



SETEMBRO
2023

BRASIL ALPINO

"Uma revista feita por imigrantes para imigrantes"

A superação:
O que a força de
uma mulher é
capaz.

Resgatando
a sua identidade.

Braliné, Brigadeiro
Gourmet na terra
do chocolate.

As novas
metodologias de
ensino ganham cada
vez mais espaço nas
escolas e cursos de
idiomas.



Fotografia: Rogério Vinícius and Renata Caparelli - By a rotadertrato

ÍNDICE

Editorial	03	Brasil Alpino Entrevista Direitos dos estrangeiros na Suíça	30
Equipe de Redação	04	Divórcio, separação, filhos e temas relacionados	
Conceitos Pedagógicos na Educação Infantil: particularidades e semelhanças entre os diferentes Métodos	05	Planejamento e Organização de Eventos	33
Por Viviane de Moura Buck		Por Nelson Müller	
Mulher negra na literatura brasileira	07	Nômade Digital	36
Por Angela Brodbeck		Por Emanuelli Assis Ludwig	
Brasil Alpino Entrevista Brigadeiro Gourmet na terra do chocolate	10	O Brasil no Sechseläuten	38
Por Sara Eichenberger		Por Ocirema Kukleta	
Resgatando a sua Identidade	12	Conhece o Terceiro Pilar A? Sabe da importância dele para VOCÊ e a sua Família?	41
Brasil Alpino Entrevista A superação: o que a força de uma mulher é capaz	13	Por Patricia Noletto	
Por Sara Eichenberger		Esteticistas da Suíça serão obrigadas a possuírem certificados para exercerem diversos procedimentos	44
Maquiagem e beleza	17	Por Patricia Nogueira	
Por Helânia Hengi		Brasil Alpino Entrevista "Força, seu nome é Mulher" completa oito anos	46
As novas metodologias de ensino ganham cada vez mais espaço nas escolas e cursos de idiomas	19	Por Emanuelli Assis Ludwig	
Por Isa Felder		Depressão: o que você precisa saber!	50
Brasil Alpino Entrevista Janosh CT de Zurique	21	O SEGREDO DOS NEGROS VENCEDORES	53
Brasil Alpino Entrevista Empreendimento na Suíça voltado para a culinária brasileira	24	Por Sérgio Junior	
Por Emanuelli Assis Ludwig		Coluna: VIVENCIE! REINVENTAR-SE	54
A tradição das festividades juninas brasileiras	27	Por Tatiane Ramada Brühwiler	
Por Márcia Severiano		Parceria de SUCESSO! A Bom Sabor	55
		Conhecendo o Brasil e suas cidades Turísticas	56
		Por Wanda Helbling	

No Brasil, há um pássaro conhecido como “João de Barro”. Ele vive em campo aberto, mas destaca-se por seu andar pausado e alternado em poucos momentos de corrida. Tem asas, mas passa boa parte do tempo no solo. Tem o hábito de cantar junto à entrada do ninho; são pássaros de longos e únicos relacionamentos. Com 14 dias, as crias do João de Barro já cantam, ou balbuciam qualquer coisa e aos 20 dias deixam o ninho.

Assim como o pássaro vive em campo aberto, os imigrantes deixam seus países de origem para viver em terras estrangeiras, se adaptando a um novo ambiente e estilo de vida. O “andar pausado” do pássaro se assemelha à jornada de adaptação que um imigrante enfrenta ao chegar em um novo lugar. O processo pode ser lento e gradual. Mesmo tendo asas, o pássaro passa a maior parte do tempo no solo. Analogamente, os imigrantes podem ter as ferramentas (habilidades, conhecimento, etc.) para ter sucesso, mas inicialmente têm de se concentrar em se estabelecer e construir suas vidas em um novo lugar.

O brasileiro, quando chega à Suíça, necessita se integrar à uma nova cultura e sociedade, mas também canta à entrada do ninho ao se envolver e interagir com a vibrante comunidade brasileira. Ao compartilhar tradições, língua, culinária e valores com outros compatriotas, eles fortalecem os laços que os unem à sua herança cultural. Essas interações não apenas mantêm as tradições vivas, mas também enriquecem a experiência coletiva, permitindo que todos contribuam para a diversidade cultural que define a identidade brasileira.

Ao longo de suas trajetórias, os brasileiros também estabelecem “longos e únicos relacionamentos” ao formarem laços e conexões especiais, resultando em relacionamentos duradouros e singulares com seus parceiros e amigos. Da mesma maneira que os filhotes do pássaro deixam o ninho em uma fase ainda jovem, os brasileiros também partem de seu país jovens, encarando a demanda de se adaptar rapidamente e cultivar independência ao se integrarem à um novo país.

O “João de Barro” brasileiro na Suíça é um exemplo de perseverança inabalável na construção de seu lar. Mesmo diante das adversidades, ele investe sua energia para assegurar que sua moradia seja erguida com primor, em uma busca constante por uma estrutura sólida e resiliente. Com dedicação incansável e afeto genuíno, ele levanta um refúgio magnífico, impregnado de amor, e que recebe a todos de braços abertos.

PREZADO LEITOR.

O propósito desta revista é disseminar informações tanto para aqueles à beira de iniciar sua jornada aqui, como também para aqueles que já trilham este caminho. Somos uma equipe de imigrantes que reconhece a importância de contar as histórias do dia a dia na Suíça, compartilhando não apenas nossas trajetórias profissionais, mas também os conhecimentos que fomos acumulando ao longo dos anos.

Boa leitura!

EQUIPE DE REDAÇÃO



Sara Eichenberger

Editora chefe e empresária. Graduada em Ciências Contábeis, com Pós-Graduação em Marketing & Comunicação.

Desde 2012 atua na área acadêmica como tutora administrativa da Instituição de Ensino Superior na modalidade de ensino à distância, Unigran Europa, unidade Suíça, com sede em Zurique.



Marjorie Donatsch

Artista plástica apaixonada por arte abstrata e relações interpessoais, comunicadora nata, relações públicas e colunista da Revista Brasil Alpino.



Emanuelli Assis Ludwig

Reporter e diagramadora. Graduada em Comunicação Social e Pós-Graduação Comunicação & Marketing Digital. Trabalhou sete anos na Globo na área de Marketing Digital e atualmente administra sua empresa de serviços em Marketing Digital.



Márcia Severiano

Colaboradora correspondente no Brasil. Professora com Licenciatura em História Especialista em História Africana e Indígena, Psicopedagoga e MBA em Gestão Educacional.



Isa Felder

Professora de alemão há 10 anos na Suíça, é diretora da escola de idiomas World Language. Em 2002 se mudou para a Suíça. Nesse país, formou-se como tradutora.

Na Suíça, Isa trabalhou durante 15 anos em um jornal brasileiro antes de se dedicar ao ensino de idiomas.



Guilherme Santos

Publicitário, designer gráfico há 20 anos, bacharel em Comunicação Social - Publicidade e Propaganda, MBA em Gestão de Projetos e pós-graduado em Metodologia do Ensino Superior. Responsável pela diagramação e direção de arte da Revista Brasil Alpino Edição 7.

Conceitos Pedagógicos na Educação Infantil: particularidades e semelhanças entre os diferentes Métodos

Por Viviane de Moura Buck



A Pedagogia atual, inclusive a tradicional, parte hoje do princípio de atender as necessidades da criança, respeitar o nível de desenvolvimento em que ela se encontra, respeitar o meio social onde ela está inserida, e as experiências que ela traz como bagagem. Trabalhar as competências, com base naquilo que já existe, é a premissa, a qual se comprometem os novos pedagogos.

Confira a definição de cada linha pedagógica, segundo o professor Fernando Becker:

Tradicional

Predominante no Brasil, a proposta também é chamada de conteudista, em que o aluno é avaliado em provas e de forma uniformizada e sistematizada. A figura central é o professor e há uma rigidez na disciplina dos estudantes.

Construtivista

Com base na autonomia, essa teoria acredita que o aluno é capaz de construir o próprio conhecimento. O estudante age e pensa para realizar projetos, considerado um sujeito com posição simétrica ao professor. Ou seja, o docente tem mais conhecimento. Mas, como sujeito, ele é igual ao aluno.

Socioconstrutivista

Nesta linha, a aprendizagem funciona com base nas interações sociais, com o aluno voltado para os problemas sociais e com o que está acontecendo na sociedade. Por meio de discussões, o estudante adquire novos pontos de vista. A proposta acredita que os erros são uma forma de aprendizado.

Waldorf

A metodologia tem uma proposta parecida com a escola ativa em sua origem. Entretanto, a interpretação brasileira propõe um colégio restringindo, por exemplo, a criança a ver televisão. A linha exige um grande engajamento por parte dos pais. Não há sistema de notas e competição.

Montessori

Proposta baseada no aprendizado por meio da experiência prática e da observação. O professor tem o papel de guiar e orientar o aluno em atividades motoras e sensoriais, que respeitam o tempo de cada um.



Freinet

A metodologia de Freinet funciona junto à natureza, realizando um trabalho de campo para, depois, escrever a teoria. O pedagogo criou a linha ao lidar com crianças moradoras de rua que tinham seus estudos divulgados para a população local. Muito trabalho manual, trabalho em grupo, autonomia e autorreflexão, no que diz respeito à própria atuação. Não há sistema de notas e competição.

Fröbel

Principalmente na educação infantil, mas não muito propagado no Brasil, está o método de Friedrich Wilhelm August Fröbel (nasc. 21.04.1782-Alemanha). Sendo ele o pioneiro da “Teoria do Aprendizado Lúdico”, que reconheceu o ato de brincar como essência da criança pequena, e instrumento primordial no desenvolvimento das competências através de jogos e materiais lúdicos. Muito conhecidas na Europa são as creches e escolas da Primeira Infância, que levam seu nome. Este grandioso pioneiro da Educação Infantil está diretamente ligado a um dos suíços mais conhecidos mundialmente, conhecido como pai da Pedagogia Moderna, Johann Heinrich Pestalozzi.

Fröbel descreve a criança como: “Criatura Divina, com consciência amadurecida, que possui o direito a ser honrada e respeitada”, ainda que sendo um ser em desenvolvimento. Para Fröbel, a criança é um ser dotado de capacidade e entendimento, quando lhe é permitido se desenvolver e experimentar com todos os sentidos o mundo à sua volta. Para isso, ele criou os Materiais Fröbelianos.

As “Casas da Criança”, como eram conhecidas as creches e escolas da Primeira Infância na Alemanha até o século XIX, foram, em 28 de Junho de 1840 através dos esforços e da reforma de Fröbel, oficialmente substituídas pelos famosos “Kindergarten”. O recém criado “Kindergarten”, previa o preparo integral das crianças, não só promovendo sua ocupação, mas seu desenvolvimento físico e cognitivo, colocando os conhecimentos da natureza e as atividades da vida cotidiana como prática essencial de aprendizado.

O objetivo era unir coração e mente, criando seres completos e em sintonia com a natureza. Ainda que este grande pedagogo não tenha seu nome tão conhecido mundialmente, merece ser citado neste artigo, sendo ele o iniciador da reforma no sistema pedagógico para a Educação Infantil. Hoje, os denominados “Kindergarten”, mesmo tendo outros nomes pelo mundo afora, são parte importante do sistema educacional.

Mulher negra na literatura brasileira

Por Angela Brodbeck



A literatura brasileira tem grandes nomes, várias autoras que influenciaram e ainda influenciam novos autores até os dias de hoje, como Clarice Lispector, Cora Coralina, Cecília Meireles, Hilda Hilst, Ligia Fagundes Telles entre outras. Agora convindo você a citar o nome de uma autora negra Brasileira.

Atualmente, as autoras negras brasileiras estão cada vez mais recebendo espaço na literatura. Vamos lembrar a primeira autora negra da história da literatura brasileira.

Maria Firmina dos Reis nasceu em São Luís do Maranhão, em 11 de outubro de 1825, "filha natural" da escrava alforriada Leonor Felippa dos Reis, tendo como avó a também escrava alforriada Engrácia Romana da Paixão e, como tio, o professor, gramático e filólogo Sotero dos Reis, pertencente ao ramo branco da família e com forte atuação nos círculos letrados da capital maranhense.

Em 1847, é aprovada em concurso público para a Cadeira de Instrução Primária na vila de São José de Guimarães, no município de Viamão, situado no continente e separado da capital pela baía de São Marcos, conforme registram seus biógrafos Nascimento Morais Filho (1975) e Agenor Gomes (2022).

Segundo Morais Filho, ao se aposentar, no início da década de 1880, a autora funda, na localidade de Maçaricó, a primeira escola mista e gratuita do Maranhão e uma das primeiras do país. O feito causou grande repercussão na época e por isso a professora foi obrigada a suspender as atividades depois de dois anos e meio.

A professora foi presença constante na imprensa local, publicando poesia, ficção, crônicas e até enigmas e charadas. Segundo Zahidé Muzart (2000, p. 264), "Maria Firmina dos Reis colaborou assiduamente com vários jornais literários, tais como *A Verdadeira Marmota*, *Semanário Maranhense*, *O Domingo*, *O País*, *Pacotilha*, *O Federalista* e outros".

Além disso, teve participação relevante como cidadã e intelectual ao longo dos noventa e dois anos de uma vida dedicada a ler, escrever, pesquisar e ensinar. Atuou como folclorista, na recolha e preservação de textos da cultura e da literatura oral e também como compositora, sendo responsável, inclusive, pela composição de um hino em louvor à abolição da escravatura.



Crédito da imagem: elaboração digital de Waniel Jorge Silva a partir das descrições colhidas por Nascimento Moraes Filho (1975)

Firmina é autora de *Úrsula*, publicado em 1859, mas com circulação somente a partir do ano seguinte. Livro revolucionário para o seu tempo, figura como o primeiro romance abolicionista de autoria feminina da língua portuguesa; e, possivelmente, o primeiro romance publicado por uma mulher negra em toda a América Latina. A narrativa aborda o problema do tráfico negreiro e do regime como um todo a partir do ponto de vista do sujeito escravizado e transformado em "mercadoria humana". A autora traz para a nascente ficção brasileira a África como espaço de civilização e de liberdade. E denuncia os traficantes europeus como "bárbaros", contrapondo-se desta forma ao pensamento hegeliano voltado para justificar a colonização escravista como empreendimento civilizatório. E bem antes do "Navio negreiro" de Castro Alves, denuncia os maus tratos a que eram submetidos os escravizados nos "túmbeiros", verdadeiros túmulos para muitos que não resistiam.

Em 1861, a autora lança em formato de folhetim *Gupeva*, narrativa curta de temática indianista, publicada em capítulos na imprensa local, e com novas reedições ao longo da década de 1860.

Já seu volume de poemas *Cantos à beira-mar*, cuja primeira edição é de 1871, traz textos marcados por forte inquietação e por uma subjetividade feminina por vezes melancólica diante da realidade oitocentista marcada pelos ditames do patriarcado escravocrata e também representada como problema perante a sensibilidade da autora.

Defensora da abolição, em 1887 publica na imprensa o conto "A escrava", texto abolicionista empenhado em se inserir como peça retórica no debate então vivido no país em torno da abolição do regime servil.

Maria Firmina dos Reis faleceu em 1917, pobre e cega, no município de Guimarães. Infelizmente, muitos dos documentos de seu arquivo pessoal se perderam e até o momento não se tem notícia de nenhuma foto sua daquela época. A propósito, circula na internet retrato da escritora gaúcha Maria Benedita Borman, pseudônimo "Délia", como se fosse da autora maranhense. A imagem digital reproduzida nesta página foi elaborada a partir de retrato falado colhido por Nascimento Moraes Filho, biógrafo da autora.

Voltando aos tempos atuais, podemos perceber o quanto as autoras negras estão desempenhando um grande papel na literatura. O caminho continua não sendo fácil; as mulheres negras têm um caminho árduo a percorrer. Porém, cada vez mais, mostram sua força, perseverança e amor às letras.

Escolhi uma escritora brasileira negra de nossos tempos para uma entrevista. Taynara Melo é autora de 6 livros lançados no Brasil.

continue lendo...

BA: Você concorda que não nascemos e sim nos tornamos?

Taynara Melo: Em 2019, aos 26 anos, me tornei mãe de um menino, fruto de um relacionamento interracial. Após a sua chegada, questionamentos vieram. A dúvida das pessoas era sempre a mesma: sou a mãe ou a babá? Isso me deixava chateada. Comecei a escrever em um diário, como eu fazia na adolescência. Nele escrevi um poema, a cor que vive em mim, no qual desabafei todas as minhas frustrações. Através desse poema, decidi escrever um livro inspirado em mim. O problema é que eu não sabia quem eu era. Comecei a minha busca. Descobri que nasci negra, mas me tornei negra aos 26 anos, quando entendi que eu estava inserida em uma cultura branca e negava minha raça para ser aceita, conseguir ter vida social. Foi nesse período que cortei meu cabelo alisado, deixando-o ficar natural e aceitei minhas características fenotípicas. A partir daí, comecei a escrever, expressando minha opinião, sobre tudo aquilo que me causava questionamento, seja a cor, padrões de beleza, relacionamento e a maternidade.

AB: Como foi conquistar o universo literário como uma autora negra?

TN: Não tem sido fácil. Desde 2021, quando lancei minha primeira novela, *A ruiva ao lado*, tive barreiras e uma delas foi a aceitação interior. O primeiro livro que escrevi foi *A cor que vive em mim*, mas não tive coragem de publicar, porque acreditava que ninguém queria saber sobre a vida triste de uma mulher negra. Portanto, engavetei o projeto e escrevi *A ruiva ao lado*, inspirada em uma prima branca. No meu terceiro livro, criei coragem para colocar no mundo uma mulher negra protagonista. Nesse momento, consegui conquistar mais leitores, pois muitos se identificaram com Margo.

Mesmo assim, não tive muita visibilidade e muito menos oportunidade com a mídia. Então, decidi criar minhas próprias oportunidades.

Fundei a **Revista Negra**, a qual dá oportunidade, que muitos não me deram, para outras mulheres negras. Encontrei uma comunidade de leitores que me apoia, que me divulga e assim, tenho dado um passo de cada vez na área da escrita. Em março de 2023, consegui lançar meu sexto livro através da editora Fryve, *Feto no meu ventre*, que traz a maternidade e o racismo como tema central. Essa é minha bandeira, através da literatura, fazer as pessoas olharem com empatia para o ser humano de pele preta. Porque o que queremos é um reconhecimento de humanidade.



Taynara Melo

Brasil Alpino Entrevista

Brigadeiro Gourmet na terra do chocolate

Por Sara Eichenberger



Elaine Pacheco, de 46 anos, casada, natural de Londrina, no Paraná, lança brigadeiro e conquista a terra dos chocolates. Veja a entrevista exclusiva que ela deu à revista Brasil Alpino.

BA: Fale um pouco de você.

Elaine Pacheco: Sou Elaine Pacheco, mãe de 3 filhos, ex-comissária de bordo, apaixonada por viagens, culturas e culinária de diferentes países. Vivo há 5 anos na Suíça como expatriada, aproveitando e agarrando as chances nesse país cheio de oportunidades e com belezas exuberantes.

BA: Como nasceu a ideia de criar a Braliné?

EP: A Braliné é um sonho antigo rascunhado e reescrito por muitas vezes. Desde jovem, tenho uma forte influência e experiência com festas infantis. Minha irmã teve uma loja de decoração infantil e artigos para festas. Então, toda a família se reunia para decorar, preparar e levar alegria para toda Londrina.

Após eu sair da aviação, inauguramos o primeiro buffet infantil da cidade, no qual preparávamos todos os doces do evento; a paixão por brigadeiros já é bem antiga.

Fui me especializando, fazendo cursos em São Paulo e desenvolvendo minhas próprias receitas. Com a transferência do meu marido para a Suíça, alguns projetos tiveram que voltar para a gaveta até as coisas se ajustarem por aqui.

Passados os dois primeiros anos, com todos adaptados, tirei os projetos da gaveta, sacudi a poeira e assim nasceu a BRALINÉ, uma junção de Brasil + praliné, um desafio novo dia após dia na terra do chocolate.

BA: O que a motivou a produzir brigadeiros?

EP: Como mencionado, os brigadeiros e festas infantis já faziam parte da minha vida desde adolescente, mas produzir brigadeiros aqui na Suíça foi para curar uma saudade. Minha irmã e sócia faleceu em 2019, e depois de um tempo de luto comecei a fazer brigadeiros. Não sei explicar, mas aquele momento produzindo os doces me confortaram, trouxeram lembranças de nós duas na cozinha, compartilhando nossas vidas e nossas experiências. Teve muito brigadeiro cheio de afeto e saudade.

Passado esse período, e como é de costume aqui na Suíça, meu marido levou os brigadeiros para o trabalho no dia do seu aniversário e adivinhem... os suíços adoraram e os brasileiros ali presentes ficaram felizes em matar a saudade do Brasil. A partir disso, começaram a aparecer as primeiras encomendas.

Mas foi na pandemia que a Braliné cresceu, com as entregas especiais, levando para dentro dos lares um pouco de alegria, doçura e conforto para meses tão difíceis.



BA: Como é ser empreendedora de um produto típico brasileiro aqui na Suíça, país do chocolate?

EP: A culinária brasileira é muito bem recebida aqui fora, somos um país com diversidade culinária, produzimos de tudo um pouco e muito do cacau produzido no Brasil é usado na fabricação dos chocolates aqui na Suíça.

Eu acredito que chama a atenção pelo fato do brigadeiro ser algo tão único, isso atíça a curiosidade. Recebo cada dia mais pedidos de suíços querendo "provar" os brigadeiros, eles simplesmente adoram.

Quando comecei o meu negócio, foi uma realização tão grande que algo tão comum, entre nós brasileiros, era tão conhecido por aqui. Eu acho que os suíços e europeus estão sempre empolgados para provarem novos sabores e conhecerem novas culturas.

Empreender com um doce tão amado pelos brasileiros, e poder levar nossa tradição para o mundo é muito realizador.

BA: O que mais motiva você a desenvolver o seu trabalho?

EP: Produzir brigadeiros e doces é, para mim, algo único. Cada cliente, cada pedido é realizado com muito carinho. Esses doces estarão nos momentos felizes de pessoas e famílias, seja um grande evento ou uma pequena festa. Ali estão depositados sonhos. São dias e até meses de muita produção e dedicação.

A motivação é o dia seguinte, quando o cliente retorna satisfeito e feliz.

