



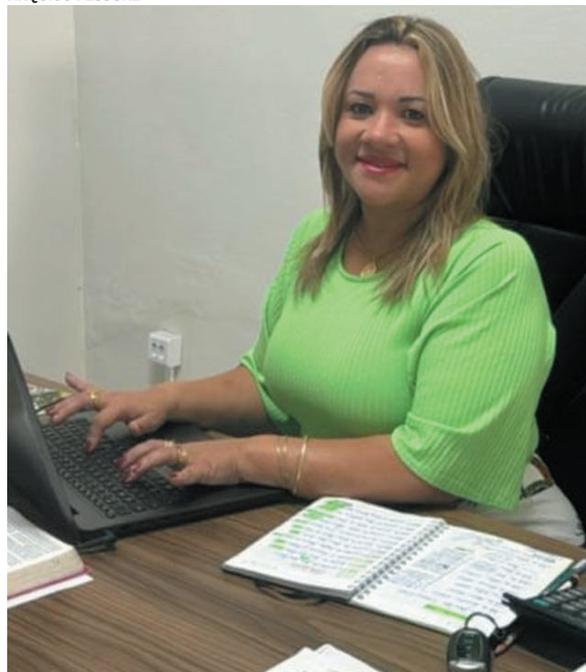
Mulheres na política: desafios e avanços

Embora as mulheres representem 52,47% do eleitorado brasileiro, sua participação em cargos eletivos ainda é baixa. Em 2025, apenas 727 cidades são governadas por prefeitas, e no Legislativo a sub-representação persiste. Especialistas apontam raízes históricas para essa desigualdade, e políticas de cotas ainda não garantem a paridade. **PÁGINA 7**

Saúde mental da mulher

Entrevista — No Dia Internacional da Mulher, Tânia Costa, psicóloga com 15 anos de experiência, destaca a importância da data para refletir sobre a identidade, os direitos e a saúde mental das mulheres. Ela aponta que o aumento da ansiedade entre as mulheres é causado pela sobrecarga de funções, pressões sociais e violência. **PÁGINA 5**

ARQUIVO PESSOAL



Tatiane Cruz exemplifica os dados do Sebrae

Negócios femininos

O empreendedorismo feminino cresce em Minas Gerais, com oito em cada dez empreendedoras dependendo de seus negócios como principal fonte de renda. A maioria tem entre 31 e 50 anos, e 55% são donas de micro ou pequenas empresas. Minas é o segundo estado com mais negócios liderados por mulheres, somando 897.481 empresas. **PÁGINA 3**

ARQUIVO PESSOAL

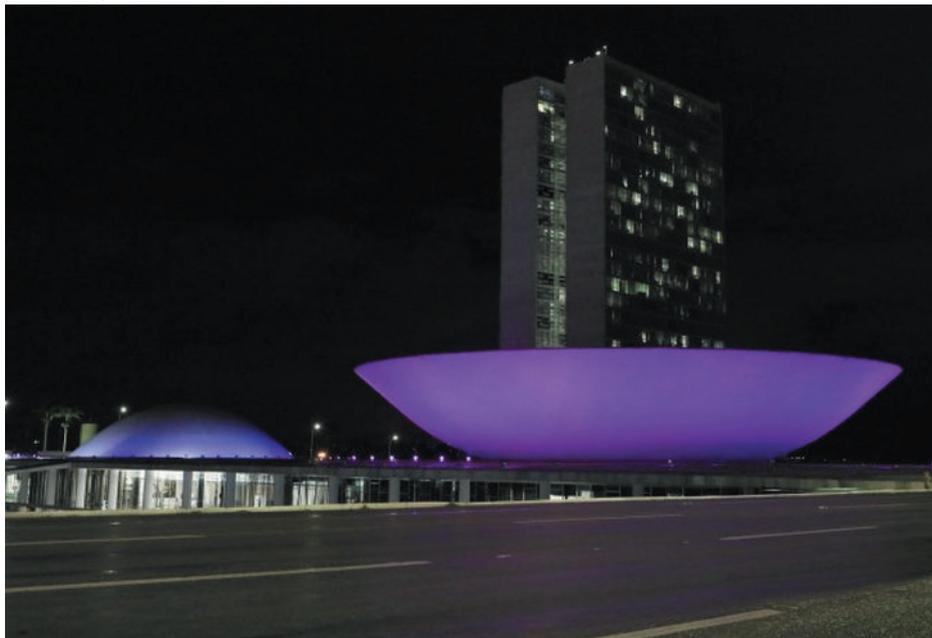


Raquel Muniz, ex-deputada federal, foi a primeira e, até hoje, a única norte-mineira a ocupar o cargo

Dez anos de superações

A Lei do Femicídio completa dez anos em 2025, com punições mais rigorosas após a recente alteração. Em MOC, três mulheres foram vítimas desse crime em 2023. Especialistas destacam que a tipificação como crime hediondo acelera processos e endurece penas, mas ressaltam a necessidade de políticas públicas de prevenção. A presença feminina em espaços de poder é apontada como fundamental para a aplicação de medidas de proteção. **PÁGINA 4**

LUIS MACEDO/CÂMARA DOS DEPUTADOS



Femicídio é o estágio final de um ciclo de violência que deve ser combatido

Opinião

O dia é delas, mas o papo é com eles

Guilherme Ribeiro*

No Dia Internacional da Mulher, a maioria das mensagens é direcionada a elas: homenagens, flores, elogios, reforços sobre os direitos adquiridos e o caminho longo que ainda temos pela frente enquanto sociedade. Mas hoje, eu gostaria de conversar com os homens. Porque, enquanto celebramos as conquistas femininas, precisamos refletir sobre o nosso papel e as nossas ausências nessa história.

