A forma que somos criados e desenvolvemos na fase adulta traz uma série de fatores que muitos não levam a sério e veem como frescura. O que é visto como frescura pode ser uma depressão, pode ser uma particularidade de alguém que está tentando se curar. A forma que criamos poderia ter mudado tudo”, afirma.



Helena Costa, conhecida como Hena nas redes sociais, é especialista em entender a perspectiva da criança e traduzi-la para o adulto, com o intuito de ajudar famílias a criarem relações mais fortes e afetivas. Possui experiência de trabalho com crianças de várias idades e culturas diferentes: já foi professora no Brasil, na China e, atualmente, atua na Austrália, trabalhando pelo departamento de Educação da Austrália do Sul.

“Foi por causa dos meus alunos que eu percebi que muitas das coisas que eu fazia com eles em sala de aula, não era aplicado em casa. Vi eles sofrendo violência, sofrendo punições e ameaças. Coisas que eu sei que não funcionam, que atrapalham inclusive o desempenho deles na escola”, conta.

Helena acredita que muitos pais se comportam dessa maneira por falta de informação e alternativas. Seu propósito ao buscar a educação positiva foi poder ajudá-los a melhorar o relacionamento com os filhos e também ajudar o desempenho das crianças em sala de aula, além de melhorar a sua comunicação com os pais com embasamento para aderir práticas humanizadas.

Costa possui uma formação em educação parental pela Positive Discipline Association (USA). Além de cursos complementares em nutrição e imagem corporal infantil, desenvolvimento cerebral e traumatologia. É parte da sua missão garantir o desenvolvimento holístico das crianças para que elas possam atingir todo o potencial que existe nelas, além de todo o seu trabalho também ajudar os adultos a curarem suas crianças interiores.

“Existem dois caminhos. Através de um processo de autoconhecimento, a pessoa entra em contato com a violência sofrida na própria infância e, por isso, passa a tratar os ser humaninhos com respeito - quebrando assim o ciclo da violência.

O segundo caminho, e mais comum, é: a pessoa tem contato com a educação positiva e passa a se questionar sobre a sua própria infância. Aprende a acolher seu filho e, de tabela, a acolher sua criança interior. No meu caso, foi o primeiro caminho”, explica.

Ainda sobre o tema “relações entre o eu adulto e o eu criança”, a professora afirma que o que acontece na infância das pessoas não fica apenas lá. Ela acredita que os comportamentos que repetimos na infância viram nossos comportamentos padrões na vida adulta e automaticamente moldam a nossa vida. “Esses comportamentos criam conexões neurais que fazem o nosso cérebro reagir daquela forma que foi programada na infância. Reprogramar essas rotas é muito difícil. Precisa de terapia, de prática consciente, de autoconhecimento, muita força de vontade e muita determinação. Por isso, é muito mais fácil e muito melhor para vida daquele



ser-humaninho que a gente programe rotas na infância que vão servir para eles durante toda a vida. Principalmente na fase adulta”, pondera.

As marcas que a educação punitiva traz são profundas e ficam no nosso subconsciente. Segundo a especialista, o nosso subconsciente guarda “machucados emocionais”, que muitas vezes não conseguimos acessar ou ressignificar por estarem de fora da nossa consciência. “A violência que sofremos fica marcada no nosso corpo, muitas vezes regendo nossa vida e nos impulsionando a sermos reativos, sem que a gente consiga mudar alguns padrões de comportamento. Isso vai sendo levado de geração em geração, pois pessoas que machucam outras, são pessoas machucadas”. Para ela, a necessidade principal da criança é de segurança, e isso acontece através do seu relacionamento.

Uma pergunta que ainda deixa muitos pais confusos em relação à educação positiva é: como praticá-la sem que a mesma soe como permissividade?

Educar com respeito é perder a liderança dentro de casa?

Helena abordou sobre a diferença entre autoritarismo e liderança. “Quando eu trabalho com as crianças, eu penso que têm três coisas que fazem parte do meu trabalho e isso facilita a minha tomada de decisões. Então o meu trabalho é deixá-las seguras, ajudá-las a aprender e fazer com que elas se sintam bem.

Isso é basicamente tudo o que eu tenho que fazer na sala de aula. A permissividade é quando a criança não está segura. Porque ela está fazendo o que ela quer e eu estou deixando ela fazer o que ela quer. E a criança precisa de um adulto para conduzi-la nas mais diversas situações. Então a permissividade vai contra a segurança da criança e favor do conforto do adulto.



Quando o adulto não quer fazer o trabalho dele, quando não quer ajudar a criança com as emoções que ela está sentindo ele entrega uma tela, por exemplo. Ou deixa ela fazer o que quiser”, explica a educadora.

Segundo Costa, o conceito de autoridade remete àquele adulto que espera que a criança o obedeça imediatamente, muitas vezes por medo.

“É isso que os adultos ficam esperando quando eles falam que querem ser a autoridade dentro de casa. Eles acham que vão conseguir fazer com que a criança escute de primeira, entende? Muitos pais confundem respeito com medo. Quando a criança faz o que o adulto manda de primeira, geralmente ela está sobre o medo e não sobre o respeito”.

Para Helena, respeito é uma coisa que demora muito mais a ser construída do que o medo. Dessa forma, ela prefere pensar em educação como liderança e condução do que como autoridade em si. Seu trabalho faz com que os pais sejam ouvidos mostrando respeito conduzindo a criança, trazendo consigo liderança.

“Se uma criança estiver com raiva, ele não vai ser permissivo e falar ‘se você está com raiva então pronto pode levar o tablet que você queria pegar e acabou’ nem autoritário e falar ‘engole o choro, engole a raiva porque você não pode fazer isso’.

O bom líder e condutor vai falar ‘ Eu estou vendo que você está com raiva. Tudo bem sentir raiva, porque todas as emoções são permitidas aqui em casa. Tudo mundo sente raiva, mas eu não vou deixar você me bater. ‘ Entende?’ ” A especialista afirma que acolher a criança e ajudá-la a conduzir o que sente fará com que a pequena se livre do que está causando inquietude. “Quando eu estou com raiva eu bato o pé no chão. É falar ‘Você quer tentar bater o pé no chão comigo?’”, brinca a especialista.

O AMOR É A CURA

Natália Vianna afirmou que já existem especialistas que comprovam que o amor possui efeito curativo.

“Quando uma pessoa está com algum problema de saúde ou hospitalizada, o carinho e apoio de quem está por perto pode acelerar o seu processo de cura.

O amor traz uma grande melhoria na qualidade de vida. Quando proporcionado desde pequeno, é fundamental para que aquela pessoa tenha impactos positivos em sua vida. Muitas pessoas acham que a criança pequena não sente, não entende o que está acontecendo. Porém eu, desde a minha gestação, sempre conversei com a minha filha mesmo quando ela estava em meu ventre – como conversei com ela hoje em dia.

Devemos buscar educar mostrando respeito, sabedoria e amor”

“Ao plantar violência, colhemos rancor, ressentimento, vingança, frustração, raiva, medo e desencorajamento. Nada se justifica com violência, muito menos o amor. O mundo será melhor se as crianças aprenderem a serem elas mesmas: sendo respeitadas, recebendo amor e tendo a oportunidade de serem crianças.”

- *Fabrine Jeremias.*



“A criança quando erra, não sabe se controlar emocionalmente.

Ela acaba entendendo que ela é o problema, e não a mamãe e o papai. Ela desenvolve problemas de saúde como uma forma de autopunição, por se sentir inadequada. Ela acaba sentindo medo de perder o amor da mamãe e do papai caso ela erre. Principalmente da mãe... isso é muito importante para nós enquanto espécie.” – *Angélica Cagnan*.

“Assim como uma criança que cresce com violência e agressividade, acaba buscando ambientes violentos e agressivos na vida adulta... uma criança que cresce com amor e respeito, reproduz e busca por amor e respeito na vida adulta”. – *Helena Costa*.



MULHERES NO AMBIENTE DE TRABALHO:

OS DESAFIOS AO ENFRENTAR A MISOGINIA E CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Mulheres vítimas de violências no ambiente de trabalho possuem maior tendência a terem transtorno de ansiedade.

O machismo, presente de forma estrutural em nossa sociedade, pode ser adoeecedor de diversas formas para as mulheres.

Seja na relação da mulher com o seu parceiro, com o pai, com um amigo ou até mesmo com alguém que ela não possua intimidade. Algo ainda muito comum nos dias de hoje é a presença da misoginia no ambiente de trabalho.

Segundo uma pesquisa do Instituto Patrícia Galvão - obtida pelo G1 - na percepção de 92% dos entrevistados, mulheres sofrem mais situações de constrangimento e assédio no ambiente de trabalho do que os homens. Além disso, 40% das mulheres que participaram dizem que já foram xingadas ou já ouviram gritos no trabalho, contra 13% dos homens que vivenciaram a mesma situação.

O assédio moral e sexual são as situações de abuso mais comuns, porém não devemos fechar os olhos para diversas outras práticas que estão presentes em muitos órgãos e empresas. Um exemplo é a atribuição de tarefas como servir cafés ou lanches para os chefes ou colegas, mesmo não sendo essa a função daquela funcionária.

Outro desrespeito recorrente é o silenciamento das mulheres por meio da supressão de suas falas e contribuições em reuniões e na rotina – ou a apropriação de suas ideias.

Muitas mulheres se sentem incapazes de falar algo sobre isso, por simplesmente terem medo de perder aquele emprego.



A psicóloga Thamiris Oliveira, especialista em transtorno de ansiedade e atendimento ao público feminino, diz que mulheres vítimas dessas violências possuem maior tendência a terem transtorno de ansiedade. “É uma ferida bem extensa.

Quando uma mulher é interrompida, calada ou reduzida dentro do ambiente de trabalho, isso causa o que a gente chama na terapia de crenças disfuncionais. Então, ela começa a acreditar em coisas sobre ela. Ela começa a pensar que ela realmente é burra, realmente ela é insuficiente. Eu escuto bastante essa palavra (insuficiente).

É uma palavra que norteia muito a baixa autoestima das mulheres. Nunca parecer que está bom, nunca conseguir chegar naquele nível... E isso pode trazer muitas consequências.

Eu trabalho bastante hoje com o transtorno de ansiedade, que está extremamente vinculado com essa sensação. O transtorno tem tudo a ver com medo, insegurança. Com certeza, essa mulher vai se sentir muito insegura se ela não tratar e não conseguir ressignificar a forma que a tratam”.

Segundo Thamiris, é muito difícil uma mulher não reconhecer esse tipo de violência. Mesmo que o machismo seja naturalizado em muitas situações, quando se trata de algo que a diminui de forma tão nítida, as mulheres não deixam de relatar os acontecimentos em seus processos terapêuticos.

“Dói tanto na autoestima de uma mulher que é quase impossível ela não falar disso em uma sessão e não perceber que teve um desconforto. É claro que sim, pode acontecer às vezes de a mulher ficar tão acostumada a ser violentada em todos os ambientes de trabalho, ou até dentro de casa, que ela acaba então não percebendo isso no trabalho”.

As mulheres passam por um processo demorado para desconstruírem os seus próprios conceitos e curar as dores causadas pelas ofensas e abusos.

A psicóloga ressalta que muitas mulheres que ainda possuem ideias machistas sobre elas mesmas acabam precisando de um auxílio maior para que possam ter força para encarar essas situações. “O maior desafio é o que ela pensa e sente dentro dela sobre ela mesma e sobre o que acredita ser papel da mulher e do homem.

É importante salientar que mesmo que o meu público seja feminino e eu trabalhe bastante contra a misoginia, eu tenho que muitas vezes educar esse machismo estrutural dentro das próprias mulheres. Diversas vezes, elas não percebem o quanto elas carregam atitudes, crenças e ideias contra elas mesmas.

Ideias que fazem elas se diminuírem, se desqualificarem e colocarem os homens em um lugar de ‘coitados’, que precisam de cuidado, ou de ajuda o tempo todo.

Muitas das mulheres dos meus consultórios colocam os homens nesse lugar de fragilidade com compaixão por eles e nunca se colocam na mesma posição porque já imaginam que elas deveriam estar prontas. Deveriam ser prontas, deveriam ser muito boas”.

Luísa (nome fictício) ficou surpresa ao perceber o quanto é comum os casos envolvendo microviolências e situações abusivas em decorrência do machismo no ambiente de trabalho.

“Quando passamos a falar mais sobre isso, enquanto sociedade, é que fui perceber que é algo muito comum e que muitas mulheres vivenciam. Amigas e colegas passaram a comentar, a contar e a compartilhar. Hoje, sei que toda mulher já vivenciou algo assim.

As que estão na faixa dos 40, como eu, mais ainda, porque já estão no mercado de trabalho faz tempo e passaram boa parte de suas vidas trabalhando ao lado de homens quando tais violências eram normalizadas. Passei a saber de muitas histórias vividas por outras mulheres da instituição onde atuo hoje, de assédio sexual, moral e tentativas de desvalorização da profissional”, afirma.

SITUAÇÕES RECORRENTES DE ASSÉDIO NO TRABALHO

- Luísa

“Já passei por isso várias vezes. Me lembro do meu primeiro emprego com carteira assinada. Eu estava muito feliz pela conquista, até então só tinha tido vínculos de trabalho precários e disfarçados de estágio.

Mal sabia que minha alegria duraria pouco: meu chefe direto me tratava muito mal, era grosseiro comigo e desvalorizava tudo que eu fazia.

Eu detestava ter que ir para lá, chorava pela manhã enquanto me arrumava para ir trabalhar e não sabia como resolver a situação (naquela época, há cerca de 20 anos, não se discutia tão abertamente sobre machismo, patriarcado e outras questões sociais). Cheguei a ficar quase um ano e quando decidi me queixar para a instância superior, na figura de uma gerente (mulher).