BA: Quem são os clientes da Braliné?

EP: Meus clientes são os vizinhos, amigos e mais centenas espalhados por toda a Suíça.

Hoje temos clientes assíduos, os quais encomendam conosco todos os doces para seus eventos. Temos também parcerias com organizadoras de festas; estamos presentes em diversas feiras de empreendedorismo.

A Braliné veio para ficar e mostrar um novo jeito de presentear e surpreender seus clientes. Os brigadeiros da Braliné são referência e muito conhecidos por aqui. Fico extremamente feliz.



BA: Um diferencial do seu produto?

EP: Nossos brigadeiros são enviados para toda a Suíça e Liechtenstein. Desenvolvemos caixas especiais, onde os brigadeiros chegam perfeitos até o nosso cliente. São 15 sabores à disposição, entre eles os brigadeiros coloridos e personalizados. São mais de 50 temas para escolher. A mesa de doces será um espetáculo à parte.

BA: Um obstáculo encontrado?

EP: Hoje, o maior obstáculo são as burocracias para se alugar um espaço. Por ser no ramo de alimentos, a quantidade de imóveis é consideravelmente menor, mas continuamos firmes na procura do lugar ideal.

BA: Uma curiosidade do brigadeiro?

EP: Para quem não sabe, o brigadeiro é um doce totalmente brasileiro. Diz a história que ele ganhou esse nome nas eleições de 1945. O brigadeiro Eduardo Gomes, então candidato à presidência, tinha um slogan bem curioso: "Vote no brigadeiro que é bonito e solteiro."

Em troca de doações para a campanha, as mulheres começaram a fazer guloseimas, e entre elas, lá estava o docinho feito de leite condensado e achocolatado. A iguaria ficou conhecida como o doce preferido do brigadeiro.



@braline_gourmet 

079 537 50 76 

Resgatando a sua Identidade



Eu sou Eliana Lacerda Tremeer De Cecilia, idealizadora desse lindo projeto. Um projeto que me faz sentir muito honrada, feliz e realizada como ser humano e profissional. No começo, éramos três: eu, Helânia Engi e Marta da Silva, que acreditaram nessa ideia e a abraçaram junto comigo. Hoje somos seis profissionais da área de beleza e saúde, todas com histórias de superação.

Helânia Engi

Especialista em coloração
e consultoria de imagem

Carla Lobo

Fotógrafa

Érika Costa

Nail designer

Claudia Keller

Psicóloga

Giovanna Conti Rossini

Maquiadora profissional

Marta da Silva

Cabeleireira, especialista
em transformação.

O Resgatando nasceu no coração de Deus, com o intuito de ajudar mulheres a se reerguerem, ressaltando o valor que elas têm, o poder que existe dentro delas e que está adormecido.

O desejo de ajudar uma amiga ardeu em meu coração e, através de Deus, que confirmou em meu coração o que eu deveria fazer, comecei a colocar isso em prática.

Por ser maquiadora, eu sei o quanto a imagem é importante para uma mulher de negócios. Então, vendo essa mulher diante de mim, passando por dificuldades em várias áreas da vida, não pude ficar indiferente. Assim nasceu o *Resgatando a sua Identidade!*

Ajudamos mulheres a resgatar sua identidade, sua essência, através da redescoberta de uma beleza externa, mas principalmente interna.

Visão

O projeto *Resgatando a sua Identidade* tem como visão um futuro com mudanças impactantes. Mulheres com suas vidas transformadas, com sonhos realizados e metas alcançadas!

Patrocinadores de grande porte, visibilidade nas várias mídias na Suíça, Europa e porque não no mundo todo.

Temos mais ajudantes pegando junto para que esse projeto alcance excelência em todas as áreas.

O trabalho de cada profissional sendo reconhecido e dando muitos frutos. Construir um legado!

Valores

Transformação, renovação, amor, unidade, alegria, feminilidade, solidariedade, empatia (regra de ouro), profissionalismo.

Venha fazer parte desse projeto abençoado.

*Um abraço e que Deus nos
abençoe na prática da Palavra.*

A superação: o que a força de uma mulher é capaz

Por Sara Eichenberger



Fotografia: Rogério Vinicius and Renata Caparelli - By @rotaderetrato

BA - Quem é Alexandra?

Alexandra: Na verdade, meu nome é Shirley Alexandra, porém, quando cheguei à Suíça, todos me chamavam de Alexandra, pois aqui, é comum usar o segundo nome, então, acabei adotando apenas Alexandra.

Eu sempre fui muito comunicativa. Gostava de viajar, de ter pessoas por perto, de dançar. Ao chegar aqui, casei e quando estava para completar 11 anos de casada, engravidei. Hoje, meu filho tem 8 anos. Antes de engravidar, trabalhava na firma do meu marido, curtia a vida, cuidava da casa e dos meus bichos (muitos cachorros e até papagaios).

Então, depois que meu filho nasceu e a família cresceu, conseqüentemente, acabei esquecendo ainda mais de quem eu era, cuidando 100% da casa e da família. Antes de tudo, a gente tem aquela fantasia de ter meu castelo, achar o meu rei, ter o meu príncipe, e então, você entra naquele castelo, que é a sua vida, e você está feliz ali dentro. Eu achava que estava feliz, porém, com o passar do tempo, eu fiquei me questionando: “quem é a Alexandra que está ali só com a família?”

Eu fui perdendo a minha identidade, deixando pessoas e comecei a me moldar, me transformar, refazendo uma identidade que não era minha. Essa Alexandra não era eu verdadeiramente. Então, comecei a ficar muito infeliz comigo, não com a vida e nem com a família, mas comigo, pois estava esquecendo de mim mesma.

Após depressão e AVC, a brasileira Shirley Alexandra Hochuli supera as doenças e se torna empreendedora na Suíça. Ela resolveu montar seu próprio negócio, de acordo com seus gostos brasileiros, criando uma loja de roupas fitness para mulheres. E a Revista Brasil Alpino teve o privilégio de entrevistá-la.

BA - Você acha que esse sentimento de tristeza era uma fase de depressão?

Alexandra: A mulher foi criada para ser mãe, dona de casa, estar sempre de bom humor para quando a família chegar. Somos o pilar da casa, a estrutura, então, a família chega e temos que estar felizes o tempo todo. E era isso o que eu fazia; me esforçava para ter aquele sorriso no rosto, mas, no fundo, eu estava depressiva.

Todo o dia de manhã, eu acordava, tomava um copo de água e respirava. E falava: “bota agora mesmo uma máscara de sorriso na cara, que você está bem, que a sua família precisa de você e vamos para mais um dia”. Mas, por dentro, eu estava realmente infeliz, depressiva, mas não podia mostrar isso.

BA - Quando você começou a apresentar o primeiro sintoma?

Alexandra: Quando eu tive a primeira isquemia. Deus é tão bom que uma vez no mês, eu tinha um fim de semana livre para mim, afinal, filho pequeno demanda muito da gente, então, combinei na minha casa que, uma vez no mês, eu teria um fim de semana completamente livre.

E tudo aconteceu em um desses finais de semana. Eu tinha acabado de deixar o meu filho na casa da Nani, a pessoa que cuidava dele no fim de semana. Depois de 5 minutos, eu comecei a passar mal. A parte direita do meu corpo começou a formigar. Neste momento, vi um estacionamento, parei ali, olhei para o lado, vi uma garrafa de água, tentei pegá-la e essa foi a minha última lembrança. Então, eu não sei quanto tempo eu fiquei desacordada.

Alexandra: Eu lembro que, quando recobrei a consciência, eu estava meio debruçada no meu carro e tentei sair. Neste momento eu caí, ficando com uma parte do meu corpo para fora. Foi então que percebi que meu lado direito estava paralisado.

Nesse momento, vinha um táxi e o taxista viu que eu não estava bem. Perguntou se eu precisava de ajuda e eu disse que sim, que estava passando mal. Então, ele estacionou meu carro corretamente, me colocou no táxi dele e me levou para a clínica. Passei a sexta e o sábado em observação, fazendo exames e não detectaram nada de anormal. Depois desse tempo, me liberaram e eu fui para casa.

Depois, em novembro de 2022, novamente, eu lembro de estar indo para a manicure e no local havia duas pessoas. E uma delas falou que eu tinha chegado muito tarde; achei estranho porque eu sempre sou pontual. Então, por causa desse atraso, acabei fazendo somente a mão, já que eu também iria fazer o pé. Quando eu me sentei na cadeira, eu nem lembro de ter sentado na cadeira da manicure.

Quando ela conseguiu me acordar, eu tinha feito as minhas necessidades fisiológicas na calça.

Eu fui ao banheiro, me limpei toda. Amarrei o meu casaco na cintura porque eu estava suja e fui para o meu carro. Quando cheguei, refleti um pouco e percebi que não estava bem e liguei para o meu médico, que pediu para eu passar em seu consultório. Ele fez os testes e voltei no dia seguinte para exames. E novamente não foi diagnosticada nenhuma anomalia. Eu sentia que precisava de alguma ajuda.

Por minha própria iniciativa, voltei para o meu psicólogo, para as sessões, já que eu estava me sentindo muito triste. Eu precisava desabafar com alguém sobre a infelicidade que eu estava sentindo comigo mesma. E ao mesmo tempo, continuei fazendo exames e seguindo a minha vida normalmente.

BA – Neste momento, que tipo de sentimento você tinha?

Alexandra: Conversando com meu psicólogo, eu cheguei à conclusão de que eu estava numa profunda depressão, porque eu não estava mais gerenciando a minha vida, meus sentimentos, muito menos a minha pessoa.

Eu perdi a minha essência, não gerenciava mais a minha vida, e então, entrei em uma depressão muito grande porque eu descobri isso. Percebi que eu não era mais a Alexandra que eu era.

BA - Você não via nenhuma perspectiva de mudanças?

Alexandra: Não, porque as mulheres foram criadas, educadas para pensar na família. Mas, como nós, como pessoa, ficamos? A família faz parte de você, mas ela não é você. A família é uma coisa, você é outra; você também precisa ter a sua essência, a sua vida.

Você é você, seu filho é seu filho, sua família é sua família. Eu precisava do meu espaço, voltar para mim mesma. Estava tudo muito confuso e, depois desse AVC, eu me redescobri.



ATTENA

BA – Quando ocorreu o AVC?

Alexandra: Recentemente, em 02 de janeiro de 2023. Eu sou muito crédula nas energias, nas minhas crenças. Nessas duas vezes que passei mal, foram avisos e eu não queria enxergar, falar claramente. Me deram aquele castelo, muito bonito, muito organizado, de luxo, estruturado e eu achei que estava feliz com aquilo.

Mas no fundo eu não estava feliz, no fundo não era eu. Eu sei que tudo isso são só bens materiais e para ser feliz com você, é preciso estar feliz com você, independente se você tem uma coisa ou não.

É como se você tivesse uma venda nos olhos e, de repente, você tira e vê o que está ali na sua frente. Na sua ignorância, ou inocência, você não quer enxergar o problema, porque a gente vê outras coisas mais importantes e acabamos nos desmerecendo. A gente se desvaloriza porque a família, o marido, o filho, a casa são mais importantes, e então, nos colocamos de lado.

BA - Como ocorreu o AVC?

Alexandra: Foi tudo muito rápido e, para mim, foi como um presente até de Deus. Eu acredito que ninguém aprende nada com coisas boas. A gente aprende com a vida a se tornar mais fortes. Eu acredito que este diagnóstico serviu para eu crescer, me enxergar, para lutar e voltar a ser quem eu sou.

Quando eu liguei para a minha irmã para avisar o que tinha acontecido, ela pegou a mochila, as suas economias e foi para o aeroporto. Ela ficou lá até sair o próximo avião e, no dia seguinte, já estava na minha casa. Eu agradeço muito a minha irmã por isso! Ela ficou 3 meses, porque que não sabia quanto tempo eu iria ficar nesta situação.

BA – Quanto tempo você ficou no hospital?

Alexandra: Fiquei 11 dias no hospital e 3 semanas em uma clínica de reabilitação para voltar a andar e recuperar o que eu podia da visão. Hoje eu preciso de óculos para ler.

Quando eu apaguei dentro da ambulância, eu estava segurando a mão do meu filho. Quando acordei, estava numa maca no hospital. Entrei em pânico, comecei a gritar no quarto do hospital; a enfermeira veio e me falou que meu filho estava bem e que meu marido estava voltando para Arosa para pegá-lo para tomar conta. Foi então que eu fiquei mais tranquila.

Então, já tem 4 meses que isso aconteceu. A minha irmã foi embora, e durante todo o meu tratamento, ela ficou tomando conta do meu filho, enquanto eu me dedicava 100% na minha reabilitação.

BA - Você teve que mudar muitas coisas, em relação à sua rotina?

Alexandra: Tive que mudar totalmente a minha vida. Quando eu tive o AVC, tudo foi muito rápido, fiquei internada na mesma hora. Mas, graças a Deus eu tenho 5 irmãos, muito unidos. Esse meu diagnóstico serviu para eu crescer, lutar e voltar a viver.

Eu queria ser dinâmica de novo, ser dona do meu sim e do meu não, até isso eu tinha esquecido; estava deixando terceiros decidirem por mim. Agora eu estou forte, para ser dona de mim mesma; é como se eu tivesse acordado, voltado para mim.

Agora eu quero voltar a ser uma mulher produtiva novamente até quando Deus quiser.

BA – Você segue algum tratamento?

Alexandra: Meu sangue virou uma cola e por isso tomo anticoagulante. Tenho uma carteirinha de anticoagulante do hospital, e tenho que levar sempre comigo.

Faço exame de sangue a cada 4, 5 dias, para controlar a finura do sangue. Além disso, meço a pressão todos os dias, de 2 a 3 vezes ao dia, e ainda estou em recuperação, mas me sentindo cada dia melhor. Voltar a trabalhar está me fazendo muito bem!

BA – Você abriu seu próprio negócio. O que te motivou?

Alexandra: Como já disse, eu sempre fui muito dinâmica, sempre trabalhei muito e, quando tive o AVC, eu disse para mim mesma que eu queria voltar a ser quem eu era. Durante esses anos de casada, eu acabei me isolando muito, perdendo contato com muita gente; o meu círculo de amizade era cada dia menor, a ponto de se resumir a apenas 4 pessoas. E eu nunca fui assim; eu sempre fui bailarina, gosto de dançar, de festas, ou seja, sempre fui muito comunicativa, espontânea.

Eu queria voltar novamente a ter contato com o público. Eu sou filha de comerciante, meu pai sempre foi açougueiro, muito comunicativo, e eu acabei sendo assim também. Então, determinei para minha vida que voltaria a ser a Alexandra de antes.

Eu gosto de mostrar as coisas para as pessoas, do mundo fitness, do mundo dos esportes, então fiquei pensando em começar com roupas fitness, e me tornar uma empreendedora. Ter um compromisso, uma ocupação, não só o trabalho de dona de casa, mas também, de sair de casa, ter contato com pessoas.

BA - Como foi o processo de iniciar algo novo? Foi muito desafiador?

Alexandra: Tudo isso agora é novo. Mas eu sempre fui de fazer e não de ficar pensando muito. Então, procurei me informar sobre as coisas, sobre os órgãos competentes, pedir informações. Procurei uma contadora, tirei as dúvidas e comecei a abertura da empresa.

No banco, busquei informações e, no cartório, recebi informações e ajudas necessárias. Todos me ajudaram muito. E, em pouco tempo, abri a minha empresa e fiz tudo praticamente sozinha.

BA - Qual foi a sua maior dificuldade?

Alexandra: Encontrar um bom fornecedor porque hoje em dia você tem diversos produtos, diversos preços, e a Suíça é um país caro. Então, fiquei pensando sobre a acessibilidade às pessoas, preço acessível e um produto direcionado para mães e mulheres. Sem dúvida, o mais difícil foi achar o fornecedor do produto certo. Mas, graças a Deus, eu achei. Boa qualidade, preço acessível, cores alegres e produtos focados nas mulheres.

BA - O que você recomendaria para as mulheres que vão começar um negócio após os 40 anos?

Alexandra: Faça o que você gosta. O que você gosta de fazer? Pense nisso, que aí você vai achar a sua reposta. Não é o que está no mercado, o que está vendendo, o que está na moda, mas sim, o que você gosta de fazer.

BA - Alguém te deu suporte neste recomeço ou você tomou essa atitude sozinha?

Alexandra: Tomei essa atitude 100% sozinha. Quando eu melhorei do AVC, eu desconfiava de tudo e de todos. Então, você coloca na cabeça que está sozinha. Você é sua amiga, confidente, companheira, sua cúmplice, e nem todo mundo tem o privilégio, a sorte de poder contar com os seus irmãos. E eu posso contar e confiar nos meus irmãos; eles me deram muita força psicológica; agora, a força para produzir veio de mim mesma.

Financeiro, produto, fornecedor, ou seja, todo o projeto foi pensado e feito por mim. Uma coisa de cada vez. Uma recomendação que faço é: façam curso online, pois isso ajuda muito. Fiquei 4 semanas internada na clínica e eu fazia vários cursos online por dia.

É preciso ocupar o tempo. Eu tinha as minhas terapias, as minhas programações.

O conhecimento está disponível online e gratuito. Escreva, pergunte e depois tire suas dúvidas. Então, os cursos online me ajudaram muito, principalmente, em relação ao planejamento.

BA - Agora vamos para um breve bate-volta. Um sonho?

Alexandra: Esse sonho que eu tinha desde os meus 14 anos de idade era ser independente! Quando eu saí de casa, foi um alívio, porque eu sempre fui muito trabalhadora e gostava de ter a minha independência. Ser livre, poder ir e vir a hora que eu quisesse.

BA - Uma surpresa?

Alexandra: Eu tenho um filho de 8 anos. Se Deus achar que eu sou merecedora dessa surpresa, me presentear com uma filha do coração.

BA - Uma pessoa essencial na sua vida?

Alexandra: O meu filho e os meus irmãos.

BA - Como você nos encontrou?

Alexandra: Encontrei fazendo pesquisas, porque eu queria encontrar brasileiros, o meu povo, a minha nacionalidade, para poder conversar, trocar informações e questionamentos. Eu sentia a necessidade de me integrar com a minha gente.

BA - Sugestão de encontro?

Alexandra: Café com ela, um encontro para falarmos sobre trabalho, família, filhos, saúde física, mental e psicológica. Um bate-papo agradável entre mulheres para cada uma poder contar a sua história e tomar um cafezinho!

BA - Uma mensagem para as mulheres.

Alexandra: Se eu tivesse ouvido a mensagem, que o universo me mandou desde o começo; se eu tivesse escutado, enxergado, entendido...

Não deixe de ser quem você é; se coloque em primeiro lugar. Se não está conseguindo sozinha, procure uma ajuda médica, uma psicóloga, psiquiatra; se você está sentindo que não está bem, pegue um final de semana para ficar com você mesma, com seus pensamentos, com suas emoções.

É muito importante procurar ajuda, principalmente, para não chegar a uma depressão. Se você própria não estiver bem consigo mesma, como você vai seguir adiante? Como você vai cuidar da sua casa, da sua vida? Você precisa estar bem com o seu psicológico, seu emocional.

*É importante cuidar da
sua saúde e de você!*

Maquiagem e beleza

Por Helânia Hengi

A **maquiagem** ajuda a realçar os traços naturais do rosto, cria efeitos que o iluminam e revelam sua beleza, ao mesmo tempo que pode cobrir pequenas imperfeições. Ela colore, realça o contorno, disfarça olheiras e linhas de expressão do rosto, tendo como princípio a harmonia entre cores, formas, estilo pessoal e ocasião. Pode iluminar a fisionomia, acentuar lábios, disfarçar manchas.

Ela sempre foi de grande importância em todas as civilizações por causa da crença em seus poderes místicos e curativos, por ser usada para camuflar-se ou confrontar o inimigo em guerras, por ser uma arte magnífica de adornar o corpo e a face, por ajudar a seduzir, por ajudar a distinguir as pessoas, por ser usada na caracterização de personagens e, finalmente, por ajudar no disfarce de imperfeições e no realce da beleza e da sedução.

Segundo a especialista em moda e comportamento, Constanza Pascolato, em seu livro “O essencial: a maquiagem para o dia a dia não quer ‘enfeitar’ o rosto”, a maquiagem vai “deixá-lo mais suave, correto, limpo. Uma aplicação adequada de cosméticos pode iluminar a fisionomia, esconder olheiras, acentuar lábios, disfarçar manchas”, diz Constanza.

É importante realçar a beleza, sempre respeitando seu gosto pessoal, mas almejando um melhor resultado.

E como a **maquiagem** influencia a sua **autoestima**?

Ela traz autoconfiança. A maquiagem tem efeito em nós. Quem não se sente bem em frente ao espelho, vendo o rosto sem manchinhas, com um lindo batom?

Esse artigo traz uma convidada especial, Andrea Sigrist, maquiadora conhecida no mercado suíço e em outros países, pois ela trabalha há anos com várias marcas mundiais. Entre seus clientes estão: Boticário, Biotherm, Lancôme, Helena Rubinstein, Giorgio Armani, Yves Saint Laurent, Clarins e muitos outros.

Mesmo sendo maquiadora há 27 anos, ela começou a sua carreira por acaso. De modelo a maquiadora requisitada, ela precisou recrutar pessoas para delegar trabalhos, e acabou fundando a Andrea Sigrist Agency.

Por que a maquiagem traduz uma autoestima?

Se maquiar não é passar horas se maquiando. Andrea afirma que tem melasma, uma hiperpigmentação da pele. Contudo, ela diz que a sua aparência é de uma cara de quem dormiu bem, super “fresca”, pois ela sempre usa concealer. A maquiadora explica que a autoestima com maquiagem tem o poder de elevar o amor-próprio.

Você brilha, pois, você gosta do que está vendo no espelho. Só o fato de você se cuidar vai refletir o autoamor.

Também conversamos sobre a tendência da maquiagem no mundo da moda em 2023: Glitter, olhos esfumados, blush cremoso, líquido, highliner mais puxadinho, meio árabe. O vermelho com efeito de Lake, nude como pele, despretensiosa. Muitos tutoriais estão sendo feitos com produtos e hidratantes para deixar a pele com esse efeito, sobancelhas “varridinhas” – fio a fio.

