Biografias PRETAS

Histórias de Quem Cuida

NIVEA

biografias

PRETAS

Histórias de Quem Cuida

Histórias de mulheres pretas empreendedoras assistidas pelo Instituto Das Pretas, contadas por pessoas colaboradoras voluntárias da BDF Brasil.

NIVEA

ÍNDICE

Introdução 5

Uma História de Cuidado
Mery Silva por Gabriela Moura 8

Enraizar, crescer e florescer
Ilona Açucena por Mariane Bispo 14

Viva La Revolución!
Vanda Vieira por Natalia Machado 18

Não é questão de legado, e sim de uma história!
Adrielle Nascimento Coelho por Juliana Princepe 22

Conquistando seu papel de destaque
Josilene Sousa dos Santos por Ingrid Duarte 25

Do Desconforto à Atitude
Larissa Barbosa de Freitas por Andrea Caetano 29

Os Desafios de Lutar por um Mundo Melhor
Drica Monteiro por Andrea Correr 34

Trançando a Autoestima
Eunice dos Santos Moreira por Renata Andreoni 37

ÍNDICE

A Junção da Tradição com a Juventude
Yasmim Ferreira por Renata Coelho 42

Stela, um barulho no silêncio do mistério
Stela Raye por Cassia Gomes 45

Podemos alcançar tudo aquilo que quisermos
Ariane Firme de Oliveira por Keila Oliveira 48

Rosa do deserto: a mais rara e mais bela de todas
Larissa Firme por Bruna Ayo 52

Das Quitérias Nasce a Crespura
Andréia Quitéria por Mariana Cunha 56

Conclusão e agradecimentos 58

Nossos canais 60

INTRODUÇÃO

"Biografias Pretas - Histórias de Quem Cuida" foi elaborado por muitas mãos, mas antes de iniciarmos a leitura do e-book, gostaríamos de compartilhar como chegamos até aqui. Para isso, não poderíamos deixar de falar do propósito NIVEA, O Toque que Transforma e Inspira Conexões, que tem sido o grande fio condutor dessa jornada, a qual já caminha para o seu terceiro ano.

Ao definir nosso pilar de missão social, realizamos um estudo voltado às populações que apresentam uma maior ausência do toque humano, seja por sua condição social ou natureza, e identificamos os seguintes públicos: Idosos e o cuidado ativo; Comunidade LGBTQIA+ e a criação de novos futuros; Negros e a potência empreendedora; e Meninas negras e o letramento racial. Com esse recorte, estabelecemos parcerias com instituições do terceiro setor, que apoiam projetos sociais oferecendo suporte institucional de capacitação, melhorias internas e amparo social.

Construímos, assim, nossa agenda de propósito criando conexões e transformando vidas. Agora, chegou a hora de conhecer nossa trajetória pelos olhares de quem tem vivenciado na prática todo esse movimento: nosso voluntariado corporativo. A combinação perfeita dos nossos pilares: cultura interna e missão social, resultando em uma mudança de dentro para fora.

Nossa 3ª ação do voluntariado corporativo teve como foco levar cuidado e atenção às mulheres pretas da periferia. Nos juntamos ao **Instituto Das Pretas**, um Laboratório de Inovação social, 100% afrocentrado e diverso, que lidera, entre outros projetos, o **"Cuida de Quem Cuida"**, que consiste em mentorias direcionadas ao afroempreendedorismo. E como cuidar está em nossa essência, não podíamos ficar de fora, apoiando a aceleração de mulheres pretas empreendedoras.

INTRODUÇÃO

Acreditando no alcance potencializador de compartilhar a trajetória de vida incrível dessas mulheres que participaram do projeto **Cuida de Quem Cuida** e de outras mulheres que passam pela rede de apoio do **Instituto Das Pretas**, surgiu a ideia de convidá-las para serem entrevistadas pelo nosso voluntariado corporativo formado dessa vez por Gabriela Moura, Mariane Bispo, Natalia Machado, Juliana Princepe, Ingrid Duarte, Andrea Caetano, Andrea Correr, Renata Andreoni, Renata Coelho, Cassia Gomes, Keila Oliveira, Bruna Ayo e Mariana Cunha, que tiveram a oportunidade de conversar e retratar suas histórias, compiladas no material que apresentamos à vocês.

Vivências, aprendizados e muitas conquistas enaltecem as vidas aqui representadas: Mery Silva, Larissa Barbosa, Adriana Monteiro, Vanda Vieira, Eunice Santos, Yasmin Ferreira, Stela Raye, Ilona Açucena, Adrielle Coelho, Ariane Firme, Larissa Firme, Andréia Quitéria e Jocilene Sousa.

As mulheres que se expressam nessa biografia persistem na busca por caminhos - pessoais, profissionais, educacionais - pois se reconhecem como potência nos lugares que ocupam, mas acima de tudo se reconhecem como **MULHERES PRETAS**.

Aproveite a Leitura!

as

HISTÓRIAS

EMPREENDER

Uma história de CUIDADO

Mery Silva,

por Gabriela Moura

"Você não vê ninguém que faz, então você vai lá e faz". É assim que Meryciane, ou Mery Silva, como é conhecida, do auge de seus 39 anos, começa a contar a história do seu ativismo para mim.

RESUMO

Mineira de origem e capixaba de criação, Mery Silva como é conhecida vivencia desde cedo a realidade de colocar a mão na massa e ser agente de transformação dentro da própria comunidade. Durante a infância, observou a vida da vizinhança centrada ao redor do lixão, que servia de renda e alimento para muitos. Mãe de muitos filhos, biológicos e do coração, sua vida é marcada por inúmeros momentos de cuidar: do pai, da vizinhança, dos amigos de infância... Atuante como promotora cultural e ativista nas questões sociais, racial e de gênero, além de Líder Comunitária de Barramares - bairro de Vila velha/ES, Mery está no segundo mandato como Conselheira do Conselho Municipal de Defesa dos Direitos das Mulheres. Cumpriu também seu segundo mandato como presidente do Conselho de Promoção da Igualdade Racial, finalizado em 2021. Seu ativismo vem das vivências, da observação e de sentir na própria pele a necessidade de ser forte.

Nascida em Mantena, Minas Gerais, Mery se mudou com a família para Vila Velha, litoral do Espírito Santo, no início da infância.

Na época, foram viver no bairro Alecrim, pertencente a uma área de manguezal e aterro. O período foi marcado pelo contraste entre a afetividade compartilhada com família e vizinhos; e a vulnerabilidade estrutural do bairro.

Foi com quatorze anos que, após a separação dos pais, foi com o pai viver em Barramares, bairro alvo de seu amor e militância até hoje. Sentia que o pai precisava de seu cuidado e, mais tarde, sentiria que a comunidade também.

Uma História de Cuidado

Mery Silva, por Gabriela Moura

"Hoje eu venho realizando aquilo que a gente [...] falava lá com 13, 14, 15 anos. A gente vem conseguindo esse protagonismo nessa cena que [...] já imaginava que precisava de alguém para ocupar lá atrás. Ninguém ocupou, então hoje a gente vem ocupando esse espaço".

Barramares é, como Mery explica, assim como Alecrim, um lugar de muita vulnerabilidade. Muitas vezes, durante a infância, observou a vida da vizinhança centrada ao redor do lixão, que servia de renda e alimento para muitos.

Na adolescência, ela fez algumas das amizades que mantém até hoje com seus chamados **"parceiros de vida"**, com quem dividia e idealizava os mesmos planos para a comunidade.

Foi também nessa época que Mery foi marcada por mais momentos de cuidar. Aos catorze anos, engravidou e, aos quinze, foi mãe pela primeira vez. Aos dezessete e dezenove, mãe mais duas vezes. Apesar da adultidade precoce, não falta gratidão à ela pela oportunidade de poder ter sido – e continuar sendo – uma boa mãe.

LIDERANÇA

Além dos filhos vindos dessas três gestações, ela também tem outros filhos: alguns adotivos e outros de consideração. "A vida foi me dando filho, foi me dando filho, foi me dando filho e, hoje eu tenho um monte. Parei de contar no número 7, porque acho que é um bom número", comenta Mery, que compartilhou também a partida de seu primogênito, João Victor, que veio a falecer por um câncer quando tinha apenas oito anos.

Hoje, além de líder comunitária de Barramares, Mery está no segundo mandato como conselheira do Conselho Municipal de Defesa dos Direitos das Mulheres, cumpriu seu segundo mandato como presidente do Conselho de Promoção da Igualdade Racial, finalizado em 2021, além de promotora cultural e ativista nas questões social, racial e de gênero.

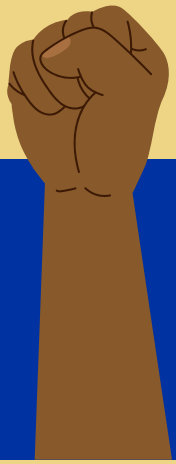
Quando perguntada sobre suas motivações, ela diz que tudo tem origem nas vivências, nas batalhas superadas e nas conquistas, na observação e no incentivo dos vizinhos. A dificuldade que ela via todos os dias no bairro, bem como a vulnerabilidade e violência sofrida por outras mulheres e por si mesma também ajudaram a compor suas razões.

Uma História de Cuidado

Mery Silva, por Gabriela Moura

O despertar para o trabalho étnico-racial veio quando se tornou mãe de filhos negros. Em suas próprias palavras:

MILITÂNCIA



"Meu ativismo é de vivência, sabe? É de sentir na pele. É de você olhar no dia a dia ao caminhar e sentir aquilo ali. [...] Da convivência com a vulnerabilidade. Foi de ser mãe de filhos pretos. [...] É tudo o que me torna triste e é tudo que me torna forte."

Projetos de impacto para trazer orgulho não faltam: de jovens músicos conseguindo pagar suas contas por meio de sua arte à uma cantora trans conquistando o auge da fama em plena pandemia. O programa da Nação Mulher - ES (programa Emancipação da Mulher) distribui absorventes ecológicos e fraldas reutilizáveis para mulheres vulneráveis, do nascimento ao desfralde do bebê, além de contribuir na luta pela erradicação da violência contra a mulher.

Não faltaram apoiadores nessa trajetória de sucesso: amigos, parceiros de trabalho e de ativismo, filhos, ex-marido, pais (ainda que sem entender muito bem o que ela faz) e, segundo ela própria, o universo sempre ofereceu suporte incondicional para que tudo desse certo, mesmo quando tudo parecia dar errado.

LEGADO

Por fim, eu pergunto quem cuida dela quando ela não está cuidando de tudo. Ela me diz que são seus filhos; sua mãe, que mora a cerca de 400 quilômetros de distância e que nunca deixou de dar colo; e ela mesma, que tenta se alimentar bem, fazer check-up duas vezes por ano, respeitar seu descanso e seus momentos de ficar "à toa", fazendo "absolutamente nada".

O legado de Mery Silva se traduz em seus filhos, seus projetos de leis, na conquista de escolas construídas, ruas pavimentadas, praças e lazer em prol da comunidade de

Uma História de Cuidado

Mery Silva, por Gabriela Moura

Barramares. E como ela mesma diz: "...[meu legado] é muito grande. São todas essas pessoas que sobreviveram". E eu acrescento: é o seu sorriso na boca e as lágrimas nos olhos enquanto gravávamos essa entrevista. É tudo mais que ela ainda vai conquistar. É seu cuidado e o seu cuidar. Ainda bem.