Ela, embora de forma gentil, me disse que era muita ingenuidade minha acreditar que ela ficaria do meu lado. Que ela trabalhava com ele há anos e que ele estava acima de mim naquela estrutura.

Em seguida, me demitiu. Foi apenas a primeira de muitas situações que eu viria a enfrentar ao longo de minha vida. Já fui assediada incontáveis vezes, desde comentários ‘sutis’, como ‘brincadeiras’ do tipo ‘vou te levar para trabalhar comigo em meu setor’, até situações mais sérias, em que algum colega me toca sem meu consentimento.

Um colega certa vez ‘elogiou’ meu trabalho dizendo que minha obrigação era estar lá todo dia linda para embelezar o ambiente, que o fato de eu fazer um bom trabalho era só um plus. Outro, um idoso cerca de 30 anos mais velho que eu, sentou-se atrás de mim dizendo que ia me mostrar algo no computador, empurrou a cadeira dele muito próxima de mim e cheirou o meu pescoço.

Reagi dando um pulo da minha cadeira e fui me queixar ao chefe, que achou a situação engraçada e deu risada, mas me garantiu que eu não precisaria mais fazer nenhum trabalho junto com aquele colega e poderia me manter afastada dele.

O assediador passou então a falar mal de mim pela instituição, dizendo que eu era antipática. Já tentaram roçar a perna na minha durante reuniões, muitas vezes recebi telefonemas inconvenientes que a princípio pareciam de trabalho e depois tentavam descambar para assuntos pessoais sem que eu quisesse.

Onde trabalho hoje, tive por um tempo um chefe homem que vivia dizendo que meu trabalho era muito fácil e que qualquer um podia fazê-lo. E já vivi uma situação extrema, há alguns anos, em que um colega me agarrou a força, tentou me beijar e se esfregou em mim. Comecei a chorar muito, então ele me soltou e disse que achou que eu também queria, que eu era muito bonita e difícil de resistir.

No dia seguinte me levou chocolates como um pedido de desculpas. Eu nunca contei a ninguém porque o patriarcado faz a gente se sentir culpada da agressão sofrida e também porque antes não era fácil encontrar apoio em tais situações. Ainda não é fácil hoje em dia, mas não tão difícil quanto antes. Hoje, o ambiente no meu atual trabalho melhorou muito, em parte porque minha chefe é uma mulher e em parte acredito que pelas mudanças sociais, campanhas, debates.

O machismo passou a ser discutido e certas atitudes não são mais tão toleradas como antes. Hoje tenho consciência de que não tive culpa em nenhuma das situações que vivi, apenas fui vítima de um sistema opressor”.

- **Jordana**

“Já passei por algumas situações muito constrangedoras e de certa forma violentas. Isso aconteceu durante reuniões com meu chefe, que se dirigia a mim com elevação do tom de voz, muitas vezes gritando mesmo, com o objetivo de me intimidar para concordar com as ordens dele

(que muitas vezes não era a forma correta de executar determinada atividade).

O serviço público possui normas de procedimentos que muitas vezes tornam moroso o andamento de algumas atividades, mas infringir essas normas acarretam penalidades para o agente público. Infelizmente isso irritava profundamente meu chefe, porque ele ocupava cargo comissionado e a responsabilidade pela execução era minha.

Não é fácil trabalhar em um ambiente onde você se sente vigiada e julgada por colegas que acreditam ter mais capacidade que você, simplesmente pelo fato de ser mulher. É preciso ter muita firmeza e conhecimento para não sucumbir ao ambiente hostil que vai se instalando ao seu redor. Já vi algumas colegas saírem chorando de reuniões e também sofrendo agressões verbais por parte de colegas do sexo masculino.

Uma colega me confidenciou que em determinada ocasião chegou a pensar em pedir demissão porque não aguentava mais a falta de respeito com ela. Quando temos segurança naquilo que fazemos, não devemos nos curvar diante de ninguém. O fato de ser mulher não nos coloca em condição inferior a ninguém. Competência não se prova falando, mas trabalhando”.

SAIBA O QUE FAZER

Segundo a CUT (Central Única dos Trabalhadores), o Ministério Público do Trabalho (MPT) é o órgão mais atuante em causas de assédio moral ou sexual e é a ele que os sindicatos recorrem para denunciar à Justiça os casos que chegam até as entidades.

“O MPT entra com ações com base no texto constitucional, de como a justiça entende os assédios moral e sexual, que ferem o princípio da dignidade humana e, por isso, é um limite do empregador pagar indenizar e parar de cometer o assédio. As denúncias podem ser feitas no site do MPT.

Basta clicar em denúncia, preencher os dados. A denúncia pode ser anônima ou sigilosa, em que o nome do denunciante não aparece durante a investigação, mas, recomenda a procuradora, é importante deixar contato para esclarecimentos posteriores, para facilitar a apuração”.

“É muito importante que a misoginia seja cada vez mais discutida, falada, pensada, divulgada e, principalmente, combatida. Reconheço que avançamos muito e estamos num momento melhor que há 20, 10 anos, mas a construção social é um trabalho contínuo, precisamos prosseguir avançando em busca de uma sociedade mais justa e igualitária, tendo em mente que a conquista de direitos é árdua, sendo que o pouco que foi conquistado pode ser perdido rapidamente. Portanto, a luta nunca acaba e precisamos estar sempre vigilantes”, diz Luísa.



O SORRISO

**É O MAIOR MESTRE QUE UM DOJO
IRÁ CONHECER**

PATRICIA PERTENCE BRASILIANO

*Foto: Rodrigo Stivi
retirada na Academia Brava
(uma das academias que Patricia treinou)*



O nome dela é Patricia Pertence Brasileiro. Se o céu estivesse à procura de sua mais fiel admiradora, ele a chamaria para um café.

Amante da lua, das nuvens, das artes marciais e dos sonhos mais altos que o seu coração já foi capaz de sonhar, Patricia é uma jovem que está no caminho para cada vez mais se encontrar. Ela vai até o alto, mesmo que isso custe caro. Não tem medo de tentar. Talvez, o seu amor pelos astros não seja à toa. Seu lugar lá em cima já é certo.

Ela acredita que o céu é uma forma de nos lembrar que não estamos sozinhos. Desde nova, sempre gostou de estudar por si só muitos assuntos. Desde técnicas de luta, a conteúdos sobre astronomia, planetas, universos e galáxias como um todo de como funciona a vida. Músicas reflexivas, animes, cultura oriental e ensinamentos budistas cotidianamente estiveram presentes no seu dia a dia.

“Sou aquela que ama encher os pulmões de ar a cada manhã, que gosta de meditar, de colecionar sorrisos. Sou aquela que deixou resquícios de si com outras pessoas e que carrega pedaços das mesmas em sua essência. Sou aquela que se renova ao tentar colorir o mundo de outro alguém”, filosofa.



Ela busca ver a vida com alegria até nos dias sombrios. Acredita que mesmo que esteja com 100 anos, ainda estará nova demais para morrer. Teme que se vá antes de aproveitar tudo que o mundo tem a oferecer.

Gosta de exercitar o seu corpo e gastar a sua energia. Se encanta por pessoas que têm sorrisos sinceros, pois para ela são as mais divertidas e fazem com que ela se esqueça que existem problemas no mundo.

“Eu gosto da alegria de fazer uma outra pessoa feliz. Isso aquece a alma e me faz esquecer as coisas ruins”, diz. Por muitas vezes os seus abrigos emocionais foram, além das artes marciais, os seus textos. Principalmente na adolescência, escrevia muito sobre seus devaneios e ideias.

Tinha um Tumblr (rede social com o estilo de blog) trancado só para ela, onde colocava para fora todas as suas questões internas mais ocultas. “Poesias se tornam lágrimas para aqueles que não choram”, divaga.

Em harmonia com a natureza, abre os braços para o sol, agradece por mais um dia. Saúda o céu e observa as estrelas sempre que pode.

Gosta de lugares altos, pois para ela faz as coisas parecerem pequenas, inclusive os problemas.

Procura beleza até mesmo em um jardim de flores mortas. Tem prazer em passear pelas ruas sem rumo, sem tempo e sem preocupações.

Aprecia a brisa fresca que balança seus cabelos, os cheiros e a sensação de seus pés tocando o chão. Gosta da liberdade, da criatividade, de ter seu tempo, de ficar só, mas não gosta da solidão. "Sou como a lua, tenho fases e às vezes até posso sumir por um tempo, mas sempre volto tentando iluminar as noites sombrias das pessoas que amo", reflete.

Muitas vezes, ela se torna o espelho de tudo aquilo que coloca sua paixão. Mantém a pureza de sua infância, por gostar de coisas simples e genuínas. "Não importa quanto tempo passe, ainda serei aquela criança que ama andar descalça, que faz poções de plantas 'desconhecidas', que rala os joelhos, que ri do próprio tombo.

Não importa se hoje sou adulta, ainda sou aquela que brincava na terra, que corria atrás de borboletas, que salvava insetos de afogamentos em piscinas. Não importa se hoje a pressão do mundo me sufoca, ainda sou aquela que tentava imitar o canto dos pássaros, que se escondia em árvores e que pulava de lugares altos só para ver se aprendia a voar. Eu ainda sou aquela", poetiza.

Com 26 anos, já conquistou muitas coisas com o seu próprio suor. E quando falamos de suor, é no sentido literal da palavra também. Nascida em Goiânia, no dia 24 de julho de 1996, Patty – como é conhecida pelos mais próximos – é graduada em Educação Física e dona de uma academia de Artes Marciais e luta. A CAMPP (Centro de Artes Marciais Patricia Pertence) oferece aulas de Karatê, Kickboxing, Muay Thai, Taekwondo e Jiu Jitsu. Foi inaugurada em 2016, quando Pertence tinha apenas 20 anos. A jovem não é só colecionadora de sonhos, mas também de títulos e premiações.

No Kickboxing, ela é hepta campeã brasileira, Centro-Oeste, goiana e Open Brasil.

Campeã internacional e pan-americana. No boxe, ela é bicampeã goiana e campeã Centro-Oeste. No Kung Fu, bicampeã brasileira, tricampeã goiana e Centro-Oeste. Nas Artes Marciais Mistas, Patricia é campeã Open Brasil e no Karatê é campeã municipal, goiana e Centro-Oeste. Já recebeu também premiações três anos seguidos no "Melhores Atletas" de Aparecida de Goiânia e medalha de honra ao mérito Vanderley Magalhães como atleta mais influente do estado de Goiás. "Viver é como escrever a caneta em uma limitada quantidade de folhas em branco. Sem uma meta, nossa história perde o sentido", aconselha.



CAMPP: A MATERIALIZAÇÃO DE UM SONHO

Com a ajuda de seu pai, a CAMPP foi construída com muito amor. "Ele cuidou da parte mais difícil que foi a construção do local, então para mim não foi muito complicado".

Apesar da ajuda na questão estrutural, Patricia teve que lidar sozinha com a organização de sua equipe.

Sempre teve o espírito de liderança em seu ser, pois em todos os seus trabalhos de escola e grupos que já participou, ela gostava de comandar.

A CAMPP já participou de todos os campeonatos federados de todas as artes marciais que ela tem. Teve até atletas do Jiu Jitsu que viajaram para Dubai para competir no mundial. A equipe de Patricia já participou de campeonatos municipais, goianos, Open Brasil, Centro-Oeste, brasileiros, internacional e pan-americano. "Viajamos para o Rio de Janeiro em 2019 e temos planos de ir para a Argentina e Aracaju", comenta. Através de sua carreira, Patricia viajou bastante. As artes marciais levaram a jovem para vários recantos de Goiás e para quase todas regiões do país.

Patricia acorda cedo para começar mais um dia e mudar a vida de crianças e jovens que, assim como ela, amam luta e adoram colocar o corpo para trabalhar. Em sua academia, ela dá aulas de kickboxing para vários alunos, e também atende como personal em domicílio.

"Desde pequena eu sonhava em ser ágil, forte e dedicada o bastante para superar qualquer problema que pudesse existir. Então, quando entrei pela primeira vez em um dojo, senti como se eu tivesse finalmente me encontrado". Patty revela que nunca foi muito boa em expressar seus sentimentos e encontrou na luta uma válvula de escape para todos os monstros que pudessem habitar dentro dela mesma. Ela sente pode simplesmente expulsar tudo através do suor.

"Quando treino, me sinto mais viva. Em um combate, não há tempo para focar nos problemas da minha vida. É apenas eu e meu oponente, e é preciso concentração para agir na hora certa, da maneira certa. Artes Marciais são para mim, a melhor prática do mundo. É a busca pelo equilíbrio mental, espiritual e físico", conta.



Das dezenas de campeonatos, trouxe na bagagem as medalhas (que hoje compõem um mural) juntamente com a sua coleção de armas brancas orientais: três katanas, duas espadas, três facões chineses, bastões, nunchakus, daos, kunais e churikens.

Em frente à sua cama, por muitos anos habitou o seu mural e, acima dele, ela pendurava as suas espadas. Atualmente, esse material fica exposto na academia. "Tenho também algumas armas do Mestre Mario Masuno, o cara mais graduado de Fei-hok Phai (estilo de kung-fu) do Brasil.

Muito respeitado aqui e no Japão depois de se mudar para lá. Depois de falecer, algumas das suas armas foram vendidas pela sua esposa. Fizemos um pequeno memorial para ele na parede da CAMPP, usando as armas que compramos. Temos seis daoushus, cinco nan daos e duas san tien kwans".

Sua visão sobre sua carreira e luta se assemelha muito com a sua visão sobre religião. Ela não acredita em algo certo e concreto, em uma hierarquia de valores. Por não gostar de se prender a uma coisa só e por firmemente acreditar que existem diversas verdades e realidades, ela sente repulsa em se limitar.

"As pessoas dividem o que não é divisível. Tudo está conectado. Não enxergo nenhuma arte marcial como melhor do que a outra.