Mas o conselho que ela nos deu foi que, antes de olharmos a tendência, devemos analisar se essa tendência irá nos valorizar. Muitas de nós temos melasma. Eu e a Andrea somos uma delas. Aproveitei o meu encontro com a profissional para perguntar se o uso de iluminador nessa área seria interessante. E sabe qual foi a resposta? Sim! Para fazer uma ilusão de ótica, você deve colocar o iluminador primeiro e o blush por cima, o iluminador vai refletir a luz e criar uma ilusão, com isso os nossos olhos irão ver menos pigmentos.

Para mulheres que estão entrando na fase madura, fazer esse efeito do iluminador e depois o blush na área do osso, na parte superior do rosto, vai dar um efeito lifting. Ela explicou que o contorno, por colocarmos terracota, realça os pigmentos.

Usar maquiagem estraga a pele?

Há pessoas que têm receio de usar maquiagem por achar que ela pode estragar a pele, e a mesma começará a ter impurezas. Porém, o principal é o cuidado com a sua pele. E com a maquiagem não é diferente. O preparo da pele é fundamental. Uma grande vantagem dessa preparação é se usar pouca maquiagem. Preste atenção para usar ingredientes que sua pele precisa, e não o que está na moda. Faça essa análise com a sua dermatologista. Isso vai fazer uma diferença muito grande até para os produtos de maquiagem que você irá comprar. Lembre-se que o creme das áreas dos olhos é vital. O processo de limpar, hidratar e tonificar é de extrema importância.

Após o processo acima, o primeiro produto a ser usado será o primer. Há primers de várias necessidades como: para dar luminosidade, hidratar, com fator 50 para proteger a pele do sol, etc. Há também primers super leves, como no caso da Giorgio Armani e mate, para deixar a pele mais lisa. Para quem tem pigmentação ou melasma existe o primer SOS da Clarins. Como foi dito anteriormente, é importante ter um primer que atenda as necessidades da sua pele. Assim, você garante uma maquiagem que dura mais tempo e você usará menos produto. Para finalizarmos, o setting spray tem como função fazer que a temperatura da pele baixe um pouco e fixe a maquiagem podendo durar, dependendo do produto, até 16 horas. Você vai chegar às 6 horas da manhã no carnaval de Recife e ninguém vai saber o motivo pelo qual você ainda continua belíssima!

O que não se pode fazer é dormir com a make. Isso não é fake News. Você poderá ganhar “presentes” indesejados caso faça isso continuamente. Dentre eles estão: manchas, impurezas, comedões, acne, espinhas, cicatrizes e inflamação no olho.

E caso queira contratar um maquiador, lembre-se que ele não vende produto e sim serviço. Ao contratar um profissional, informe-se com quem você está lidando, qual o tipo de experiência o profissional possui. Lembre-se que esse profissional tem o seu valor.

Caso o maquiador não seja condizente ao seu budget, é sempre importante respeitarmos o profissional ao invés de falarmos “você é muito careiro”. Porque a experiência custa e tem o seu valor. Da mesma forma que queremos que valorizem nosso trabalho é importante que valorizemos o de outras pessoas. Seja sempre elegante.

Giorgio Armani falou que “maquiagem é a vestimenta do seu rosto”. Não é algo supérfluo e sim algo que completa a sua beleza e o seu look.

Essa mulher que você deseja ser deve assumir esse compromisso consigo mesma: autocuidado de se zelar observando os produtos que usa. Pois o profissional irá orientá-la, mas o dever de casa é seu.

Lembre-se que sua beleza é única. Portanto, procure profissionais capacitados e siga pessoas que representam seus valores, estilo, identidade e você pode se inspirar.

Um cheiro Chick!

As novas metodologias de ensino ganham cada vez mais espaço nas escolas e cursos de idiomas

Por Isa Felder



Com o avanço tecnológico e, consequentemente, as mudanças no mundo da educação, a implementação de novas metodologias de ensino nas escolas e cursos de idiomas tem sido algo cada vez mais frequente. A figura central do professor tem sido deslocada para o aluno. Podemos notar a valorização da autonomia e protagonismo dos alunos no processo de aprendizagem.

Desta forma, é importante que a escola busque alternativas às abordagens antigas. O corpo docente deve estar apto a lidar com as novas “ferramentas” de aprendizagem e transmitir o conhecimento da melhor maneira possível. E o mais importante, os conhecimentos transmitidos devem se tornar aplicáveis no dia a dia.

Qual a importância das novas metodologias para as escolas e cursos?

As novas metodologias de ensino são um conjunto de técnicas usadas para a construção do saber, definindo o papel dos professores em sala de aula.

As metodologias tradicionais têm como figura principal o professor, sendo o aluno um mero receptor das informações transmitidas pelo orientador. Em outras palavras, o aluno tem pouca ou até mesmo nenhuma influência no processo de aprendizagem.

Os novos métodos de ensino colocam os estudantes no centro do processo. Embora a escola ainda seja a responsável pela formação dos seus pupilos, estes são protagonistas na construção do próprio “saber”, participando ativamente do processo, seja por meio de ideias, perguntas, sugestões, entre outros. Portanto, as novas metodologias de ensino empoderam o aluno. Em vez de apenas cumprir suas tarefas, os estudantes são estimulados a propor soluções para os problemas.

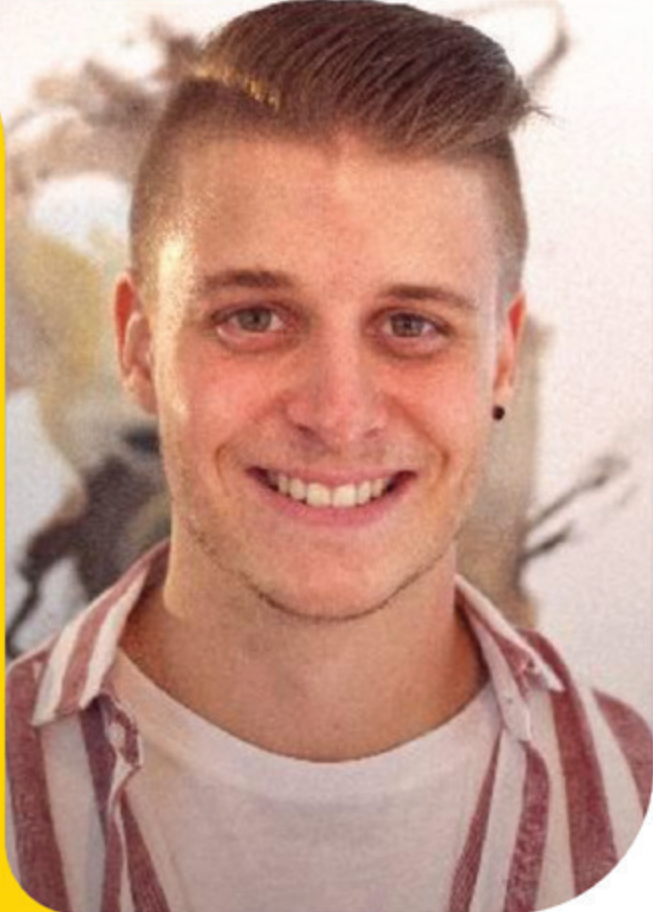
Quais as novas metodologias de ensino?

Iremos mostrar aqui alguns dos principais métodos difundidos na área de educação. Dentre eles:

1. Metodologias ativas

As metodologias ativas têm o objetivo de tornar os estudantes motivados e engajados ao longo do processo de aprendizagem. Esse modelo transforma a relação professor-aluno.

Desse modo, os estudantes são os principais protagonistas do processo de ensino. O docente assume a função de mediador ou orientador dos conhecimentos.



Portrait Janosch Cerqueira Thalmann (Terence Cigler, Zürich, 2020)

Brasil Alpino Entrevista **Janosh CT de Zurique**

Janosch Cerqueira Thalmann, um artista chamado Janosh CT de Zurique, é conhecido pelas suas pinturas e desenhos realistas e figurativos. Ele nasceu na Suíça em 1996, sendo filho de um pai suíço e uma mãe portuguesa. Tal como outros, começou a desenhar quando era criança. A sua forma preferida de desenhar era desenhar objetos e imagens que estavam ao seu lado.

Ele nos conta que, quando criança, gostava de traçar objetos e imagens que o entusiasmavam. "Eu tentava desenhar o que via visualmente da forma mais detalhada possível em uma folha de papel. Alguns anos depois, em 2011, decidi fazer uma aprendizagem como desenhista de arquitetura, porque desenhar era muito importante para mim e eu tinha uma boa imaginação espacial. Foi também nessa altura que a música Hip-Hop se tornou uma importante fonte de inspiração para mim. Desenhei um retrato a lápis de um dos meus artistas de Hip-Hop favoritos, Kendrick Lamar." A arte se tornou o centro de sua vida e a vontade de praticar a arte tornou-se cada vez maior. "Decidi criar a minha própria marca de arte chamada Janosh CT Art.", completa o desenhista.

Veja o Pingue-Pongue que **preparamos especialmente** para você:

BA: Você descreve a música hip-hop como uma importante força motriz para o início de sua carreira artística. O que exatamente o inspirou e existem outras fontes de inspiração além do hip-hop?

Janosh: No hip-hop, as músicas geralmente têm fundo político e chamam a atenção para os problemas de nossa sociedade, muitas vezes com o desejo de promover mudanças positivas. Quando percebi isso pela primeira vez e vi o poder das letras em combinação com as melodias e beats, uma onda de energia e inspiração fluiu através de mim e permaneceu comigo desde então. Percebi como é importante fazer o bem e inspirar. É claro que há muitas outras coisas além do hip-hop que têm uma influência positiva em meu trabalho artístico.

Musicalmente, por exemplo, ouço praticamente de tudo. Do forró ao techno, não há praticamente nenhum gênero que eu não goste. Em geral, qualquer forma de criatividade, arte e cultura me empolga. E, claro, uma das principais fontes de inspiração para mim é minha família, minha namorada e meus amigos.

BA: Há algum artista na pintura que o influencie especificamente?

Janosh: Claro que sim. No momento, estou muito envolvido com a pintura do artista britânico-norueguês "Henrik Aarrestad Uldalen", que pinta em um estilo figurativo e é muito experimental em sua maneira de trabalhar. Suas obras de arte geralmente têm um toque um tanto sombrio.

No cenário artístico suíço, são os artistas e colegas "Joss Toledo" e "Solo Pace" que me inspiram no momento. Joss Toledo, originário da Espanha, me convence com o brilho agradável, as cores vivas e os motivos abstratos de suas obras de arte. Nas obras de arte de Solo Pace, sou inspirado pelos muitos detalhes e histórias ocultas. A propósito, eu o conheço por causa de um bom amigo e DJ de Zurique chamado Kyuubi Music.

BA: O que você, como artista, quer dizer e alcançar com sua arte?

Janosh: Em minha arte, geralmente trato de temas que me preocupam. Por exemplo, minha obra de arte "Mother Nature" trata do fato de que nós, humanos, somos diretamente confrontados com nossas ações, apesar dos muitos sinais de alerta dados a nós pela Mãe Natureza sobre uma catástrofe iminente. A Mãe Natureza está no centro. Ao fundo, uma metade da imagem mostra uma paisagem natural em funcionamento, na qual o homem ainda não causou nenhum desastre. Na outra metade da imagem, é possível ver a destruição que o homem está causando na Terra.

A paisagem de concreto testemunha os atos humanos irrefletidos e os edifícios destruídos mostram que já é tarde demais para mudar. É claro que nem todas as minhas pinturas tratam de temas tão sombrios. Muitas vezes, elas também tratam de paixão e amor. No final das contas, sou apenas um ser humano e lido com as questões da vida cotidiana.

BA: Que tendências no cenário artístico você está seguindo atualmente?

Janosh: Para ser sincero, eu sou simplesmente eu mesmo. Minha arte é o que eu sou. Ser autêntico é a maneira mais bem-sucedida de alcançar algo sustentável. As pessoas gostarão de você pelo que você é ou não gostarão. Portanto, não sigo tendências nesse sentido, mas me movo em meu próprio mundo criativo e me deixo inspirar pelo meu ambiente. Por meio da minha arte, eu me revelo.

Version auf Deutsch

Janosch Cerqueira Thalmann ist ein Künstler aus Zürich, welcher für seine realistischen und figurativen Kunstwerke bekannt ist. Er wurde 1996 als Sohn eines Schweizer und einer Portugiesin in der Schweiz geboren. Wie viele andere hat er im Kindesalter mit dem Zeichnen und Malen begonnen. Seine Lieblingsart zu malen ist, Objekte und Bilder in seiner Umgebung nachzustellen.

Janosh: «Als ich ein Kind war, liebte ich es, Gegenstände und Bilder nachzuzeichnen, die mich ansprachen. Ich probierte stets das, was ich gesehen habe, möglichst detailgetreu auf ein Blatt Papier zu bringen. Einige Jahre später, im Jahr 2011, entschied ich mich für eine Lehre als Zeichner EFZ Fachrichtung Architektur, weil mir das Zeichnen sehr wichtig war und ich ein gutes, räumliches Vorstellungsvermögen hatte. Es war ebenfalls in dieser Zeit, in welcher die Hip-Hop Musik eine wichtige Inspirationsquelle für mich wurde. Ich zeichnete ein Bleistiftporträt von einem meiner Lieblingskünstler Kendrick Lamar. Kunst wurde für mich zu einem täglichen Bestandteil, und der Drang, Kunst zu praktizieren, wurde immer grösser. Ich beschloss, mein eigenes Kunstlabel namens Janosh CT Art zu schaffen.»

BA: Du beschreibst die Hip-Hop Musik als eine wichtige Antriebskraft für den Anfang deiner eigenen Kunstkarriere. Was genau daran inspirierte dich und gibt es nebst dem Hip-Hop weitere Inspirationsquellen, die dich beeinflussen?

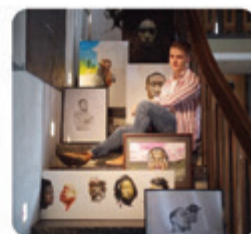
Janosh: Im Hip-Hop haben die Lieder meist politische Hintergründe und machen auf Probleme in unserer Gesellschaft aufmerksam, oft mit dem Willen, eine positive Veränderung voranzutreiben. Als mir das zum ersten Mal bewusst wurde und ich die Kraft der Texte in Kombination mit den Melodien und Beats durchblickte, strömte eine Welle von positiver Energie und Inspiration durch mich durch, die mich seither nicht mehr losgelassen hat. Ich habe gemerkt, wie wichtig es ist, Gutes zu tun und zu inspirieren. Natürlich gibt es nebst dem Hip-Hop ganz viele Dinge, die mich in der künstlerischen Tätigkeit positiv beeinflussen. Musikalisch höre ich zum Beispiel so ziemlich alles. Von Forró bis zu Techno gibt es kaum ein Genre, das ich nicht mag. Im Allgemeinen begeistert mich jede Form von Kreativität, Kunst und Kultur. Und natürlich sind meine Hauptinspirationsquellen meine Familie, meine Freundin und meine Freunde.

BA: Gibt es in der Malerei Künstler, welche dich speziell prägen?

Janosh: Natürlich. Im Moment befasse ich mich stark mit der Malerei vom britisch-norwegischen Künstler Henrik Aarrestad Uldalen, welcher in einem figurativen Stil malt und in der Arbeitsweise sehr experimentierfreudig ist. Seine Kunstwerke haben meist einen etwas düsteren Touch. In der Schweizer Kunstszene sind es im Moment die Künstler und Kollegen Joss Toledo und Solo Pace, die mich inspirieren. Der ursprünglich aus Spanien stammende Joss Toledo überzeugt mich mit den angenehmen Stimmungen, bunten Farben und abstrakten Motiven seiner Kunstwerke. In den Kunstwerken von Solo Pace kann ich mich vor lauter Details kaum satt sehen. Ihn kenne ich im Übrigen aufgrund eines guten Freundes und Zürcher DJs mit dem Namen Kyubi Music.



Janosh CT a pintar (Terence Cigler, Zürich, 2020)



Obras de arte de Janosh CT (Terence Cigler, Zürich, 2020)



Mother Nature (Janosh CT, Zürich, 2021)

BA: Was willst du als Künstler mit deiner Kunst aussagen und bewirken?

Janosh: In meiner Kunst verarbeite ich in der Regel Themen, die mich beschäftigen. Beispielsweise geht es in meinem Kunstwerk «Mother Nature» darum, dass wir Menschen direkt mit unseren Taten konfrontiert werden. Im Zentrum befindet sich Mutter Natur. Im Hintergrund ist auf der einen Hälfte des Bildes eine funktionierende Naturlandschaft zu sehen, in welcher der Mensch noch kein Unheil angerichtet hat. In der anderen Hälfte des Bildes ist zu sehen, was der Mensch auf der Erde für Verwüstungen anrichtet. Die Betonlandschaft zeugt von unüberlegten Menschentaten, und die zerstörten Gebäude zeigen, dass eine Veränderung jetzt bereits zu spät ist. Natürlich geht es nicht in jedem meiner Bilder um solch eher düstere Themen. Oft geht es auch um Leidenschaft und Liebe. Schlussendlich bin ich auch nur ein Mensch und befasse mich mit den Themen des täglichen Lebens.

BA: Welchen Trends der Kunstszene folgst du aktuell?

Janosh: Um ehrlich zu sein, bin ich einfach ich selbst. Meine Kunst ist, was ich bin. Authentisch zu sein, ist für mich die erfolgreichste Methode, um etwas Nachhaltiges zu erreichen. Die Menschen werden dich entweder für das mögen, was du bist oder eben nicht. Ich folge in dem Sinne also keinen Trends, sondern bewege mich in meiner eigenen kreativen Welt und lasse mich von meiner Umwelt inspirieren. Durch meine Kunst offenbare ich mich.



Portrait de Kendrick Lamar
(Janosh CT, Zürich, 2014)



Faces pt. 7
(Janosh CT, Zürich, 2022)



The Weekend
(Janosh CT, Zürich, 2021)



ASSIS LUDWIG
DIGITAL CONSULTING

Marketing **online** e **offline**
Você encontra aqui!

Assis Ludwig **Digital Marketing**

✉ info@assisludwig.com

☎ +41 076 236 9110

www.assisludwig.com



Empreendimento na Suíça voltado para a culinária brasileira

Por Emanuelli Assis Ludwig



Manna Açaí é um espaço criado tanto para os brasileiros moradores da Suíça quanto para os suíços, a fim de se encontrarem e comerem bem.

O empreendimento traz aquele gostinho de comida de casa brasileira e ajuda na interação com os suíços, mostrando o que o Brasil tem de melhor quando se fala de comida. E a Revista Brasil Alpino tem o prazer de entrevistá-la, mostrando tudo acerca desse espaço.

Revista Brasil Alpino: Há quanto tempo você tem esse negócio?

Manna Açaí: Há dois anos e meio, nasceu em setembro de 2019, antes da Covid-19.

BA: Como surgiu a ideia de fazer um negócio, nesse estilo brasileiro?

MA: Eu tenho uma criança de 10 anos e meu marido é alemão, eu sentia a necessidade de um local onde tivesse comida brasileira, como o açaí, tapioca, cuscuz, em um ambiente mais familiar, agradável. E aqui é difícil encontrar coisas brasileiras em um único lugar.

Então, eu pensei: por que não? Sentia falta de um final de semana, ou até mesmo durante a semana, de sentar com as amigas para comer um cuscuz, tapioca, uns salgados, tomar um açaí e degustar da nossa culinária, que é tão gostosa.

Diante disso, larguei meu trabalho, em um restaurante, onde estive por 10 anos e montei o meu primeiro Manna.

BA: E quais foram os desafios dentro desse processo de criar o seu empreendimento?

MA: A primeira barreira que encontrei foi a Covid-19 que veio, e eu já estava há 6 meses com o meu negócio aberto. Eu já tinha várias encomendas para feijoada, café da manhã etc., e essa pandemia veio e eu tive que parar. E esse foi o meu maior desafio porque, em relação à divulgação, foi muito fácil, porque o brasileiro se une quando encontra outro brasileiro e um vai ajudando o outro. Como já disse, abri meu negócio em setembro de 2019 e em março de 2020 tive que fechar e sem previsão de abertura; foi o pior momento.

BA: Nesse período da Covid-19, quanto tempo você ficou fechada? Você teve que pagar o aluguel?

MA: Sim, infelizmente tive que continuar pagando o aluguel. O proprietário do local não fez acordo e não existia lei, e eu vi que a pandemia estava demorando a passar. Depois de três meses, eu perguntei para ele se nós poderíamos rescindir o contrato.

Porém, quando eu assinei o contrato, não percebi, nas pequenas linhas, que no primeiro ano, eu não poderia sair. Mas ele repensou e aceitou que eu saísse em setembro. Ou seja, fiquei 1 ano no local e fechei totalmente. Tentei abrir em junho, quando as coisas voltaram, mas não deu. Comecei a procurar outro local, porque eu estava com o projeto do açaí, que eu não tinha antes, e eu peguei esse projeto. E em abril do ano que nós estávamos dentro da Covid-19, mesmo assim, eu fui em frente, continuei firme e foi então que surgiu a oportunidade de abrir em um shopping.

BA: Foi difícil conseguir o espaço?

MA: Eles não acreditavam muito no açaí, porque só tinha essa disponibilidade aqui, seis metros quadrados e, no outro local, eu tinha uns setenta metros quadrados. Então o proprietário me perguntou se eu vendia açaí no inverno. Logo retruquei: "vocês comem Bircher muesli, e ele é gelado. Ele é feito com iogurte e fica na geladeira. E vocês não comem no inverno?" Ele disse que sim e eu disse que para nós, brasileiros, também. Brasileiro come açaí o ano inteiro. Foi então que ele acreditou no meu conceito e me aceitou, porque é difícil o brasileiro entrar em um shopping e só comprar coisas brasileiras. Na época, o que ofereci a ele foi o açaí. E nisso já estou há dois anos e meio, e não parei mais. Vamos crescer a partir de setembro. Vem novidades por aí!

BA: Você falou sobre novidades... Poderia adiantar um pouquinho para a gente ou vai ser surpresa?

MA: Claro. Eu só vou avisar que vai crescer. Teremos mais dez metros quadrados.

BA: E a oferta de produtos também vai aumentar?

MA: Exatamente. Vamos ter comidas e produtos brasileiros. Não será comida como arroz e feijão, mas ofereceremos um pouco mais da nossa gastronomia.