BARRA MARES

Escrita por
Gabriela Moura

Enraizar, crescer e FLORESCER

Ilona Açucena,

por Mariane Bispo.

Ilona Açucena, 22 anos, uma mulher negra, em Movimento Orientada, capoeirista e candomblecista, vice presidenta do Conselho de Saúde de Cariacica.

RESUMO

Vinda de uma família totalmente envolvida em projetos de cuidados com as crianças, Ilona Açucena sabe desde cedo a importância de fortalecer sua comunidade. Seus pais atuantes em associações de moradores e Pastoral da Criança promovem a instrumentalização e orientação alimentar, que em momentos de escassez contribui para a saúde de muitos. Com 22 anos, ela estuda enfermagem em uma universidade pública e promove nesse espaço debates sobre a consciência do profissional enfermeiro no tratamento dos usuários do SUS, onde entende que grande parte da população negra é atendida. Além da vida de estudante, Açucena está envolvida em diversas atividades organizacionais, como o Coletivo é do PG, Coletivo Kizomba e Enegrecer, organizações de juventude que discutem e fazem políticas de cultura e de vida. os membros são em sua maioria pessoas negras que debatem temas voltados à juventude e território.

Açucena nasceu em Cariacica, e sempre viveu no bairro Padre Gabriel, que surgiu como uma ocupação, onde seus avós conseguiram um terreno e lutaram pelo direito à moradia, sendo inclusive o território que seus pais se conheceram. Os pais de Açucena já eram engajados em movimentos sociais, e estiveram como presidentes da Associação de Moradores de Padre Gabriel. O pai dela já foi eleito conselheiro tutelar da região e a mãe já foi candidata a vereadora pelo Partido dos Trabalhadores.

Enraizar, Crescer e Florescer.

Ilona Açucena por Mariane Bispo

Além disso, seus pais tiveram forte envolvimento com a Pastoral da Criança, que teve atuação importantíssima no combate a desnutrição infantil, Pastoral essa que atuava com orientação aos pais das crianças e principalmente com a multimistura: farinha que é composta principalmente por farelo de arroz, trigo, pó de folha de mandioca e pó de sementes como gergelim, abóbora, entre outros e que fizeram parte da alimentação de Açucena e seus irmãos e primas... Essa orientação alimentar aos menores reduz drasticamente as taxas de mortalidade infantil, e os pais de Açucena estavam totalmente envolvidos nos projetos de cuidados com as crianças.

É natural afirmar que Açucena é a continuidade dos seus pais, é um fruto de toda politização que cresceu envolvida. Durante a infância participou de um projeto na escola para ser candidata à prefeita mirim, fez vídeos e se engajou, sendo sua primeira atuação política, que infelizmente não foi pra frente, pois a diretora da escola não concluiu sua candidatura, mas serviu para reafirmar suas preferências e habilidades. Durante a adolescência, Açucena começou a se envolver com as questões sociais e percebeu que muitas das adolescentes na sua idade não sabiam ler...tema que deve causar incômodo em toda sociedade brasileira, afinal para progredir como nação temos que ter uma educação democrática e não apenas um acesso restrito para poucos.

Quando ingressou no curso de enfermagem, na Universidade Federal, Açucena não se enxergava no curso por ser majoritariamente elitizado e composto em sua maioria por pessoas brancas, mas é nesse contexto que se deve reafirmar que esses lugares podem ser ocupados por pessoas diversas e não apenas por um grupo restrito:

"..afinal é na diversidade que se constrói grandes e abrangentes projetos, sair da mesmice amplia o campo de visão de todos."

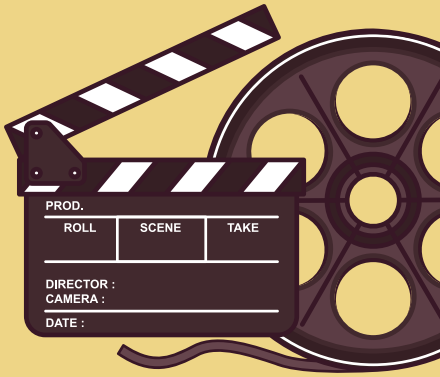
Enraizar, Crescer e Florescer.

Ilona Açucena por Mariane Bispo

Dentro da universidade, Açucena se questionou por quê não se falava das políticas de saúde do SUS dentro do curso de uma universidade pública, afinal os enfermeiros devem estar preparados para atuar também no SUS. Levando em consideração que a maioria dos usuários do SUS são pessoas negras, Açucena logo se encarregou de levar essa temática adiante e fazer com que a pessoa enfermeira tenha consciência que ela precisa saber tratar também dos usuários do SUS.

Hoje Açucena está envolvida em diversas atividades organizativas, como o Coletivo é do PG, Coletivo Kizomba e Enegrecer, organizações de juventude que discutem e fazem políticas de cultura e de vida. Os membros são em sua maioria pessoas negras que debatem temas voltados a juventude e território.

Uma das atividades dos Coletivos é o do Cine Bengela, cineclube que se propõem a discutir através de filmes temas como educação politizada e o bem viver da população negra, além de falar sobre a autoestima da mulher negra e reafirmação que ela é capaz, basta saber e ter a possibilidade de sonhar.



Esse é um motivo extremamente exposto em sua trajetória, o tema de cuidar das pessoas e oferecer a possibilidade de sonhar. Em suas atuações sociais, Açucena sempre afirmar que busca mostrar para as mulheres que a caridade é importante sim, afinal ninguém consegue sonhar de barriga vazia, mas além disso é preciso ter uma educação politizada, é preciso encontrar a possibilidade de prosperidade, deixar de lado o lugar de pobreza e buscar ocupar novos lugares. E para deixar de ser refém da caridade é preciso um engajamento social, afinal as pessoas são reflexos da realidade que vivem e é preciso que alguém mostre outras possibilidades, e principalmente a chance de sonhar.

Enraizar, Crescer e Florescer.

Ilona Açucena por Mariane Bispo

O principal desafio de Açucena é a gestão do tempo, pois participa de muitas atividades organizativas e é exatamente presente em seu bairro e na sociedade como um todo.

Como propósito de vida, Açucena leva consigo o objetivo de uma vida melhor para todos, e tem a certeza que é uma plena continuidade de seus pais. Se considera um ser politizado, engajado socialmente e com certeza de que atuar na coletividade faz muito pelo próximo, ao invés do ser humano isolado.

COLE TIVI DADE

Escrita por
Mariane Bispo

Viva La REVOLUCIÓN!

Vanda Vieira,

por Natalia Machado

"Ninguém vai ser por nós se não começar por nós."

RESUMO

Em uma casa no bairro Honório Gurgel, Dona Maria dava à luz a Vanda Vieira, que carrega a luta por um mundo melhor para as futuras gerações com a leveza e beleza da flor (tem uma orquídea com esse nome) cujo nome partilha. A militância política não era só pelo prazer, mas também uma necessidade. Militante política por meio do Movimento Popular, chegou a participar do movimento para construção de creches no seu bairro e ajudou a criar o Núcleo Comunitário das Mães do Honório Gurgel – conseguindo uma casa para fundar a creche, onde passou a trabalhar. Essa foi somente a primeira de muitas ações que Vanda promoveu com seus trabalhos.

No dia 01/01/1959, em Cuba, o Governo Ditatorial conquistado após golpe militar por Fulgêncio Batista se encerrava enfraquecido, com a renúncia e fuga de seu líder. Fidel Castro, advogado que liderou a Revolução Cubana, assumiu o poder e implementou o Regime Socialista em Cuba, retomando a Baía dos Porcos.

Enquanto isso, no Rio de Janeiro o céu brilhava com a luz dos fogos de artifício comemorando o início de um novo ano. Em uma casa no bairro Honório Gurgel, Dona Maria dava à luz a essa mulher que carrega a luta por um mundo melhor para as futuras gerações com a leveza e beleza da flor (tem uma orquídea com esse nome) cujo nome partilha.

Viva La Revolución

Vanda Vieira, por Natalia Machado

Desde pequena, seu pai já dizia que a filha tinha nascido para liderar e pôde vê-la florescer e brilhar na militância política. Seu Sebastião foi embora sabendo que esse mundo se tornaria melhor por conta de sua Vanda (dentre os significados de seu nome tem "aquela que move").

Aos 17 anos de idade, Vanda participava da Comunidade Eclesial de Base da Teologia da Libertação de sua região, reivindicando melhorias para o bairro e comunidade, conscientizando sobre a situação político-social e incentivando a atuação por meio de ação. Porém, ainda bastante nova e contra o desejo dos pais, ela se casou e se afastou desse meio. Nesse período, teve suas duas filhas: Aline, hoje doutoranda em Estudos Linguísticos e professora de línguas; e Marcele, administradora de empresas, que atuou por um tempo no setor privado e hoje é funcionária pública concursada.

Já com seus 24 anos, no processo de separação, Vanda volta à casa dos pais e, sem ter concluído o Ensino Médio e sem uma profissão estabelecida, ela começou a trabalhar da forma como a maior parte das mulheres pretas de periferia iniciam, com serviços de faxina, manicure e venda porta-a-porta. Nesse ínterim, ela volta à militância política por meio do Movimento Popular, lutando por creches no seu bairro e ajudando a criar o Núcleo Comunitário das Mães do Honório Gurgel – o grupo teve ajuda de um Vereador da região na época e conseguiu uma casa para fundar a creche, onde passou a trabalhar.

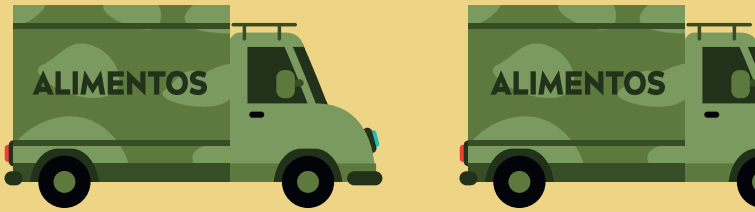
Esse é um ponto de grande virada na vida de Vanda, que passa a conhecer muita gente relacionada ao Fundo Rio (autarquia responsável por planejar e controlar a captação de recursos financeiros para o desenvolvimento social da cidade que fazia parte da estrutura de uma secretaria municipal na cidade do Rio) e aprende a importância desses trabalhos e movimentos sindicais. Ela participa de uma greve dos servidores públicos municipais e conhece pessoas muito relevantes às causas, como um integrante da CUT do Rio de Janeiro e uma Vereadora de um partido alinhado às causas trabalhistas e social-democráticas.

Viva La Revolución

Vanda Vieira, por Natalia Machado

No mesmo período, o Rio de Janeiro passava por uma época de chuvas que alagou o estado e desabrigou muitas famílias. Vanda Vieira saiu de sua creche para distribuir itens de primeira necessidade nas comunidades em caminhões do exército, pois em função das reuniões que funcionárias de creche faziam mensalmente reivindicando melhorias na sua situação funcional conhecia pessoas que atuavam em outras creches nos morros e estes lugares foram usados como pontos de entrega dos itens de primeira necessidade que foram doados.