Tento passar esses valores para meus alunos, pois não é bom se limitar dentro de uma caixa." Ela acredita que dá para se descobrir melhor explorando outros estilos. "Não sei amar apenas uma coisa só e me prender a isso. Pode parecer algo besta para alguém que vivencia de fora, mas isso de eu amar tudo, treinar tudo e ter mais de um mestre é mal visto por muitos professores."

TRAJETÓRIA NAS ARTES MARCIAIS E A BUSCA PELA VISIBILIDADE FEMININA

Com apenas 5 anos de idade, ela começou a se sentir atraída por luta. Mesmo sem poder ir à academia, ela treinava em casa sozinha na infância. Como ainda não tinha saco de pancada, Patricia enchia garrafas pet com areia ou água e treinava o seu controle de chutes com esses materiais improvisados até que eles estourassem.

Gostava de socar cascas de árvore e imitar as coisas que via nos filmes de Kung Fu e Karatê. "Só foram me colocar na academia quando eu tinha 8 ou 9 anos de idade. E nem foi na de Kung Fu, foi em uma de Karatê aqui perto de casa. Foi só me colocar lá para não conseguirem mais me tirar (risos).

Entre no Kick e no Kung Fu junto, tempos depois. Aos 11 anos, participei do meu primeiro brasileiro. Ganhei todas as lutas, a última foi com 10 pontos de diferença. Ganhei também o troféu de melhor atleta do Brasil na modalidade", ressalta.

Na luta, ela teve que lidar com o machismo e o preconceito existente nesse meio. Uma lutadora nova, independente e cheia de orgulho nem sempre é tão bem aceita pelos homens com a masculinidade frágil. Não foi tão fácil aguentar toda a pressão, apesar de ela já estar acostumada com isso.

"Por ser mulher e não estar dentro do estereótipo de lutadora marrenta e forte, encontrei algumas barreiras para conquistar espaço.

Ser clara, manter o pulso firme, manter conversas sempre olho no olho foi essencial para que eu conseguisse conquistar a confiança e o respeito das pessoas, principalmente de homens machistas, mais velhos, mais altos e bem mais fortes do que eu", ressalta.

A professora enfatiza a importância de manter-se atualizada: "não me vendo como um "ás" da luta, super forte ou imbatível. Estudo bastante sobre o assunto, vendo conhecimento e experiência. Quando não se está presente dentro de um determinado estereótipo ideal é preciso o dobro de foco e disciplina para conseguir respeito".

Na maioria dos campeonatos, em meio a tantos homens grandes, ela é a única mulher a levar uma equipe e sente muito orgulho de ser uma garota pequena e magra em meio aos caras altos e fortes. "Existem preconceitos, mas eles dão um gostinho especial para as minhas vitórias. Já conquistei meu espaço, mas não foi um caminho fácil.

Cresci escutando 'luta é coisa de homem'. Mas, tudo bem. Hoje, tenho uma equipe incrível que sempre é destaque nas competições, é referência no meio esportivo e isso basta. Meus títulos foram importantes para conseguir respeito, pessoas me conhecem no Brasil inteiro.

Só falo uma coisa para as meninas que querem seguir essa carreira no futuro: contra fatos não há argumentos. Então, não importa o que digam. Apenas façam o que precisa ser feito, que o respeito irá surgir como consequência."



Patricia ao lado de Wesley de Paula, Anderson Kagueyama e Elmorya Ganda.

Patricia acredita que tinha uma visão um pouco distorcida sobre as artes marciais na sua infância. Pois ela acreditava que era humanamente possível lutar como os personagens dos filmes e animes. "Sim, um dia acreditei que se eu concentrasse o chakra na sola dos meus pés eu poderia andar nas paredes como o Naruto.

Quando entrei na academia pela primeira vez foi um leve choque entre expectativa e realidade, mas até que a realidade não foi tão ruim. Eu gostei bastante do que eu vivia ali. Via a luta como um refúgio, uma ferramenta para me tornar uma versão melhor de mim. Nas artes marciais aprendi a lidar com a dor e a superar obstáculos".

Entre as coincidências engraçadas de sua vida, está o fato de sua personagem animada favorita da infância ter um nome parecido com o seu: Patrine. Ironicamente, quando ela era menor, queria muito lutar e conseguir ser igual à super-heroína inspiradora de suas mais loucas imaginações.

Depois de crescida, suas inspirações aumentaram e ela buscou diversos outros protagonistas para se espelhar.

"Gosto muito do Bruce Lee, do Jet Li, Jade Xu, Chloe Bruce, M. Emory... tem tantos... mas como eu gosto de vários tipos de artes marciais.

Hoje admiro mais um sistema de ensino do que lutadores em si. Simplesmente amo o Hyper Martial Arts. As apresentações dele são incríveis e tem uma filosofia que admiro."

Quando mais nova, ela já foi muito julgada por não seguir uma linha de raciocínio mais tradicionalista. Ela nunca concordou que os alunos não devem se envolver em campeonatos com outras equipes, ou devem deixar de treinar outras artes marciais (ao contrário do que muitos professores infelizmente acreditam).

Ela já ouviu pessoas dizerem "É impossível abraçar o mundo com as pernas. Quem muito quer, nada tem. Se tentar ser boa em tudo, não será boa em nada". Mas por amar o que fazia, ela contrariou a vontade de quem a desencorajava, e fez tudo aquilo que queria fazer. "Fiz tudo e fiz tudo muito bem. Acredito que quanto maior a base técnica, mais forte serão os alicerces e mais alto uma pessoa vai conseguir chegar."

"Quando alguém ousar falar para você desistir, apenas vire a cara e ignore. Ninguém viveu sua vida, ninguém é capaz de sentir o que sentiu e muito menos será capaz entender o motivo de seus sonhos. Com dor ou não o que vale é dar um passo de cada vez pelo motivo de sua existência, pela realização de seus sonhos!"

"Acredite em si mesma, siga em frente. Pois quando ultrapassar esse sofrimento, pode conhecer um mundo incrivelmente belo que ninguém poderia imaginar, mesmo que repleto de imperfeições."

Mesmo sentindo vários sabores, aprendendo de tudo um pouco e amando cada técnica e ensinamento novo, ela considera o Kung Fu a sua paixão suprema. A história, as técnicas e a filosofia são apaixonantes aos seus olhos.

"É algo tão rico em estilos e técnicas que muitos chamam o Kung Fu de mãe das artes marciais". Desde criança, gostava de assistir filmes antigos dessa modalidade. O estilo wushu moderno chama muito a sua atenção. Quando em sua inocência infantil ela sonhava em lutar como nos filmes, um longa que a representa muito é "O mestre das armas".

Apesar de gostar bastante de lutas e sistemas de combate, seus maiores amores sempre serão as suas artes marciais prediletas: Karatê, Kenpo, Ninjutsu e Silat. "Vi um vídeo de um homem chamado Dawid Szatarki e pensei 'cara, quero muito treinar isso', mas não tenho ideia se existe aqui no Brasil.

Logo, a modalidade que escolhi para me abrigar como atleta e professora foi o Kickboxing. Ele é um conjunto de sistemas de modalidades de combate, basicamente uma mistura de diversas artes marciais e lutas que amo. Acrescentando também o Tricking... Hyper Martial Arts atualmente é uma das equipes mais bem reconhecidas no mundo."

Desde nova, "Forms" e "Musical Forms" fizeram parte de sua vida. O Musical Forms é uma espécie de luta imaginária contra um ou mais adversários em que o atleta utiliza técnicas provenientes das Artes Marciais ao som de uma música especificamente escolhida. A escolha da música é pessoal. Ao lembrar suas apresentações, Patty fica feliz ao dizer que cada uma foi especial de um jeito diferente.

Conta algo que pode inspirar aqueles que são sensíveis a críticas a não desistir.

"Teve um campeonato quando eu tinha uns 11 anos que a equipe do Rio de Janeiro em peso me vaiou. Depois, eu ganhei um troféu de melhor atleta. Reviravoltas da vida tornam certas experiências mais incríveis. »

Mesmo com toda a sua garra e talento, nem tudo são flores. Ao lesionar e operar o pé e o joelho, ela acabou passando por momentos muito dolorosos. Além de também ter passado por um período difícil onde a sua academia fechou temporariamente, em 2022.

A persistência em continuar sua carreira é grande, mas ao mesmo tempo se sente pressionada a prosseguir, o que às vezes pesa um pouco. Ela considerava a luta como algo mais descontraído quando era apenas um hobby. Já hoje em dia, é o seu ganha pão. Aquilo que sempre foi lazer passou a ser obrigação, e isso é um desafio que ela enfrenta ao pensar nos seus próximos passos.

Patricia desabafa que por mais que tenha ganhado muitos campeonatos, quanto mais vitórias maior era o peso de continuar ganhando. Os treinos iam até o seu limite físico, onde suas pernas muitas vezes não aguentavam mais, ou onde teve que passar por situações como treinar lesionada, com dengue ou passando mal.

"Não havia tempo para descanso. Meu erro foi perder o foco. No início eu treinava para me tornar melhor do que eu mesma, depois de muitos títulos passei a treinar para ser melhor do que os outros. E consegui, fui a melhor do ranking em todas as artes marciais que praticava.

Porém, mesmo ganhando eu não me sentia tão bem. Arte marcial se tornou uma mistura de amor e ódio... eu amava treinar, odiava competir. Não me dava mais aquele frio na barriga bom, eu não podia parar de competir e já havia lesionado coisas demais por excesso de treino.

É complicado essa fase onde aquilo que você ama perde parte do sentido.

Hoje amadureci, não tenho tempo para treinar como antigamente e nem consigo também, mas consigo me divertir nos campeonatos.”



Foto por: Samara Guimarães .
Campeonato ISKA - Rio de Janeiro.

Independente de ser atleta ou professora, continuar ganhando prêmios ou não, ela sabe que sua missão tem muito a ver com auxiliar as pessoas.

"Antigamente, eu tinha o sonho de ir para as Olimpíadas e ganhar o mundial. Hoje em dia, a minha cabeça deu uma mudada. O meu objetivo agora tem mais a ver com ajudar os outros a seguir carreira de atleta do que realmente ser atleta. Quero formar bons faixas pretas para continuar o meu legado e fazer outro curso.

Quero voltar a treinar também, pois gosto muito". Mesmo que agora seu foco seja ajudar as pessoas ensinando, ela também pensa em ser médica no futuro. Suas paixões são tantas, e sua vontade de estudar é tão fora do comum, que todo dia ela tem uma nova ideia de algo que possa completar sua sabedoria sobre o corpo e a mente humana.

Nesses últimos anos, amadureceu muito ensinando artes marciais e tendo seu próprio empreendimento. Para ela, amadurecimento é mágico e ela se sente ótima em poder ensinar tudo que aprendeu durante a sua jornada.

“Graças aos meus altos e baixos, consigo falar com propriedade sobre esse universo e instruir da melhor forma meus alunos que hoje, percorrem o mesmo caminho que um dia percorri. Ser professora de artes marciais é mais do que simplesmente ensinar técnicas, utilizar métodos de treinamentos adequados e fazer boas periodizações de treinamento para que consigam chegar a sua melhor forma na competição.

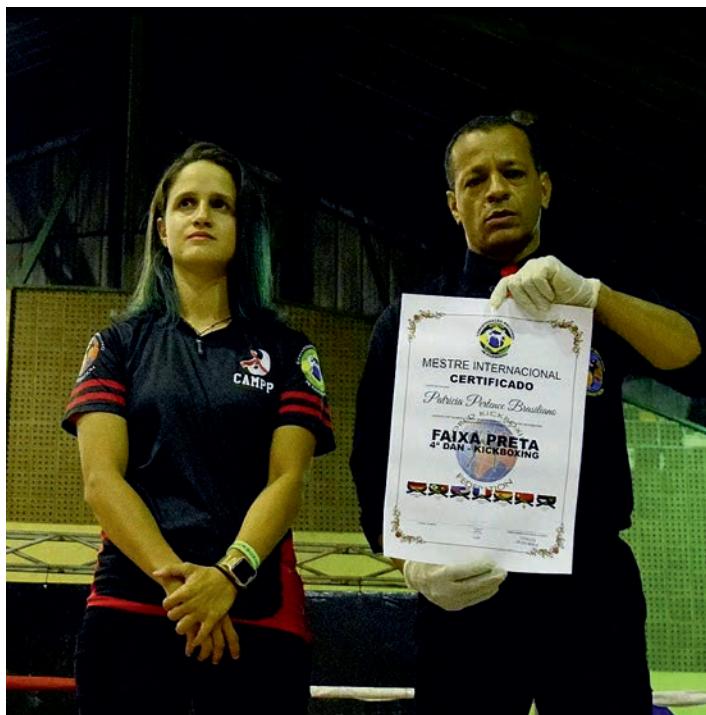
Ser professora de artes marciais é ganhar uma nova família, ajudar os alunos a superar suas dificuldades, ensinar a serem pessoas melhores”. Patricia assume que ver os seus alunos crescendo na vida, ganhando competições e conquistando seus sonhos chega a ser mais gratificante do que quando é ela ocupando esse lugar. “Ser professora é participar de algo bem maior, é servir de espelho para os outros e esses outros um dia serão espelhos para outras pessoas. Esse legado é melhor do que um monte de medalhas. É o que eu sinto”.

O COMPANHEIRISMO É O MELHOR AMIGO DO SEU SUCESSO

Além de professora, amiga. Patty possui o costume de dar conselhos aos seus alunos sobre assuntos de fora da academia, tais como: namoro, problemas familiares e ansiedade. Ela conta que muitos deles a procuram nos momentos de dificuldade. “Eles agem como se eu nunca errasse, como se eu sempre soubesse as melhores palavras ou fosse dona dos melhores conselhos.