BA: O açaí tem tido boa aceitação? Como é a receptividade das pessoas com o produto brasileiro?

MA: Sim, e a maioria é jovem mesmo. Têm dias que eu vendo mais para o suíço do que para o brasileiro. Os brasileiros que vêm aqui, vieram através da propaganda boca a boca. Aqui, há escolas e cursos próximos. E o jovem suíço come bastante açaí, afinal, ele tem uma pegada fitness, vegana também.

O açaí com frutas também é muito gostoso. E aqui em cima de nós, tem uma academia, cujos alunos frequentam muito o meu espaço. Eu tenho duas variações de açaí: uma que vem com xarope de guaraná (os dois são veganos, porque têm uns que são misturados com algum leite); e um outro que é o açaí puro, totalmente sem açúcar.

Esse último é o que eu mais vendo aqui para o pessoal da academia. Mas, para o público jovem suíço, é o açaí com xarope que eles querem. Eles já vêm dizendo “eu quero aquele que nós comemos no Brasil”. Tenho me surpreendido bastante com a venda do açaí aqui em Winterthur.

BA: Qual fator mais te chamou atenção?

MA: O interessante é que eu interajo muito. Eu decidi colocar meus produtos com nomes em português. Eu escrevi assim porque eu pensei: “a pizzaria é italiana e você lê a tradução. No chinês, você vê a mesma coisa. Então, por que não em português?” Isso é uma forma. Eles chegam aqui tentando falar coxinha. Eles falam morango e é o que mais sai, porque é o mais fácil de pronunciar, além de manga.

Então, isso também é uma forma de comunicação, e eu vi que eles gostaram. Eles chegam e perguntam: “É Brasil?” A minha bandeira fica discreta, mas eu marco território e é isso que eu acho interessante nesse período que eu estou aqui. Eles tentam falar o português. Eu digo sempre que o Manna não é só coisa gostosa para comer; também é cultura. Eles acabam aprendendo outro idioma.

Alguns pegam o celular e traduzem; eu pergunto se precisam de alguma ajuda, e assim vai indo. É uma forma de interagir com eles, de conhecerem a nossa cultura.

BA: E como é trabalhar com a família, já que você trabalha com seu filho? Como é esse desafio diário?

MA: Não é fácil, porque muitas vezes, há a mistura da chefe com a mãe; o filho com o trabalhador, com o funcionário. Mas a gente tem conseguido levar. Ele já está comigo há dois anos e meio também. Ele fica na parte da tarde sozinho, talvez por isso funciona. Nós temos poucas horas juntos.

No sábado, ficamos mais tempo juntos. Ele é um bom menino, trata os clientes bem, afinal, esse é o nosso diferencial. Os próprios clientes falam da nossa forma de atender. Coisa que só o brasileiro tem: essa simpatia.

BA: E se você fosse começar o projeto hoje, como empreendedora, o que você evitaria?

MA: O primeiro de tudo seria, realmente, não começar grande. Geralmente, quando queremos ser autônomas, queremos algo grande, que gere um valor alto e funcionários... Para quem quer montar negócio, eu aconselho, antes de começar, a analisar a localização e criar algo pequeno. Eu poderia ter começado assim. Agora, nós estamos com outro projeto também, de abrir um local com cadeiras e mesas. E eu fiz o inverso; foi um dos meus erros.

No primeiro local, ele era grande, bonito, mas a forma de chegar era muito complicada, e brasileiro é um povo que gosta de se vestir para ir a um local. Então, atualmente, estou buscando um local, mas eu estou olhando localização, tamanho e valor.



BA: Se planejar é a dica?

MA: Sim, os custos, a localização, se a forma de chegar é tranquila, tudo isso conta. Você tem que olhar o metro quadrado, se realmente dá para pagar o aluguel. Eu planejei tudo. Se o local estava certinho, se eu ia ter dificuldade com a localização (isso aí era fato, eu vi. As pessoas brigavam por estacionamento, isso no antigo local). Se eu marcasse meio-dia, as pessoas chegavam às 10h para pegar a vaga, então, tudo isso foi um aprendizado.

Aqui a gente chega, estaciona, tem comodidade. E eu sou direcionada ao público brasileiro, mas é claro que o suíço também é bem-vindo, afinal, representa 40% das minhas vendas. Mas eu quis, por ser brasileira, que o meu público fosse brasileiro.

BA: Você está feliz com a sua escolha?

MA: Sim, estou muito contente com essa nova etapa que vai iniciar a partir de agosto. Em setembro, nós já estaremos em um espaço maior. Eu renovei um contrato que eu teria mais dois anos e meio com o primeiro, mas eu já aceitei um de cinco anos. Porque eu não pretendo mais sair deste ponto. Eu posso ter outros, mas aqui eu recebi muita reciprocidade. Eu não imaginei que tudo daria tão certo, eu falo pelo tamanho do local. É surpreendente o que eu vendo aqui de açaí; temos outras coisas, é claro, mas o carro-chefe continua sendo o açaí.

São 12 minutos daqui de carro e de trem de Zurique, então, é muito prático. Muitas vezes minha filha ficou doente e eu sem ninguém para ajudar. Pela praticidade, basta eu pegar o carro, fecho aqui, coloco uma plaquinha escrito “volto já” ou coloco um determinado horário que voltarei. É bem cômodo para mim, e eu estou muito feliz com esse local. Quando a outra parte tiver pronta, eu pretendo ficar mais tempo dentro da empresa porque não vai ser mais possível uma pessoa só a tarde.

BA: Deixe uma mensagem para o público novo, que virá depois dessa entrevista.

MA: Todos são bem-vindos. Estamos aqui de braços abertos e com coisas muito gostosas, como salgados brasileiros, pão de queijo, coxinha, quibe, empadas e o açaí, aquele que nós estamos acostumados, do Brasil mesmo. Não é aquele batido, sem açúcar, com gosto de areia. Temos a opção do copo, que pode comer com duas frutas e a granola, e acrescentar leite ninho ou leite condensado. Vocês não vão se arrepender! Estou esperando vocês!

BA: Muito obrigada.



☎ 078 411 70 26

📷 @acaiteriamanna

✉ info@manna-acai.ch

www.manna-acai.ch

📍 Archhöfe, Archplatz 2,
8400 Winterthur



A tradição das festividades juninas brasileiras

Por Márcia Severiano

Para quem mora fora do Brasil, quando os meses de junho e julho se aproximam, vai dando uma nostalgia das tradicionais festas juninas, com suas cores, perfumes e sabores.

Mas afinal, quando as festas juninas viraram tradição no Brasil?



Quadro de Militão dos Santos

Na verdade, o início da festa junina no Brasil remonta ao século XVI.

Os “parentes” portugueses e seus “primos” espanhóis possuíam, em suas tradições bastante populares na Península Ibérica, as quais foram trazidas para cá pelos portugueses durante a colonização, uma festa semelhante. Quando introduzida no Brasil, a festa era conhecida como festa joanina, em referência a São João, mas, ao longo dos anos, teve o nome alterado para festa junina, em referência ao mês no qual ocorre, junho.

Diziam que Dom João VI não gostava de esbanjar dinheiro com suas despesas pessoais. Mas, algumas vezes, o rei planejou as festividades juninas, organizando grandes festas sem poupar recursos. Apesar de não dançar, ele gostava muito das quadrilhas.

A vinda da quadrille ao Brasil se deve às elites brasileiras e portuguesas, que eram muito influenciadas por tudo o que estivesse em voga em Paris. No início, ela fazia parte da vida cultural urbana, mas a quadrilha se tornou muito mais popular nas festas rurais, inspirando-se nas roupas típicas dos camponeses e, por fim, tornando-se a dança típica das festas juninas.

A elite portuguesa começou a realizar as festas com as quadrilhas e a convidar a família real, o que era motivo de muita pompa. Para D. João VI, ser convidado seria motivo de grande economia, pois não precisaria mais investir nesse festejo.

Mas a origem pode ser muito mais distante. A mais aceita fala que a festa junina surgiu numa época anterior à era cristã, entre 1250 A.C e 1300 A.C, como um culto ao sol e a colheita das plantações.

As festividades aconteciam quando os “bárbaros”(povos assim denominados pelos romanos. Encontram-se nesta categoria: Celtas, Vikings, Iberos, Lusitanos, Gauleses, ...) comemoravam a chegada do solstício (palavra que vem do latim e significa sol estático) de verão, que ocorria no dia 22, 23, ou ainda 24 de junho. Como os Romanos eram uma nação conquistadora, os próprios Romanos acabaram por assimilar os rituais dos povos que o praticavam e dedicaram tais rituais à deusa Juno.



"Festa de São João" - Anita Malfatti Pintora e professora brasileira (1889-1964)

Seja lá como for a origem, o que importa é que as festas juninas sempre nos trazem alguma lembrança gostosa seja da infância, ou de alguma outra fase da vida, não é mesmo?

Inicialmente, a festa possuía um forte tom religioso, conotação essa que se perdeu parcialmente, uma vez que é vista por muitos mais como uma festividade popular do que religiosa. Além disso, a evolução da festa junina no Brasil fez com que ela fosse associada a símbolos típicos das zonas rurais.

E as vestimentas? A origem dos trajes típicos de Festa Junina é um exemplo claro da riqueza multicultural do Brasil. Entretanto, apesar de a Festa de São João ser uma comemoração tão típica brasileira, que parece mesmo ser coisa da nossa terra, ela é original da Europa.



A Festa de São João de Jules Breton, 1875. Crédito: Museu de Arte da Filadélfia. Fonte: Wikimedia commons.



Uma "quadrille française". Ilustração de "La Trévis", publicada no "Le Bon Genre" em 1805. Fonte: Wikimedia

Quando a contradança saía dos salões dos palácios para invadir as festas populares, os trajes típicos adotados pela população se inspiravam nas roupas da nobreza. Desse modo, o costume era mesmo os camponeses mais simples vestirem suas melhores roupas para o festejo.

Nesse sentido, com anáguas volumosas, ideais para dançar quadrilha, os vestidos femininos ganhavam mais movimento, estrutura e volume. Do mesmo modo, o traje masculino composto por camisa, calça e colete se inspirava naquele da nobreza.

Quanto de nós vestimos esses trajes caipiras na nossa infância? Por que, então, os trajes típicos de Festa Junina são chamados de caipiras? Depois que as quadrilhas chegaram ao Brasil, a contradança foi estilizada. Além da capoeira dos escravos, o baile também recebeu influência e se misturou com elementos da polca e, posteriormente, do forró — afinal, a festa se tornou a queridinha do Nordeste. Assim, com o tempo, a Festa Junina se tornou mais do que uma grande festa popular.

O termo caipira, que também passou a designar quem participava do baile, significa pessoa do interior ou da roça. Muito difundido em São Paulo, ele pode ser usado para se referir aos trajes típicos de Festa Junina, também chamados de trajes caipiras.



Uma explosão de cores e de alegria invade o Brasil, e como o país gosta de uma festa.... A cada ano se reinventa, se contagia e se recria essa tradição.



Quadrilha francesa original



Quadrilha Caipira Brasileira

Seja qual for o estado brasileiro, ele terá alguma festa junina para manter a tradição, mas o nordeste brasileiro é campeão no quesito de fazer essa festa com maestria. A maior festa junina do país acontece na cidade de Campina Grande, localizada no estado da Paraíba. Mas na verdade, todos os estados nordestinos competem para brilhar nessas festividades.

E toda festa tem características peculiares de organização, que vão além da origem e das roupas. Só se sabe quando se vivencia um evento como este. A festa é dominada por ritmos e sons tradicionais, como o forró, o baião e o xote.

O forró é um ritmo que contagia os salões no final do século XIX e era chamado de "forrobodó", "forrobodança" ou "forrobodão".

As pessoas costumavam dançar arrastando os pés a fim de evitar que a poeira levantasse, daí o termo rastapé ou arrasta-pé. Também foram encontradas semelhanças entre esse estilo de dança e o toré - celebração indígena onde em dado momento ritualístico os indivíduos arrastam os pés no chão. Já surgiram várias derivações como o pé de serra, universitário, tecnológico e atualmente o piseiro.

No entanto, foi apenas em 1950 que se começou a usar de fato o nome "forró". Pois, um ano antes, o cantor e compositor Luiz Gonzaga gravou a música "Forró de Mané Vito, produzida em conjunto com Zé Dantas.

“

Seu delegado, digo a vossa senhoria

Eu sou fio de uma fâmia

Que não gosta de fuá

Mas tresantontem

No forró de Mané Vito

Tive que fazer bonito”

”

Em 1958, outra canção do músico chamada "Forró no Escuro", também fez muito sucesso.

“

O candeeiro se apagou

O sanfoneiro cochilou

A sanfona não parou

E o forró continuou”

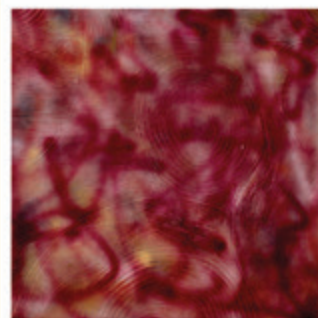
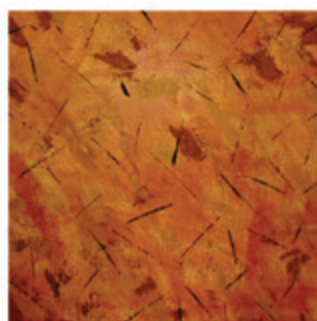
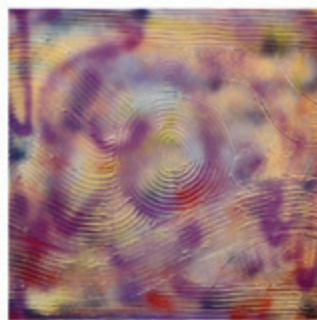
”

MARJORIE DONATSCH

+41 079 303 39 06

info.mdatelier@gmail.com

www.mdatelier.ch



Marjorie Donatsch



Carolina Keller Jupitz
Advogada

Brasil Alpino Entrevista

Direitos dos estrangeiros na Suíça

Divórcio, separação, filhos e temas relacionados.

Carolina Keller Jupitz é especialista em direito internacional de família, direito da criança e direito sucessório (especializada em casamentos binacionais). Devido à sua formação cultural como cidadã suíço-brasileira, ela assessora e representa seus clientes em português, alemão e inglês em todas as questões de direito de família e sucessões, guarda dos pais, pensão alimentícia, separação, divórcio e reconhecimento de sentenças estrangeiras de divórcio.

Carolina Keller: Muito obrigada pelo convite. Estou muito feliz por estar aqui e poder passar dicas e informações para a comunidade brasileira. Sou advogada na Suíça há mais de 15 anos.

Nasci e cresci em São Paulo e vim estudar aqui com 18 anos. Já vivo aqui há mais de 20 anos.

Divórcio

BA: Quais são os direitos do cônjuge em caso de separação?

CK: Caso um dos cônjuges não queira se divorciar, o divórcio só é possível depois de dois anos de separação. Para esses dois anos de separação, existe um processo específico que se chama processo de separação, no qual o tribunal decide três questões:

- Quem fica na casa;
- Como fica a guarda das crianças, caso tenham crianças;
- Pensões alimentícias, tanto para as crianças quanto para o cônjuge que cuida das crianças.

BA: Como é o processo de divórcio? É litigioso?

CK: Existem exceções. Caso um não queira o divórcio, a regra é dois anos de separação. A partir desses dois anos de separação, um pode pedir o divórcio mesmo que o outro não queira.

BA: Quais são os critérios para estabelecer a guarda dos filhos?

CK: A questão da guarda dos filhos está mudando na Suíça devido a uma mudança dentro da sociedade. Antigamente era bem claro que a mãe ficava em casa e cuidava das crianças e o pai ia trabalhar. E devido a essas mudanças, as leis, assim como as decisões dos tribunais, também estão mudando.

Portanto, a regra é a **guarda compartilhada**, caso seja possível. Os pais compartilham o tempo de cuidado dos filhos. A guarda compartilhada, em regra, é 50% para cada um dos pais. Ela pode ser feita, por exemplo, a partir de uma troca da guarda na metade da semana ou em semanas intercaladas. Se o casal prefere a guarda compartilhada, o tribunal irá se certificar que é para o interesse da criança. Caso um dos pais não queira, o tribunal tem que decidir sobre a guarda.

A **comunicação** entre o casal precisa ser com respeito e sem conflitos. A vontade da criança é levada em consideração, principalmente para crianças maiores, a partir de 10 anos. Para crianças menores, a guarda compartilhada precisa ser vista com mais cuidado. O critério mais importante é o relacionamento da criança com os pais. Se o pai sempre foi ausente, isso não quer dizer que ele não terá a guarda compartilhada, mas é algo levado em consideração. Os juízes argumentam que a guarda compartilhada é a regra, a não ser em casos de violência, vícios, abuso, entre outras questões graves.

BA: Existe pensão alimentícia na Suíça?

CK: A questão da pensão alimentícia para os cônjuges está mudando bastante aqui na Suíça. Um dos critérios para se ter direito a uma pensão é a “profundidade” do casamento. Este precisa ter marcado a sua vida, isso quer dizer, um casamento longo, onde a mãe cuida da criança, e que haja a existência de dependência financeira. Porém, não existe regra fixa do que é um casamento que marca a vida. Cada caso é individual e o tribunal tem de levar em conta todos os critérios.

Porém, a pessoa que está requerendo a pensão tem que comprovar que não tem condições de voltar ao mercado de trabalho. E nesse aspecto, os tribunais estão cada vez mais severos.

Antigamente, uma pessoa com mais de 45 anos não tinha perspectiva de reentrar no mercado de trabalho. Hoje, o cenário se apresenta diferente. Mesmo a partir de 50 anos, o tribunal estabelece que existe a possibilidade do indivíduo ser inserido no mercado de trabalho. Portanto, em um divórcio litigioso, o ex-cônjuge teria de provar que não há perspectiva de trabalho em nenhum setor.

Por decisão estabelecida pelos tribunais, a partir do momento que a criança entra no jardim da infância, o responsável por ela precisa trabalhar 50%.

A partir de 12 anos são 80%
A partir de 16 anos são 100 %

A pensão é sempre definida pela hipótese que você precisa trabalhar ou mostrar que você não consegue um emprego. Caso não ache um trabalho, é necessário mostrar os motivos ou o tribunal vai definir o que você poderia ganhar hipoteticamente. Isso é uma das questões que mudou bastante na Suíça, não só para a comunidade brasileira, mas para todas as mulheres. As regras do jogo no tribunal mudaram somente agora e estão sendo aplicadas em casos, nos quais a mulher parou de trabalhar achando que não teria que reentrar no mercado de trabalho.

BA: Em caso de divórcio, é possível voltar para o Brasil com os filhos?

CK: Depende do caso. Se a outra parte está de acordo, sim, não há problema algum em voltar para o Brasil com os filhos. Mas se uma das partes não estiver de acordo, o juiz é quem decidirá.

Essa é uma questão muito difícil, pois depende muito do caso e da idade das crianças. Se as crianças ainda são pequenas e têm uma aproximação grande com a família no Brasil, que lhes proporcionará estabilidade e mesmo nível de vida que na Suíça, há, sim, essa possibilidade.

Contudo, se as crianças estão na escola e possuem uma vida social bem estável aqui, os tribunais provavelmente vetarão, pois eles não gostam de mudar a vida das crianças, visto que partimos do princípio da continuidade. Por regra, quanto mais velha a criança for, mais difícil será de voltar para o Brasil, caso o outro progenitor não queira.

BA: Quais os critérios de permanência na Suíça em caso de divórcio?

CK: Por via de regra, a pessoa deve ter uma estadia mínima de 3 anos neste país, morar com o parceiro na mesma residência e viver em um relacionamento estável. Além disso, logicamente, uma integração mínima, ou seja, a pessoa tem de ter domínio do idioma, estabilidade financeira, não depender da ajuda do Social e ter uma ficha criminal limpa.

EMPREENDER

BA: Quais são os tipos de empresas aqui na Suíça?

CK: As mais conhecidas são:

GmbH - Ltda

AG – Sociedade anônima

Firma individual

Existem outras modalidades, como as associações, que podem ter um negócio com ou sem fins lucrativos. Além disso, há o emprego autônomo, ou seja, um empresário autônomo que não tem empresa, mas trabalha legalizado.

BA: Quais são os requisitos para abertura de uma firma?

CK: Há um conjunto de formalidades que são feitas perante a junta comercial, sem contar o capital para investimento.

Ltda (GmbH) 20.000.-CHF

SA (AG) 100.000.-CHF, 50.000.-CHF liberados na abertura da empresa.

BA: Se eu quiser empreender, quando devo abrir uma firma?

CK: Isso depende muito da área que a pessoa for empreender, assim como do intuito do empreendedor. Se você for exercer um trabalho como autônomo, seria interessante ter pelo menos a contabilidade em dia, separada da sua vida privada.

Com uma contabilidade separada, dependendo do ramo que for empreender, talvez seja indicado fazer uma AG, principalmente se houver riscos, empregados, ou se precisar de crédito, como acontece na construção civil. Você vai precisar de uma empresa, pois os bancos não trabalham com autônomos.



BA: Preciso estar há algum tempo no mercado ou posso abrir a firma de imediato?

CK: É sempre bom legalizar tudo desde o começo. Lógico que existe uma fase transitória, de alguns meses. Várias questões precisam ser levadas em consideração, como: a previdência e questões tributárias.

Estar ciente das responsabilidades e deveres que você tem como empresária. Um exemplo seria a contabilidade. É importantíssimo não misturar tudo. Desta forma, você vai conseguir declarar o seu lucro no final. E esta organização a ajudará na hora do divórcio. Tendo tudo regularizado, você tem como provar que está trabalhando e isso é levado em consideração na hora de definir a pensão.

BA: Quais são os meus direitos e deveres como empresa individual, autônoma?

CK: Um dos deveres é, por exemplo, fazer a sua contabilidade, pois tudo gira em torno da sua contabilidade. Como empreendedora, você precisa saber se está tendo lucro ou não. Além disso, há todas as questões envolvendo a previdência. Em caso de um volume acima de CHF 100'000 é preciso pagar imposto do valor agregado (MWST).

Em caso de trabalho autônomo, você não terá uma firma protegendo os seus bens. Caso o negócio não dê lucro, você se responsabilizará com os seus bens privados.

BA: Para abertura de uma empresa, devo procurar um advogado?