"Vem a Lua de Luanda.
Para iluminar a rua.
Nossa sede é nossa sede.
E que o apartheid se destrua"



Vanda é convidada a trabalhar na CUT, o que transforma ainda mais sua vida, pois além do retorno à militância, passa a ter um melhor salário e benefícios trabalhistas que nunca havia possuído. Ela volta a estudar, vai morar sozinha com as filhas e começa uma nova vida.

"A militância política não era só pelo prazer, mas também uma necessidade. Foi a militância que mudou a minha vida financeira, como mulher, meu entendimento da vida, meu entendimento como mulher, como pessoa e, principalmente, como mulher negra e de que precisávamos ter a nossa pauta específica, porque a pauta geral, trazida pelo feminismo, não era suficiente para nos contemplar."

Dentro da CUT, Vanda passou por diversos cargos durante os 9 anos em que esteve lá, chegando à assessoria executiva, mas ela precisava de mais, estava se sentindo estagnada e havia muito o que conquistar, lutar, aprender e alcançar. Após um período trabalhando por conta própria, Vanda volta às instituições e trabalha por 4 anos no SEPE-RJ (Sindicato dos Profissionais da Educação do Estado do Rio de Janeiro), sempre gostando muito do que fez e realizou, mas a mesmice a esgotou.

Viva La Revolución

Vanda Vieira, por Natalia Machado

Além do sindicato, Vanda atuava em outras atividades do meio, sendo inclusive uma das responsáveis pelos relatórios parciais que seriam levados à Conferência de Durban (Conferência Mundial das Nações Unidas de 2001 contra o Racismo, a Discriminação Racial, a Xenofobia e a Intolerância). Esses trabalhos a tornaram muito conhecida nacionalmente como militante étnico-racial, e, também a fez conhecer muita gente bacana do meio.

MILITÂNCIA

"Precisamos ampliar o número de mulheres negras que se juntam para combater não só o racismo, mas o fascismo e o neoliberalismo que aparecem de diversas formas na nossa vida, sempre de um jeito muito violento."

Em mais uma fase de superação em sua vida, Vanda se muda para o Espírito Santo para trabalhar no Sindicato dos bancários- um dos mais importantes do estado e, depois vai para administração pública municipal e depois estadual, ora atuando como gestora da pauta de mulheres e como gestora da pauta étnico-racial. Em 2012 com mais 14 pessoas refunda o MNU (Movimento Negro Unificado) e se torna coordenadora reeleita várias vezes. Atuou na coordenação nacional, mas hoje, retomou com força total ao trabalho estadual.

FAMÍLIA

Há 4 anos Vanda está aposentada formalmente, porém ela afirma que só vai parar de trabalhar quando o mundo for melhor não só para ela, mas também para a mãe de 89 anos e as filhas. A luta e a esperança é que o mundo esteja melhor para que as futuras gerações tenham mais oportunidades que ela, sua mãe e as gerações anteriores.

Mesmo trabalhando muito, há tempo para os momentos de lazer: Vanda tem uma família muito animada, que adora

Viva La Revolución

Vanda Vieira, por Natalia Machado

encontros e festas no estilo caloroso carioca. Além da família, são muitos amigos da militância, encontros regados a uma boa cerveja gelada após reuniões. Com a pandemia, a reclusão trouxe uma fase socialmente bem complicada, que somada aos medos relacionados à saúde própria e das pessoas queridas, puxou um momento mais depressivo, que fez com que Vanda buscasse alternativas para se manter em contato com as pessoas, como por meio de ligações, por exemplo.

Outra atividade realizada com muito orgulho por ela é formar mulheres da comunidade, incluindo superação de adversidades, onde conta parte de sua própria história, mudando a percepção dessas mulheres, para que se identifiquem na história de uma mulher como ela. Para muitas pessoas de subúrbios e comunidades, a forma de falar já sinaliza um tipo de autoridade: uma pessoa que fala de forma menos coloquial, com menos gírias e com português mais formalmente correto dá uma impressão de muito estudo. Até mesmo Vanda se sentiu mais segura de sua própria autoridade após ter sua formação em Filosofia oficializada por um diploma, apesar de já ser considerada alguém com muito conhecimento. Hoje é pós-graduada em Orientação Pedagógica e Ética e Filosofia e está cursando outra pós-graduação em Mediação de Conflitos.

Ela usa de exemplos que sejam familiares à realidade dessas mulheres, demonstrando o quanto elas mesmas são autoridades em suas próprias práticas, mas também mostrando o quanto é importante estar nas escolas e universidades, ocupando esses lugares de aprendizado para, inclusive, ensinar sobre as próprias experiências e práticas. Não é porque uma atividade é mal remunerada que não tem um grande valor e, saber valorizar o próprio trabalho, prática e conhecimento é parte do aprendizado necessário.

Dentre as pessoas que a militância trouxe à vida de Vanda,

"Todas nós somos autoridades, cada uma de um jeito, cada uma ao seu tempo, cada uma no seu determinado espaço."

Viva La Revolución

Vanda Vieira, por Natalia Machado

veio seu segundo marido e grande amor de sua vida. O casamento não deu certo por questões de confiança, mas a amizade permaneceu até a morte dele. Ele foi um militante relevante, sociólogo, advogado e dirigente do Partido dos Trabalhadores (PT), então seu velório foi como é comum em velórios de militantes, um ato político, com participação de diversas figuras relacionadas ao Governo.

Vanda sempre soube que estava destinada a algo mais e sua participação nos movimentos é e sempre foi seu jeito de cuidar. Tomando a frente, não tendo vergonha de falar, incentivando as pessoas a estarem sempre à frente, mostrando que qualquer pessoa sabe se posicionar, falar às outras pessoas e dar sua opinião, ela cuida para que o que lutou a vida toda, permaneça florescendo.

O desejo de fazer a diferença e deixar não só uma marca, mas como um legado é o que a move a se manter ativa. Seu maior desafio hoje é o de formar novas militantes como ela, de passar o bastão para que o trabalho continue se fortalecendo. Na militância o grande desafio é a renovação de quadro, ter novas pessoas assumindo compromissos, tendo um papel, cumprindo tarefas e chancelando a militância de forma clara, com o nome do movimento.

Além disso, Vanda tem como legado os amigos que fez, as pessoas que a acolheram e apoiaram quando precisou e aquelas a quem ela apoiou e transformou a vida. O cuidado que tem com o outro, tanto família como amigos e comunidade, é seu maior orgulho.

Vanda é uma mulher que tem o conceito Ubuntu como filosofia. Ela incomoda aqueles que vivem valores opostos, racistas e atrasados, espalha seu conhecimento e vivência e hoje, o mundo é melhor por termos pessoas como ela.

UBUNTU

NIVEA

Escrita por
Natalia Machado

Não é questão de LEGADO, e sim de uma HISTÓRIA!

Adrielle Nascimento Coelho,
por Juliana Princepe.

RESUMO

Inspirada por sua mãe, Drica entendeu que o estudo deveria ser prioridade em sua vida. O ingresso na Universidade Federal do Espírito Santo foi o despertar de sair apenas do local onde habitava e começar a desbravar o "mundo lá fora". Atualmente ela cursa Educação Física e encabeça o Coletivo Cultura Bethânia, projeto criado com o intuito de promover diálogos e ações de políticas públicas para os jovens da região da Grande Bethânia, no município de Viana/ES. Conciliar trabalho, estudos, projetos sociais e vida pessoal são tarefas que Drica se esforça muito, mas sabe que a verdadeira recompensa surge quando novas perspectivas são apresentadas para as crianças e jovens da comunidade, pois acredita que é justamente na convivência, na vida social e comunitária, que o ser humano se descobre.

Adrielle Nascimento Coelho, mais conhecida como Drica, uma jovem nascida na Capital do Espírito Santo - Vitoria, e que vive desde o seu nascimento no Município de Viana. Cresceu com sua mãe carinhosamente dizendo "Você não trabalha, só estuda, então sua obrigação é ter nota 11", e essa frase surtiu efeito na vida de Drica. "Tia Gau", como é chamada carinhosamente Dona Glaucia, mãe de Adrielle, é sua principal fonte de inspiração: "Ela é a maior", menciona Drica. Adrielle fala com amor de como sua mãe sempre a impulsionou para buscar o melhor, e que através dos estudos as oportunidades surgiriam.

Não é questão de legado, e sim de uma história!

Adrielle Nascimento Coelho
por Juliana Princepe

Iniciou sua vida profissional na Universidade Federal do Espírito Santo, e foi neste momento de sair apenas do local onde habitava que seus olhos começaram a desbravar o "mundo lá fora". A partir daí, Drica começou a abraçar as oportunidades e agarrá-las escrevendo cada capítulo da sua história.

Menina simples, de fala tranquila, comunicativa e com um sorriso enorme, cheio de vida! Tem como base forte as pessoas de sua família: sua mãe, suas tias, sua avó e seu avô, os quais são seus exemplos.

Atualmente, Drica cursa dois cursos superiores. Em Educação Física está no último semestre. Um dos seus grandes projetos nasceu em 22 de agosto de 2019, denominado "Coletivo Cultura Bethânia". Esse projeto foi criado com o intuito de promover diálogos e ações de políticas públicas para os jovens da região da Grande Bethânia, no município de Viana. Drica e seu amigo Ramon Matheus são os idealizadores do Coletivo, que visa a promoção de ações locais tendo como público-alvo crianças, adolescentes e jovens residentes na região da Grande Bethânia.

"Há um mundo lá fora, e eu preciso trazer isso para essas crianças e jovens. Sou protagonista da minha história e, quero fazer a diferença na vida das pessoas!".

Ao longo desses dois anos de atuação, o grupo promoveu sessões de cineclubismo, batalhas de poesia falada e rodas de conversa com crianças, adolescentes e jovens da região.

Não é questão de legado, e sim de uma história!

Adrielle Nascimento Coelho
por Juliana Princepe

Conciliar trabalho, vida de estudante, trabalho social e vida pessoal são tarefas que Drica organiza no seu dia a dia, mas a satisfação de poder ser uma pessoa que consegue levar um "novo mundo de perspectivas" à esta geração de crianças, adolescentes e jovens é a recompensa de todo este esforço e dedicação.

PERSPECTIVAS

"Não me pergunte sobre o que eu deixo como meu legado, porque eu não estou indo embora, mas sim sobre a minha história, aquela que eu tenho construído dia após dia, com lutas, com dores, mas também com alegria, vida, superação e muita vontade de vencer!"

"É preciso uma aldeia para se educar uma criança"

Geekie One.

Esta é uma famosa frase que nos ajuda a compreender que a vida humana é convívio. Para o ser humano viver é conviver. É justamente na convivência, na vida social e comunitária, que o ser humano se descobre e se realiza enquanto um ser moral e ético.

EDUCAÇÃO

NIVEA

Escrita por
Juliana Princepe

Conquistando seu papel de

DESTAQUE

Josilene Sousa dos Santos,

por Ingrid Duarte.

Josi Santos, 39 anos, nascida em uma comunidade quilombola de Sapê do Norte em Conceição da Barra é advogada popular, fundadora do Coletivo Evas Negras e integrante do cenário político do ES.