Sei bem que não sou tudo isso. Eu também sou dona de defeitos e tenho fraquezas, mas me esforço para ser o melhor possível para eles e como recompensa ganho algo muito mais valioso do que dinheiro. Recebo amor, admiração, carinho... aprendo mais com eles do que eles aprendem comigo (eles só não sabem disso)”. Para ela, ser exemplo é uma responsabilidade e tanto, sabendo que a sua influência é e foi capaz de mudar vidas.

“Laços feitos dentro de um dojo costumam ser duradouros. Seguimos o caminho do guerreiro: pautado na lealdade, companheirismo e determinação”.



O ano de 2023 foi marcado por grandes emoções. Patricia assumiu a diretoria de Formas. Sua equipe ganhou o segundo lugar de melhor equipe no campeonato goiano e foi nomeada pelo presidente da federação de Kickboxing como a que mais está crescendo em rendimento no estado. No dia 05 de março, Pertence se tornou mestre internacional de Kickboxing. “Ser mestre é como ter outra família.

Ser mestre é ter uma sensibilidade maior para com as coisas a sua volta. É saber a hora certa de ceder e também de apertar as rédeas.

É entender que nem tudo precisa ser uma hierarquia e que muitas vezes seu aluno precisa mais de um amigo do que de um professor. Ser mestre é ser exemplo, é ser um agente motivador”, diz.

Além de ter recebido o título de mestre, a jovem foi homenageada como convidada principal no evento de homenagem aos atletas de Kickboxing de Aparecida de Goiânia.

“Nessa premiação eu fui selecionada entre os outros professores como a representante do Kickboxing em Aparecida.

Os motivos são que apesar da minha idade, eu sou uma das mais velhas dentro da federação. Eu sou fruto dessa federação e cresci dentro dela, literalmente. Então além de ser chefe da equipe que mais cresceu no último ano, eu também estive presente em uma boa parte da história do kickboxing estadual”.

No dia 28 de abril, Pertence recebeu um troféu no evento “O melhor do esporte”. Se tratou de uma homenagem estadual para os atletas destaques do estado de Goiás e contou com entidades de vários outros esportes.

As categorias eram: melhor do ranking, melhor atleta retro e mestre com carinho (a qual Patricia participou). “Eu fui escolhida para ganhar esse prêmio por votação entre os membros faixas preta da Federação. Foi legal pois eu recebi o certificado ao lado da pessoa que mais admiro dentro das artes marciais aqui no estado de Goiás: Anderson Kagueyama.

Foi uma honra estar do lado de uma pessoa que vejo com um grau de importância enorme. Foi como se eu estivesse finalmente conseguindo caminhar ao lado das pessoas que quando criança eu me espelhei”.



Foto tirada no evento "O melhor do esporte"

Para 2024, os seus planos estão voltados para organizar o evento pioneiro de Forms: o primeiro estilo internacional da América latina.

Para ela, dar aula é algo muito natural e gostoso. Ao refletir sobre sua personalidade, Patricia brinca ao falar que existem duas versões diferentes dela. Sua versão de dentro do dojo, é algo que a deixa admirada. "Existe a Patricia vida pessoal, e a Patricia vida profissional.

No meu lado profissional eu sou confiante, falo bem em público, não sou tímida, converso com geral e não tenho problemas com ninguém. É como se dar aula me desse superpoderes e eu conseguisse ser o meu eu idealizado. Já a Patricia pessoal, é um desastre para fazer discursos e falar em público. Fico feliz de ser querida pelos meus alunos, pois não sou uma professora carrancuda que só puxa a orelha.

Eu cobro bastante dos meus alunos, mas eu brinco bastante durante as aulas também. É muito natural. Humildemente falando, eu mando bem para caramba nisso". Patricia se choca ao refletir sobre o assunto, pois em sua cabeça ela não imaginava que chegaria no patamar em que chegou.

"Tenho uma base muito boa e conhecimentos grandes, então talvez é isso que me dá tanta confiança para encarar as aulas com leveza."

Sobre suas conquistas, Patty se orgulha de cada uma delas. Mas o que a faz sentir mais felicidade, é saber que pode fazer uma diferença positiva na vida das pessoas.

Apesar de ser a melhor do estado em todas as artes marciais que já praticou, ter recebido medalha de honra ao mérito do estado como atleta mais influente (foi a única menor de idade na época), e ganhar títulos importantes, construir uma equipe com alicerces fortes e fazer com que eles alcancem seus objetivos é o que ela considera uma de suas maiores realizações.

Estar lá pelas pessoas, continua sendo o seu ponto forte tanto na sua vida pessoal quanto profissional. "Na minha profissão já ajudei também a tirar pessoas da depressão, melhorei relação entre pais e filhos, tirei aluno do mundo das drogas e fiz com que meus alunos se saíssem melhores na escola."



Foto tirada por um desconhecido, na praia Copacabana do Rio de Janeiro. Patricia e sua equipe.

Medalhas, livros, títulos e espadas não são as únicas coisas que ela consegue colecionar. "Algumas pessoas acham estranho quando falo que gosto de colecionar sorrisos, mas será que elas entendem o poder que eles têm?"

O sorriso ultrapassa o simples sentimento de alegria, ele é capaz de rejuvenescer, transformar, descontraír, 'quebrar o gelo', acalmar, de tocar a alma. Sorriso é uma habilidade cativante que nasce conosco, ele aproxima aquele que te afasta, é capaz de desfazer um mal-entendido, assim como também é capaz de provocar, envolver ou seduzir.

Nunca desprezo o poder de um sorriso, e por isso, mesmo quando estou mal estampo um sorriso na face tendo esperança de que as coisas vão melhorar. Afinal, como dizem: Sorria para vida e ela sorrirá de volta para você." Não é à toa que uma das suas características mais fortes é a maneira que ela costuma sorrir. "É engraçado como sorrisos fazem eu me sentir mais forte.

Percebi que minhas fraquezas somem quando sorrio para a dor, que a razão consegue me manter em pé, mesmo quando os sentimentos tentam me derrubar. Domine seus sentimentos e evite que sua mente pessimista assassine aquilo que você pode se tornar".

Perfil por: Ingrydi Marques.





**QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS QUE A TERAPIA TÂNTRICA
PODE TRAZER PARA A MULHER?**

Terapia tântrica é um conjunto de técnicas com finalidades terapêuticas que ajudam as pessoas a se reconectarem com elas mesmas. Essas práticas fazem com que quem a procura, alcance o famoso autoconhecimento, utilizando o corpo como instrumento principal. Um dos seus maiores objetivos é resgatar o amor e o respeito próprio.

Segundo a massoterapeuta Camila Rasmussen, a terapia tântrica reúne meditação ativa (responsável por trazer conexão e percepção corporal), as massagens tântricas (que trabalham a movimentação energética e a percepção sensorial do corpo) e o trabalho de respiração (visando um olhar para si mesmo).

“Através dessas práticas e desse autoconhecimento, a gente consegue enxergar a nossa verdade”, explica. Segundo a massoterapeuta, a massagem tântrica trabalha a reeducação sensorial, despertando e desbloqueando sensações corporais, energéticas e até mesmo orgásticas. “A terapia e massagem olham para você como um ser sagrado e integral, para as suas dores de maneira amorosa, respeitosa e acolhedora”, ressalta.

A terapeuta é formada em direito e possui experiência e formações em terapias integrativas de um modo geral. Dentre as suas especialidades estão:

Reiki Access, Massagem Relaxante, Shiatsu, Lomilomi, Pedras Quentes, Tantra e Multidimensional.

Camila Rasmussen trabalha na terapia tântrica há quatro anos e hoje foca nessa vertente em conjunto com a multidimensional. Segundo o site “Paraíso Tantra”, a filosofia tantra teve os seus primeiros registros por volta do século XV e a maioria das sociedades primitivas não-guerreiras tinham as características da prática.

Elas valorizavam a mulher chegando até a divinizá-la, em parte, por dar vida a outros seres humanos e alimentá-los com o seu seio. Essa dívida era vista como um milagre, que o homem não compreendia ou conseguia reproduzir.

Por esse motivo, as mulheres eram adoradas como encarnação da própria divindade. Nessa entrevista, Camila aborda como a mulher, ainda hoje, continua a ser reverenciada como uma Deusa na linha tântrica.



Camila Rasmussen



Cleópatra - Como é o processo da sessão da massagem tântrica?

A sessão de massagem tântrica se inicia com uma anamnese (entrevista), onde olhamos para as queixas e buscas do interagente, bem como hábitos, rotinas, históricos e apontamentos trazidos por ele. A partir daí, temos um direcionamento de como conduzir o atendimento ou acompanhamento terapêutico e a prática em si é dividida em estágios: começa com um trabalho de respiração e relaxamento, seguida pela Massagem Sensitive, que trabalha a percepção sensorial, corporal e energética, através de toques suaves e contínuos.

Depois, passamos para a drenagem, massagem realizada com óleo, onde se coloca um pouco mais de pressão e presença no toque. Além de trabalhar a percepção sensorial e corporal, ainda serve para direcionar parte da energia movimentada para os chacras inferiores, bem como a irrigação sanguínea para a região genital.

Em seguida, caso o interagente opte e autorize, é realizada a massagem na região genital. A massagem na região genital não é uma masturbação ou uma finalização, ela é uma massagem de reconhecimento, percepção e conexão corporal.

O orgasmo não é o fim, porém, ele não é evitado. Todo o processo deve ser feito com paciência, cuidado, amorosidade e devoção, sem expectativas e sem julgamentos.

Cleópatra - Em relação ao toque no corpo, você percebe muitos bloqueios vindos da parte das suas clientes? Medo de explorar ou entender os seus prazeres e sensações?

Sim. Acaba que na maioria das vezes as mulheres que nos procuram vêm buscando

olhar para algo que elas não entendem muito bem, mas que não as permitem ir além. E isso tem muito a ver com a forma como ela foi criada, com a família, a estrutura que trouxe isso para a vida dela.

Tem muito a ver com como que ela foi tocada durante toda a vida e com o tal do inconsciente coletivo que querendo ou não carrega muito o machismo. Tem também uma certa barreira em relação a essa expansão do prazer que a maioria das mulheres acreditam que tem um limite de até onde ela pode chegar.

E ultrapassar isso, muitas vezes, para elas é muito complicado. Tem muitos tabus em cima do prazer feminino. Por isso que eu acho bem importante fazer a anamnese antes. Querendo ou não, a gente não consegue aprofundar tanto em alguns assuntos, mas consegue ter uma noção do que pode nortear essa mulher. A questão do medo, da exploração do prazer e das sensações, na verdade eu acho que é um medo meio inconsciente de saber a potência que ela é, que ela tem em si.

A mulher é fonte de vida. Fonte de criação. Então, é ela conseguir olhar para a sua energia sexual vital, que a potencializa de uma maneira que muitas vezes ela tem muito medo de acessar, mesmo sabendo que isso existe. O medo está muito ligado ao julgamento da sociedade e também a não saber como lidar ao conseguir alcançar o quão grande ela é.



A prática auxilia na conexão íntima entre casais.

Cleópatra - O quanto o machismo pode colaborar para que muitas mulheres tenham dificuldade de descobrir os seus corpos e amá-los da forma que são?

A sociedade em si foi construída em cima dele, né? Então é muito complicado. Muitas vezes, a gente encontra mulheres que têm isso muito forte nelas. Infelizmente, até mesmo na prática sexual o foco é o órgão masculino, a ereção, penetração e ejaculação.

E a mulher? E para a mulher ter prazer? Como faz para ela conseguir expandir a energia orgástica? Ela precisa dessa energia vital. No tantra, a gente usa muito isso: a mulher é água e homem é fogo. O homem acende muito rápido e tudo acaba rápido. Já mulher, não: ela precisa ir se desenvolvendo.

O seu calor vai aumentando, aos poucos, até que ela ferve. Como o homem ficou visto como a parte principal ali na relação, dentro da nossa sociedade machista, isso acabou deixando a mulher em segundo plano e ela não consegue desenvolver muito isso. Fora que ela tem muito enrustado os tabus em relação ao seu corpo e prazer.

Cleópatra - Quais são os maiores desafios ao atender uma mulher que possui traumas relacionados ao seu corpo ou sexualidade?

Quando eu comecei, eu até não atendia muitas mulheres justamente por eu me conectar muito com a dor delas. Porque por mais que eu já tivesse trabalhado algumas questões minhas, isso de alguma forma mexia muito comigo até mesmo durante o atendimento.

Lógico que eu conseguia não levar isso para elas. Eu acabava me trabalhando. Mas era desafiador conseguir olhar para

essa questão me distanciando ali de alguma forma para não levar o que é meu para o outro. Hoje é uma outra situação.

Eu consigo me trabalhar e trabalhar algumas questões que por mais que elas apareçam acaba sendo mais tranquilo. Um terapeuta só consegue ajudar a pessoa a caminhar por algum caminho se ele já tiver passado por ele, né?

Então, uma das coisas que eu busco sempre é estar me cuidando, trabalhando minha energia e meu autoconhecimento para que assim eu consiga de alguma forma ajudar a pessoa a visualizar pelo menos alguns caminhos para ela consiga por si tomar a decisão de como seguir.

Cleópatra - Quais são os maiores benefícios da massagem tântrica para uma mulher?

Não só para as mulheres, mas para todos em geral: autoconhecimento, auto percepção corporal, conexão, expansão energética, expansão orgástica e empoderamento.

Auxilia também no sono, depressão e ansiedade. É uma massagem bem ampla. Ela trabalha não só essa questão corporal e energética, mas até mesmo a própria questão espiritual. Para as mulheres, ela consegue quebrar muitas crenças e tabus. A mulher consegue se olhar e falar: eu posso e eu faço. Ajuda a ter consciência do poder que ela tem.