CK: O advogado pode ajudar na abertura da empresa, fornecendo orientações sobre a estrutura legal mais adequada, requisitos do registro e elaboração de contratos societários.

Tudo depende do tamanho do seu empreendimento. Se for um projeto grande, com sócios, e que precisa de contratos, há a necessidade de um advogado. O mesmo é válido para quando você vai registrar uma marca ou precisa de alguma autorização de alguma autoridade como, por exemplo, na área da saúde.

Mas para começar o seu negócio, recomendo sempre um contador.

BA: Obrigada pela participação!

CK: Eu que agradeço. Obrigada pelo convite e até logo!

HAFNER & HOCHSTRASSER

RECHTSANWÄLTE ATTORNEYS AT LAW

Hafner & Hochstrasser AG

Beethovenstrasse 1
CH-8027 Zürich

Tel: +41 44 201 95 01
Fax: +41 44 201 95 41

keller@h-h.ch

www.h-h.ch

Jenifer Rodrigues
Psicóloga CRP 14/09662

Psicoterapia online
para **brasileiros imigrantes!**

(+5567) 9 9910-0548

@psicojeniferrodrigues

psicojeniferrodrigues@gmail.com

Agende sua consulta!



Planejamento e Organização de Eventos

Por Nelson Müller

Nelson Müller, fundador da Team Up - Growing Together, com vasta experiência profissional no setor de hotelaria e prestação de serviços, atua há 25 anos no mercado nacional e internacional em parceria com empresas líderes do segmento. Nelson tem formação nas seguintes áreas: Administrativa, Relações Públicas Internacionais, Marketing, Publicidade e Vendas com habilidades em Life Coach, Mentoria, Consultoria e ainda é Palestrante.

Serviços prestados pela Team Up Growing Together

A Team Up -Growing Together é uma empresa de treinamento e capacitação profissional no setor de prestação de serviços. Para desenvolver um trabalho de excelência junto com outros profissionais na organização geral do evento Summit, a empresa desenvolveu um trabalho no seguinte formato:

- Gerenciamento Operacional;
- Excelência no Atendimento ao Cliente;
- Imersão do Conhecimento;
- Mentoria;
- Consultoria;
- Fidelizar o cliente;
- Arte da Venda;
- Encantar o Cliente.

Para obter um resultado rápido em equipe, a Team Up desenvolveu o método AP - Ajuste e Positivismo, para capacitar uma equipe ou indivíduo, buscando sempre soluções rápidas e objetivas para atender as necessidades do cliente de imediato. Nesse caso, a atuação de uma equipe sólida e comprometida é indispensável. Os ajustes se fazem necessários a todo tempo, pois é necessário entregar um resultado satisfatório e de excelência para o cliente e seus convidados.

O treinamento de capacitação profissional precisa ser desenvolvido para não ter surpresas desagradáveis durante o evento, “pois temos de levar em consideração que cada pessoa tem seu tempo de entender, compreender e aceitar”, diz Nelson.



Dependendo do tipo de serviço e perfil de cliente não há tempo para grandes mudanças, mas há tempo para ajustes e uma solução imediata. Pensando nestas necessidades imediatas, a Team Up oferece mentorias e consultorias durante o processo organizacional do evento.

O empreendedor que não investir em treinamentos para si próprio e seus colaboradores não estará preparado para atender um novo perfil de cliente mais exigente e criterioso. E a capacitação profissional irá formar novos talentos com habilidades e conhecimentos para prestar um atendimento de excelência e, acima de tudo, a fidelização do seu cliente.

Etapas do evento: saiba quais são e como produzir um evento de sucesso.

Muitos organizadores não fazem a menor ideia de quais são as etapas de um evento, tampouco de como podem usar isso para alcançar o sucesso e garantir a melhor experiência para o participante.

O princípio básico para produzir um evento de sucesso é que o idealizador precisa conhecer e ter o domínio amplo do tema a ser apresentado. Não sendo esse o caso, precisa contratar um profissional capacitado que possa representar e promover o evento.

Pré-evento

Planejamento

O planejamento é a primeira etapa para organizar qualquer tipo de evento.

Nesse primeiro passo, é feito um planejamento detalhado para evitar todos os possíveis imprevistos que possam surgir durante a organização do evento.

É importante que haja reuniões regulares com a equipe de organização e de apoio, pois a troca de informações entre a equipe organizadora é essencial durante o evento para que todas as atividades ocorram conforme o esperado.

Objetivos do evento

Para que o evento atenda às expectativas dos participantes, ele deve ter o objetivo definido. Podendo conter mais de um objetivo, o evento deve apresentá-los durante toda a divulgação. Assim os participantes já saberão o que esperar e os feedbacks do evento serão excelentes, pois você com certeza atingirá o público-alvo correto.

Data, hora e local

Tão importante quanto definir o objetivo, a data, o horário e o local devem ser pensados criteriosamente durante a etapa do planejamento. Essas decisões afetam a todos os envolvidos, pois a mobilidade para os palestrantes, expositores e participantes deve ser analisada e respeitada. Antes de definir uma data e divulgá-la, verifique se os palestrantes estarão disponíveis, visto que são convidados também para outros eventos.

Orçamento

O orçamento é uma etapa indispensável para o seu evento. Independente se os seus gastos serão repassados aos participantes através das inscrições, ou se a comissão organizadora contará com patrocínios, é ideal ter um planejamento financeiro. Num evento corporativo, o orçamento também é importante, pois há gastos como coffee break, brindes e materiais de divulgação.

Divulgação

Comece cedo a divulgação do evento para ter mais visibilidade, atraindo assim mais participantes. Primeiro crie o branding. Em outras palavras, a gestão da sua marca ou identidade visual que vão ser reforçadas ao longo da divulgação do evento.

Esses são conjuntos de elementos que transmitem a personalidade do seu evento e atraem o público. Você pode e deve desenvolver o planejamento de mídias sociais focando em um marketing estratégico em pontos, como redes sociais e até mesmo as mídias tradicionais, como jornais, revistas e tvs locais.



Contrate uma empresa ou profissional de eventos

Contrate uma empresa de organização de eventos para simplificar todas essas etapas, evitando que seja trabalhoso para você e sua equipe.

Forma de pagamento prático e seguro é fundamental para uma organização assertiva para ambas as partes: empresa proprietária do evento e clientes. Deve haver a possibilidade de podermos optar por várias formas e condições de pagamento. Exemplos: cartões, boleto, Twint e site com todas as informações do seu evento, envio automático da compra do ingresso através do Email do cliente.

Além de possibilitar condições de pagamento, a equipe organizadora terá controle do total de vendas e da organização na entrada no dia do evento, mediante a lista de presença e credenciais.

Durante o evento

Comissão organizadora

É nesta etapa que você, organizador, vai precisar de toda a ajuda que puder ter, pois várias atividades ocorrerão ao mesmo tempo, como participantes procurando informação, assim como palestrantes e expositores necessitando de assistência.

Ter uma equipe que lhe dê suporte durante todo o processo de organização é fundamental para conquistar a confiança dos participantes e mostrar que tudo vai ocorrer dentro do planejado.

Credenciamento

Essa é uma etapa mais do que fundamental. Afinal, ela mantém a organização e o bom fluxo do evento, principalmente para os de médio e grande porte, com muitas atividades e muitos participantes.

Portanto, para um bom credenciamento acontecer, seguem algumas dicas:

- 1 Disponibilizar crachás para os participantes, expositores e palestrantes;
- 2 Usar a tecnologia como QR Code para diminuir as filas do seu evento.



Equipe de Apoio

A equipe de apoio serve para complementar a equipe operacional. Ela pode ter responsabilidades que variam de evento para evento.

Essas responsabilidades vão desde o fornecimento de água a fiscalizar a higiene nos locais, passando pela assistência aos palestrantes e expositores. Além disso, a equipe irá cuidar do bem estar dos participantes durante o evento.

Pós-evento

Certificados

Você já pode pensar nos certificados caso tenha esta opção. São eles que comprovam a participação no seu evento. Aproveite para divulgar o próximo evento.

Utilize o espaço dos agradecimentos e últimas considerações para firmar um acordo com os participantes desta edição para já convidá-los para as próximas. Se você já tiver confirmações de palestrantes e de atividades, esse é um bom momento de anunciar aos participantes. Assim, eles podem se programar para voltar no próximo evento.

Feedback

Por fim, nada melhor do que saber o que não funcionou e o que pode melhorar no seu evento, assim como entender o que deu certo para repetir na próxima edição. O feedback facilita essa comunicação com os participantes e também os expositores e palestrantes. Entender o que pode melhorar é a chave para o seu evento ser um sucesso e garantir a realização de outras edições com excelência.

Agora que você já sabe quais são as principais etapas do evento, entre em contato com a nossa equipe para juntos promovermos um evento de sucesso e de excelência. A Team Up-Growing Together disponibiliza de uma equipe qualificada e capacitada para a organização do seu evento.

**O BRASIL
MAIS PERTO
DE VOCÊ!**

VISITE NOSSO SITE E
RECEBA PRODUTOS
BRASILEIROS
EM CASA!



WWW.BOMSABOR.CH


**ENTREGA EXPRESS
EM TODA SUÍÇA E
LIECHTENSTEIN**

**OU VISITE NOSSA LOJA
NO CORAÇÃO DE ZURIQUE**

STAMPFENBACH-STR. 104 - 8006 - ZÜRICH
NA RUA DO CONSULADO

SEG À SEX: 10H ÀS 18H
SÁBADO: 10H ÀS 17H



SIGA-NOS:
[@bomsabor_ch](https://www.instagram.com/bomsabor_ch)

Nômade Digital

Por Emanuelli Assis Ludwig

Ser um nômade digital e trabalhar distante enquanto explora o mundo é um estilo de vida empolgante e cada vez mais popular nos dias de hoje.

Quem nunca pensou em ter a oportunidade de trabalhar enquanto descobre o mundo?



Aqui estão algumas dicas e considerações para se tornar um nômade digital:

1 Escolha a área digital certa : Existem várias carreiras que permitem trabalhar remotamente. Alguns exemplos incluem marketing digital, design gráfico, programação, redação, tradução, consultoria online, entre outros. Escolha um campo que esteja alinhado com suas habilidades e interesses.

2 Desenvolva suas habilidades : Antes de se tornar um nômade digital, é importante adquirir as habilidades necessárias para o trabalho remoto. Certifique-se de ter um bom domínio das ferramentas e tecnologias necessárias em sua área digital escolhida.

3 Monte um escritório móvel : Para trabalhar enquanto viaja, você precisará de um bom escritório móvel. Isso pode incluir um laptop confiável, um smartphone, acesso confiável à internet e talvez até mesmo um sistema de armazenamento em nuvem para acessar seus arquivos de qualquer lugar. Certifique-se de ter os equipamentos adequados para trabalhar de forma eficiente.

4 Planeje seu roteiro : Antes de começar a sua jornada como nômade digital, faça um planejamento cuidadoso das suas viagens. Considere a conectividade com a internet, fusos horários, custo de vida nos países que você deseja visitar, entre outros aspectos relevantes para o seu estilo de vida profissional.

5 Rede de contatos : Conectar-se com outros nômades digitais pode ser uma ótima maneira de obter suporte e compartilhar experiências. Existem muitas comunidades e grupos online onde nômades digitais criam dicas, conselhos e oportunidades de trabalho.

6 Gerencie seu tempo : Trabalhar remotamente requer disciplina e habilidades de gerenciamento de tempo. Certifique-se de estabelecer horários claros de trabalho, definir metas temporárias ou semanais e encontrar um equilíbrio entre o trabalho e a exploração do mundo.

Lembre-se de que ser um nômade digital requer proatividade, flexibilidade e adaptação. Este estilo de vida traz muitas oportunidades emocionantes, mas também desafios. Esteja preparado para enfrentar esses desafios com uma mentalidade aberta e positiva. Aproveite a liberdade de trabalhar online enquanto explora diferentes lugares e culturas ao redor do mundo!



Áreas de atuação de um nômade Digital

Existem várias áreas de atuação para um nômade digital, que podem variar de acordo com as habilidades e interesses individuais. Algumas áreas comuns que os nômades digitais podem se envolver incluem:

1 Marketing digital: Os profissionais de marketing digital podem trabalhar remotamente criando estratégias, gerenciando campanhas de publicidade online, otimizando sites para motores de busca (SEO), gerenciando redes sociais, entre outras atividades^[2].

2 Desenvolvimento web: Há uma grande demanda por desenvolvedores web remotos, que podem criar e manter sites e aplicativos usando linguagens de programação e frameworks específicos. Eles também podem envolver o desenvolvimento de comércio eletrônico, segurança digital e outras áreas relacionadas^[5].

3 Desenho gráfico: Nômades digitais com habilidades em design gráfico podem criar logotipos, materiais de marketing, layouts de sites e elementos visuais para empresas em todo o mundo. Eles podem trabalhar em projetos de design digital, como criação de interfaces de usuário, design de aplicativos móveis e criação de conteúdo visual para mídias sociais^[1].

4 Escrita e conteúdo: Nômades digitais que são hábeis na escrita podem buscar oportunidades como redatores freelancers, redatores de conteúdo, blogueiros, ghostwriters, tradutores e editores de conteúdo^[1].

5 Consultoria: Os nômades digitais com especialização em áreas como negócios, marketing, finanças, recursos humanos, coaching, entre outros, podem oferecer serviços de consultoria online para empresas e indivíduos em todo o mundo^[6].

Essas são apenas algumas das áreas de atuação possíveis para nômades digitais. É importante destacar remotamente que a flexibilidade do trabalho permite que os nômades digitais se adaptem a uma variedade de setores e nichos de mercado. A chave é identificar suas habilidades e encontrar oportunidades que se alinhem com seus interesses e objetivos profissionais.

Pronto, agora você já sabe tudo sobre essa profissão que cresce mais todos os dias. Você gostaria de trabalhar como um nômade digital?

^[2]. ^[1]: Fonte: [Revista Quero Bolsa: Profissões para quem quer ser nômade digital] (<https://querobolsa.com.br/revista/profissoes-para-quem-quer-ser-nomade-digital>)

^[2] : Fonte: [Blog da Estácio: Nômade Digital: 8 profissões para quem quer rodar o mundo] (<https://matriculas.estacio.br/blog/nomade-digital/>)

^[5]: Fonte: [Planeta Nomad: Profissões Nômades Digitais: TOP 13 IDEIAS para 2023] (<https://www.planet-nomad.com/pt/profissoes-nomades-digitais/>)

^[6]: Fonte: [Metropoles]

O Brasil no Sechseläuten

Por Ocirema Kukleta

O desfile das crianças no Sechseläuten é um desfile colorido, alegre e tradicional, que acontece no centro da cidade de Zurique. Este desfile é realizado sempre aos domingos, no mês de abril de cada ano, antes do Sechseläuten.



O grupo "Weltoffenes Zürich - Zurique cosmopolita" é um dos destaques do desfile com sua multidão multicolorida de crianças de todo o mundo. São crianças representando cerca de 20 países diferentes, as quais desfilam usando trajes típicos do seu país. Podem participar crianças entre 5 e 15 anos e não precisam pertencer a nenhuma corporação de ofício para se inscrever.

Todos os anos, cerca de 3.000 crianças, acompanhadas por 800 músicos de grupos de música juvenil da região de Zurique, participam do desfile. Elas vestem figurinos ou trajes históricos. A ordem do cortejo corresponde a época histórica dos figurinos. Encerrando o desfile, vem o grupo "Zurich cosmopolita" com crianças em seus trajes de culturas e religiões estrangeiras. O tempo de caminhada é de cerca de uma hora.

O Brasil é tão grande e diverso que não dá pra eleger um traje como o mais típico, aquele que representa o nosso país. Então, os organizadores tiveram de optar. As crianças se apresentam com uma roupa de carimbó, típica do Pará. As meninas usam uma saia longa bem rodada com grandes estampas florais (tipo chita) e uma blusinha; e os meninos vestem uma calça branca com um colete do mesmo tecido da saia das meninas e um chapéu de palha. Esta escolha deve-se ao fato de que o **Carimbó tornou-se patrimônio Cultural Imaterial do Brasil em setembro de 2014**, além de representar a alegria e o colorido do nosso povo.

Sechseläuten - Festival da Primavera de Zurique

Em abril, os zuriquenses celebram seu tradicional festival de primavera chamado Sechseläuten ou Sächsilüüte, como é chamado no dialeto de Zurique. A festa ocorre justamente quando as primeiras flores e árvores florescem, as temperaturas aumentam e os dias se prolongam. Este grande evento popular é um antigo costume, que sempre acontece nas primaveras. Neste período, o boooogg "encarnação do inverno" é queimado em uma grande fogueira. Segundo a crença popular, neste ritual, as pessoas podem tirar conclusões sobre o que acontecerá no próximo verão.



A história da festa

O nome significa “sino das seis horas” e se origina de um costume medieval. No século XVI, o Conselho de Zurique - que na época era composto exclusivamente por membros de guildas - decidiu que o fim do dia de trabalho nos meses de verão deveria ser uma hora mais tarde do que nos meses de inverno. Para marcar o início da primavera, o segundo maior sino do Grossmünster tocou pontualmente às 18 horas na primeira segunda-feira após o equinócio. A partir desse dia e até o final do outono, o trabalho continuou por uma hora a mais. Esse primeiro “Sächsilüte” - o toque às seis horas - é comemorado desde então.

Guildas

São associações de artesãos que foram formadas na Idade Média. Elas regulavam interesses comuns, como salários ou acordos de preços, e formavam um sistema social com seus próprios brasões, sinais e trajes. 26 Guildas ainda existem atualmente. Elas não regulam mais o trabalho diário de seus membros, mas mantêm vivos os costumes e a tradição.

Cortejo das guildas até a fogueira

Na segunda-feira de Sechseläuten desfilaram cerca de 3.500 guildas em seus trajes coloridos e roupas tradicionais, mais de 350 cavaleiros, cerca de 50 carroças puxadas exclusivamente por cavalos e cerca de 30 bandas musicais tocando marchinhas. O percurso foi da Bahnhofstrasse, passando pelo Limmatquai até a Sechseläutenplatz, onde ocorreu a queima do Bögg.

A procissão para a fogueira é um evento importante que merece ser visto, atraindo dezenas de milhares de espectadores para a cidade de Zurique e centenas de milhares para as telas de televisão todos os anos.

Esse desfile de cavaleiros com seus trajes medievais, distribuindo e recebendo flores dos que estão assistindo na calçada, é uma demonstração de democracia e civilidade no mais alto nível, considerando-se que os que fazem parte do cortejo não são simples cidadãos, mas sim membros de uma elite, pois fazem parte das chamadas corporações de ofícios, tão presentes em toda a história da Suíça. Os convidados para esse desfile são os expoentes da política, grandes empresários e banqueiros, além de artistas e outras personalidades de destaque da sociedade.

Às 6 horas, todos os olhos se voltam para o Bögg, um boneco de neve de 3,40 metros de altura montado sobre uma fogueira de 10 metros de altura. Com a queima do “Bögg”, a cabeça - que é cheia de fogos de artifício - explode e assim se expulsa o inverno para dar as boas vindas à primavera. De acordo com a crença popular, o verão será mais bonito, quanto mais rápido o Bögg “perder a cabeça”. O que inicialmente parece bastante marcial, é, na prática, um colorido festival popular, que ano após ano goza de grande popularidade em Zurique.



A revista **Brasil Alpino** conversou com a organizadora do desfile das crianças brasileiras, a tradutora e intérprete **Ocirema Kukleta**.

Ela nos conta a importância de fazer parte deste evento de grande porte na Suíça.

B.A: Como nasceu a ideia de participar com as crianças deste desfile?

O.K: Sempre que eu ia assistir ao desfile, eu sentia falta da participação do Brasil nesse evento tão lindo. A comemoração do começo da primavera sempre foi a festa mais bonita aqui na cidade. Ver toda aquela história, todo o simbolismo e todas aquelas pessoas importantes participando de um evento popular dessa envergadura me fez sonhar e querer participar também, poder representar o nosso Brasil.

B.A: O que a motivou a participar?

O.K: Por ser um acontecimento tão elitista, nunca foi cogitado que nós, emigrantes, que também fazemos parte desse país, pudéssemos participar. Só com a criação do grupo Zurique Cosmopolita é que os grupos de imigrantes receberam a oportunidade de se apresentarem de forma muito diversa e colorida, mostrando os participantes com os trajes típicos de seus respectivos países. E isso enfeita o cortejo em si como um todo. Fizemos a nossa inscrição, demorou um pouco, mas fomos aceitos e agora somos parte desse lindo desfile.

B.A: Qual é a contribuição em relação à integração do grupo neste cortejo?

O.K: A integração tem muito a ver com o conceito de pertencimento. Um indivíduo só se integra na sociedade que o acolheu quando ele sente que também faz parte dessa sociedade, que é aceito e reconhecido como membro, que também pode colaborar com essa sociedade. Essa é uma das mensagens que se passa ao participar do cortejo.

B.A: Qual é a sua emoção ao ver as crianças brasileiras no desfile?

O.K: As crianças que participam sentem-se muito orgulhosas ao desfilar pelas ruas da cidade e ao verem o público aplaudindo. Isso tem um efeito muito positivo na auto estima da criança pelo fato dela se sentir especial em poder participar de algo grandioso. Outro fator muito marcante é o fato de representar o Brasil, país que às vezes elas nunca nem visitaram, mas sabem que é a terra natal de seus pais ou avós. Saber qual é a sua origem fortalece o sentido de pertencimento da criança e favorece a integração no país de acolhimento.



UNIGRAN EUROPA

SUA FACULDADE BRASILEIRA NA EUROPA

GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO ONLINE
EXCELÊNCIA COMPROVADA PELO MEC

+35 cursos de graduação

1 Pioneira na Europa

Presente em **10 países** da Europa

INSCREVA-SE
www.unigraneuropa.com

relacionamento.europa@unigran.br
comercial.europe@unigran.br

Central de Relacionamento
+351 933 531 402
(+55) 67 99231-9819

15 ANOS



Conhece o **Terceiro Pilar A?** Sabe da **importância** dele para **VOCÊ** e a sua **Família**?