RESUMO

Advogada popular, como Josilene Sousa se apresenta, tem 39 anos e foi a primeira filha a dar continuidade aos estudos dentro de sua família, apoiada pela sua mãe. Filha de uma família de 8 irmãos, viu na sua mãe a potência em criar os filhos "sozinha", enquanto seu pai viajava à trabalho. A submissão, falta de autonomia e a dependência financeira da mãe e das mulheres na sua família, foram fatores que a impulsionaram a fazer escolhas diferentes e conquistar seu lugar de destaque. Desde 2020, integra ativamente o movimento quilombola e foi acionada pela comissão Quilombola de Sapê do Norte para articular entre outros projetos, o de mediar o conflito com a indústria papeleira.

MÃE

A família de Josi é composta por 8 irmãos, sendo 5 mulheres e 3 homens. Seu pai era considerado o "Griô do Quilombo", uma referência de história, exemplo de homem e um grande articulador político de sua cidade. Já sua mãe é considerada por Josi uma mulher potente e de luta, que criou os filhos praticamente sozinha já que seu pai estava constantemente em viagens. "Minha mãe sempre foi mais macho que muito homem!", diz Josi fazendo alusão à força da sua mãe.

Josi foi a primeira filha a dar continuidade aos estudos dentro de sua família, apoiada pela sua mãe. E a primeira a conquistar o ensino superior. Segundo Josi, na quarta série do ensino fundamental, ela e suas irmãs foram encorajadas a parar de estudar para conseguirem ajudar na casa e se tornarem "boas esposas".

Conquistando seu Papel de Destaque

Josilene Sousa dos Santos
por Ingrid Duarte.

OCUPAR

"Eu não aceito viver nessa onda de miserabilidade. Não posso aceitar que outras pessoas mandem em mim, quero ter minha autonomia e ser uma profissional.", diz Josi. A submissão, falta de autonomia e a dependência financeira da mãe e das mulheres na sua família, foram fatores que a impulsionaram a fazer escolhas diferentes e conquistar seu lugar de destaque. "Queria estar nesses lugares de poder, porque eu via outras pessoas ali", afirma Josi.

Sua linda trajetória começa com a saída do seio familiar, em 2002, com destino à Vitória (ES) com a finalidade de trabalhar para financiar os estudos e estudar. Sozinha em uma cidade grande, Josi enfrentou diversas dificuldades no começo da sua jornada, como a forma de se expressar com os outros, medos, dúvidas, anseios e uma gravidez não planejada e não reconhecida pelo pai aos seus 19 anos.

Em 2005, Josi conquistou uma boa nota no ENEM e conseguiu ingressar via PROUNI na tão sonhada faculdade de direito. À princípio, se sentiu um pouco desanimada com o curso e professores, o que a motivou buscar uma transferência para a faculdade de direito de Vitória (FDV), instituição renomada em nível nacional, lugar que ela sempre admirou e sonhou estudar, mas que parecia ser muito distante de sua realidade.

Enquanto cursava a universidade, Josi teve um relacionamento abusivo em que relata diversas agressões sofridas pelo seu companheiro, de ordem física, psicológica e, até mesmo, material, o que a fez reprovar em algumas disciplinas e ela se viu obrigada a paralisar a faculdade para cumprir essas pendências.

Conquistando seu Papel de Destaque

Josilene Sousa dos Santos
por Ingrid Duarte.

Em 2011, Josi conseguiu concluir o curso e, logo em seguida, foi contemplada com uma bolsa de especialização em direito material.

Após o fim do curso, Josi passou por diversas situações que acabaram se tornando um gatilho para que ela enfrentasse um cenário de depressão e desanimo. Em 2014, seu pai foi assassinado vítima de latrocínio. Dois anos depois, Josi sofreu duas gravidezes ectópicas (2016 e 2017), que resultaram na perda dos fetos.

Ainda em depressão, em 2018, através de uma mulher preta muito potente, Darlete Gomes, Josi prestou a prova da OAB e conseguiu o título para advogar.

Em 2020, ela ingressou ativamente no movimento quilombola e foi acionada pela comissão quilombola de Sapê do Norte para articular com outras instituições de direito na tentativa de tirar os ocupantes terceiros do território e mediar o conflito com a indústria papeleira.

"Hoje temos um lugar na mesa da comissão de conflitos fundiários do ES, promovida pela SEDH (Secretaria Estadual de Direitos Humanos) para discutir as pautas da comunidade quilombola de Sapê do Norte",

diz Josi muito orgulhosa do trabalho que estão desenvolvendo contra o processo de violência e extermínio do povo quilombola que já ocorre há mais de 4 décadas.

POVO QUILOMBOLA

Conquistando seu Papel de Destaque

Josilene Sousa dos Santos
por Ingrid Duarte.

No mesmo ano, Josi idealizou com uma amiga o coletivo Evas Negras, cuja história se iniciou confeccionando máscaras e toucas de cetim para o cabelo afro. Hoje ela se coloca como candidata à vereadora, especialmente motivada por Lula Rocha, uma figura muito importante na luta pelos direitos humanos e contra o extermínio do jovem preto periférico.

Para Josi, o principal e maior desafio da sua jornada atualmente é conseguir motivar os jovens negros, dar uma injeção de ânimo para que eles entendam o processo de violência e as origens do racismo e, assim, consigam permanecer engajados apesar de todas as dificuldades enfrentadas pela população negra.

A trajetória de Josi sempre foi inspirada em sua fé em si, em Deus, pelo seu pai e, principalmente, pela sua filha Natália Heloisa, que hoje tem um papel militante ativo com seu próprio coletivo Favela em Foco e, em 2022, ingressa assumindo a direção no Coletivo Evas Negras, enquanto Josi participa do cenário político.

Hoje, o grande sonho da Josi é sair em missão, viajar para dar continuidade aos estudos, expandir os horizontes e conhecer outros países através da educação, engajamento político e conexões diplomáticas. "Apesar de tudo o que passei e sofri, mantenho sempre essa expressão de sorrisão no rosto. Meu coração pode estar miudinho, por dentro posso estar pequeninha, mas mantenho sempre esse sorriso no rosto. Isso não pode se perder!", diz Josi.

NIVEA

Escrita por
Ingrid Duarte

Do Desconforto à

ATITUDE

Larissa Barbosa de Freitas,

por Andreia Caetano.

Tem 21 anos, nasceu em Vitória (ES) e apresenta um currículo de engajamento invejável. E para entender como tudo começou, voltaremos ao 1º dia de aula na faculdade, especificamente na sala de Engenharia Elétrica, composta por 40 pessoas onde apenas 5 eram mulheres.

RESUMO

Larissa foi provocada logo em sua primeira aula de programação, do curso de Engenharia Elétrica. O sentimento de não pertencimento foi o grande motivador para transformar decepção e exclusão em automotivação e fortalecimento. Foi com uma reunião com um grupo de mulheres com o mesmo propósito - desmistificar o acesso ao ensino de programação, que a motivou a criar cursos e aumentar a rede de apoio à outras mulheres que em algum momento já tinham passado pela mesma situação. Empreendedora e educadora, hoje ela acredita cada vez mais na promoção de espaços seguros para que as mulheres se desenvolvam e sejam quem elas quiserem ser e, assim, não se sintam sozinhas nessa jornada.

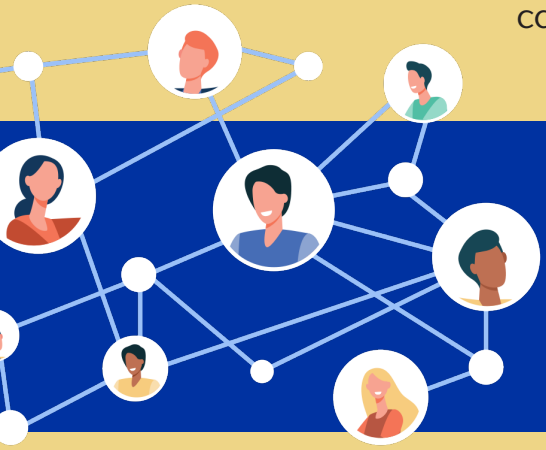
Ali se deparou com um ambiente masculino, sem empatia por parte dos professores e alunos, um sentimento de não pertencimento àquele lugar. A escolha do curso foi baseada no interesse na área aeroespacial, mas não imaginava os desafios que enfrentaria. Em sua 1ª aula de programação se sentiu resignada, com pouco aproveitamento do conteúdo e sentimento de não pertencimento... a fizeram achar que estava no caminho errado.

Com o início da pandemia em 2020, as aulas cessaram e algo precisava ser feito. Buscou automotivação para estudar programação por conta própria e observou que os conteúdos

Do Desconforto à Atitude

Larissa Barbosa de Freitas
por Andreia Caetano.

eram feitos por homens, com uma linguagem própria, diferente e que não se comunicava com ela. O desafio de compreensão foi aumentando, e a certeza de que o caminho não era aquele, questionando a forma.



A dificuldade de networking com outras mulheres que tinham o mesmo interesse na programação a fizeram mergulhar no tema buscando formas de mudar essa condição.

O ambiente masculino causava intimidação com falas cheias de preconceito, gerando falta de identificação e deixando claro que aquele lugar era de homens, e lugar de mulher não era ali.

Larissa criou uma rede online de apoio, composta por mulheres com o mesmo propósito e, nesse clima de empoderamento e troca, validaram que a sensação de não pertencimento era real, os homens as faziam acreditar que programação não é atividade para mulheres. O tempo de Larissa se dividia entre aulas particulares de matemática e de programação com o desafio de aprimorar a didática e logo veio a certeza do caminho mais assertivo.

Com esse olhar dinâmico e empático criou o **FEMINISTEC em 2022**, desenvolvendo cursos de programação para mulheres adultas a partir de 18 anos, criando conteúdos aderentes ao público feminino.

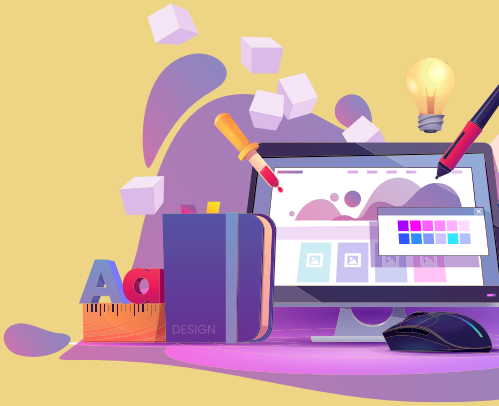
A experiência em dar aula para homens não a deixava confortável, ela não era ouvida e nem respeitada por ter escolhido a programação como profissão, como se o conhecimento dela fosse irrelevante. A criação de uma rede de apoio, em um espaço seguro para elas serem quem quiserem, proporciona uma troca de experiência muito válida, sem que se sintam sozinhas na jornada.

Do Desconforto à Atitude

Larissa Barbosa de Freitas
por Andreia Caetano.

O mundo da programação é composto por homens, solteiros, jovens, não aberto à inserção das mulheres, deixando claro a falta de empatia de professores e colegas de classe.