O poder criativo, né? Nós somos criadoras. Nós temos um portal que nos faz gerar vida. Isso é de uma energia criativa e criadora muito forte, não só para a criação da vida em si, mas para tudo. É conseguir olhar para essa energia e colocar ela em prática na vida, para trazer uma mudança real na caminhada dessa mulher.

A gente consegue ir para a vida de forma que tenhamos uma postura bem diferente do que tínhamos antes. Podemos exercer a nossa vida de forma mais livre e leve.

Cleópatra - Como você acha que podemos desconstruir a ideia errada que muitos possuem sobre essa técnica?

Tenho muito claro para mim que a melhor forma de desconstruir isso é fazer um trabalho sério. Fazer de fato um trabalho com responsabilidade, respeito e estudo. Acho que nós quanto profissionais devemos fazer isso de forma realmente técnica e coerente.

E o que faz a total diferença também é a informação. Eu acho que quanto mais gente conseguir e puder levar informação do que é o tantra e o que são as técnicas utilizadas dentro da terapia tântrica vai ser válido. Isso foi uma das razões pela qual eu topei o seu convite. Para aproveitar essa oportunidade e conversar sobre isso de maneira séria e responsável. Então acho que é isso.

Cleópatra - Para ser um profissional que trabalha com terapia e massagem tântrica, quais cursos devem ser feitos? Tem algum certificado específico dentro da prática?

Existem formações específicas para o terapeuta tântrico. Nessas formações, você já aprende a fazer a massagem, aprende outras técnicas tântricas também como: técnicas de respiração, renascimento e meditações ativas.

Eu, Camila, tenho duas formações como terapeuta. Tenho dois certificados que me capacitam como terapeuta tântrica. Estou no meio de um terceiro. Mas, como você trouxe, é possível a pessoa fazer o curso só de massagem tântrica sim.

Aí ela vai trabalhar somente com a massagem.

Só que acaba sendo meio preocupante, porque como a pessoa vai trabalhar alguns pontos e trabalhar a movimentação de energia, se a pessoa entra em algum processo que recupera ou traz à tona algum trauma, bloqueio, algo do inconsciente ou algum abuso, essa pessoa pode não ter condições de trabalhar isso com o cliente.

Mas é possível sim. Tem cursos específicos que capacitam profissionais para a terapia tântrica e há cursos também para a massagem na prática pessoal. Esse é um curso bem mais rápido. Normalmente, o curso para se capacitar como um profissional dura em torno de três, quatro dias. Já o de prática pessoal alguns duram cerca de quatro horas e traz dicas para que a pessoa possa fazer a massagem ou usar técnicas da massagem no dia a dia.

Infelizmente, acaba que pessoas fazem cursos como esse, de duração de quatro horas (ou até menos) e acabam falando que têm capacidade para fazer isso profissionalmente e dizem que são terapeutas. Os Cursos de Formação em Terapia Tântrica são feitos por outros terapeutas que trabalham já há muito tempo e possuem uma boa prática profissional.

Eles criam os cursos dentro dos termos da legislação em vigor e a partir disso criam uma estrutura que precisam registrar. Eles emitem certificados para a formação dos terapeutas e os cursos não são exatamente dentro das clínicas.

Cleópatra - Pelo que conversamos, a terapia tântrica é sem dúvidas muito benéfica para quem a procura. Porém, assim como em todas as áreas, nem sempre sabemos em qual profissional devemos confiar.

Qual dica de cuidado você daria para quem está buscando o tratamento? Tem alguma forma de saber sobre a segurança e seriedade daquele espaço?

Eu acho que uma das formas de a pessoa se resguardar talvez seja com uma boa pesquisa sobre o assunto, conversar com o terapeuta antes e sentir se realmente ele traz uma postura profissional e usa termos que condizem com a prática.

Além dessa conversa, é pegar indicação de alguém que tenha feito massagem com algum profissional e ver as redes sociais dele. Por mais que a gente possa pôr qualquer coisa lá, dá para perceber uma coisinha ou outra que está meio estranha. Tem gente que pega fotos de outras pessoas para colocar no perfil, por exemplo.

É ver se a pessoa expõe o rosto, se expõe enquanto profissional. Porque se a pessoa não está querendo se expor, deve ter alguma coisa estranha. Já ouvi que tem alguns espaços que oferecem bebida alcoólica para o cliente. Se eu fosse em um lugar desse eu ficaria desconfortável. Então é usar o bom senso e também até ter uma certa intuição.

Perceber se não condiz e se perguntar “Vou estar confortável em me expor para essa pessoa? Será que para mim está ok ser atendida, ser tocada por essa pessoa? Posso expor a minha vida para ela?” Porque a massagem é muito pessoal. Devemos ter um certo olhar, um certo tato para perceber algumas coisas. E é assim principalmente com a prática da terapia. É algo muito íntimo.

Independentemente de ter toque na região genital ou não, você expõe coisas muito pessoais. Tem pessoas que falam “Eu nunca falei isso para ninguém”. Devemos ter uma prática de autocuidado para não se sujeitar a qualquer coisa.

Cleópatra - Você comentou sobre ser muito importante a entrevista realizada com os seus clientes antes do procedimento. Quais são os pontos que vocês mais trabalham dentro da anamnese?

Os pontos que a gente trabalha na anamnese são práticas de saúde mesmo. Se a pessoa faz prática de esporte, a alimentação, se faz uso de drogas ou medicamentos, se costuma fazer check-up e se faz exames de rotina com urologistas ou ginecologistas.

Perguntamos também sobre as questões de ordem emocional, se a pessoa já fez algum tratamento psicológico trabalhando depressão, pânico, ansiedade, bloqueios, algum abuso ou algum trauma que tenha de forma consciente, tanto de ordem sexual quanto de ordem emocional ou física. Conversamos a respeito de questões sexuais também.

Em relação ao uso de anticoncepcional, menstruação, a relação que ela tem com a prática da masturbação, se consome pornografia, se tem alguma dor durante o ato sexual e como é o receber e dar toques. A gente vê também se a pessoa tem alguma repulsa a isso, pois tem muitas pessoas que não gostam de ser tocadas e também tem pessoas que não gostam de fluídos corporais.

Tentamos, dentro possível, pegar algumas informações e, a partir do que a pessoa traz, pegamos a principal queixa ou questão que ela trouxe para trabalhar melhor.

Cleópatra - Em relação às questões emocionais, existe alguma formação dentro da psicologia que utiliza esse tipo de tratamento?

Não existe uma formação de psicologia dentro da formação para terapia tântrica, mas a gente acaba precisando ler sim alguns materiais sobre psicanálise, psicologia e sexologia para atuar. Temos muitas nuances disso na formação, mas nada profundo como na graduação de psicologia.

E no dia-a-dia isso vai depender muito do profissional, né? Se ele busca outros pontos ali para melhorar o seu conhecimento. A gente não faz um trabalho de psicologia na terapia.

O que já aconteceu várias vezes é a gente perceber que de repente seria interessante o acompanhamento de um psicólogo para algumas pessoas.

A gente indica que elas busquem esse acompanhamento psicológico ou até mesmo psiquiátrico. Podemos trazer algumas nuances para a pessoa perceber dentro das queixas dela, mas se tiver que fazer um aprofundamento nisso, nós - pelo menos eu- falamos para a pessoa buscar um apoio de um profissional de psicologia também. Às vezes, também acontece o contrário.

Eu já atendi muitas pessoas que estavam ou estão em acompanhamento psicológico, mas o psicólogo acredita que a terapia tântrica pode auxiliar no tratamento e indica a gente. Muitas vezes, sair um pouco da prática do “só falar” e ir um pouco para o corpo pode auxiliar no processo de cura da pessoa.





**MULHER NEGRA NA IMPRENSA:
A IMPORTÂNCIA
DA SUA REPRESENTATIVIDADE
DENTRO DO JORNALISMO.**

Fotografia :Wesley Menezes

“Se todo mundo agir com cólera, ninguém vai a lugar nenhum”.

Essa afirmação categórica quem faz é a jornalista Janaína de Oliveira. Quando o assunto é minorias, o jornalismo possui um papel fundamental para que o mundo se renove e se torne cada vez mais um lugar de tolerância e respeito. Afinal, é de extrema responsabilidade tudo aquilo que é publicado, as fontes que foram buscadas e a reflexão gerada através daquele veículo.

“É preciso se esforçar para pensar em diversidade na escolha das fontes. Senão sempre vamos conversar com as mesmas pessoas, que são muito boas, mas não são as únicas”, afirma Janaína ao falar sobre negritude dentro da comunicação. Formada em jornalismo pela UFG, já atuou como repórter na Band, no Tribunal de Justiça de Goiás e na TV UFG (Fundação RTVE), onde também foi produtora de Conteúdo Audiovisual. Cofundadora da Coletiva Adélias (Coletiva de mulheres negras jornalistas), Janaína acredita que a resposta para fazer a diferença na sociedade é a educação. Não é à toa que ela é a idealizadora do guia Tela Preta, que auxilia professores em discussões raciais nas salas de aula.

Autora de artigos científicos sobre jornalismo compartilhado e estudantes negras, ela conta que se sentir representada afetou diretamente na sua decisão de escolha de carreira. “É tão importante essa consciência de quem nós somos no mundo e do que nós provocamos nas outras pessoas que eu acredito que o mercado avançou nesse sentido.

O mercado percebeu as mudanças sociais e foi obrigado a abraçar a adversidade principalmente do ponto de vista da identificação”. Atualmente na TV Anhanguera, afiliada da Globo em Goiás, a repórter abriu um espaço na agenda para conversar com Cleópatra.

Cleópatra – Como é a sua relação com o jornalismo, enquanto mulher negra?

Enquanto mulher negra, a minha escolha pelo jornalismo passou por um processo de dúvida se aquele lugar era para mim. Então eu fazia pesquisas na internet e descobri um programa audiovisual da Universidade Federal de Goiás, que contava como funcionava o curso.

E ele era apresentado por uma mulher negra do mesmo tom de pele que o meu muito e parecida comigo fenotipamente. Naquele momento, o fato de olhar para ela e vê-la num protagonismo tão importante, fez com que eu me sentisse mais segura e com que eu não me sentisse a primeira.

Logo depois quando eu fiz o ENEM e entrei na Universidade Federal de Goiás, em dois mil e quinze, eu conheci a única professora negra do curso de jornalismo da UFG. Luciene Dias.



Fotografia :Wesley Menezes

Também aconteceu uma troca de olhares, uma troca de energias, um sentimento de união muito automático entre a gente e ela acabou me dando muita certeza, muita segurança.

Ela me deu livros de jornalismo de presente. Me sentir acolhida por uma professora de dentro do curso ser uma mulher negra e por eu ter me sentindo inspirada por essa apresentadora chamada Gabriela Marques (que acabou sendo a avaliadora da banca do meu TCC) me deu forças para continuar, me deu forças para acreditar no meu sonho no momento em que todas as pessoas falaram que não valia a pena, que não era um bom caminho.

Foi muito simbólico ter a Gabriela nesse lugar de avaliadora, pessoa que me validou para exercer a profissão aqui em Goiás, na sociedade. Porque eu tinha a distância, essa admiração por ela e vontade de conhecê-la. Hoje ela assumiu o cargo de professora dentro da universidade, e é a segunda professora negra do curso de jornalismo da UFG.

Cleópatra – Sobre a sua produção, você sente a diferença de tratamento dentro dos veículos?

Eu acredito que no mercado de trabalho a gente precisa ter muita empatia, paciência, mas ao mesmo tempo sermos críticos. Porque cada caso precisa ser avaliado com carinho, com cuidado para que a gente não faça um julgamento sem dar a oportunidade de aquela pessoa refletir sobre o que ela está fazendo.

Eu acredito que falta conscientização sobre as questões raciais. E isso começa quando a pessoa pensa: quem sou eu?

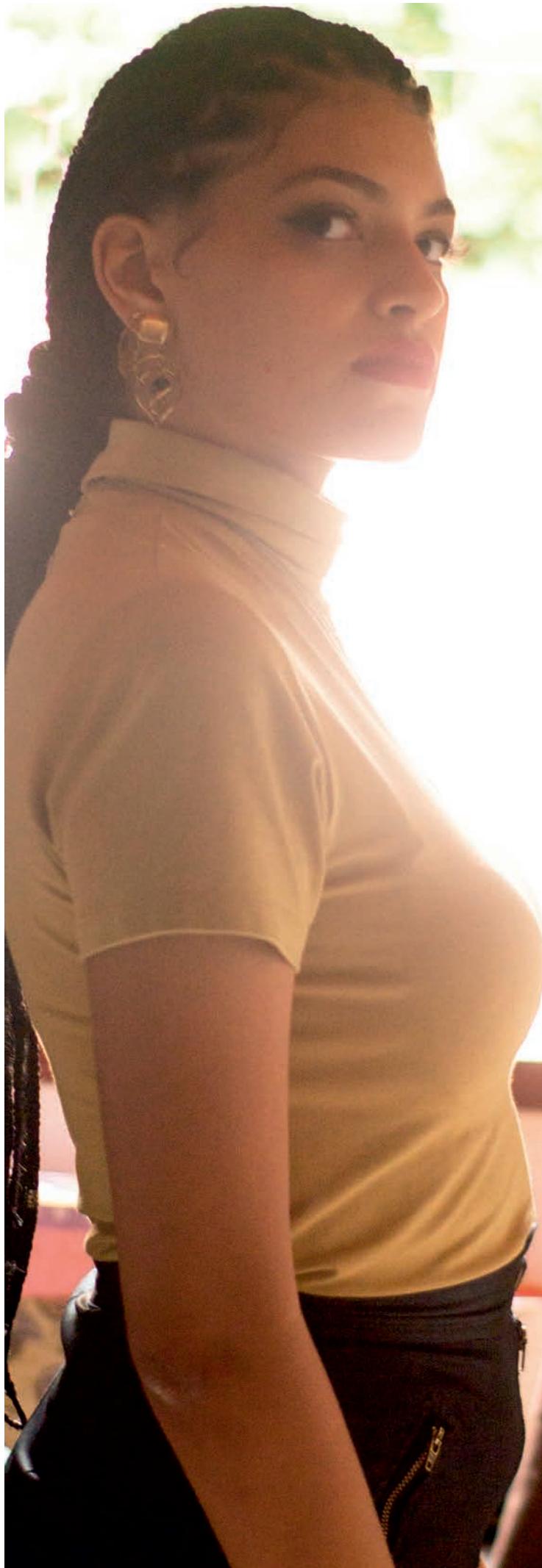
A minha experiência não só enquanto jornalista, mas também quanto ativista e antirracista desenvolvendo produtos

pedagógicos, desenvolvendo palestras e projetos sociais. Ainda hoje as pessoas têm dificuldade para entender qual é o grupo étnico racial delas. E eu entendo que a raça é uma construção social, ela não é uma construção biológica. Isso precisa ser compreendido pelas pessoas.