Por Patricia Noletto

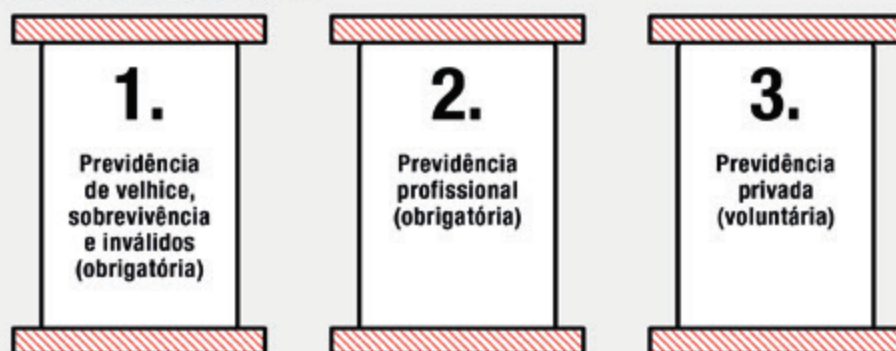
Nesta coluna mostraremos a importância do terceiro pilar e suas vantagens junto ao sistema de aposentadoria na Suíça. O terceiro pilar está vinculado ao sistema de aposentadoria desde o ano de 1972, mas somente foi regularizado detalhadamente em uma portaria que entrou em vigor em 1º de janeiro de 1987: a Portaria de 13 de novembro de 1985 sobre o direito à dedução fiscal para contribuições de formas reconhecidas de plano de pensões, BVV 3 e BV, ligada ao plano de pensão de velhice, sobrevivência e invalidez, no qual se constitui de três pilares fundamentais.



Suíça.

SEGURANÇA SOCIAL PARA TODOS

3 pilares do regime de pensões:



O sistema de saúde suíço representa 12,2% do produto interno bruto (PIB). Assim, está acima da média da OCDE de 8,8% e está um dos mais caros do mundo.

A idade regular de reforma para os homens são os 65 anos e para as mulheres os 64 anos.



Todas as pessoas com residência na Suíça são obrigadas a fazer um seguro básico de saúde, contra doença e acidentes. São livres de escolher a seguradora.



© DFAE, PRS 2019 / Fontes: Escritório Federal de Previdência Social (BSV), Escritório Federal de Estatística (BFS), ch.ch / Mais informações em aboutswitzerland.org

A idade de aposentadoria para os homens e mulheres são de 65 anos. O gráfico acima é baseado em dados anteriores ao plebiscito.

Aposentadoria vinculada ao Pilar 3a

Para que o terceiro pilar fosse mais vantajoso, a Constituição Federal (BV) estipulou alguns benefícios, como: vantagens fiscais, compra de imobiliária, e até a inclusão de seguro de vida na apólice, quando feita através de uma seguradora e não de um banco. Tudo isto se deu porque o sistema Suíço percebeu que somente o primeiro pilar e o segundo pilar não seriam suficientes para que o aposentado pudesse viver sem ter que solicitar ajuda social.

Principalmente porque os anos de contribuição de 44 anos para o AHV e 38 para o BVG e o alcance dos mesmos e de suas máximas quase não são alcançados por nós estrangeiros na Suíça. Se não tivermos nascido aqui para começar a contribuição de acordo com o tempo estipulado, dificilmente possuímos os requisitos para pedir a aposentadoria sem ter algum buraco de anos de contribuição.

Por isso, estou segura que você já ouviu falar daquele amigo ou conhecido que se aposentou aqui e que não consegue viver bem porque a sua aposentadoria é muito baixa. Pois bem, pensando nesta situação, na qual também poderá ser a sua ou a minha, caso não se tome as devidas medidas, é que decidi escrever esta coluna mostrando a importância de termos um 3º pilar.

Normalmente, os que contribuem para o AHV e o BVG se aposentam com uma máxima de 60% dos anos de contribuição que estão baseados na tabela do (44) do sistema Suíço.

Não sendo a realidade de uma grande maioria, o terceiro pilar pode substituir e garantir uma melhor qualidade e segurança na velhice.

As características do Pilar 3a

O terceiro pilar 3a se caracteriza fundamentalmente pelos benefícios fiscais, o que significa que se pode deduzir dos impostos a cada ano, a partir dos primeiros 12 meses de contribuição. Da mesma forma que os que possuem os tributos do 2º pilar podem fazer.

Quem pode fazer o 3a?

A princípio, todas as pessoas que são empregadas e que contribuem para a previdência dos Pilares 1 e 2. De modo que o 3a é muito importante para os autônomos, já que estes não contribuem em sua maioria para o BVG (2º Pilar). Além de ser importante para os trabalhadores independentes, para os quais o 2º pilar é opcional, serve de substituto do 2º pilar. As pessoas que recebem ajudas do seguro-desemprego também podem adquirir um pilar 3a.

Como é um produto aberto para os trabalhadores na Suíça e que por consequência pode tapar o buraco do 1º e 2º Pilar devido ao tempo de contribuição, a consequência deste tapamento é que quanto mais cedo se fizer melhor será o Zinseszinsseffekt.

No esboço abaixo, a diferença mostra que um jovem de 25 anos, com um capital progressivo de 40 anos de contribuição, pode chegar a um capital 365% maior que uma pessoa que comece aos seus 45 anos.

Contribuição **100 Francos** por mês:

Idade	Tempo de Contribuição	Renda de 4%	Renda de 5%
25	40	CHF 118 590	CHF 152 200
30	35	CHF 91 900	CHF 113 800
35	30	CHF 70 000	CHF 83 700
40	25	CHF 52 000	CHF 60 100
45	20	CHF 37 000	CHF 41 700
50	15	CHF 25 000	CHF 27 200

Quanto posso contribuir?

Se contribui para o 2º Pilar, o máximo que pode contribuir por ano a partir de 2023 é de CHF 7.056 segundo (Art. 7 Parágrafo 1 Letra a BVV 3) no terceiro pilar. Para os autônomos (aqueles que possuem sua própria firma) a máxima contribuição é de CHF 35.280 (a partir de 2023) por ano se não se contribui para o 2º Pilar. As contribuições podem ser feitas até cinco anos após atingir a idade normal de aposentadoria com a contribuição do AHV que é de 65 anos.

Observação: o terceiro pilar feito através de uma seguradora, como a que eu trabalho, pode trazer vários benefícios.

Feito através de uma seguradora, o seu 3º Pilar pode possuir a cláusula de seguro de vida, o que em caso de morte, sua família estará assegurada. A quantia estipulada para o seguro de vida é feita de acordo com uma entrevista sobre a sua saúde e o quanto gostaria de deixar caso venha a falecer. Lembrando que somente aqueles que estão saudáveis podem adquirir o terceiro pilar em uma seguradora. Por esta razão, quanto mais cedo se faz, mais favorável para a pessoa e a família fica.



Quem são os beneficiários?

- Em caso de sobrevivência, **o segurado**;
- Em caso de morte do contribuinte, as seguintes pessoas na seguinte ordem: o cônjuge sobrevivente ou parceiro registrado, os descendentes diretos - filhos, -os pais, -os irmãos, -os outros herdeiros.

Posso retirar o dinheiro do 3º pilar antes de me aposentar?

O pagamento antecipado do seu terceiro pilar está permitido nos seguintes casos:

- Adquirir um fundo de pensão no âmbito do 2º pilar caso se aposente antes (aposentadoria permitida a partir dos 58 anos);
- Se o beneficiário receber uma pensão de invalidez completa do Seguro Federal de Invalidez e o risco de invalidez não for segurado;
- Abandonar o anterior e assumir um tipo diferente de trabalho independente, começar a trabalhar por conta própria;
- Se o titular da conta deixar a Suíça permanentemente, comprar uma casa para uso pessoal ou pagar empréstimos hipotecários.

Além de várias outras vantagens, que nestas poucas linhas não será possível esclarecer totalmente pela extensão do tema.

Adendo:

Fazer um terceiro pilar significa a garantia de se aposentar com dignidade e de até mesmo adquirir um imóvel na Suíça. Quando se compra um imóvel aqui, os bancos pedem como garantia o seguro de vida, assim se rebaixa a hipoteca e se garante o pagamento da dívida através da apólice. Quase 90% dos suíços têm e por isso se aposentam com uma renda razoável. Isto porque já mesmo no sistema escolar médio lhes é ensinado a importância de economizar para se aposentar.

Para aqueles que querem assegurar os seus filhos, o seguro de vida, dentro da apólice do terceiro pilar, é uma medida cada vez mais frequente em tempos de tanta insegurança como a que tivemos depois do COVID 19. Outro ponto de vista é o de que nós, mulheres, recebemos uma aposentadoria com valor 37% mais baixo do que a dos homens.

Por quê? Muitas ficam em casa durante a maternidade, outras trabalham pouco ou às vezes nem sequer trabalham. Caso estejam casadas, a aposentadoria é baseada somente na contribuição do companheiro. Se a mulher for divorciada, o tema se complica um pouco mais porque nem sempre as mulheres divorciadas trabalharam anteriormente. Por isso, aconselho sempre as minhas clientes que, independentemente do seu estado civil, o importante é pensar um pouco em si. Garantir uma aposentadoria com DIGNIDADE é primordial!

Ficou curiosa? Quer fazer o seu terceiro pilar?

Patricia Noletto é mestre pela Universidade de Zurique e Granada. VBV em Seguros. Trabalha na LifeCore GmbH / Industriestrasse 30, 8302 Zürich-Kloten / 0788503981.

Esteticistas da Suíça serão obrigadas a **possuírem certificados** para **exercerem diversos procedimentos**

Por Patrícia Nogueira



A tecnóloga de beleza, estética e imagem pessoal, Patrícia Nogueira, explica a criação da nova lei, que entrará em vigor a partir de 2024. Esta lei é necessária para evitar que as pessoas sejam lesionadas por profissionais incapacitados e/ou que não sabem manusear máquinas.

Não há qualquer tipo de informação, em português, sobre o tema. Portanto, em um trabalho em conjunto com a Revista Brasil Alpino, a tecnóloga brasileira Patrícia Nogueira disponibilizou, em suas redes sociais, uma live informativa sobre o assunto. Entretanto, todos os dias, surgem muitas dúvidas em relação a esse tema. Por isso, a revista, tendo como colaboradora Patrícia Nogueira, divulgará aos seus leitores o que está acontecendo no mundo da estética.

Em virtude de a Suíça ter tido mais de 10 mil casos de feridas graves, causadas por equipamentos de estética, foi necessária a criação de uma lei, a qual exigirá do profissional que atua nessa área de forma avançada, uma certificação, um tipo de licença para o profissional ter o direito de usar determinadas máquinas e realizar procedimentos. Na prova, os conhecimentos gerais do esteticista serão avaliados.

Por isso, o governo da Suíça, em conjunto com o departamento NISSG, criaram uma lei que, a partir de 1º de junho de 2024, os tratamentos com radiação não ionizante listados no V-NISSG só poderão ser realizados por pessoas que tenham adquirido o Certificado Profissional V-NISSG. Há 7 diferentes certificados de competência que já estão sendo obtidos, desde abril de 2022.

Esse certificado é considerado uma confirmação de que o profissional adquiriu as qualificações necessárias e, portanto, está apto a realizar os tratamentos listados. Mas, vale lembrar que, para ter este certificado, a pessoa deve ser graduada na área. Ou seja, quem deseja trabalhar com determinados aparelhos de estética ou, até mesmo, ter o seu aparelho no seu espaço, deverá ter essa certificação. E essa regra é válida para todos.

Muitas pessoas ficam confusas e pensam que não é preciso ter formação nessa área, bastando apenas ter o certificado exigido do V-NISSG. Essa regra é para quem já tem formação com as máquinas de estética!

Para Patrícia Nogueira, essa lei é controversa. Por um lado, ela acha a lei coerente porque tem muita gente trabalhando clandestinamente, sem nenhuma formação na área. “Essas pessoas simplesmente compram as máquinas e, talvez, recebam um ‘certificado de máquina’. E por isso, já acreditam que têm o conhecimento suficiente para atender clientes, só que elas não sabem o risco que há para a pele das pessoas. Isso é um ato criminal.”

E ela ainda acrescenta: “Por outro lado, há as pessoas que se dedicaram e estudaram muito para adquirir formação, curso superior na área, tendo que se adaptar às regras atuais, além do dinheiro investido para obter tal alvará”. Vale lembrar que isso não é nenhuma formação, e sim, um teste de conhecimentos da área, ainda mais sendo exigido em alemão.

Em relação aos certificados, eles são oferecidos, aqui na Suíça, em alemão, italiano e francês. Cada idioma relacionado a seus cantões. Vejamos, a seguir, a **lista dos procedimentos**, cuja **certificação é exigida**:

- *Acupuntura a laser;*
- *Depilação a laser;*
- *Podologia;*
- *Depilação com luz pulsada de alta energia (IPL);*
- *Remoção a laser de maquiagem permanente e tatuagens;*
- *Tratamento de acne, rugas, cicatrizes, hiperpigmentação pós-inflamatória, estrias, assim como couperose, hemangiomas e nervos de aranha menores ou iguais a 3mm.*

E as máquinas mais comuns são:

- *Radiofrequência facial e corporal;*
- *Endermologias;*
- *Ultrassom;*
- *Lipocavitação;*
- *Crioterapia;*
- *Máquinas de remoção de tatuagem e qualquer tipo de micropigmentação e pigmentação;*
- *Laser de alta potência para remoção dos pelos e qualquer outra finalidade, como por exemplo, tratamento de fungos etc.;*
- *IPL para qualquer finalidade.*

Em relação aos módulos, são oferecidos vários tipos. O básico e o de tecnologias são obrigatórios. Depois são sete módulos específicos, de acordo com os procedimentos e tratamentos que o profissional deseja atuar.

Por exemplo: Patrícia Nogueira possui, em sua clínica de estética e escola, máquina de depilação a laser, radiofrequência, endermologia, lipocavitação e ultrassom. Então, ela precisou fazer os módulos básico, de tecnologias e o de radiofrequência. Se ela tivesse IPL, teria que fazer o módulo IPL. Como ela não tem e nem pretende ter, não precisa fazer, apesar de ter formação na área. Portanto, ela está isenta do módulo, porque não possui essa máquina.

Patrícia Nogueira fornece **cursos de máquinas de estética**. Quem tem a formação regular de estética da Suíça recebe um desconto, assim como quem tem curso superior de estética. E todos os alunos, que se formarem na sua escola de estética avançada, nessas áreas exigidas, pagam os valores normais. São oferecidos sete certificados, no total, dependendo do que a pessoa deseja fazer. Os módulos serão eliminatórios, começando com o básico, em seguida, o avançado, e depois, o específico.

O tempo do curso varia de 6 a 17 dias. Em relação aos valores, são os seguintes:

- **Módulo básico** 2.750.- CHF – 3.250.- CHF
- **Tecnológico** 1.250.- CHF – 1.500.- CHF
- **Módulos específicos** 1.250.- CHF – 2.500.- CHF

Para outras informações, acesse o site: www.sachkunde-v-nissg.ch

Quem desejar, pode enviar mensagem no direct do instagram da Patrícia: [@patricianogueirablaser](https://www.instagram.com/patricianogueirablaser), que ela enviará os links das lives e informações em português sobre esse tema.



by Patrícia Nogueira

Pensou em estética na Suíça. fale conosco!

☎ +41 076 305 40 88

📱 @patricianogueirablaser

www.schönhautkosmetik.ch



Baumackerstrasse 41
8050 Oerlikon - Zürich



Seefeldstrasse 167
8008 Zürich



Brasil Alpino Entrevista “Força, seu nome é Mulher” completa oito anos

Por Emanuelli Assis Ludwig

Moradora da Baixada Fluminense, região metropolitana do Rio de Janeiro, Patrícia Sarinho vai morar na Suíça, e lá monta o projeto “Força, seu nome é mulher”, que tem o objetivo de acolher mulheres em situação de vulnerabilidade, ajudando-as por meio de cursos, palestras etc. E a Revista Brasil Alpino não poderia ficar de fora de entrevistar essa empreendedora de sucesso.

Revista Brasil Alpino: O tema da entrevista de hoje é superinteressante. A gente vai falar sobre o projeto intitulado “Força, seu Nome é Mulher”, que está completando oito anos! Falaremos, um pouquinho, sobre sua história e como foi todo o seu processo até chegar aqui. Vamos entrevistar a **Patrícia Sarinho**.

Patrícia: Primeiramente, muito obrigada pelo convite. Estou muito feliz de participar da entrevista para essa revista que vem crescendo e se destacando aqui na comunidade brasileira na Suíça.

Revista Brasil Alpino: Muito obrigada pelas palavras. Mas, explica direitinho para os nossos leitores: **como foi sua trajetória pessoal e do projeto? Como surgiu a ideia de fazer um evento para mulheres empreendedoras aqui na Suíça? Quando você teve essa ideia?**

Patrícia: Eu fui em uma festa de aniversário de uma amiga e, quando cheguei lá, encontrei uma outra amiga. Nós tínhamos uma amiga em comum, que tinha vindo de Recife e, depois de um tempo, eu senti que ela estava muito abatida, nitidamente depressiva.

A partir daí, eu disse para mim mesma: vou fazer alguma coisa para mulheres. E o Hugo, meu marido, nunca gostou dessas coisas, então, deu muito trabalho convencê-lo, mas acabei convencendo. Começamos o projeto em 15 de maio de 2015. Comecei com 60 mulheres, e nosso último “Força” alcançou 210 mulheres. Chegamos no nosso evento de gala com 370 mulheres, portanto, é um movimento que não para de crescer.

Revista Brasil Alpino: O seu esposo te ajuda?

Patrícia: Ele me apoia demais. Se a gente entra em um projeto desse porte, sem ter um marido que “fecha com você”, não funciona. Além disso, vivemos em outro país, tendo a questão da língua como um dos fatores principais. Então, quando a gente tem alguém para dar esse suporte, é vital para o crescimento.

Revista Brasil Alpino: Como foi para você organizar esse primeiro “Força”, há 8 anos? As circunstâncias eram outras, principalmente, em relação às redes sociais? Como foi começar esse evento com essas 60 mulheres que vieram de várias partes aqui da Suíça, visto que o evento é realizado em Frauenfeld?

Patrícia: Em relação à organização, eu tenho um lugar onde eu moro, bem pequeno. E lá eu tenho um espaço, uma igreja, que eu alugo até hoje porque eu acho que me dá muita sorte, além de ser muito acolhedor. Inclusive fiz um evento lá de novo, e eu queria muito que 100 mulheres tivessem comparecido. Só que eu tive 60 mulheres e dessas, eu conhecia muito poucas. As pessoas que eu achei que estariam comigo, inclusive a mulher que me inspirou no projeto, não estava no evento e nunca veio.

Uma amiga fez comigo o primeiro “Força”, mas ela já não está mais no projeto. Ela falou: “Patrícia, isso é seu, as ideias são suas e eu não tenho nada a ver com isso.” Ela nem acreditava nesse projeto, mas eu gostava tanto de fazer, que comecei a fazer sozinha. Foi muito amador. A gente fez feijoada; cheguei até a fazer T-shirt para todo mundo. O “Força” caiu para mim e isso é muito gratificante.

As mulheres empreendedoras me escolheram para estar nesse espaço, falando de empreendedorismo, porque o meu foco é falar de abuso e saúde mental. Sim, eu fui a primeira mulher a fazer um evento sobre abusos físico, psicológico e patrimonial. A minha intenção era essa, só que nós vamos ramificando para outros lados, então, hoje, ele abrange tudo, um universo feminino, tanto no presencial quanto no digital. É um empreendedorismo forte, pois a gente fala de saúde mental, arte, de tudo.



Revista Brasil Alpino: Claro que não são todas, mas uma grande parte das mulheres que estão ativas aqui na Suíça, e querem estar perto da comunidade, são mulheres empreendedoras. Normalmente, quando a mulher não empreende, ela parece ficar mais afastada da comunidade. Então, talvez seja por isso que você também não poderia deixar de falar de empreendedorismo, certo?

Patrícia: É verdade! A minha primeira empreendedora foi a Keila. Eu perguntei se ela queria vender as coisas dela dentro do meu evento. E ela imediatamente se ofereceu a patrocinar. Então, a Keila e toda a minha equipe estão comigo há oito anos. A única pessoa que não está mais na minha equipe é a Maitê, pois ela foi para Portugal.

Realmente, muitas mulheres brasileiras têm empreendido aqui na Suíça. É uma forma de socializar e se sentirem produtivas. Porém, ultimamente, eu tenho visto uma romantização do empreendedorismo, e isso é muito triste. Muitas mulheres empreendem, mas muitas estão deixando de se integrar, de entrar no mercado de trabalho, porque às vezes, o empreendedorismo não te dá o retorno necessário que você precisa para viver e investir no seu negócio.

Quando eu comecei a fazer o “Força”, eu limpava. Pegava o meu dinheiro, trabalhava e investia. Foi muito investimento e a vida mudou. Eu estudei, aprendi alemão, mudei de trabalho, e hoje, trabalho em uma fábrica; sou operária. A vida exigiu que eu me integrasse. Então, eu tenho que defender o empreendedorismo, mas a gente precisa se integrar mais. A mulher brasileira está se integrando menos; está vivendo numa bolha e está vendendo de brasileira para brasileira, o que é ótimo também, mas as pessoas estão fora do mercado de trabalho, da integração e isso vem me preocupando muito. O que a gente não pode fazer é se acomodar, achar que, por conta do empreendedorismo, não há necessidade de verificar outras vias também.

Revista Brasil Alpino: É muito importante isso que você falou. A gente está aprendendo a língua, portanto, é preciso buscar, também, o público suíço. As vezes, não é o mais fácil, mas é na Suíça onde vivemos. Cada um quer ficar no seu local. Então, as distâncias começam a aparecer. Logo, se você vende só para o brasileiro que mora em outro Cantão, por exemplo, fica muito mais difícil você entregar o produto para ele. Então, o ideal é você vender o produto para quem está ao seu redor, no geral, os suíços. Portanto, é muito interessante que a gente pense no empreendedorismo como uma base, um recurso, que nos ajuda até na integração.

Patrícia: É verdade, até porque tudo que a mulher brasileira faz, é com muita excelência. Acho que a Suíça precisa conhecer produtos e serviços, não só da comunidade brasileira, como também da comunidade estrangeira, de uma forma geral.