O **FEMINISTEC** tem a proposta de inserção da mulher 50+, adulta, casada, com filhos na especialização para entrar no mercado de trabalho, trabalhando o autoconhecimento, entendimento e aceitação do seu próprio e, mesmo com a vida em diferentes estágios, elas podem chegar aonde quiserem. O objetivo é a preparação das mulheres que buscam a programação como fonte de renda.



E, falando mais uma vez em dinamismo e exercitando a empatia, Larissa no auge dos seus 21 anos, em parceria com mais três amigos (Jean, George e Renato), cria o **TECPERIFA**, uma agência de design, audiovisual e desenvolvimento web. É o lado social e empreendedor caminhando juntos. Larissa é uma mulher forte, inspiradora, orgulho da família. A avó e a mãe são exemplos da sua força.

O sonho é batalhar na construção de caminhos mais fáceis para as futuras gerações de mulheres, diminuindo a batida da vida, deixando o caminho mais suave e efetivo. Para que elas não precisem entrar numa sala de aula com 40 homens e ter apenas 4 mulheres, que elas possam seguir os caminhos que elas quiserem.

INSPIRAÇÃO

A inspiração vem das mulheres que vieram antes dela e as que virão depois. O trabalho é sua fonte de inspiração, fazendo com que suas horas vagas estejam conectadas ao aprimoramento destas criações.

O sentimento que impulsionou a Larissa a compartilhar conhecimento com outras mulheres foi o sentimento de RESISTÊNCIA, a necessidade de mudar algo que ela não queria, aumentar a quantidade de mulheres que se sintam donas das suas próprias vontades e desejo. E que tudo tem seu

Do Desconforto à Atitude

Larissa Barbosa de Freitas
por Andreia Caetano.

tempo, não se comparar com a experiência masculina, que tem outro perfil... mas olhar para o seu momento, o seu tempo.

De acordo com ela, "Você não é melhor nem pior do que ninguém, só porque seu tempo é diferente". A autocobrança deve ser simples, não precisa ser pra ontem, você não precisa seguir uma ideologia, o autoconhecimento te ajuda a entender que você aprenderá no seu tempo, a importância de se cuidar, cuidar da família, esse é o propósito de todo esse engajamento.

E nessa construção, ela agrega a **FORÇA**, por construir caminhos assertivos, o **ORGULHO**, pela trajetória desenhada, **GRATIDÃO** às pessoas conhecidas e histórias compartilhadas ao longo do caminho. No futuro, busca um lugar de tranquilidade, com pouca **RESISTÊNCIA**, com mais mulheres na tecnologia, com voz ativa, em cargos de liderança, mulheres que não precisem lutar o tempo inteiro, porque é um lugar muito cansativo. A mulher tem que estar em lugar de destaque, mas com tranquilidade, sem que tenha que resistir e ter força o tempo inteiro.

Larissa está à frente da sua geração e já conta com uma mente empoderada. O desejo de concretização está na união do **FEMINITEC** e **TECPERIFA**, que possuem sede própria, composta de mulheres dando aulas e desenvolvendo profissionais para que trabalhem na Google, Microsoft e várias outras empresas ou até mesmo montando suas próprias empresas

MULHER EM DESTAQUE

Do Desconforto à Atitude

Larissa Barbosa de Freitas
por Andreia Caetano.

Os desafios são grandes, mas para ela que tem o pilar da coragem à frente de tudo, não há dúvida que será sucesso. O sonho da Larissa é construir conteúdo de tecnologia com olhar feminista. A realidade brasileira ainda aponta para outras profissões tipicamente masculinas. A tecnologia não é neutra. Esse pequeno grande passo poderá mudar o futuro das mulheres que tiverem um olhar curioso para esse ponto.

TECNOLOGIA FEMINISTA

NIVEA

Escrita por
Andreia Caetano

Os Desafios de Lutar por um Mundo

MELHOR

Drica Monteiro,

por Andrea Correr.

Adriana Monteiro, 41 anos, mãe de 6 filhos é militante da MNU (Movimento Negro Unificado e 1º movimento negro no Brasil) e integrante do coletivo Amara.

RESUMO

Com 13 anos de idade, Drica (seu apelido carinhoso) começou a militar em prol dos direitos de sua comunidade. Mãe de 6 filhos, apaixonada pelo Novo Império - escola de samba de Vitória (ES) e praticante ativa de sua religião, onde renova sua fé dia após dia. Acreditando na necessidade de apoio psicológico para mulheres em situação de vulnerabilidade, iniciou sua atuação frente ao coletivo Amara proporcionando empoderamento e coragem às outras mulheres. Se orgulha de ter sido a 1ª mulher preta da Grande Vitória, sem ensino superior, que chegou ao STF para uma reunião com o ministro Luiz Fux para cobrar cotas de mulheres negras em 2018. Hoje está à frente do MNU (Movimento Negro Unificado e 1º movimento negro no Brasil) e persegue pelos direitos das pessoas que vivem nas comunidades, por melhores condições de vida e acesso a serviços básicos, como garantir o alimento na mesa.

Drica é uma pessoa alegre e desenvolta que começou a lutar pelos seus direitos aos 13 anos de idade, inspirada pela mãe, a qual considera sua principal apoiadora. Participou do movimento político "Fora Collor" e outros movimentos junto à UNE. De lá para cá, já são mais de 28 anos lutando pelos direitos das pessoas que vivem nas comunidades, por melhores condições de vida e acesso à serviços básicos, como garantir o alimento na mesa.

Os Desafios de Lutar por um Mundo Melhor

Drica Monteiro
por Andrea Correr.

No coletivo Amara, Drica orienta mulheres em situação de vulnerabilidade a como se impor em seus relacionamentos com seus parceiros, muitas vezes abusivos. O trabalho psicológico dá empoderamento e coragem para que outras mulheres possam reagir a esse tipo de agressão.

Drica é apaixonada pelo Novo Império, escola de samba de Vitória (ES) e pelo samba. Mulher de axé, é umbandista e candomblecista, praticante ativa e onde renova sua fé dia após dia.

No Domingo de Páscoa, sua casa pegou fogo e ela acabou perdendo tudo. Vive de bicos, não tem emprego fixo. Mesmo assim, não desanima e prefere pensar que "Onde pinga não seca", em referência a luta diária para se restabelecer junto com a mãe e seus filhos.

Apesar de buscar ajuda a outras mulheres da comunidade, como auxílios diversos, cestas básicas e outros tipos de doação, relata ter dificuldade em pedir auxílio a si mesma.

Filha única por parte de mãe, diz que tem pelo menos 5 irmãos que foram registrados pelo pai. Acredita que esse número possivelmente seja superior. Atualmente vive com a companheira, a mãe e os seus filhos.

Dois fatos importantes de sua vida foram relatados por ela: em sua vida pessoal, ao cuidar de um tio adoecido, antes de falecer ouviu dele que era considerada como uma filha e que por esse motivo, deixaria à ela a sua casa (apesar de ela nunca ter recebido o bem). Ao relatar esse acontecimento, ela menciona que sentiu o amor verdadeiro e a gratidão dele e isso ela não vai esquecer. Já em sua trajetória profissional, se orgulha de ter sido a 1ª mulher preta da Grande Vitória, sem ensino superior, que chegou ao STF para uma

Os Desafios de Lutar por um Mundo Melhor

Drica Monteiro
por Andrea Correr.

reunião com o ministro Luiz Fux para cobrar quotas de mulheres negras em 2018.

Como muitas de nós, tem constantes crises de ansiedade, o que não a paralisou de forma alguma. Buscou ajuda médica e falou sobre seus problemas. Faz parte do processo de crescimento.

Sonha com um mundo sem desigualdade. Drica afirma que precisamos de mais equidade no mundo. E faz a sua parte com coragem de viver um dia de cada vez e com a certeza de que o seu trabalho é de extrema importância dentro da sua comunidade.

Escrita por
Andrea Correr

Trançando a

AUTOESTIMA

Eunice dos Santos Moreira,

por Renata Andreoni.

Eunice dos Santos Moreira, 47 anos, nasceu em Cotia no estado de São Paulo, mas hoje mora em Viana no Espírito Santo. Ela é casada há 20 anos e tem 2 filhos. Além disso, é proprietária do comércio Tranças Nice Afro Hair e dona do sorriso mais carismático e aconchegante.

RESUMO

Foi a partir do incômodo em alisar cabelos que Nice, apelido carinhoso para Eunice Santos, após 8 anos trabalhando como cabeleireira decidiu aprofundar nos estudos sobre cabelos cacheados e tranças. Aquele primeiro despertar lhe deu novas perspectivas, entre elas a afirmação dos cabelos cacheados e sem o uso de química, possibilitando que clientes, amigas e familiares enxergassem a beleza natural de todos os tipos de cabelo. Motivada com essa causa, ela sentiu vontade de ajudar outras pessoas a entenderem e cuidarem melhor do cabelo afro e, principalmente, apoiar as pessoas a passarem pelo processo de transição capilar sem perder a autoestima. Durante a pandemia, mais um desafio surgiu: a falta de clientes e a grana curta. Foi então que viu nas tranças uma alternativa, pois conseguia agregar o visual com a durabilidade bem maior, já que as pessoas estavam isoladas. Mais clientes ficaram adeptas a esse estilo e seu negócio só cresceu.

Nice, que nasceu em Cotia no estado de São Paulo, veio de uma família muito unida, sendo a caçula de sete filhos, 5 meninas e 2 meninos. Sua infância foi muito gostosa aproveitou muito essa fase, pois tinha liberdade e naquela época brincar na rua era mais seguro. Brincava com as crianças do bairro e menciona que podiam realmente ser crianças.

Aos 12 anos, ela e a família se mudaram para Viana no Espírito Santos e lá aproveitou a sua juventude, iniciando sua vida pessoal e profissional.

Trançando a Autoestima

Eunice dos Santos Moreira
por Renata Andreoni

Nice trabalhava como manicure em um salão há mais de 14 anos, até que um dia a cabeleireira do salão questionou por que ela não fazia um curso de formação para ser cabeleireira também. Ela ficou na dúvida, pois pensava que não ia gostar disso, mas resolveu se aventurar. Logo após sua formação, já fazia escova, corte, pintura e, em especial, selagens (alisamentos) dando os primeiros passos na carreira como cabeleireira.

Após 8 anos fazendo muitas selagens em suas clientes, Nice sentiu que precisa entender mais sobre cabelos cacheados e tranças. Decidiu que queria fazer especialização nessa área. Sempre determinada, os estudos possibilitaram o conhecimento para trabalhar com cabelos cacheados e sem o uso de nenhuma química.

MUDANÇA

Essa mudança se deu, pois Nice percebeu que o cabelo afro precisava de mais cuidado e que os salões de beleza que não tinham essa especialização - com profissionais sem preparo - e acabavam não oferecendo um bom atendimento. Motivada com essa causa, ela sentiu vontade de ajudar outras pessoas a entenderem e cuidarem melhor do cabelo afro e, principalmente, apoiar as pessoas a passarem pelo processo de transição capilar sem perder a autoestima.