A complexidade do que é ser uma pessoa negra ainda não chegou nas casas das pessoas mais simples. Que são negras, mas tem medo de se assumir. No mercado de trabalho a gente convive com uma imensa diversidade de pessoas, cada uma tem uma história de vida diferente, cada uma tem uma trajetória, uma formação educacional, uma formação até de caráter diferente. Então esse é o primeiro ponto. Em um segundo momento eu acredito que todas as vezes em que eu ouvi um comentário racista ou uma brincadeira fora de tom eu sempre olhei para a pessoa que estava dizendo e não para as palavras que ela estava me dizendo.

E de acordo com o espaço que essa pessoa me dava, a gente trocava informações. Um outro aspecto que é muito comum, é de você acabar sendo a professora do tema. É uma postura que me deixa muito desconfortável, mas que a gente precisa entender que é preciso encontrar um equilíbrio. Se você não ajudar as pessoas a entenderem sobre essas questões (e não, não é fácil achar informação de qualidade sobre esse tema na internet) e se a gente não tiver uma postura equilibrada (por mais que isso seja difícil e doa) o mundo não vai para frente.

A gente precisa ter empatia, mas isso também precisa exigir isso do outro. Então a partir do momento que você explica e o comportamento da pessoa não mudou aí sim você deve procurar o RH da empresa, deve procurar a sua chefia imediata para fazer com que os seus direitos sejam validados. Não podemos ficar calados, mas não podemos deixar de falar diretamente com a pessoa antes.



Se isso já aconteceu comigo? Não. Nunca cheguei nesse ponto. Mas porque eu consegui resolver tudo na conversa.

Cleópatra – Dentro do jornalismo, o que acredita que podemos fazer para melhorar o cenário racista em que vivemos?

Eu acredito que dentro do jornalismo é preciso ter mais sensibilidade, cuidado e zelo na escolha dos personagens. É possível a gente fazer uma agenda de fontes de mulheres negras que são boas comunicadoras, que conseguem transmitir o conhecimento das suas profissões com simplicidade e dinâmica para um público geral. E eu acredito que o jornalismo tenta sempre fazer um recorte da realidade.

A gente nunca vai conseguir mostrar uma realidade completa, mas a busca tem que ser essa e uma busca incessante. Então, o papel do jornalismo para o antirracismo é não só mostrar pessoas negras em situações de dificuldade, de sofrimento ou de dor. O papel do jornalismo é evitar vícios e buscar diversidade também em pautas diferenciadas. Como é o caso de pautas de comportamento, cultura, ciência e economia, por que não?

Cleópatra – Quais são as suas maiores referências dentro do feminismo negro?

Bell Hooks, Angela Davis e Djamila Ribeiro, na minha opinião, representam bem as inúmeras mulheres cientistas brilhantes que analisam esse tema. Agora no mundo do Jornalismo, fico impressionada com o trabalho da Maria Júlia Coutinho, Glória Maria, Zileide Silva e Aline Midlej.

Cleópatra – Tanto dentro dos veículos, quanto na sociedade em geral, a mulher se encontra em um papel onde se sente pressionada a obedecer um padrão estético opressor. Isso é pior ainda para a mulher negra, que faz parte de duas minorias. Como você acredita que a representatividade e quebra desses padrões podem mudar esse contexto?

Essa questão da negritude nos provoca em muitos sentidos, porque o fato de você existir você já é uma inspiração. Você conseguiu o que muitos dos nossos antepassados não conseguiram que é sobreviver, que é conquistar o que se deseja.

E avançando um pouco mais no mercado de trabalho, eu acredito que a minha relação com a profissão seguiu essa mesma lógica. Quando eu apareci, quando eu assumi o cargo de repórter pela primeira vez em uma emissora comercial eu recebi inúmeras mensagens de mulheres, meninas de todas as idades que falavam principalmente do meu cabelo.

Eu tenho um cabelo cacheado natural, nunca fiz nenhum tipo de procedimento estético no meu cabelo, apenas corte e hidratação. O meu cabelo ser uma fonte de inspiração para essas mulheres me colocou do outro lado dessa relação. Como quem inspira. Isso nas palavras das pessoas que enviam mensagens para mim. Hoje nós temos tantos jornalistas negros em locais de muita visibilidade que falam sobre negritude, racismo e antirracismo, que eu acredito que o caminho é só avançar.

E não só para falar de negritude. Eu acredito que daqui para frente outras questões muito importantes vão ter cada vez mais visibilidade. Pessoas PCD, indígenas, quilombolas precisam também ter mais visibilidade, precisam ter protagonismo na profissão que elas quiserem.

O que o racismo institucional traz é a diferença de oportunidade. As pessoas só precisam de oportunidade para conseguir brilhar no que elas amam independente do jeito que elas são.

Cleópatra – Procedimentos estéticos como “neutralização das cores dos lábios” e “alisamentos definitivos para cabelos crespos” possuem uma raiz claramente racista. Porém, infelizmente ainda são muitos procurados. Qual é a sua análise sobre isso ainda existir e atrair público nos dias de hoje?

A gente precisa analisar o contexto toda vez que falamos sobre procedimentos estéticos. No passado, a ciência entende que as mulheres negras viviam em uma sociedade absolutamente contra a existência delas. Então quanto mais escondido ficasse o tipo de cabelo, o tom da pele e tamanho dos lábios, maiores seriam as chances dessas mulheres sobreviverem em sociedade. Isso depois da abolição da escravatura. Esses procedimentos estéticos (principalmente de cabelo) eram a única opção dessas mulheres se elas quisessem ser minimamente respeitadas.

Agora quando a gente faz um salto temporal (falo de dois mil e vinte e três) a gente não pode esquecer que entre essas duas épocas existiu muita luta, muita conversa e a grande questão agora é que quando uma pessoa com autoestima e amor próprio se depara com uma infinidade de possibilidades para o seu cabelo, a escolha dessa pessoa não está sendo guiada pelo racismo necessariamente. Desde que, repito, essa pessoa faça essa escolha em um contexto em que ela tem autoestima e amor próprio. O problema não é o tipo de cabelo.

O problema é a consequência social de ter esse cabelo ou não. Então eu não gosto de falar que uma mulher não pode ter um cabelo ou pode ter um cabelo específico.

Eu não gosto de falar que uma mulher não pode fazer uma escolha. Eu gosto de falar de procedimentos estéticos quando as mudanças de cabelo, rinoplastia principalmente, é para preencher um vazio interno que nunca vai ser preenchido.

Existem vários especialistas que falam sobre essa questão. Não se deve tentar preencher um vazio existencial com procedimentos estéticos. Você pode chegar a fazer todos os procedimentos estéticos do mundo e nunca vai deixar de sentir da mesma forma. Por isso o mais importante quando falamos sobre essa questão é dizer: sempre procure acompanhamento psicológico. Procure profissionais de psicologia, porque com a ajuda de um profissional a gente consegue entender nossas questões internas, consegue fazer escolhas melhores e às vezes até também temos mais chances de diagnosticar transtornos.

É muito importante a gente entender que os transtornos que surgem na nossa vida (seja um transtorno de imagem, seja um transtorno bipolar, seja o que for) se não forem tratados podem tomar conta da gente. Deixaríamos de ser nós mesmos.

A gente não pode deixar uma distorção de imagem dominar as nossas escolhas. Por outro lado, eu entendo sim que o mercado tenta vender procedimentos estéticos para pessoas mais desestabilizadas. Por isso que eu acredito na importância desses pilares. Autoestima, amor próprio e terapia em dia.

Cleópatra – Como podemos fazer pessoas de outros grupos sociais entenderem o movimento negro sem que possam protagoniza-lo?

A resposta é a educação. Troca de experiências em um ambiente seguro, conversas e também punição legal para os casos em que o agressor não consegue

manter uma civilidade dentro desse assunto.

A Djamila Ribeiro tem um livro publicado que se chama “Pequeno Manual Antirracista”. Esse livro é justamente uma introdução para pessoas que nunca tiveram oportunidade de entender esse assunto em profundidade. A linguagem é muito acessível, mas conteúdos sobre o racismo, sobre o antirracismo, os ativistas já produziram inúmeros.

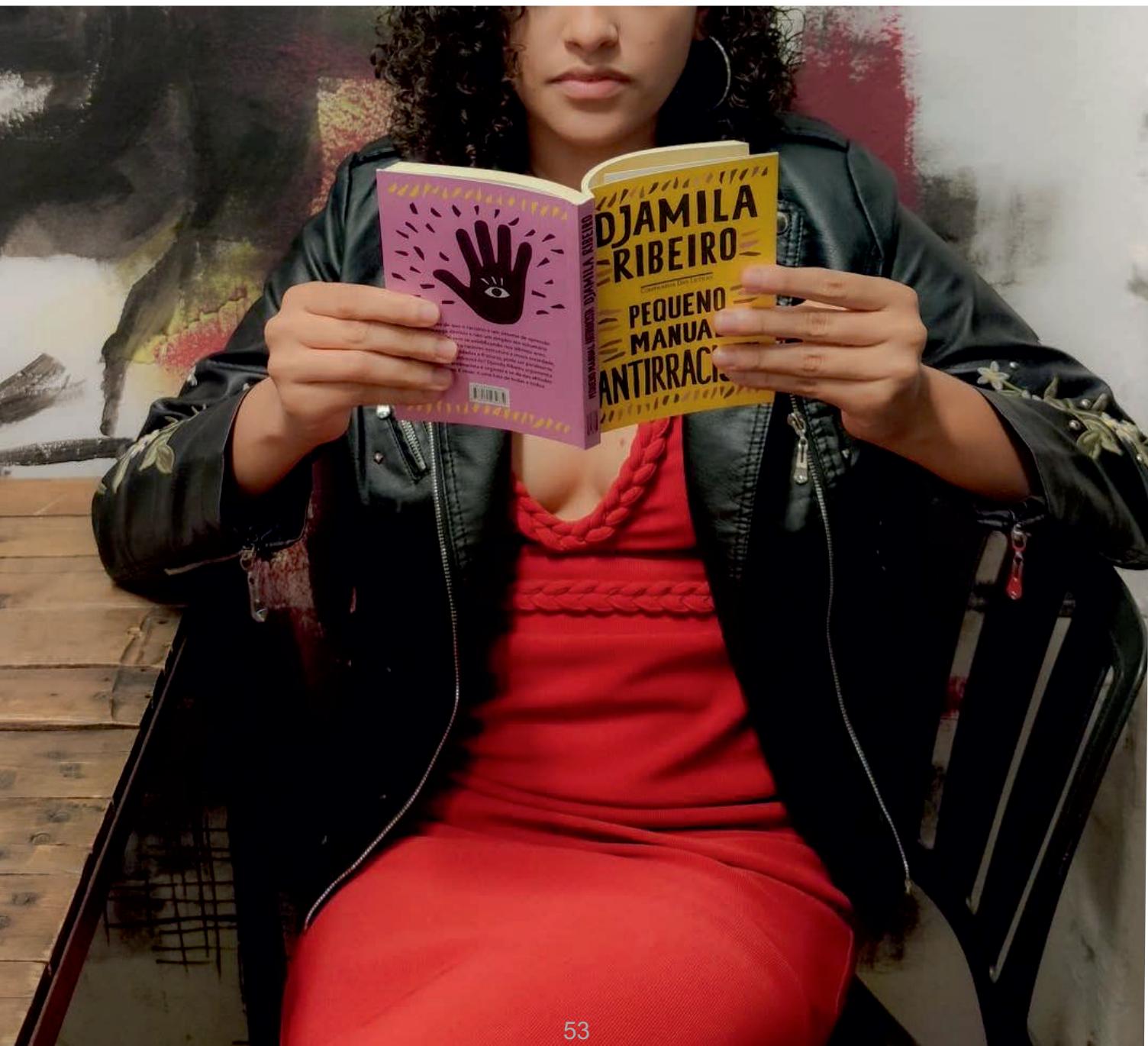
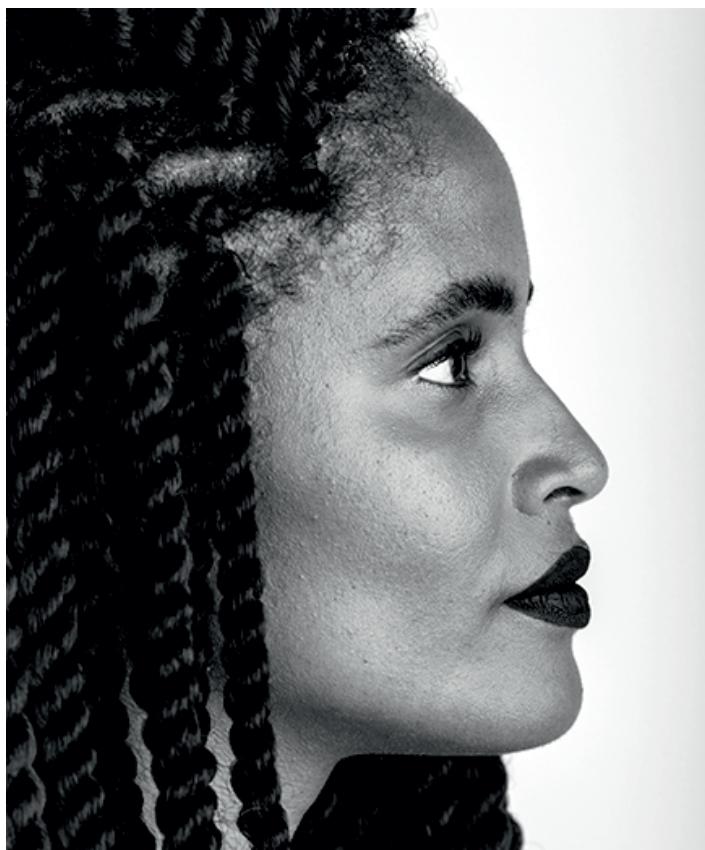
A grande questão e a grande dúvida, talvez até do Estado brasileiro, é como fazer essa informação chegar até essa pessoa dentro de um contexto. Então, do meu ponto de vista, apenas a educação transforma o mundo. Apenas uma educação libertadora, uma educação que proporcione o encontro de diferentes pontos de vista pode ajudar o mundo a ser um pouco melhor. Quando a gente fala de racismo e antirracismo, não é apenas uma questão social, do modo de dizer, do jeito de tratar. Também é uma questão econômica.