Precisamos furar a bolha. Algumas furaram a bolha e outras estão nesse processo. E eu sei que é difícil. Integrar é difícil, é constrangedor. Você estar em um lugar e não falar o idioma é muito complicado. Mas, eu sempre pensei assim: eu falo, leio e escrevo no meu país; isso aí eu já tenho. Essa é a minha obrigação. Agora, a gente tem que ir atrás da língua nova. Eu estudei, treinei e já falei muito, e só com a prática que a gente vai melhorando, e eu ainda tenho muito que melhorar. Eu tenho que aprender muita coisa ainda, mas eu me joguei, estou no mercado de trabalho, faço as minhas coisas e, às vezes, me preocupa ver que há pessoas que focaram muito no empreendedorismo, mas desfocaram da integração.

Revista Brasil Alpino: E qual foi a sensação de receber 60 mulheres no primeiro evento, afinal, você falou que queria atingir 100?

Patrícia: Eu fiquei triste de ter 60 mulheres, ou melhor, fiquei decepcionada de não ver quem eu queria. Mas, eu coloquei uma coisa na minha cabeça: se eu faço um evento para 200 ou para 10, o importante é que eu esteja ali dando o meu melhor. Isso aconteceu nesse primeiro evento. Não tinha 100, mas 60, e eu dei o meu melhor, e foi um evento inesquecível, que hoje eu não conseguiria repetir com a mesma qualidade. E foi muito emocionante. Eu não conseguiria repetir as palestras que foram muito fortes. A gente disparou muitos gatilhos, porque eu era inexperiente. Falamos de violências doméstica e física; eu tive depoimentos e o meu público foi pipocando. Foi um momento de muita solidariedade naquele dia. Foi por isso que eu não larguei, que fui adiante, porque as mulheres começaram a contar casos de violência. Então, aquilo me prendeu naquele universo. Por isso sempre vou dar o meu melhor, independentemente da quantidade de pessoas. Para mim, o número já não diz tanta coisa.





Revista Brasil Alpino: Sim. E aí dentro do seu tempo, do seu processo, assim que você fez esse primeiro evento, você começou a perceber que existia esse leque com o empreendedorismo?

Patrícia: Então, eu fiz um evento no primeiro ano e, depois, a partir do terceiro ano, eu comecei a fazer dois por ano. Atualmente, eu tenho mais ou menos 50 eventos feitos. No primeiro evento, eu já tinha uma empreendedora, alguém vendendo cosméticos, a Keila. Depois, veio a Paula, da Arte. A Paula também me apoiou muito. Então, aos poucos, iam surgindo mais empreendedoras. À medida que iam passando os eventos, o projeto ia crescendo muito, tanto que, no terceiro evento, teve muitas empreendedoras, mais de 100 mulheres, além de muitos estandes. Então, o Hugo teve que entrar para me ajudar, porque eu e minha equipe (Fátima, Keila e a Sandra) que estão comigo e montam todo o evento desde o primeiro, não estavam mais conseguindo dar conta.

Revista Brasil Alpino: Como foi para você atravessar os obstáculos desses 8 anos?

Patrícia: Quanto mais cresço, mais obstáculos aparecem. A gente vê diferentes pessoas e capacidades; uma forma de olhar, do olhar feminino para a mulher diferente, triste. Mas, como sou muito humilde, eu respeito, eu não subestimo ninguém, apesar de já ter sido muito subestimada. As pessoas me subestimaram muito, mas eu não subestimo a capacidade de nenhuma mulher, ainda mais se ela for brasileira. Eu me posiciono, eu sei do tesouro que eu tenho na minha mão, que é esse projeto que inspira muitas mulheres. E muitas mulheres querem fazer igual, querem se inspirar. Muitos eventos saíram a partir do meu evento.

Quando eu mudo uma rota, por exemplo, se eu faço de uma forma diferente, ela é replicada em todos os eventos da comunidade brasileira. Isso para mim é muito claro e está tudo bem. Eu vou continuar ativa, mas e o meu processo de criação? Eu venho sempre inovando, colocando coisas novas. O que eu fiz no 11, não vou poder fazer no 12, porque alguém já está fazendo, então eu vou ter que me superar e criar de novo. Ainda assim, eu apoio muitos projetos os quais eu confio, que eu sei que vão servir para impulsionar a mulher. Eu assino embaixo. Ontem, eu me desloquei para Lausanne porque eu confio nos projetos. Hoje eu estou aqui porque eu confio na Revista Brasil Alpino.

Não devemos enganar ninguém. Devemos fazer o que é bom realmente para as mulheres do meu país. Às vezes, as pessoas falam da questão da romantização do empreendedorismo, porque muita gente ganha com isso, sim. Mas o certo é que algumas pessoas ficam, algumas vão, e eu já estou acostumada.

Revista Brasil Alpino: Sobre as pessoas que vêm e vão, você acha que a palavra certa para isso seria resiliência?

Patrícia: Com certeza. E investimento também. Por exemplo, eu tenho uma equipe que ganha por hora quando trabalha comigo. Eu não tenho pessoas que são voluntárias e fazem as coisas para mim. Todo material dentro do projeto é meu, foi investimento; eu não alugo nada. Eu não admito que as pessoas cheguem no meu evento e não comam, não se alimentem. Elas têm que comer, afinal, se arrumaram, se produziram, abasteceram seus carros ou pagaram um bilhete de trem, ou até mesmo, deixaram seus filhos em casa. Então, o mínimo que posso oferecer é uma alimentação dentro do meu evento. E mesmo assim, eu consigo oferecer muito; um evento barato e ainda de qualidade. É o evento feminino que mais oferece e o mais em conta. Claro, cada um sabe o seu preço, cada um sabe o seu gasto. Mas o meu eu consigo gerir.

Revista Brasil Alpino: Nesses dois anos de pandemia, como foi para você em relação aos eventos?

Patrícia: Sempre que tinha uma brecha eu fazia os meus eventos. Eu fiz de máscara quando liberou um pouquinho, mas eu cresci muito nas redes sociais nesse tempo. E quando tinha uma brechinha eu ia e fazia. Eu fiz no Brasil, na pandemia, quando estava liberada a máscara. Nessa época, eu achava que estava muito pesado para as meninas no Brasil. Eu consegui estar lá, me doando e recebendo todo aquele carinho, aquela atenção que as mulheres do Brasil, lá no Rio de Janeiro, me ofereciam. Tanto os eventos feitos na Suíça como no Brasil estiveram sob cuidados rígidos e foram feitos sempre testes no período de pandemia.



Revista Brasil Alpino: Como foi o evento do dia seis de maio?

Patrícia: Foi uma comemoração. O evento de Gala foi no Connect Halle e contou com 30 stands. Teve música brasileira e foi muito bom. O meu primeiro evento foi, na verdade, lá; então eu sempre volto nos espaços onde eu tenho história e deixo a minha marca.

Esse evento teve como ideia impulsionar as pessoas, porque foi tudo grátis. As pessoas estão entrando nas redes gratuitamente, então, temos que abrir as redes. Eu não aceito que ninguém cobre dentro dos meus eventos para fazer stories; não aceito que cobrem divulgação lá dentro. Dentro do meu evento, não sei se é certo, não sei se é errado, mas eu peço que ninguém cobre para postar coisas na internet.

O “Força, seu nome é mulher” tem como propósito ajudar a todas as mulheres. Já fomos buscar, inclusive, mulheres em hospitais psiquiátricos. Há coisas que eu faço, mas não exponho porque não tem necessidade, pois são situações privadas. Eu faço porque poderia ser comigo também. Não trabalho com sensacionalismo.

E quanto a Revista Brasil Alpino, ela está chegando para a comunidade já há um bom tempo, mas eu quero cada vez mais que as “minhas” mulheres conheçam a revista, estejam mais presentes para alcançar um outro público, um outro nível cultural, uma outra via também.

Então, às minhas empreendedoras, desde já, eu peço para que conheçam a revista, que estejam aqui dentro junto comigo, principalmente em outubro. Se vocês têm histórias de superação, contem para mudar a vida de outra pessoa. Eu acho que esse momento é necessário para nós, da comunidade brasileira.

Revista Brasil Alpino: Por trás do evento, existe a idealizadora, a Patrícia Sarinho. Conte-nos um pouco da sua história.

Patrícia: Além de empreendedora, sou mãe, casada, carioca e estou na Suíça há 18 anos, sendo 17 anos casada com o Hugo, meu parceiro que tenho. Fui mãe com 14 anos. A Paulinha, atualmente, mora em Portugal, e tem 33 anos. Eu fui criada por duas famílias. Então, por isso que eu tenho esse meu instinto de acolhimento. Eu trabalhava, morava com a minha família durante a semana nos lugares nobres no Rio de Janeiro, e com a minha família biológica, no final de semana. Os meus pais biológicos moravam na favela, na Baixada Fluminense, então eu vivi muito esse universo. Já a minha outra família que, apesar de ter uma situação financeira boa, foi uma família que me criou. Eu não fui adotada, fui criada. Ela me deu um suporte financeiro e me fez muito independente. A educação que eu tenho é toda de migrantes no Brasil. Eles vieram de Recife para o Rio de Janeiro, para tentar uma vida melhor. Para mim, nada foi fácil; aqui na Suíça, então, nunca foi fácil, pelo contrário, foi muito difícil.



No Brasil, eu trabalhava como vendedora, tive a minha filha muito jovem. Tive muitas dores, perdas também, e convivi muito com essa diferença muito grande no Brasil. Eu tenho histórias muito fortes, muito pesadas. Nunca sofri abuso sexual, mas passei por violências doméstica e psicológica. Por isso que eu me coloco no lugar de uma outra mulher. Sei a dor que é e quando eu acolho mulheres é porque eu já estive no cenário que elas estão, principalmente no Brasil.

Minha família era muito grande e eu tive uma coisa muito boa vinda dela: sempre trabalharam muito a minha autoestima; por isso que eu sou uma mulher de tanta força para me manter de pé, pois eu confio em mim. A minha família fez com que eu acreditasse em mim. Por isso que eu aguento esse pancadão aqui da Suíça.

Revista Brasil Alpino: E como anda o seu projeto no Brasil?

Patrícia: Eu tenho um projeto no Rio de Janeiro para mulheres. Elas vêm de favelas, da Baixada, do subúrbio. O último evento aconteceu em Quintino. Nesse espaço, elas entram de manhã, tomam café da manhã (eu quero tudo bonito, na medida do possível) e lá eu contrato alguns profissionais na área da estética, porque no Brasil sempre tem mercado. A mulher brasileira nunca deixa de fazer uma unha ou uma sobrancelha. A gente deu cursos de unha de acrígel e design de sobrancelha. Formamos por volta de 60 mulheres. Durante os cursos, elas fazem uma pausa para o almoço, e depois continuam estudando.

Os cursos têm certificado, e elas levam todo o material para casa, para poderem dar os primeiros passos. Não adianta aprender e não ter dinheiro para investir. Outra coisa: eu mando um Uber buscar. Há mulheres de Belford Roxo, Campo Grande, entre outros locais, que querem ir e não têm dinheiro da passagem. Então, chamamos um Uber para levá-las até o espaço.

Quando eu inventei de fazer um curso de unha de acrígel, eu não sabia que tinha que ter luz, motor. E o material era bem caro, mas no final deu tudo certo. Eu consegui comprar e fizemos um trabalho de excelência no Brasil. Além disso, oferecemos suporte psicológico. Agora vamos dar cursos de trancista, maquiagem, entre outros. Há muitas mulheres talentosas no Brasil precisando de uma oportunidade, e eu fico muito feliz de ajudar.

Também há um projeto em Portugal, na Casa do Brasil, em Lisboa, com a parceria da Plataforma Geni, do Collab, que são associações de mulheres, também em Portugal, que vêm aqui nos meus eventos na Suíça. Em maio, tivemos outro evento, mas não pude participar, pois fui júri de um desfile de miss africana. Foram mulheres que passaram por alguns abusos, que têm alguns desafios na saúde mental.

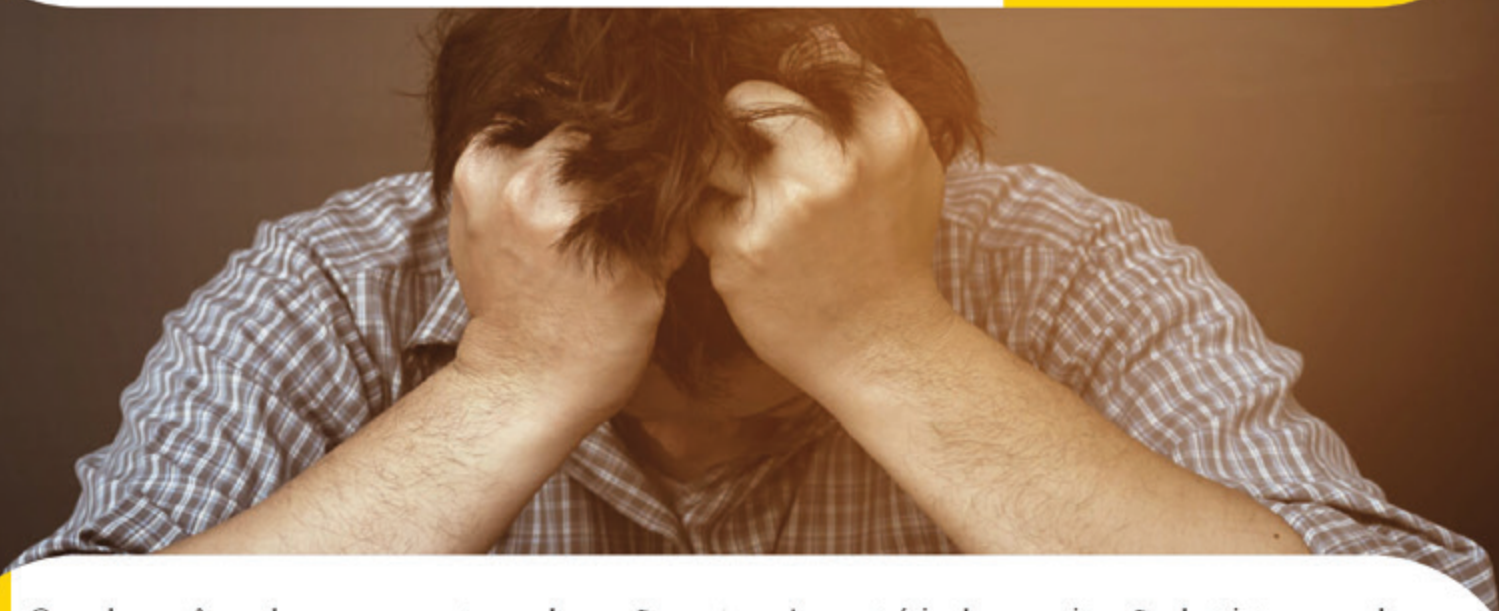
Revista Brasil Alpino: Como você se sente como embaixadora das mulheres brasileiras aqui na Suíça?

Patrícia: Eu sou uma líder, mas uma líder que anda ao lado. Não quero andar acima; para mim, esse título de embaixadora é a minha essência, e eu fico muito feliz por esse reconhecimento, por todo o carinho que eu recebo, eu sou uma mulher muito amada aqui na Suíça e fico muito feliz com essa honra. Muito obrigada.

Revista Brasil Alpino: Patrícia, agradecemos muito pela sua entrevista e pelo seu tempo. Você é mesmo uma mulher excepcional!

Patrícia: Foi um prazer.

Depressão: o que você precisa saber!



Quando você se depara com o tema depressão, automaticamente vem à cabeça um conhecido, amigo, parente que tem ou já teve. Quanto a você, provavelmente, em algum momento da vida, você se questionou estar com depressão. Com certeza, numa situação na qual sentia-se triste, desanimado e com crises de choro. No entanto, esses sintomas podem ser temporários e gradualmente desaparecerem, o que significa não ser depressão e sim momentos de tristeza. Então, qual seria a diferença entre momentos de tristeza e depressão?

Momentos de tristeza podem ser desencadeados por algum acontecimento externo: morte de um ente querido, desentendimentos, frustrações; enfim, as intempéries da vida às quais qualquer um está sujeito. Como consequência, a pessoa torna-se mais calada, introspectiva e menos motivada para realizar as atividades diárias. Isso dura poucos dias. Esse desânimo, gradualmente, vai desaparecendo e a condução da vida é retomada sem mais o “pesar” dessa tristeza.

Já na depressão, o quadro acima descrito persiste e a pessoa começa a não ter mais vontade de realizar atividades que gozava até então, como sair com os amigos e praticar um esporte. Aquilo que você costumava realizar com prazer já não lhe proporciona mais a sensação de antes. No decorrer, outros sintomas emergem: alterações no sono, no apetite, irritabilidade, sensação constante de fadiga.

Ao contrário de uma situação de tristeza que dura alguns dias, na depressão os sintomas tendem a perdurar, aumentam e tomam uma proporção que compromete a produtividade do indivíduo. Os danos se estendem às relações pessoais, uma vez que o indivíduo torna-se distante afetivamente, numa postura de isolamento e de desconexão com o outro.

Também podem aparecer irritação e mau humor. Isso faz com que, num primeiro momento, ocorram julgamentos do tipo: “esse desânimo é falta de Deus! Você tem tudo e está assim!”. Neste sentido, que fique bem claro: a pessoa não escolhe ter depressão, nem tem culpa por estar depressiva.

A depressão é um distúrbio de humor, que possui fatores genéticos e ambientais, ocorrendo alterações neuronais no indivíduo. No entanto, é um quadro reversível quando realizado o devido tratamento. Uma intervenção correta é composta por uma rede de profissionais preparados para este tipo de doença, como psicólogos e psiquiatras.

A depressão tira a habilidade de sermos felizes, porém essa capacidade está dentro de todo ser humano sendo preciso resgatá-la.

A depressão apresenta-se em fases, a seguir uma breve explanação sobre as mesmas.

continue lendo...

Quais as fases da depressão?

No início, os sintomas instalam-se de forma sutil o que, por vezes, passam despercebidos. Inicia-se a partir de uma **depressão leve**, sendo o humor o primeiro aspecto a ser afetado. Isso se refere à energia, capacidade motivacional, ou seja, a disposição física e psicológica. Aparece também anedonia, termo utilizado para a incapacidade de sentir prazer.

Sabe aquele hobby que sempre lhe proporcionou um bem estar como jogar vídeo game, sair com amigos, assistir a um filme, de repente não tem mais graça! Sinal de alerta!!!! Ainda assim, a pessoa continua exercendo algumas funções consideradas obrigatórias, das quais não consegue ainda escapar, como trabalho e cuidar dos filhos. No entanto, essas demandas acabam sendo atendidas com mais esforço e certo desconforto, o famoso “empurrando com a barriga”, até a pessoa começar a apresentar exaustão.

E quando não há uma devida intervenção, ou seja, o diagnóstico de depressão nesta primeira fase, desencadeiam-se outros sintomas, passando para uma **fase moderada**, na qual o indivíduo apresentará os seguintes sintomas: alteração no sono: sonolência excessiva ou insônia; alteração no apetite: a pessoa come exageradamente, principalmente alimentos calóricos como carboidratos e doces. Já outros podem perder o apetite, o que leva a perda de peso.

Esta fase pode ser a porta de entrada para o consumo abusivo de álcool e drogas ilícitas. Nesta fase surge a sensação de angústia. Numa tentativa de fugir momentaneamente desse “desconforto existencial”, o indivíduo busca no consumo de álcool uma solução fugaz. Também ocorrem outras alterações como, por exemplo, o funcionamento do intestino. Quando nos referimos a uma pessoa brava - “fulano está enfezado”, podemos explicar como alguém que está “retendo as fezes”. A sensação de dores no corpo também está presente, como dores nas costas, cólicas intestinais e dores de cabeça.

Neste panorama, os prejuízos para a vida pessoal e profissional já se fazem presentes, absenteísmo no trabalho, dificuldade em relacionar-se com amigos e familiares. Inicia-se então a maratona às diversas especialidades médicas para tratar os sintomas. O grande enigma da depressão é que ela não é detectada numa ultrassonografia, ressonância ou exame de sangue, não se apresenta de forma concreta, é apenas sentida no corpo e na alma do indivíduo. E aí, novamente, não ocorrendo a devida intervenção, ela encaminha para sua fase aguda, conduzindo a pessoa para uma condição incapacitante.

Na **terceira fase, denominada aguda**, a pessoa fica numa condição inerte, na qual mal consegue se levantar da cama, não tem energia para cuidar da higiene pessoal e muito menos para interagir com o outro, refletindo numa postura de isolamento. É muito difícil a pessoa permanecer sozinha nesta fase, pois não tem energia para os cuidados mais elementares como se alimentar.

Alteração nas funções cognitivas

A depressão é uma alteração no funcionamento cerebral e isso faz com que as funções cognitivas como : memória, concentração e atenção fiquem prejudicadas. Isso é elucidado quando a pessoa tem muita dificuldade em se concentrar, bem como em processar as informações. A memória também é prejudicada, em alguns casos, esse quadro é experienciado como uma “pseudodemência”. Outros sintomas na esfera cognitiva também ocorrem como lentificação: do pensamento, da fala e aspectos psicomotores. A pessoa torna-se lenta para reagir aos estímulos, por exemplo numa conversa você pergunta algo e ela leva um tempo para responder, outro comportamento marcante está na dificuldade de escolha.

Sintomas no corpo

A depressão muda a sensibilidade do neurônio da dor. De fato, ela causa dores no corpo, como dores de cabeça e nas costas. Crianças com depressão apresentam comumente dores abdominais.

Como podemos perceber, essa doença atinge diversos aspectos do funcionamento de uma pessoa. Uma característica bem presente é a falta de perspectiva de vida; além disso, existe uma sensação de que tudo é difícil e trabalhoso. Atividades simples como fazer um telefonema para agendar uma consulta médica, ir ao cabeleireiro, etc tornam-se custosas psicologicamente. É como se o indivíduo tivesse sido “sequestrado da vida”, encontrando-se imerso num “buraco negro”, onde predominam sentimentos de desesperança, insegurança e falta de energia, levando a pessoa a uma condição de inércia. Isso se expressa no corpo, através de uma sensação de cansaço constante, vontade de permanecer na cama durante quase todo o tempo. Geralmente, sair da cama é o momento mais difícil.