O que impulsiona Nice - explícito em sua face quando ela conta - é a vontade de ver as pessoas mais felizes, se sentirem lindas e com autoestima elevada. Na visão dela, sempre que uma pessoa está triste, ela resolve mudar o cabelo, e começa a se sentir bem ao se olhar no espelho, fica mais animada e com a certeza de que pode tudo!

Trançando a Autoestima

Eunice dos Santos Moreira
por Renata Andreoni

Assim começa seu amor e dedicação pelas tranças. Nice acredita que as tranças podem ser feitas por inúmeros motivos: "...ajudar a passar pelo processo de transição capilar, mudar o visual, alterar a cor do cabelo, fazer algumas mechas ou até mesmo aumentar o tamanho do cabelo. Todos os tipos de tranças vêm carregadas de amor, muito amor!".

Contudo, para quem pensa que abrir um negócio é fácil... não se engane. Como qualquer outro desafio, há períodos bons e ruins. Acredita que é preciso estar preparada. Para Nice que sempre teve a agenda cheia, vê-la vazia no começo do seu negócio não foi fácil, mas não desistiu e; contou sempre com o apoio do seu marido e família. Durante os meses de janeiro e fevereiro comenta que os atendimentos diminuem, pois os clientes têm muitas contas para pagar e os cuidados com o cabelo neste momento não são prioridade. Além disso, algumas tranças duram até 2 meses e foi nesse momento que começou a bater o desespero. Foram essas situações de aflito que Nice mais lembrava do objetivo e o por quê dela ter feito toda essa mudança: impulsionar a autoestima e promover a transformação das pessoas.

Hoje, ela já tem seu comércio com clientes fixas, sendo conhecida pelo seu excelente trabalho. Nice tem uma auxiliar, a Bia, que está há dois anos, pois assim elas conseguem fazer as tranças mais rápido. Comenta que sozinha demora em torno de 8 horas para trançar um cabelo, mas com a ajuda da Bia finalizada em 4/5 horas.

AUTO ESTIMA

Trançando a Autoestima

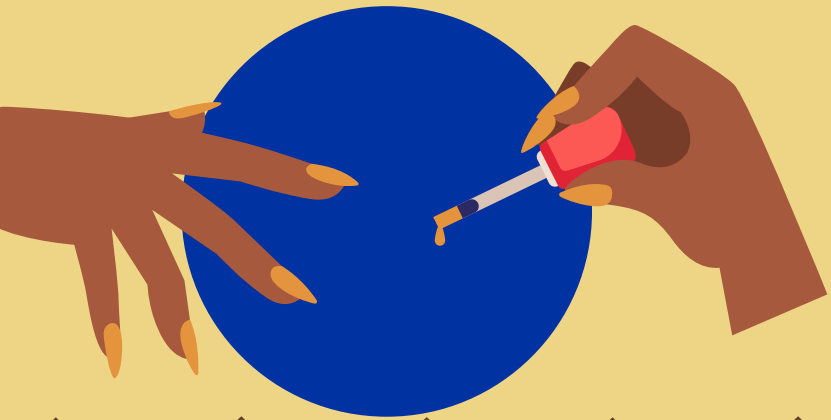
Eunice dos Santos Moreira
por Renata Andreoni

Durante a pandemia Nice ganhou mais clientes, pois as pessoas não queriam ir ao salão, além de muitos estarem fechados. Diante dessa situação e impossibilitadas de alisarem os cabelos, as pessoas viram as tranças como uma alternativa, pois além de conseguirem bons resultados, as tranças têm uma durabilidade bem maior, além de disfarçar o crescimento da raiz. Esse período foi essencial para as pessoas experimentarem algo novo e gostarem. Com isso, Nice ganhou novas clientes que abandonaram a selagem e com as tranças se sentem mais seguras para iniciarem uma transição capilar. Importante ainda lembrar que essas tranças estão carregadas de muito amor, o que faz toda a diferença!

Atualmente, Nice trabalha com hora marcada, podendo assim se dedicar à família, casa, amigos e ao trabalho. Ela também faz tranças em homens e muitos adolescentes. Seu salão possui um perfil nas redes sociais, onde ela publica e faz stories das variedades de tranças.

Casada há 20 anos, Nice tem um filho de 24 anos e uma filha de 21 anos, que adora uma balada e está estudando nutrição. Nice é caseira e gosta de ver séries e filmes baseados em fatos reais, algo que seja cultural e que faça as pessoas pensarem sobre a vida. O último filme que ela viu e recomenda é "Felicidade por um Fio". Ela também gosta de estar com os amigos e familiares, por isso sempre está cultivando as amizades e recebendo gente em casa. É cristã e faz parte da igreja Batista na sua cidade.

E, claro, Nice sempre muda seu cabelo. Ela não gosta de amanhecer do mesmo jeito todos os dias, por isso está sempre com trança, lace ou aplique!



Também não esquece do cuidado com as unhas. Adora estar com elas feitas, gosta de usar unha de gel, sendo que até descobriu uma técnica para não atrapalhar na hora de fazer as tranças.

Trançando a Autoestima

Eunice dos Santos Moreira
por Renata Andreoni

Sobre o seu legado, ela quer passar para as pessoas a importância de respeitar opiniões diferentes e querer o bem do outro, pois é agindo com respeito que se recebe o respeito também.

Nos primeiros cinco minutos de conversa senti que era a melhor amiga da Nice, me senti abraçada, acolhida e com a vontade de ir para Viana dar um abraço bem apertado nela.

RES PEI TO

NIVEA

Escrita por
Renata Andreoni

A Junção da Tradição com a

JUVENTUDE

Yasmim Ferreira,

por Renata Coelho.

Yasmim descobriu ainda muito nova seu propósito, podemos até falar que nasceu com ele, pois parte dele a trouxe de suas origens e é algo que ela fala com muito carinho por continuar o legado de seus ancestrais.

RESUMO

Falar sobre a Yasmin é também contar da sua ancestralidade. Desde nova descobriu seu propósito: ser benzedeira, herança espiritual de sua avó que também era benzedeira e parteira. Ela acredita que além dessa prática, é importante trabalhar o ser humano como um todo, por isso em seus atendimentos busca aplicar terapias - do emocional, do físico, na hora do parto, no puerpério e também a medicina da placenta. Capacitada em yoga, ela leva seu conhecimento para espaços periféricos, onde o acesso é restrito ou inexistente. Para não perder essa cultura do resgate à ancestralidade, ela apoia mulheres a tomarem consciências de suas habilidades, inclusive como empreendedoras e, propaga paralelo a isso a espiritualidade, algo que acredita que pode auxiliá-las também.

A nossa conversa começa com ela me contando um pouco mais do trabalho como benzedeira, que realiza na cidade onde mora, Vila Velha – ES. Yasmim é neta de benzedeira e parteira e, é com base nessa herança espiritual que segue com a prática.

Ela menciona que a atuação de benzedeira se perdeu atualmente, principalmente feita por pessoas tão jovens como ela que tem 26 anos, por isso traz consigo uma determinação em fazer o resgate ancestral na sociedade, com os jovens compartilhando esse conhecimento através de cursos.

A Junção da Tradição com a Juventude

Yasmim Ferreira
por Renata Coelho

Mas isso é só um pedacinho do que está por vir... Logo após, ela começa a contar das aulas de Yoga que oferece - teve oportunidade de se profissionalizar e também sentiu que precisava compartilhar isso com outras pessoas que não têm acesso de se beneficiar da prática. Algo que sempre reforçava durante o curso que fez com os demais alunos era a exclusão de público devido ao valor da aula de Yoga: "Uma aula de Yoga pode custar 200 reais, por exemplo, tem que ter vaga social", disse. Ela também comentou que oferece o serviço de Doula: "Eu gosto de trabalhar o ser como um todo. Então quando a mulher vem até mim eu faço um pacote de terapias - do emocional, do físico, na hora do parto, no puerpério e também a medicina da placenta.". É aí que tudo se conecta, Yasmim compartilha o que está por trás dessa amplitude de especializações (além de outras que não mencionei aqui) que foi colecionando ao longo do tempo: a fundação do Saberes de Raízes – que o próprio nome diz, é aquele conhecimento (Saberes) que nossos ancestrais (Raízes) têm, e que muitas vezes se perdem.

A descoberta aconteceu de forma natural: "Se você me perguntar, Yasmim o que você sabe fazer? Eu sei ajudar, eu sei me conectar com a espititualmente e sei ser essa ponte".

O Saberes de Raízes foi idealizado para ser uma casa de cura, utilização de tecnologias ancestrais dentro da comunidade, onde as pessoas possam fazem Yoga, Terapia etc.

"Meu objetivo hoje é que aqui se torne uma casa de cura, isso em diversos sentidos, e, quero ser ponte de conhecimento de tecnologias ancestrais que a minha comunidade não tem acesso porque se torna caro... são formações caríssimas.", Yasmim comenta.

A Junção da Tradição com a Juventude

Yasmim Ferreira
por Renata Coelho

O público-alvo são pessoas que querem trabalhar o lado espiritual, mas especialmente mulheres:

"Quero ajudar essas mulheres a tomarem consciência, que elas cheguem lá para aprender a fazer um pão, que elas se tornem empreendedoras... então eu não quero colocar a espiritualidade na frente, mas ela está lá também.", continua.

Conforme foi se especializando, Yasmim foi oferecendo esses serviços. Ela quer alcançar mais pessoas e de forma mais completa. Seu propósito é muito claro e cheio de cuidado com as pessoas que estão na comunidade, principalmente no acolhimento de quem a procura. Seu caminho agora é cada vez mais estruturar o Saberes de Raízes dentro da comunidade.

ESPIRITUALIDADE

NIVEA

Escrita por
Renata Coelho

Stela, um barulho no silêncio do

MISTÉRIO

Stela Raye,
por Cassia Gomes.

Stela Raye, 35 anos, uma mulher preta com deficiência e capixaba. Dramaturga e poetisa.

RESUMO

"Eu acredito na liberdade e tento vivê-la.", as palavras expressadas por Stela, dramaturga e poetisa, comprovam que além da sua escrita é nas ações que ela tenta conduzir uma vida com poesia, ainda que tenha medos e ansiedades. Com 35 anos, mãe de Sasha, mulher preta com deficiência e capixaba, Stela conta que grande parte dos seus valores foram formados pela sua mãe e avó que lhe ensinaram a se expressar, ser independente e livre. A poetisa faz parte do coletivo de mulheres dramaturgas do Espírito Santo, "Elas Tramam", e é autora de "Rasgando o Tempo", uma das dramaturgias presentes no livro "Outras Tramas". Em seu texto, ela fala sobre si mesma, uma mulher que tem uma relação respeitosa, contemplativa e verdadeira com seu próprio tempo, com muita respiração e leveza.

Uma mulher simples e complexa, que usa das várias formas de linguagem, principalmente a escrita, para se expressar e viver. "Eu me acolho dentro do espaço da escrita criado pela Stela criança", conta Stela.

Nascida e criada por sua mãe e sua avó na Ilha de Vitória – ES, as mulheres que a ensinaram a viver não só no exterior de si, mas também no interior, lhe ensinaram a sair do ninho e se expressar, ser independente e livre.

"Eu acredito na liberdade e tento vivê-la."

Stela, um Barulho no Silêncio do Mistério

Stela Raye
por Cassia Gomes.