A maior parte das pessoas brasileiras são negros. Pessoas negras de pele clara ou pessoas negras de pele retinta. E essas pessoas estão em uma posição de desvantagem econômica em relação às oportunidades que elas poderiam ter na vida. Então, quando eu falo desvantagens, eu estou colocando em relação a oportunidades. Muitas estratégias podem ser colocadas em prática, mas a gente só vai descobrir qual é a efetividade de cada uma delas tentando. Teve uma vez que uma pessoa me fez uma pergunta sobre racismo, um colega de trabalho, e eu respondi. Logo depois ele comentou “nossa, é tão difícil conseguir conversar sobre isso com alguém. Das experiências que eu tive, as pessoas ficavam muito bravas, com muita raiva”.

E eu respondi que isso faz parte do processo de amadurecimento de consciência sobre o racismo.

O primeiro sentimento que a pessoa negra tem quando olha ao redor e finalmente consegue entender o racismo estrutural, a primeira coisa que vem no coração dessas pessoas é a raiva. É a raiva, a indignação. E isso vem acompanhado também de uma limitação de inteligência emocional, dependendo da fase de vida em que essa pessoa esteja.

Mas, com o tempo, conseguindo encontrar pessoas que têm uma história de vida parecida com a sua, você se sente parte de um todo. Então você começa a ser mais tolerante e a aprender a respirar 100 vezes antes de responder alguém, a respirar fundo para conseguir conviver. Se todo mundo agir com cólera, ninguém vai a lugar nenhum.



CONFERÊNCIA ESTADUAL DA

MULHER ADVOGADA

CORPOSE VOZES

Mulheres sem Fronteiras

ração

Comissão de
Mulher Advogada Cultural

Apoio Institucional

OAB Prev SP
- Alagoas - Amazonas - Bahia - Ceará - Pernambuco -
- Piauí - Rio Grande do Norte - São Paulo - Sergipe -

C A

**PERSPECTIVA DE GÊNERO
NO DIREITO: A IMPORTÂNCIA
DESSE OLHAR DENTRO DA LEI**

A Doutora Fernanda Carlos da Rocha Romão é formada pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas e advogada especialista em direito previdenciário e trabalhista.

Trabalha há 15 anos dentro da Advocacia e atua desde 2015 em Direito Previdenciário e ações contra o INSS, tanto de forma administrativa quanto judicial. Apaixonada pelo Direito Social, ela luta pela equidade e liberdade. Desde o início da sua carreira ela se especializou na área previdenciária, a qual trabalha atualmente.

Já realizou diversos cursos tanto na mesma, quanto na área trabalhista. Sua atuação é pautada nas perspectivas de gênero, ou seja, ela visa trabalhar com uma visão histórica e social dos direitos das mulheres dentro da nossa sociedade, e estuda projetos de lei que podem favorecer as que passam por situações que pedem por esse olhar.

“Diante das desigualdades, o direito também tem que olhar o todo, olhar as questões sociais, culturais, políticas. Diante desses avanços das conquistas dos direitos das mulheres, o judiciário tem começado a olhar essa perspectiva de gênero nos seus julgamentos, nas suas análises”, diz Doutora Romão. O Conselho Nacional de Justiça, o CNJ, elaborou um protocolo de julgamento com perspectiva de gênero.

É uma recomendação para que o Poder Judiciário olhe as demandas judiciais sob essa perspectiva. Tanto na área previdenciária, como no direito de família, direito de trabalhista e direito penal, por conta dessas desigualdades ainda existentes e discrepantes que as mulheres ainda enfrentam no dia a dia. “Igualdade é algo que vai ser muito difícil, até por conta da própria natureza biológica, feminina e masculina, que tem uma certa diferença. Então, nunca seremos realmente iguais.

Mas o direito tem que vir buscando nivelar. Esses direitos, deveres, para ter uma efetiva equidade e ter uma proteção a cada pessoa, até por conta do princípio da dignidade da pessoa humana.

Dito isso, é algo que está iniciando no Poder Judiciário, esse olhar com essa perspectiva de gênero”, explica a advogada. Além de já ter atuado em vários processos trabalhistas como: indenização por doença e acidente do trabalho, ações em defesa do consumidor contra operadoras de telefone, banco e EDP, entre outros, Fernanda também já realizou diversas audiências e fez sustentação oral perante o Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região de SP. Cleópatra fez algumas perguntas à advogada, sobre direitos trabalhistas com perspectiva de gênero dentro do nosso cenário atual, levando em conta também mulheres que trabalham como donas de casa. Confira a entrevista:



Cleópatra – Apesar de termos conquistado o direito de trabalhar fora de casa, existem muitas mulheres que estão na condição de “donas de casa”, e vivem nessa realidade durante uma vida inteira.

De um ponto de vista constitucional, como essas mulheres poderiam reivindicar os seus direitos para que no futuro possam ter uma aposentadoria digna?

Infelizmente, o trabalho doméstico não é reconhecido como um trabalho e muito menos remunerado. Muitas mulheres acabam abrindo mão das suas carreiras em prol da família, do cuidado com o lar e dos filhos.

Apesar de termos conquistado diversos direitos, ainda existem muitas desigualdades entre os gêneros, e uma coisa que não muda é que a mulher é quem gera o filho. Então, ela acaba ficando responsável também pelos cuidados iniciais, principalmente por conta da amamentação. É muito importante a mulher estar ali cuidando dos filhos e, conseqüentemente, acaba tendo esse cuidado com o lar.

E acontece que o cônjuge vai trabalhar, sai para poder ter um salário para garantir o sustento da família, mas a mulher também está ali trabalhando em prol da família. Hoje não existe nenhuma lei regulamentando esse trabalho e também não existe nenhuma disposição legal que reconheça esse período de trabalho doméstico como um período de trabalho sendo reconhecido a ponto de que aquela mulher consiga se aposentar no futuro.

Na Constituição Federal, está previsto que deve ter uma previdência social, as aposentadorias estão previstas, mas tem que ter uma contraprestação. Deve ter recolhimentos para o INSS para que você consiga atingir os requisitos mínimos para

que você tenha uma aposentadoria quando atingir a idade ou até tenha direito a algum tipo de benefício por incapacidade.

Não só a mulher, mas qualquer outra pessoa. A lei também vai se moldando e sendo construída, conforme a evolução da sociedade, conforme a demanda que vai surgindo. Isso é algo que está muito no início, mas já estamos discutindo nesse âmbito previdenciário, sobre ter esse olhar para esse trabalho invisível.

Sobre reconhecer como efetivo o trabalho e até ter uma possibilidade de ela conseguir um benefício, de ela conseguir, às vezes, uma aposentadoria por ele. Porém, ainda não está totalmente reconhecido essa questão do trabalho doméstico sem a contribuição.

Cleópatra – Desigualdade salarial é um assunto que é falado há muito tempo, e que infelizmente ainda existe. O que está nas nossas mãos para que possamos mudar essa realidade?

Com relação à desigualdade salarial, eu vejo que não é algo que tem que partir de nós, mulheres.

Deve haver políticas públicas efetivas para que realmente acabe com esse tipo de desigualdade. Porém, no direito trabalhista, existe a possibilidade de você pedir uma equiparação salarial. Então, se uma mulher está em um aumento de trabalho e ela sabe que um homem ganha mais do que ela e eles fazem o mesmo trabalho, ela consegue ingressar com uma ação e pedir uma equiparação salarial. Existe esse direito previsto na lei.

O que acaba prejudicando a efetividade realmente de se fazer valer esse direito é que, muitas vezes, a pessoa está trabalhando e, se ela entrar com uma ação judicial, é capaz de a empresa acabar a mandando embora.

Mas infelizmente, a desigualdade salarial ainda existe e o que realmente é necessário é ter políticas públicas efetivas. Não só do Poder Judiciário em si, mas o Poder Legislativo criar leis para que esse tipo de desigualdade seja combatido no trabalho.

Cleópatra – Muitas mulheres se sentem caladas ou diminuídas em seus ambientes de trabalho. Quem sofre esse tipo de violência velada, muitas vezes não sabe como sair daquela empresa sem que sejam prejudicadas financeiramente. Há, no direito, alguma forma de proteger essas mulheres?

A questão da violência no ambiente de trabalho também pode ser caracterizada como assédio moral ou sexual.

É algo que também tem proteção na lei. Mas isso é algo histórico, porque as mulheres acabam se calando diante dessas violências que, muitas vezes, acabam até sendo de certa forma consideradas como normais, normalizadas.

E no ambiente de trabalho é ainda mais complicado, porque muitas vezes esse tipo de violência e assédio acaba acontecendo com pessoas que são hierarquicamente maiores do que essas mulheres. Então normalmente ou é um chefe ou é um supervisor, alguém que tem um certo tipo de poder e acaba abusando dessa autoridade e utilizando disso para assediar e acabar ficando, de certa forma, impune. Muitas vezes as pessoas vão se sentir coagidas, vão ter medo de denunciar e acabar perdendo o emprego. Porém, o que tem acontecido é a empresa criar um canal de denúncia.

Ela pode fazer um treinamento sobre assédio, treinar todos os funcionários, todas as pessoas, por isso também acabar sendo algo cultural.

E até, muitas vezes, os homens acabam reproduzindo esse tipo de comportamento por conta da sociedade patriarcal em que a gente vive.

Mas existem ferramentas que a empresa pode utilizar e implementar ali, na sua cultura, para que isso seja combatido. Então já tem essa previsão também, de que as empresas comecem a implementar isso dentro do seu local de trabalho, ter canais de denúncia anônima, aonde a mulher pode se sentir segura para poder denunciar e ser feita uma apuração interna na empresa.

Com relação ao prejuízo financeiro, se aquela mulher de alguma forma acabar sofrendo alguma perseguição por conta disso, de denunciar um assédio e acabar sofrendo uma perseguição ou ser mandada embora, como qualquer outro trabalhador ela vai ter o direito de receber as suas verbas rescisórias (salariais).

Se ficar comprovado também essa perseguição através de testemunhas, ela também pode receber uma indenização. Então, realmente, o importante é que as mulheres comecem a perder esse medo. Quebrar o silêncio desse ciclo de violência, tanto no ambiente de trabalho, quanto também no ambiente familiar e na sociedade em si.

Cleópatra – Muitas também recebem propostas de cunho sexual vindas de homens com cargos hierarquicamente maiores. Qual é a saída para que a exposição do assediador seja feita de forma que não prejudique a vítima?

No direito, tudo que a gente traz de alegação, a gente tem que comprovar. Às vezes a mulher pode ter dificuldades de comprovar o assédio ou o abuso. Então o direito também vem olhando essas questões para que a justiça alcance essas mulheres, até por conta da dificuldade de

produzir algum tipo de prova muitas vezes. Caso essas mulheres recebam alguma proposta, alguma mensagem, elas devem imprimir.

Se a empresa tiver a cultura do canal de denúncia, ela vai lá e denuncia de forma anônima. Ela também pode conversar com algum chefe, ou um superior ali se ela estiver em um ambiente em que ela se sinta segura e acolhida nessa demanda.

Ela também pode se valer de uma ação judicial, até para poder pedir uma indenização moral por conta desse tipo de perturbação e proposta que acaba atingindo a sua integridade psicológica.

Cleópatra – Segundo o IBGE, o índice de pobreza no Brasil é maior entre mulheres e negros. Além da equidade salarial (que é uma grande meta) qual medida você acredita que pode ajudar as pessoas que estão nessa situação de vulnerabilidade?

Realmente existe uma grande desigualdade, além da questão do gênero, por questões raciais. Até por conta da história, da colonização, da escravidão. O direito tem que ter esse olhar histórico de entender de onde a nossa sociedade chegou e como ela está hoje. Qual foi a construção?

Quais foram os caminhos? E com relação aos negros, vejo que quando veio a Lei Áurea dando a liberdade, eram pessoas que não tinham nenhuma posse, nenhuma terra. Pessoas que foram marginalizadas na sociedade. Então acabaram tendo que construir barracos, onde se iniciou as comunidades, as chamadas favelas.

E até hoje, infelizmente, a gente vive em uma sociedade que ainda é muito racista. Eu vejo que já tem algumas medidas que podem ser feitas nessa situação, como a cota racial.

Inclusive, até saiu também uma lei para que mulheres vítimas de violência doméstica sejam contratadas em empresas. Então eu acredito que também tem que ter políticas públicas mais efetivas.