Lembro-me de uma tarde qualquer, há alguns anos, observando meus filhos brincarem de futebol. Calma, você já vai entender por que preciso contar essa história. Entre risadas e disputas acaloradas, fiquei pensando em como moldar neles a empatia e o respeito desde cedo, antes que a vida adulta os alcançasse. Queria que crescessem homens diferentes, mais atentos, mais conscientes.

Chamei-os para perto. Entre protestos e promessas de histórias incríveis, eles se sentaram comigo. Queria compartilhar algo valioso, algo que aprendi ao longo dos anos, principalmente com as mulheres que conheci — dentro e fora do meu consultório.

Lembrei-me de uma paciente, Olívia, que chegou a mim não apenas com o desejo de mudar a própria aparência, mas carregando o peso de uma sociedade que insiste em ditar como o corpo de uma mulher deve se parecer. “Doutor, eu só queria me sentir bonita de novo. Estou cada vez mais velha e feia”, ela disse, e seu olhar denunciava anos de críticas e autocríticas. Eu me perguntei quantas vezes, mesmo sem perceber, contribuimos para essa pressão ao perpetuar padrões e comentários desnecessários.

Contei aos meus filhos de forma simples: “Sabe quando alguém na escola caçoa do cabelo ou do corpo de uma menina? Às vezes, essas pequenas palavras crescem e machucam mais do que podemos imaginar.”

Outra lembrança veio à tona: uma jovem mãe, exausta, que dividia seu tempo entre as demandas de um bebê

Contei aos meus filhos de forma simples: “Sabe quando alguém na escola caçoa do cabelo ou do corpo de uma menina? Às vezes, essas pequenas palavras crescem e machucam mais do que podemos imaginar.”

recém-nascido e as cobranças de uma sociedade que espera que ela volte à forma física em tempo recorde. Conversei com eles também sobre como, muitas vezes, a voz masculina é mais ouvida — não porque seja mais sábia, mas porque o mundo ainda carrega resquícios de uma cultura patriarcal enraizada. E que o verdadeiro privilégio não é manter esse lugar, mas usá-lo para amplificar vozes femininas, para criar pontes e derrubar muros.

No final, deixei um desafio para meus filhos e, hoje, estendo-o a você, homem que lê essas palavras: neste mês dedicado às mulheres, que tal ir além dos presentes e das homenagens protocolares? Que tal praticar a escuta ativa, repensar comportamentos e, principalmente, conversar com outros homens sobre isso?

Pode parecer simples, mas, na prática, exige mais do que apenas ouvir. É preciso se despir de julgamentos, abrir mão de respostas prontas e praticar o acolhimento verdadeiro, aquele que abraça, compreende e respeita. É oferecer visibilidade às histórias e às vivências que muitas vezes passam despercebidas aos homens.

Naquela conversa franca entre pai e filhos, meu desejo foi que anotassem no coração algo para nunca ser esquecido: o respeito e a igualdade não são apenas presentes de ocasião. São atitudes diárias que constroem uma sociedade mais justa e inclusiva para as filhas e filhos de todos.

*Cirurgião plástico

O perigo dos slogans enganadores

Maria Inês Vasconcelos*

O trabalho da mulher sempre foi uma realidade na minha vida. Há mais de 20 anos estou face a face com conflitos existentes no trabalho da mulher. Um Relatório Global de Desigualdade de Gênero, divulgado pelo Fórum Econômico Mundial no final de 2015, pontuou a disparidade salarial entre homens e mulheres no Brasil. Segundo o Relatório, para cumprir o mesmo trabalho, com as mesmas funções e qualificações, as mulheres ganham 41% a menos que os homens. Essa não é uma estatística ornamental, é uma questão de peso. A questão do hiato financeiro entre homens e mulheres é, na verdade, agenda mundial.

O slogan “equal pay for equal work” - pagamento na mesma moeda, circula no mundo todo, e sem dúvida é um slogan de reivindicação, entretanto, é perigoso se não tivermos senso crítico. Como o ditado “lugar de mulher é onde ela quiser”, o “equal pay for equal work”, pode confundir e alienar a mulher; impedindo que ela tenha compreensão mais aprofundada do fenômeno.