Teve uma criação diferente da maioria das pessoas, cresceu sem acesso à televisão por conta de questões religiosas. Apenas com acesso à livros e gibis, que sua mãe ganhava das casas que trabalhava como diarista. Stela foi se encontrando e criando uma paixão pela escrita. Logo na infância, começou a escrever em um diário que chamava de "Duju". Esse começo na escrita fez com que ela acabasse conhecendo outras "Stelas" que habitavam dentro dela. A escrita era um espaço criativo que a acolhia em momentos que sofria racismo e preconceitos.

"O subconsciente foi auto protetor para mim."

Após se formar na escola, durante dois anos Stela fez parte de um grupo chamado Teatro do Oprimido, uma técnica do teatro que tem como objetivo a conscientização social. Esses dois anos foram muito importantes e a enriqueceu demais, como mais uma forma de linguagem que a arte permite que ela utilize para se expressar.

Aos 28 anos, foi a época que a marcou profundamente com o nascimento de sua filha Sasha, que a reinseriu no universo da infância. Elas brincam juntas, principalmente com jogos interativos que ajudam Stela a trabalhar seu lado cognitivo. Ela opta por não deixar a filha usar celular, então convive com a filha dentro do trabalho de construção criativa, através da imaginação, criando juntas historinhas e desenhos.

Suas vivências e seus sentimentos, sendo pesado ou profundo demais, impulsionam a dramaturga a escrever, não só peças de teatro, mas também poesias: "**A poesia não me faz cair, ela me levanta, ela é a vida.**", comenta.

Stela, um Barulho no Silêncio do Mistério

Stela Raye
por Cassia Gomes.

A poetisa faz parte do coletivo de mulheres dramaturgas do Espírito Santo, **"Elas Tramam"** e, é autora de **"Rasgando o Tempo"**, uma das dramaturgias presentes no livro **"Outras Tramas".** Em seu texto, fala sobre si mesma uma mulher que tem uma relação respeitosa, contemplativa e verdadeira com seu próprio tempo, com muita respiração e leveza.

A capixaba está sempre escrevendo, seja com o caderno na mão ou com o celular. O caos da rua estimula o processo de criação dela, que passeia desde o silêncio ao barulho. Seu desafio maior é quando seu corpo estaciona e surge a dificuldade para se concentrar e organizar suas ideias no papel: **"É sobre viver e tentar"**, relata.

SUELY BISPO

Uma de suas maiores inspirações é a atriz e poetisa Suely Bispo, também capixaba. Suas inspirações não são apenas em pessoas famosas, mas em pessoas conhecidas, como sua amiga e dramaturga Xis Makeda. Stela acredita que são essas pessoas que mais têm histórias de vida riquíssimas e um intelecto que vai além da faculdade.

Além de dramaturga e poetisa, Stela Raye é oficineira de amarração de turbantes. Quando mais nova por conta de sua paralisia surgiu a dificuldade para arrumar o cabelo e então com muito treino e persistência começou a brincar com os tecidos de sua mãe no cabelo. As pessoas perguntavam como ela fazia e assim foi surgindo sua oficina que ela tanto sonha em expandir juntamente com seu negócio de tecidos afro.

"Eu deixo de legado nessa vida a poesia que mora nos meus sentimentos, encontrada através das minhas lágrimas, numa via entre comédia e drama".

"A vida é uma poesia no meio do caos."

Escrita por
Cassia Gomes

Podemos

ALCANÇAR

tudo aquilo que quisermos.

Ariane Firme de Oliveira,

por Keila Oliveira.

Ariane Firme de Oliveira, 34 anos, nascida em Vila Velha – ES, uma mulher incrível, sorridente e que transmite leveza e alegria no olhar.

RESUMO

A vida de Ariane nem sempre foi doce. Isso porque sua primeira profissão foi a contabilidade, onde atuou por mais de 10 anos e se orgulha dos conhecimentos conquistados. Seu lado empreendedor já era aguçado desde a infância quando vendia artesanato, chocolates e sobremesas. Na busca do seu propósito, ela se capacitou em confeitaria e hoje atua à frente da Browneria. O brownie é o carro chefe, mas não é um simples brownie, ela cria diversas possibilidades de sobremesas com esta base. Em sua confeitaria busca sempre o equilíbrio dos sabores de forma consciente e danos reduzidos, dedicando-se a criar novas receitas, incluindo pessoas com restrições alimentares vendo neste nicho mais uma oportunidade de inovar e criar.

Chefe de Cozinha, Gastróloga e Confeiteira, Ariane é a fundadora do Experiência Brownie e traz em seu trabalho a cozinha afetiva como fonte de inspiração. Apaixonada por confeitaria remete suas criações a proporcionar experiências marcantes e memórias aconchegantes, com muito amor no que faz, busca por uma entrega mais sustentável e consciente.

Em sua confeitaria busca sempre o equilíbrio dos sabores de forma consciente e danos reduzidos, dedicando-se a criar novas receitas e sabores, para todos os públicos incluindo pessoas com restrições alimentares (zero açúcar, sem glúten, sem lactose), vendo neste nicho mais uma oportunidade de inovar e criar.

Podemos Alcançar Tudo Aquilo Que Quisermos.

Ariane Firme de Oliveira
por Keila Oliveira

Ariane tem uma história de coragem e persistência, acreditou no seu sonho, na sua capacidade e optou por sua felicidade. Antes de ser uma mulher empreendedora teve uma carreira profissional na área Contábil, fiscal e financeira por mais de 10 anos. Uma fase muito importante na sua vida, que hoje agrega conhecimento no seu próprio negócio e pode ajudar outras mulheres empreendedoras.

Essa fase na vida de Ariane foi muito importante para sua formação como profissional, mas ela não se sentia realizada profissionalmente e nem feliz com a escolha dessa profissão, apesar de uma carreira bem-sucedida e em ascensão.

Ainda na infância seu lado empreendedor nasceu, sempre produzindo algo para ser vendido: artesanatos, chocolates e sobremesas. Em eventos familiares, a sobremesa ficava sempre por sua conta, momentos doces e marcantes em família. Este era o seu sonho: se dedicar a algo que trouxesse e pudesse transformar os momentos simples em doces lembranças e assim percebeu que a Gastronomia poderia ajudá-la a traçar este caminho.

MUDANÇA

Chegou a um difícil momento em sua vida, onde optou por largar sua carreira corporativa e seguir o seu sonho. Um momento difícil, pois poucos compreendem trocar uma carreira estável por uma totalmente nova e instável, mas Ariane é uma mulher de coragem e acreditou no seu potencial. Consciente de que não seria fácil essa nova carreira e etapa na sua vida, sabia que seria possível, colocou o seu plano em prática e vem se dedicando diariamente. A cada nova etapa alcançada, uma nova meta e sonho é traçado.

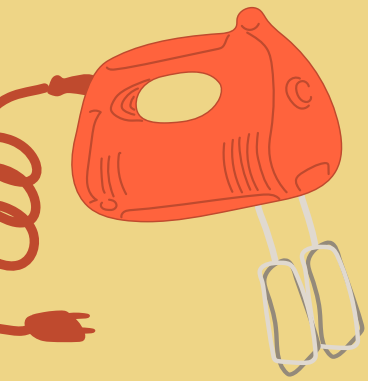
"As possibilidades são infinitas quando se acredita em seu sonho."

Podemos Alcançar Tudo Aquilo Que Quisermos.

Ariane Firme de Oliveira
por Keila Oliveira

Mas a vida não é só trabalho, apesar da Ariane fazer o que ama com foco na confeitaria e empreender em outros diversos projetos, também se dedica a família e ao seu cuidado pessoal e seu lazer.

Ela adora tudo que está ligado à arte, se conecta muito com música, ama dançar e ir à praia. Se permite sempre que possível um momento só seu com massagem, skincare e outros autocuidados. Preza muito pela saúde emocional.



Está sempre com a sua família, pessoas que foram seu maior apoio quando decidiu empreender. Tem dois sobrinhos que adora mimar e, quando possível, os agrada com seus doces e chocolates. Inclusive, eles acabam virando garotos propaganda em clicks de momentos felizes e que ficam gravados em sua página no Instagram, além de criar conexões e memórias afetivas.

O sangue empreendedor corre em suas veias há 4 anos. Juntamente com sua irmã conduziram um empreendimento em cosmetologia natural administrando oficinas, vivências e a produção artesanal de biocosméticos.

Atualmente Ariane se dedica totalmente a Browneria. O brownie é o carro chefe, mas não é um simples brownie, ela cria diversas possibilidades de sobremesas com esta base.

PANDEMIA

E foi durante a pandemia do covid-19, que nasceu **@experienciabrownie**, mesmo diante de tantos desafios, ela já tinha conquistado o coração, a confiança e o paladar de muitos clientes, que chegaram através de indicações de familiares e amigos que acreditam, gostam e recomendam seus deliciosos doces.

Podemos Alcançar Tudo Aquilo Que Quisermos.

Ariane Firme de Oliveira
por Keila Oliveira

O maior desafio de Ariane, assim como o de muitos empreendedores, é ter que ser a única responsável por todas as atividades executadas em sua empresa, assim como o fato de não ter um investidor ou um valor a ser investido em seu capital de giro. O caminho a ser percorrido é longo e complexo, porém sabe que com garra, determinação e planejamento quando fazemos aquilo que amamos o caminho é mais feliz.

Ela tem muito orgulho do seu trabalho, acredita e reconhece que suas receitas são deliciosas e, deseja que mais pessoas possam provar suas delícias, que não envolvem só sabor, mas também amor e dedicação. É isso que ela quer levar para cada pessoa que um dia passarão em seu futuro espaço físico que será uma linda confeitaria. Esse é um sonho que já está no papel, como plano, e um dia será realidade.

ORGULHO

Escrita por
Keila Oliveira

Rosa do deserto: a mais

RARA E BELA

de todas.

Larissa Firme,
por Bruna Ayo.

Para contextualizar e explicar sobre Larissa: tem 29 anos, é mãe, bióloga e empreendedora da sua marca de cosméticos naturais Tropicana Fitocosméticos.

RESUMO

Mãe, bióloga e empreendedora da sua marca de cosméticos naturais Tropicana Fitocosméticos, Larissa Firme se orgulha de encontrar a essência do seu trabalho: estudar a natureza. Apaixonada por questões ambientais, ao longo da vida, com dedicação e esforço, se formou na escola e foi cursar Biologia, durante a faculdade ficou grávida e como muitas mulheres não teve uma rede de apoio para ajudá-la com a maternidade. Foi sua hipersensibilidade que despertou o interesse pela cosmetologia natural. Hoje, além de gerenciar a marca e ser mãe, Larissa trabalha com educação ambiental. Aplica oficinas sobre reciclagem, plantas medicinais e cosmetologia natural. Larissa sonha em semear os conhecimentos, valorizando as trocas de saberes populares e científicos, adquiridos ao longa de sua trajetória.

Larissa Firme é uma capixaba da região periférica de Vitória: Maria Ortiz. Foi criada e teve sua infância na região, junto das suas três irmãs e seus pais. A situação da Larissa na infância, assim como a de muitos brasileiros, teve suas dificuldades. Com muito sacrifício, seus pais construíram a casa em que moraram e deram tudo que podiam, dentro das condições que tinham na época. Se privaram de muita coisa para poder incentivar a filha e dar as devidas condições para ela.