E infelizmente, isso é algo que demanda também uma mudança da cultura. Infelizmente é uma questão que está no nosso inconsciente coletivo. Muitas vezes a gente acaba reproduzindo alguns atos até racistas ou machistas de forma inconsciente.

Mudarmos isso de uma forma efetiva vai levar um tempo. Porém, é necessário o direito ter esse olhar. Além do gênero, também racial. Para que ele se aplique de uma forma que venha trazer uma equidade, combatendo essas desigualdades.

Cleópatra – O acesso à informação está a cada dia melhor, com a evolução da internet. A partir disso, você acredita que o mundo do futuro pode ser mais generoso com as mulheres?

Muita gente já escuta falar a seguinte frase: “O futuro é feminino”. A informação está a cada dia mais acessível às pessoas. E eu vejo que realmente o futuro é feminino, mas não só em relação às mulheres. Se a gente for olhar a nossa sociedade, como ela está constituída hoje, ela tem uma visão patriarcal, uma visão que supervaloriza o masculino e acaba desvalorizando o feminino.

Vou trazer um exemplo: a própria natureza. A natureza é uma energia feminina. A natureza é uma energia de abundância, de diversidade. Isso não chega a ser uma fragilidade, mas essa sensibilidade à arte, aos sentimentos, à sensibilidade; isso tudo são características ditas femininas. E isso tudo é muito reprimido.

Não trazendo aqui um estereótipo do que é ser mulher e ser homem, do que é feminino

e masculino. Mas o feminino, de modo geral, é reprimido em nossa sociedade. Hoje você vê essa busca pela expansão, conquista, força, que vem muito de uma energia masculina supervalorizada.

Diante dessa ganância pelo poder de crescer e expandir, não teve um olhar para a biodiversidade do nosso planeta. Então o homem acaba desmatando a natureza, as matas, as plantas, as florestas e acaba com o habitat natural dos animais.

É um crescimento desmedido sem esse olhar sustentável de respeito por cada ser vivo habitante no planeta. Também trago um exemplo: os homens que são mais sensíveis e também os homens homossexuais. Por que isso é tão reprimido? Em partes é porque é uma manifestação do que é entendido na sociedade como feminino.

A mulher em si, por ser já a própria personificação do feminino, sofre opressão. Então os sentimentos, que é algo ligado também com o feminino, é reprimido desde criança. Muitas vezes a gente não pode demonstrar sentimentos, tem que engolir o choro. Se você é sensível, se você fala o que sente, você acaba ainda tendo muito essa crença de que a mulher é frágil, porque a mulher é mais do sentir.

O feminino é muito reprimido em todas as suas formas de manifestação. Eu acredito que se a gente for olhar, muitas pessoas têm a crença de que o mundo está ficando cada vez pior. Mas na verdade, o mundo está melhorando. Se a gente for olhar a nossa história, ela foi construída através de guerra, muita morte e muito sangue. Então eu vejo que a gente está em uma evolução.

Até quando veio esse protocolo de julgamento com perspectiva de gênero, isso me trouxe uma grande esperança de que o judiciário está tendo essa visão de combater as desigualdades em todas as

suas formas. Então eu acredito sim que o futuro pode ser mais generoso. Não só para as mulheres, mas para todos. É muito importante a gente trazer e combater essas desigualdades, trazer essa equidade. Não são só as mulheres que ganham, mas toda a sociedade.

COMO TER UMA CARREIRA DE SUCESSO SEM CHEGAR À EXAUSTÃO?



Será que o gênero e a orientação sexual têm alguma influência com a forma que nos dedicamos ao trabalho?

O que é sucesso? Para alguns, é sinônimo de riqueza. Para outros, sinônimo de saúde mental. Mas será que é possível ter os dois, sem que um deles esteja em falta?

São questões muito complexas para responder, entendendo que cada um possui uma vivência diferente. Levando em conta o gênero e a orientação sexual, esse tema se torna ainda mais delicado.

Trabalhar duro pode trazer resultados

materiais e emocionais incríveis, porém nem sempre é indicado que seja feito de forma exaustiva, por poder trazer danos às outras áreas da vida.

A psicóloga Angélica Glória afirma que, para ela, o sucesso tem muito a ver com ter uma carreira que não a impeça de fazer suas coisas: curtir a vida, ter seus hobbies, descansar, estar com as pessoas que ama, comer bem e cuidar do corpo.

“Para mim, ter uma carreira de sucesso sem exaustão é escolher principalmente uma carreira que te permita alcançar esse lugar, mesmo que talvez você tenha que ter uma intensidade nos primeiros ou dois primeiros anos para que depois isso possa se estabilizar”, ressalta. Formada pela Universidade Federal Fluminense (UFF), mestre em Psicologia Social pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), especialista em Autismo pela Child Behavior Institute of Miami, influenciadora digital e escritora de livros e poesias, Angélica fala muito nas redes sobre a saúde mental do gênero feminino, fazendo sempre um paralelo entre sexualidade, feminismo e desafios emocionais.

Com mais de 18 mil seguidores em uma das suas redes sociais, ela presta atendimentos online e presenciais especificamente voltado para a clínica com lésbicas e também trabalha com aulas para psicólogos. Seu livro "Cuidado com Mulheres Lésbicas: Prática Clínica em Psicologia »

(o primeiro sobre atendimento clínico voltado para mulheres homossexuais) trata de temas muito importantes como: heterossexualidade compulsória, lesbofobia na clínica, relacionalismo, consumo de corpos lésbicos, auto ódio, patologização e invisibilidade lésbica. Nessa entrevista, a psicóloga aborda algumas dessas temáticas.

Cleópatra - Vivemos em um mundo onde é romantizado o sofrimento. As pessoas são ensinadas que é do sofrimento que colhemos os frutos dos nossos esforços. Como você sente isso na sua atuação? Acredita que é possível ter sucesso no trabalho sem beirar à exaustão?

Eu acredito sim que a gente consegue ter sucesso no trabalho sem virar exaustão. Mas eu acho que também que às vezes essa coisa de evitar a exaustão a todo custo pode fazer as pessoas terem uma ilusão de que é possível conseguir alcançar as coisas sem um esforço, o que eu acho que não é possível.

Primeiro, a gente se esforça de uma maneira mais reforçada e intensa, e depois a gente consegue ficar “na boa”. Para mim, foi assim e o que eu percebo das pessoas que conseguem chegar nesse lugar costuma ser assim também. É um esforço inteligente, não um esforço que você fica ali só tentando fazer mais coisas de uma forma errada; e sim de entender como fazer as coisas de um jeito certo para esse esforço durar pouco tempo.

Cleópatra - A auto cobrança é algo muito comum entre pessoas inseguras e perfeccionistas. Como essas questões podem ser tratadas dentro da terapia?

Essa questão da auto cobrança e trabalhar isso com terapia é complexa, porque vai muito do caso a caso. O que uma pessoa chama de auto cobrança não é o que outra pessoa chama. Isso é uma questão muito mais clínica, individual e artesanal do que uma questão que possa ter uma resposta generalizada que engloba todas as pessoas.

Tem que ver de onde vem essa insegurança, de onde vem esse perfeccionismo. Se o que essa pessoa está se cobrando tanto, é algo que vem dela ou

se vem de outras pessoas, se ela realmente está fazendo essa cobrança junto com um esforço específico para algo que ela quer ou se é uma cobrança só mental. Isso acontece também.

As pessoas perfeccionistas às vezes são pessoas que ficam muito presas no intelecto e têm muita dificuldade de fazer as coisas de uma maneira mais prática. Isso realmente é uma questão de terapia.

Cleópatra - Mulheres lésbicas e bissexuais muitas vezes buscam “compensar” as suas famílias com trabalho duro por não se sentirem aceitas por suas sexualidades. Existe alguma forma de amenizar o sofrimento dessas mulheres?

Eu acho que tem que ver muito de que onde vem essa compensação. Se essa compensação de trabalhar duro está sendo em prol delas mesmas ou se está sendo em prol da família.

Às vezes, trabalhar duro pode ser ótimo para a lésbica. Para ela conseguir sair, às vezes, de um lar que não a aceita muito bem. Para poder conseguir sair da casa de uma namorada que talvez ela esteja só por necessidade momentânea. Tem que ver também se é uma coisa que não tem sentido para ela, se é algo que só advêm desse lugar de tentar compensar o ser lésbica com “Ai, eu trabalho, eu ganho bem. Eu sou lésbica, mas pelo menos eu tenho essas qualidades”.

Eu acho que o que ajuda muito é a terapia mesmo. Uma pessoa que entenda dessas questões para poder identificá-las sem jogar a mulher em um lugar que não tenha nada a ver com a sexualidade dela também. Para você ver que essas coisas estão intrinsecamente entrelaçadas.

Cleópatra - O quanto o gênero e a orientação sexual podem impactar na dedicação e escolha da nossa carreira?

Muito. Se a gente parar para pensar que, por exemplo: na psicologia, a maior parte das pessoas que se formam ainda são mulheres.

Porque é uma profissão completamente voltada para o cuidado, né? É uma profissão ainda muito feminina, com atividades cotidianas que ainda são muito associadas aos papéis de gênero femininos. Mas, na realidade, quando a gente vai ver dentro das universidades, nas instituições de ensino superior, os professores, os coordenadores, os supervisores costumam ser homens.

Estão nesse lugar de quem ensina. Isso é muito simbólico quando a gente fala para pensar nesse caso especificamente da psicologia, mas a gente pode pensar nisso também associando a qualquer profissão. Mulheres ainda são meio que relegadas a profissões que têm muito a ver com papéis femininos.

De ter cuidado, de ter tranquilidade, ter calma, ser passiva... E homens ainda são relegados aos papéis de liderança, de ensino, de estar em lugares de decisão, de chefia. Ainda são lugares muito masculinos. Então, eu acho que a gente ainda tem muito o que andar no Brasil para mudar essa realidade, apesar de estarmos conseguindo viver em um momento no qual mulheres conseguem ocupar outros espaços.

A gente vê muitas mulheres aí entrando na área de TI, medicina, enfim, em áreas que geralmente são dominadas pelos homens. Mas a gente ainda tem muito que engatinhar para conseguir estar em um espaço de igualdade.

E sobre orientação sexual, também influencia. As mulheres lésbicas às vezes

têm dificuldade até de conseguir formar em uma graduação, de ter um ensino superior por várias questões (efetivas, emocionais, familiares, financeiras, enfim).

Mulheres no geral ainda têm uma diferença muito grande na equiparação salarial. Mulheres lésbicas, então, nossa senhora! Nem se compara. Às vezes, elas não conseguem nem chegar nas empresas para poder ter até mesmo um salário inferior, né?

Cleópatra - Como é trabalhar atendendo mulheres lésbicas?

Eu gosto muito de trabalhar com atendimento a lésbicas por uma questão de estar com pessoas que eu realmente percebo que precisam de acolhimento e também por sentir que eu estou conectada com pessoas que eu gosto de atender. Eu sinto que o meu trabalho tem realmente uma utilidade no mundo.

Eu percebo que a questão da mulher lésbica ainda não é explorada como deveria. Então poder perceber junto com mulheres questões que elas estão passando na vida delas que podem ter a ver com elas serem lésbicas e poder perceber que talvez elas estejam em relacionamentos heterossexuais sem nenhuma vontade, me faz ter muita vontade de trabalhar toda semana.

Porque eu sei que eu estou fazendo algo que essas mulheres talvez poderiam não encontrar em outros profissionais, infelizmente. Resolvi me especializar na minha área porque eu percebo que há uma deficiência muito grande no mercado de psicologia para o atendimento com lésbicas. Então para mim é muito importante e é o trabalho que eu espero fazer para o resto da vida.

Eu gostaria que tivessem mais profissionais capacitados, nesse sentido.

cuidado com mulheres lésbicas

prática clínica em psicologia



angélica glória

O TIMBRE DO DESABROCHAR PARA A LIBERDADE

Os lábios, previamente cerrados e os pensamentos silenciosos, despertaram. As palavras se multiplicam e o espaço na mente, livre até então, passa a ser insuficiente. Mas antes que a voz ganhe entonação e o som se propague no ambiente, algo acontece. Um longo e apreensivo segundo que separa a vontade da ação e apaga uma ideia.

Onde isso acontece? Em uma roda com conhecidos, em um encontro romântico ou em uma reunião com colegas de trabalho. Se você é uma mulher, e alguma vez a simples presença de um homem, (ou alguns) lhe silenciou, provavelmente você sabe o que é podar uma ideia antes que ela aflore em palavras. Não é uma estratégia maquinada, nem cuidadosamente planejada. Acontece aos poucos, uma folha por vez. Sem que você perceba que sutilmente ainda lhe retiram o direito a espaços. Se os museus ainda expõem minimamente obras de autoria feminina, faz-se exatamente o oposto quando ousamos levantar a voz. “Louca”, “instável” e o mais deplorável de todos; “histérica”. O substantivo feminino, fruto de uma mente estéril e uma sociedade incapaz de reconhecer a força que só nós podemos conceber.

Quando uma voz feminina se exalta, há quase sempre uma contrariedade. Capaz de destruir pilares que sustentam algo arcaico. Uma voz negra, apresentando o jornal das 20h ou cantando uma doce canção em um filme infantil são capazes de ressignificar. Vemos isso, a coragem de mulheres que se expressam, deixa de residir apenas nos livros de história. Agora, ocupam os muros, canções, poesias, nomes de personagens imbatíveis, perfis que seguimos com admirações, e porquê não, artigos em jornais e revistas.

Que essa determinação se mantenha em nossas mentes insaciáveis. Não é suficiente que o mundo permita a nossa sobrevivência. É necessário que peçam para nos ouvir. E então, para onde iremos, quais caminhos deixaremos e como soará nossa voz? Certamente será um legado de equilíbrio, entre doçura e exclamação.

Jyeniffer Taveira