Os pensamentos da pessoa com depressão

O cérebro depressivo “conta mentiras”, sussurrando que a pessoa é inútil, incapaz, sem valor e que não faz nada certo. Esses pensamentos começam a reger um padrão de comportamento na vida da pessoa e ela se torna inerte, pessimista e desesperançosa. O olhar para o mundo fica distorcido, num tom de pessimismo. Geralmente ocorrem pensamentos repetitivos. Isso inclui experiências passadas de sofrimento, discussões e algum comportamento do qual se arrependem. Ficam sempre lembrando tais fatos, o que as impedem de olhar para a frente e vislumbrarem novas perspectivas para suas vidas.



Como ajudar a pessoa com depressão?

Relacionar-se com alguém que esteja num quadro depressivo é difícil. No entanto, este relacionamento torna-se mais difícil quando não se tem o esclarecimento de que aquele comportamento é decorrente de uma doença.

O primeiro passo é reconhecer que a pessoa está doente para não ter um olhar com julgamentos. O segundo passo é ter paciência. Não existe uma “receita de bolo” a seguir para tratar a pessoa. Às vezes, o simples fato de estar por perto e escutar o seu semelhante já é uma grande ajuda. O terceiro passo é buscar por profissionais adequados como: psicólogos, psiquiatras e terapeutas ocupacionais.

Quando a pessoa encontra-se num quadro agudo é imprescindível ter sempre alguém por perto, o que inclui ajudar o doente nas atividades mais elementares como: dar-lhe os remédios, lembrá-lo dos compromissos, acompanhá-lo nas consultas, preparar e estar junto nas refeições. Neste sentido, deixar impresso que esta pessoa é importante para você, no intuito de resgatar nela o sentido de estar viva.

Depressão tem cura?

Sim! Não existe uma pessoa que é depressiva! Existe alguém que está com depressão. É um quadro reversível e precisa ser tratado. O mais importante é o indivíduo realizar o tratamento correto. E o que seria? Uma boa avaliação profissional, pois cada caso é único. Neste sentido, o paciente deve ser avaliado para ver se há necessidade de medicação. Além disso, a psicoterapia é fundamental.

O trabalho do psicólogo consiste também em identificar um padrão de pensamentos negativos e trabalhar com o paciente formas de lidar com estes e direcionar a atenção para outros segmentos da vida. Claro que esse trabalho leva um tempo, no caso meses e até anos. É essencial a pessoa estar sendo assistida por uma rede: familiares, amigos, psicólogos, psiquiatra.

É um tratamento que exige paciência tanto do doente como das pessoas que o acompanham, uma vez que não há uma cura instantânea. É um tratamento gradativo, o que remete a uma analogia com a famosa frase utilizada pelo grupo de alcoólicos anônimos: “um dia de cada”.



Raquel Coppola

Psicóloga, Mestre em Psicologia da Saúde.

 @raquel.psipeleomundo

 raquelgcoppola@gmail.com

 +49 0162 84 78 626



O SEGREDO DOS NEGROS VENCEDORES

Por Sérgio Júnior

Sérgio Júnior lança livro que fomenta discussão sobre a formação da estima do povo preto, no Brasil e no mundo.

“O SEGREDO DOS NEGROS VENCEDORES” acaba de ser publicado pela UICLAP e na Amazon, em língua portuguesa e francesa, trazendo perspectivas diferenciadas e relevantes para a formação da cultura preta e seu posicionamento na sociedade brasileira.

Em “O SEGREDO DOS NEGROS VENCEDORES” fica evidente a tendência do autor em análises comportamentais e a exposição de maneira compacta e objetiva, de seus pensamentos. Com uma bagagem intelectual vasta, ele propõe uma interpretação mais ativa e não excessivamente passiva, no que tange à autopercepção do povo negro. Após o grande sucesso com o livro “Eu no seu funeral”, lançado pela editora CRV, o autor propõe uma outra discussão de impacto social, desta feita, sobre racismo e o comportamento do preto.

Com o objetivo de despertar diretamente o povo preto sobre manipulação e depreciação moral inconsciente, como ferramenta política e cultural, o livro é, simultaneamente, um guia e um alerta.

“Vamos nos emancipar da escravidão mental, porque enquanto os outros podem libertar o corpo, ninguém além de nós mesmos pode libertar a mente. A mente é o nosso único governante; soberano”. Marcus Garvey, 1937

Os capítulos e temas abordados demonstram, de modo claro, o desejo do autor em mudar a mentalidade do seu leitor, neste caso, o preto; sobre como reagir face a eventuais situações adversas, como discriminação racial implícita ou clara. Os exemplos usados são atuais e antigos que formaram a cultura brasileira e que servem como referência para uma mudança de pensamento.

No estilo de análise crítica e pontual, características inerentes aos autores baianos, Sérgio Júnior convida gentilmente o leitor para uma nova proposta de vida familiar, social e profissional. O livro enaltece a riqueza da cultura preta e louva os símbolos oriundos da África, que fazem parte da cultura brasileira.



Biografia Sérgio Júnior

Sérgio Júnior é um escritor baiano, residente na Suíça, membro nº23 da Academia Internacional de Literatura Brasileira de NY (AILB).

Um romancista ficcional, crítico de cenários sociais, poeta, filósofo, analista do comportamento humano e teólogo. Enfim, a versatilidade literária dele não permite cravar um adjetivo único sobre sua forma peculiar de escrever.

Porém, é clara a presença do estoicismo e psicologia junguiana nas suas obras. Em suas obras, “Eu no seu funeral”, “Salvos pela Arte”, “Pedra de fogo” e “O segredo dos negros vencedores” fica claro que o autor é um analista comportamental, expondo de maneira auxiliadora seus sentimentos e ensinamentos ao leitor.

Sérgio é um professor nato. A explicação dele, seja no campo social, religioso ou filosófico, é sempre reveladora. O autor é colunista da revista “Brasil Alpino” Zurich - Suíça, colabora com antologias portuguesas e tem participado de várias premiações internacionais.

Em 2021 e 2022, disputou os prêmios de destaque literário pela Focus Brasil na AILB, idealizado por Nereide Lima, e ficou em segundo lugar na premiação “Melhor do Brasil na Europa”, idealizado por Rafael dos Santos, CEO da revista “High Profile Magazine” na Inglaterra.

Recentemente, Sérgio Júnior tem sido notícia em vários portais na internet por seu livro “O SEGREDO DOS NEGROS VENCEDORES” lançado em 2023.

LINKS



Colunista
Revista
Brasil
Alpino



Site do
autor na
Amazon



Sobre
o livro
Segredo
dos negros
vencedores



Estima
do Povo
Preto



LinkedIn
do autor



Site dos
pensamentos
do autor



Alguns
livros do
autor



Envie uma
mensagem para
Sérgio Júnior
no WhatsApp

Coluna: VIVENCIE!

REINVENTAR-SE

Por Tatiane Ramada Brühwiler



Aqui nos encontramos, mais uma vez, através de uma nova edição criada especialmente para vocês! Sim, ainda continuo batendo na mesma tecla, e aqui estou com mais um tema que começa com a sílaba RE! Mas calma, posso lhes garantir que permanecer nesse assunto não se trata de falta de imaginação, muito pelo contrário, e eu posso provar, (risos).

Quem já nos acompanha desde as edições anteriores, provavelmente já entendeu o motivo dessa escolha. Mas, se você está chegando agora, vou te explicar: a maioria das palavras que começam com a sílaba RE, em especial as que escolhi intuitivamente, como REcomeçar, REsignificar e agora REinventar-se, carregam em si a expressão de movimento, de flexibilidade e adaptação. Essas características são primordiais para nos encontrarmos como indivíduos único que somos, na nossa condição de imigrantes, para que possamos conduzir nossas vidas, experiências e aprendizados durante nosso processo de integração em outros continentes.

Ao chegar em terras estrangeiras, iremos transformá-las em nossa nova morada, com todos os desafios que possamos imaginar, ou não. Mas não se preocupem, eles chegarão até cada um de vocês. Ah, como chegarão!

Então, depois de recomeçarmos a vida em outro país, muitas vezes praticamente do zero, ressignificamos também crenças, sentimentos e objetivos, e então, acreditamos que podemos finalmente relaxar e aproveitar as conquistas. Lamento informá-los que não, (risos).

Como seres humanos em constante transformação, inevitavelmente vamos nos deparar com a necessidade de nos reinventarmos, principalmente depois de alcançar tais objetivos e necessidades.

Percebemos que depois de alguns obstáculos vencidos, e de nos considerarmos muito bem integrados, a vida continua...

Parece algo muito óbvio, mas não é! Vamos aos fatos? Vou ser bem direta, e para isso vou me dirigir a cada um de vocês com uma abordagem mais individual a partir de agora.

Com o tempo, VOCÊ percebe que não basta aprender o idioma nativo, você também terá a consciência de que esse idioma não é sua língua materna, por mais que você tenha um certificado de nível avançado. O aprendizado será contínuo.

O trabalho tão sonhado, que VOCÊ lutou incansavelmente para conseguir, muitas vezes não é tão especial quanto imaginava, e muitas vezes poderá te custar a saúde física e mental. Talvez seja preciso buscar algo novo, ou até mudar de área.

O relacionamento afetivo, quer seja namoro ou casamento, no qual VOCÊ vivenciou uma estabilidade emocional e seu lugar de pertencimento por um tempo, poderá chegar ao fim, de forma positiva ou negativa. Encerrar os ciclos, buscar um caminho solo e um tempo para lidar com a nova realidade, se tornará urgente.

Talvez aquela amizade ou parceria no seu círculo de amigos ou trabalho, que VOCÊ tanto estimava, não corresponde mais aos seus valores e não exista mais afinidade e reciprocidade. A prática do desapego e da compreensão deixarão as escolhas mais leves e fáceis. Esses são só alguns exemplos, de quando a própria vida nos convida a evoluirmos e seguirmos em frente.

Mas não podemos negar que o peso e a medida de estar em outro país irá impactar muito mais diretamente esses acontecimentos através da percepção e da vulnerabilidade de quem não vive mais no país de origem. A tendência é que vejamos tudo com uma lente de aumento e que tudo pareça mais desafiador e difícil do que realmente é.

Por isso, REinventar-se se torna essencial, porque só reconhecendo quem somos e o que nos tornamos, conseguiremos avaliar todo progresso obtido e as novas possibilidades que se apresentam todos os dias, com honestidade e lucidez. Assim, não haverá enganos ou ilusões, pois saberemos diferenciar muito bem o que queremos, do que precisamos.

E aí, VOCÊ me pergunta:

- Mas como eu conseguirei me reinventar, de fato?

E eu, assim como VOCÊ, em busca da verdade, responderei:

- Tendo consciência de que VOCÊ pode ir muito longe nessa vida, desde que não se perca de si mesmo(a). E todo o resto irá se desenrolar, como se fosse mágica, ou talvez uma bênção concedida apenas aos que vivem corajosamente.

E a reflexão de hoje é: ***“Se você não sabe para onde quer ir, então, qualquer caminho serve.”*** (C.W. Lewis)

Um grande abraço, e até a próxima!

O último a sair, já sabe: não esquece de apagar a luz!

Parceria de SUCESSO!

A Bom Sabor – Produtos Brasileiros está sempre inovando! Nesta edição da revista Brasil Alpino, a empresária e proprietária da marca Gislaine Fülleman apresenta aos leitores a artista lettering Juci Guyer. Uma parceria que dura desde que a loja foi fundada, em 2020. Juci é responsável por toda arte visual de lettering do local, e de tempos em tempos ministra cursos para clientes que queiram aprimorar ou ingressar nas artes.



Conterrâneas e Parceiras

Originárias do sul do Brasil, as empresárias Gislaine e Juci se conheceram na Suíça há aproximadamente 12 anos e desde então “não se largam”! Juci trabalhou 20 anos no mercado de gastronomia suíça. Durante a pandemia se redescobriu na arte, e resolveu fazer deste dom uma profissão. “Sempre tive paixão por trabalhos manuais, mas não tinha provado ainda o lettering e nem o reconhecia como uma forma de arte. Hoje é minha realização e grande paixão!” – conta Juci.

Na loja Bom Sabor, a lettering faz todas as vitrines temáticas e alguns outros espaços dentro da loja. A Gi, como é chamada pelos clientes mais próximos, se orgulha em ser uma das primeiras empresárias brasileiras a trazer a questão do bem-estar para os clientes, e a maior proximidade possível com o local de origem dos frequentadores. “Quando comecei a traçar os primeiros planos para abrir a Bom Sabor, uma das prioridades era montar uma loja confortável e visualmente bonita. Afinal, a comunidade brasileira merece ser bem recebida e ter o seu “cantinho”, que remete a boas lembranças.” Claro que a parceria entre as duas faz parte desta idealização, segundo Gislaine.

Somos um pedaço do Brasil

Para quem ainda não conhece a Bom Sabor, a loja fica no coração de Zurique, na rua do Consulado Brasileiro. Este espaço é um verdadeiro refúgio de produtos autênticos e saborosos, que trazem consigo a energia e a paixão do Brasil. De iguarias tradicionais à artesanatos únicos, o sortimento é uma celebração da rica cultura do nosso país.

“Convidamos todos a explorar e levar para casa um pedacinho da sua terra natal, embutido em cada produto que vendemos. Esperamos alegres por você, para juntos compartilharmos essa experiência única e envolvente!”



Compras online

www.bomsabor.ch

Loja física

Stampfenbachstrasse 104
8006 Zürich

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta
10h às 18h

Sábado
10h às 17h

 **076 373 11 13**

  **@bomsabor_ch**

 **info@bomsabor.ch**

Conhecendo o Brasil e suas cidades Turísticas

Por Wanda Helbling

As cidades turísticas do Brasil são um misto entre praia e interior, modernidade e toques do colonialismo português ou de outros povos. O Brasil é um país imenso, belo e majestoso, repleto de paisagens naturais deslumbrantes. A influência dos povos europeus na construção das suas cidades é notória, mas com o tempo, o povo brasileiro deu o seu próprio contributo, colorindo com a sua alegria o estilo mais cinzento dos costumes europeus.



Rio de Janeiro

O Rio de Janeiro é uma cidade de contrastes: a arquitetura colonial lembra o passado enquanto os vistosos edifícios modernos dão uma visão do futuro. Dois marcos, verdadeiros cartões postais, são conhecidos no mundo inteiro: o Pão de Açúcar e a estátua do Cristo Redentor.

Como destino turístico, o Rio não depende das estações, uma vez que o clima é temperado o ano todo e suas atrações podem ser apreciadas praticamente em qualquer época do ano.

O turista que procura um lugar que também ofereça a infraestrutura sofisticada de uma cidade moderna encontrará tudo que deseja no Rio de Janeiro. O fato de que a cidade está situada entre uma floresta tropical e as praias faz com que uma variedade única de produtos possa ser oferecida em um mesmo destino turístico.



Paraty

O Centro Histórico de Paraty remonta aos idos de 1820, quando suas ruas já possuíam calçada tipo “pé de moleque”. A presença das águas, com a invasão das marés na lua cheia, a cultura do café e da cana, o porto e seus piratas e a maçonaria determinaram o traçado do Centro Histórico de Paraty.

As ruas foram todas traçadas da nascente para o poente e do Norte para o Sul. Todas as construções das moradias eram regulamentadas por lei, podendo pagar com multa ou prisão quem desobedecesse às determinações. A maçonaria deixou sua forte marca nas fachadas dos sobrados com desenhos geométricos em relevo.

O Centro Histórico, considerado pela UNESCO como “o conjunto arquitetônico colonial mais harmonioso” é Patrimônio Nacional tombado pelo IPHAN. As suas ruas, protegidas por correntes que impedem a passagem dos carros, preservam ainda o encanto colonial, aliado a um variado comércio e a expressões culturais e artísticas muito intensas.



Blumenau

Blumenau é conhecida em todo o Brasil como uma das cidades com maior influência germânica em sua cultura e história. Fundada em 1850 pelo filósofo alemão Hermann Bruno Otto Blumenau, a cidade guarda fortes características européias, encantando visitantes do Brasil e exterior por sua arquitetura, gastronomia, natureza, indústrias, cerveja e festas.

Localizada estrategicamente próxima às importantes cidades do Mercosul e da estrutura portuária do Estado, é referência na educação, infraestrutura e mão de obra qualificada. A cidade é um excelente centro de compras, oferecendo produtos como cristais e artigos têxteis, reconhecidos nacional e internacionalmente.



Olinda

Sagrada e profana, Olinda é a cidade da religião e do Carnaval. Os campanários e torres de suas igrejas centenárias apontam para o céu, criando uma bela silhueta para quem admira a cidade de longe. Quem a vir de perto sente pelas ruas de paralelepípedo o tremelicar do frevo e os tambores do maracatu que agitam o Carnaval de rua olindense.

As fachadas multicoloridas dos casarios dos séculos 18 e 19 enchem os olhos de quem sobe e desce as ladeiras da cidade pernambucana e fazem o visitante ter certeza de que Olinda está sempre em festa, mesmo fora de época.

Diariamente, o badalar dos sinos das igrejas lembra que a cidade também reza. Além da beleza das igrejas e da folia, Olinda oferece um sem fim de atrativos para quem quer conhecê-la. Em três ou quatro dias é possível desfrutar dos principais deles: de igrejas e museus a restaurantes de comida regional, botecos e praias.



Ouro Preto

Classificada como Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO, Ouro Preto guarda um conjunto arquitetônico inigualável entre as cidades históricas brasileiras. Os viajantes ficam fascinados ao caminhar pelas inúmeras ladeiras de pedra do Centro, para conhecer o expressivo casario colonial e construções como a Casa dos Contos, o Museu da Inconfidência, a Matriz de Nossa Senhora do Pilar e a Igreja de São Francisco de Assis.

Mas o lugar que tanto atrai pela história também mostra sua vocação artística nos diversos ateliers, nas lojas de pedras preciosas e nas feiras de artesanato.

E a programação cultural, com eventos como a Mostra de Cinema, o Festival de Inverno, o Tudo é Jazz e o Fórum das Letras, revela que Ouro Preto não vive apenas do passado. Aliás, a animação é renovada todos os anos durante o movimentado Carnaval de rua.

Salvador

A mistura de raças, culturas e credos, que recebeu doses generosas de alegria e sincretismo, conferiu a Salvador um astral único e arretado, que atrai brasileiros e estrangeiros o ano inteiro. É no verão, entretanto, que a capital baiana ganha ainda mais brilho, com as festas populares que arrastam multidões atrás de imagens religiosas e, claro, dos trios elétricos.

Primeira capital do Brasil, Salvador reúne o presente e o passado em perfeita harmonia e, levando-se em conta a topografia da cidade – dividida em Alta e Baixa – fica fácil mapeá-la e vislumbrar os atrativos escancarados em cada esquina.

É na parte alta que fica o colorido Pelourinho, bairro histórico tombado pela UNESCO como Patrimônio da Humanidade. Em suas ruas e vielas estão centenas de casarões dos séculos 17 e 18 que abrigam de museus a terreiros de candomblé, além de templos católicos que atraem estudiosos do mundo todo – é o caso da igreja de São Francisco, considerada a obra barroca mais rica do país.



Maceió

Nenhum dos 40 quilômetros de praias de Maceió consegue desapontar o visitante. São águas transparentes, com nuances que vão do verde clarinho ao azul turquesa, piscinas naturais, areias douradas e imensas manchas verdes, formadas ora por coqueirais, ora por fazendas de cana-de-açúcar. Os litorais Norte e Sul, repletos de cenários encantadores, garantem aos turistas passeios variados a uma pequena distância dos principais hotéis.

Mesmo assim, vale a pena passear pela orla, onde se encontra uma boa infraestrutura com barracas e cadeiras para alugar, ciclovia e um imenso calçadão onde ficam as famosas tapioqueiras. Já Pajuçara é ponto de partida das jangadas que levam ao aquário natural mais visitado da cidade.

Longe da orla ficam as atrações culturais, espalhadas pelo Centro de Maceió. São igrejas em estilos arquitetônicos variados – do barroco ao gótico – e espaços que guardam a rica arte popular do Nordeste. Também no bairro histórico do Jaraguá, antiga zona boêmia, estão construções do século 19, além de antigos casarões e armazéns.



Fortaleza

Atrações não faltam na capital do Ceará. A começar pela bonita orla central formada pelas praias de Iracema, Meireles e Mucuripe, unidas pela Avenida Beira Mar, ponto de encontro de turistas e moradores ao entardecer. Aliás, as praias de Fortaleza são uma das principais razões para visitar a capital cearense.

A 11 quilômetros do Centro, a praia do Futuro é perfeita para um mergulho com muita mordomia – as diversas barracas oferecem não só as típicas patinhas de caranguejo, mas também duchas de água doce, cadeiras, guarda-sóis e muita animação.

Nos arredores da cidade estão guardadas as dunas e as falésias coloridas que são a cara do Ceará. As praias de Morro Branco e das Fontes, na Costa Leste (ou do Sol Nascente) podem ser apreciadas a bordo de buggy. Por lá, está ainda o Porto das Dunas, o cenário do Beach Park. O Litoral Oeste (Sol Poente) tem como destaque as lagoas de Cumbuco e os bons ventos, que atraem adeptos do windsurf e do kitesurf.

São Luís

São Luís foi fundada pelos franceses, em 1612, mas coube aos portugueses darem à capital do Maranhão sua marca registrada – seu belíssimo estilo arquitetônico. Foram os lusitanos que deixaram como herança os mais de três mil sobrados e casarões que se espalham pelas ruas e praças do Centro Histórico, no bairro de Praia Grande.

Classificada como Patrimônio da Humanidade pela UNESCO, boa parte do casario colonial datado dos séculos 18 e 19 remete a uma viagem a um passado de prosperidade e ostentação.

Hoje, os antigos solares dos barões abrigam espaços culturais, museus, lojas e restaurantes que preservam em suas fachadas os coloridos azulejos portugueses. Os bares garantem o agito nas noites de sexta e sábado. Infelizmente, a conservação de boa parte dos imóveis deixa a desejar.



AGÊNCIA
BRASIL



Os Voos
+irresistíveis

ESPECIALISTAS

EM VIAGENS PARA O BRASIL

Nossas agentes de viagem brasileiras estarão prontas para ajudá-lo na compra de passagens aéreas nacionais e internacionais, reservas de hotéis, aluguel de apartamentos, carros, casas de férias e seguro de viagens.

CONTACTOS

www.a-brasil.ch | brasil@a-brasil.ch



BRASIL ALPINO

Uma revista feita
com muito **carinho**
para você se sentir
pertinho de casa!

Colaboradores:



Entre em
contato
conosco!





BRASIL ALPINO