Rosa do Deserto: A Mais Rara E Bela De Todas

Larissa Firme
por Bruna Ayo

Larissa teve uma infância simples. Gostava muito de fazer acessórios e artesanatos e, sair para vender nas escolas, para amigas e familiares. Revendia artesanato das mães das amigas sempre buscando renda para uso próprio. E sempre levou jeito para as vendas e para se relacionar com as pessoas.

Apaixonada por questões ambientais, ao longo da vida, com dedicação e esforço, se formou na escola, fez pré-vestibular no Projeto Universidade Para Todos –PUPT e passou no vestibular. No primeiro momento, Larissa passou por diversos cursos: publicidade e propaganda, psicologia, antes de ingressar no curso do Direito na UFES, porém, sempre teve um lado dela que queria seguir para o caminho da Biologia. Sendo assim, prestou o vestibular e passou no Instituto Federal de Educação e Ciência e Tecnologia do Estado do Espírito Santo - IFES. Fez então o ensino superior em Biologia. Com 24 anos, Larissa engravidou. Iraê nasceu uma semana antes dela fazer 25 anos. Teve seu filho no último ano de faculdade. Nessa época, o Campus IFES era em Alegre, interior do estado do Espírito Santo. Sua família continuou em Vitória e ela foi para Alegre para estudar. Não tinha uma rede de apoio para ajudá-la com a maternidade. Ao ser questionada se sofreu algum tipo de preconceito durante a época, por ser mãe solo e estar se graduando, ela disse que, em partes, sentia um preconceito velado por algumas pessoas, mas que felizmente teve acolhimento por parte de amigas e até mesmo de professores da Universidade.

"Fui conciliando. Foi muito desgastante (...), mas fui, era muito cansativo não ter uma rede de apoio, era eu e ele – o filho".

Mesmo com todas as dificuldades, Lari fez todas as matérias, entregou o TCC e, buscou o seu diploma de Bióloga no dia 15 de julho de 2022.

Rosa do Deserto: A Mais Rara E Bela De Todas

Larissa Firme
por Bruna Ayo

Larissa decidiu criar seu próprio negócio, pois, desde a infância, apresentava hipersensibilidade ao cheiro e interesse por plantas. A hipersensibilidade fazia com que ela não usasse perfumes, por exemplo. Durante os primeiros anos da graduação se interessou pela cosmetologia natural, entendeu que os produtos sintéticos têm algumas substâncias tóxicas e prejudiciais ao organismo e começou, assim, a utilizar óleo de coco para fins cosméticos, aliado ao poder dos óleos essenciais. Começou a enxergar os benefícios medicinais dos óleos e, como sempre se interessou por botânica, foi adquirindo conhecimentos em cursos, oficinas, fora do âmbito acadêmico. Decidindo buscar e conhecer marcas de cosméticos naturais, eis que veio a ideia: começou a trabalhar com plantas como forma de trazer cuidados estéticos e para a saúde, na promoção da saúde e do bem-estar.

Larissa decidiu abrir um negócio com sua irmã em 2016. Começaram com três produtos: esfoliante facial, desodorante e hidratante labial. Foi aprimorando os conhecimentos, quando sua parceira de trabalho seguiu com a confeitaria, se tornando chefe de cozinha. Com a pandemia, decidiu iniciar sua marca própria em 2020. Em seu portfólio de produtos estão: linha de skincare natural e orgânica: hidratante facial, hidratante corporal, tônico facial, esfoliante facial, hidratante corporal e facial, sabonete facial, plantas para sinergias aromaterapêuticas para auxiliar na ansiedade, no alívio do estresse, ajudar nos estudos, no foco e entre outros benefícios. Larissa é a responsável por tudo que diz respeito à sua marca: desde pesquisa para as fórmulas, estudo e compra de matérias primas, até qual óleo essencial utilizar, escolha dos frascos, design dos frascos e embalagens, parte financeira e marketing.

É muito bonito quando olhamos essa história por uma perspectiva positiva, porém,

Rosa do Deserto: A Mais Rara E Bela De Todas

Larissa Firme
por Bruna Ayo

Larissa traz algumas dificuldades, entre elas, a principal é a sobrecarga de trabalho. Não é só dona da sua própria marca, é também mãe solo.

Em sua rotina, tenta trazer equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Pela manhã, prioriza o filho com cuidado, carinho e atividades e tenta praticar a leitura. À tarde, é o tempo que ela tem para trabalho. Por falta de apoio financeiro, ela é investidora dela mesma.

TROPICANA

Além de gerenciar a marca e ser mãe, Larissa trabalha com educação ambiental. Aplica oficinas sobre reciclagem, plantas medicinais, ensinando a fazer cosméticos e como criar oficina de cosméticos naturais, de farmácia caseira e de formas de autocuidado através das plantas medicinais, praticando a farmácia caseira de forma segura. Para ela, os alunos são um grande apoio emocional, pois acreditam e confiam em seu trabalho. Larissa menciona que tem uma troca muito bacana com eles. Há um incentivo por parte dos clientes também, pois eles conhecem os produtos e vêem o cuidado e entrega - o verdadeiro propósito da marca. A Tropicana traz uma proposta de cuidado com o ambiente, consigo mesmo ou "o olhar para si com leveza".

Como maior sonho, Larissa sonha em semear os conhecimentos, valorizando as trocas de saberes populares e científicos, adquiridos ao longo de sua trajetória de trabalho junto às plantas medicinais; a partir do uso de seus cosmético, como formas de cuidado e autocuidado para restabelecer o equilíbrio físico e mental. Acredita que a verdadeira beleza desperta quando estamos saudáveis e em harmonia. Ela vem de dentro para fora.

Escrita por
Bruna Ayo

Das Quitérias Nasce a

CRESPURA

Andréia Quitéria,

por Mariana Cunha.

Desde a adolescência, Quitéria, que na verdade é Andréia Quitéria, mas que prefere ser chamada pelo segundo nome, se envolve com movimentos e coletivos políticos, culturais e comunitários.

RESUMO

A vocação genuína de Quitéria - apelido de Andréia Quitéria - pela liderança e a vontade de contribuir com o próximo e com a sociedade começou na igreja e ganhou ainda mais força na participação de projetos sociais. Baiana de nascença, hoje mora em Vitória/ES, cidade onde teve início seu empreendedorismo social, a CRESPURA que não é apenas seu, mas filha das Quitérias. Em parceria com sua irmã Andressa elas criam o projeto para resgatar a autoestima e identidade das jovens negras de sua comunidade por meio das tranças e cuidados com o cabelo. Além disso, o projeto ensina jovens que autoestima não é somente relacionada à estética. A autoestima traz identificação, aceitação e empoderamento.

A vocação genuína pela liderança e a vontade de contribuir com o próximo e com a sociedade começou na igreja, com a catequese e grupo de jovens, mas logo ganhou escala com sua participação em projetos sociais como o Movimento de Jovens do Estado do Espírito Santo, União dos Estudantes Secundaristas do ES, União da Juventude Socialista e o Projeto Poesia de Busão.

Quitéria é mãe da pequena Loretta, tem 24 anos, nasceu na Bahia e hoje mora em Vitória/ES, cidade onde teve início seu projeto social e empreendimento, a CRESPURA que não é apenas seu, mas filha das Quitérias.

Das Quitérias Nasce a Crespura

Andréia Quitéria
por Mariana Cunha

Assim como Andréia, sua irmã Andressa, que também tem Quitéria como segundo nome, é engajada em causas sociais. Em 2017, Andressa estava no período de transição capilar e, então, iniciou o projeto CRESPURA para resgatar a autoestima e identidade das jovens negras de sua comunidade por meio das tranças e cuidados com o cabelo.

Quitéria se junta a irmã no projeto, agregando não apenas com sua habilidade em trançar os cabelos, mas imprimindo na CRESPURA todo o viés social que exerceu desde sua juventude.

"Este projeto tão lindo é muito mais do que a fonte de renda das Quitérias. A CRESPURA também oferece cursos de capacitação de ofício com tranças e conta com projetos voltados para apoio e desenvolvimento socioambiental e comunitário, promoção e valorização da arte, cultura e literatura afro-brasileira."

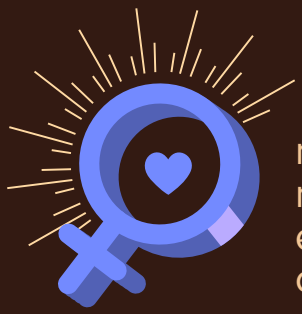
A CRESPURA é um dos meios por onde Quitéria compartilha um pouco, ou muito, de algo que ela não teve desde sempre. Por meio do projeto, ela ensina meninas e meninos, pessoas de sua comunidade, jovens ou não, pretos e brancos que a autoestima não é só questão de estética. A autoestima traz identificação, aceitação e empoderamento. O conhecimento empodera. A informação traz a transformação.

Assim como a CRESPURA, Quitéria, jovem que é, está apenas começando sua trajetória, que certamente será de muito sucesso. Quitéria diz que tem o sonho de transformar o mundo ao seu redor. Talvez ela não saiba, mas seu sonho já se realizou.

NIVEA

Escrita por
Mariana Cunha

CONSIDERAÇÕES FINAIS E AGRADECIMENTOS



As mulheres negras têm **protagonismo histórico**, sendo referência nas comunidades que ocupam. Por suas avós, mães, tias, amigas e tantas outras mulheres negras, exemplos de coragem, força e resiliência que estamos celebrando o orgulho de suas origens e de quem elas são.

Benzedeira, **cabeleireira**, **militante**, **programadora**, **líder comunitária**, **poeta**, **enfermeira**, **advogada**, **bióloga**, **empreendedora**... as mulheres pretas aqui retratadas buscam diariamente seus direitos, mas jamais esquecem do olhar coletivo e engajador que serve de inspiração para muitas mulheres.

Para ajudar a contar mais histórias e somar a potente agenda de propósito que estamos construindo, a **NIVEA** impulsiona e investe em organizações do terceiro setor com projetos que levam **empreendedorismo**, **aceleração de líderes** e **cidadania ativa**.

Agradecemos todas as pessoas que fizeram possível esse nosso projeto - em especial as mulheres pretas que generosamente compartilharam suas histórias; e também as pessoas voluntárias do nosso corporativo que doaram seu tempo e dedicação acreditando que sim, é possível apoiarmos e promovermos mudanças que impactam positivamente tantas pessoas.

A transformação que queremos ver no mundo parte também do quanto doamos de cada um de nós. Por isso, fica o convite para que você participe do nosso programa de voluntariado corporativo!

"Todas nós somos autoridades, cada uma de um jeito, cada uma ao seu tempo, cada uma no seu determinado espaço."

Depoimento Vanda Vieira participante
do projeto BIOGRAFIAS PRETAS

VAMOS JUNTES IMPACTAR VIDAS E DEIXAR UM LEGADO DE AMOR E CUIDADO?

Para saber mais sobre nossos projetos de voluntariado procure nossa equipe em **jornada.proposito@beiersdorf.com**