Aliás, o perigo dos slogans é justamente porque são criados para funcionar como registros mentais. São sempre persuasivos e carregados de emoção pois são criados intencionalmente para impactar. Está aí o perigo: a intencionalidade que silenciam muitos matizes.

Todo e qualquer slogan precisa de transformação. Como aconteceu na educação no Brasil, onde o slogan era “Educação para todos”, e depois “Educação com qualidade”. A questão da igualdade salarial leva a análise estrutural que é de simplicidade cristalina, mas precisa ser revisitada, através de oportunidades para um novo discurso; sem essa intencionalidade ofuscar o que poderia ser visto. A história da mulher brasileira mudou. E esse slogan fomenta desinformação.

O risco apontado é o de permitir que se pense por um slogan e não pelo slogan. A riqueza do feminismo está em não caminhar isoladamente. É no coletivo que criaremos uma pedagogia de re-

construção do trabalho da mulher no Brasil denunciando a violência doméstica, a política, os preconceitos e outras injustiças. A mulher brasileira conseguiu que representantes com voz política, magistrados, promotores, e todos aqueles que tenham a intenção de não esconder o que não pode ser escondido, promover verdadeiramente a política feminista e garantir o cumprimento dos direitos da mulher, que vão muito além da mera questão financeira. Estamos anos luz na frente da questão da disparidade social. Lutamos ainda com o trabalho escravo, com o trabalho infantil.

O Brasil vem cuidando do trabalho da mulher e temos uma das Constituições que mais garantem direitos à mulher, a nível mundial. A Constituição cercou não só o trabalho como a maternidade e a infância, mas também a velhice e a qualidade do meio ambiente laborativo.

Temos feito leis e mais leis que protegem a mulher na esfera do trabalho, como a recente Lei 14.611/2023, que garante a igualdade salarial entre homens e mulheres na mesma função. Vejo a luta pela igualdade muito de frente. A convivência com centenas de mulheres preteridas para promoções, humilhadas pelas práticas de assédio moral e sexual, diminuídas em razão do dom da maternidade, menosprezadas por sua condição biológica, o impedimento no crescimento na carreira, salários menores, muros para os mesmos acessos, barreiras para a paridade, o trabalho informal e toda precariedade que dele decorre é outro câncer. Tudo isso, revisito diariamente.

Vejo a justiça brasileira funcionar, através de seus órgãos. Ministério Público do Trabalho Estadual, e todas as entidades estão realmente comprometidas com ações consistentes. A senha da transformação é a ação. Como diz a jornalista estadunidense Gloria Steinem: “Não existem muitos trabalhos que realmente exijam um pênis ou uma vagina, logo, todas as outras ocupações devem estar disponíveis a todos”.

*Advogada, escritora e palestrante

O NORTE DE MINAS

EXPEDIENTE

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER
www.onorte.net

Uma publicação da Indygraf
CNPJ 41.833.591/0001-65

Gerente Administrativa:
Daniela Mello
daniela.mello@funorte.edu.br

Editor:
Alexandre Fonseca

Editora-adjunta:
Ana Kariénina

Coordenação de redação:
Adriana Queiroz
(38) 98428-9079

Departamento Comercial:
Júnior Lopes
(31) 98466-5199
(38) 3221-7215

comercial@onorte.net

Relacionamento com o assinante:
(31) 3236-8033

Fale com a redação:
jornalismo@onorte.net

Telefone: (38) 3221-7215

Endereço:
Rua Justino Câmara, 03 - Centro
Montes Claros/MG - f/jornalonorte

As criações intelectuais publicadas neste exemplar não podem ser utilizadas, reproduzidas, estocadas em banco de dados ou processo similar em qualquer forma ou meio mecânico, eletrônico, microfilmagem, fotocópia, gravação etc, sem autorização escrita dos titulares dos direitos autorais. Os textos das colunas assinadas não refletem, necessariamente, a opinião do jornal e são de inteira responsabilidade de seus autores.

Economia

Empreendedorismo feminino cresce em Minas Gerais

► 80% das empreendedoras têm seus negócios como principal renda, relata Sebrae Minas

ARQUIVO PESSOAL



Tatiane Gonçalves Cruz, de Montes Claros, superou desafios para gerir sua própria autoescola. Antiga professora, ela começou como gerente em 2013 e se tornou proprietária em 2022, empregando agora 25 pessoas

Leonardo Queiroz

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

O empreendedorismo feminino cresce em Minas Gerais: oito em cada dez empreendedoras dependem de seus negócios como principal fonte de renda, segundo o Sebrae Minas. A pesquisa de fevereiro de 2025 com 549 mulheres revela que 55% são proprietárias de microempresas ou empresas de pequeno porte. A maioria tem entre 31 e 50 anos, é casada e mãe. Além disso, 30% geram empregos e quase metade fatura mais de R\$ 5 mil mensalmente.

A pesquisa também revelou que 93% das entrevistadas iniciaram suas atividades por conta própria e que 41% dos negócios comandados por elas estão no mercado há mais de três anos, demonstrando uma taxa de sobrevivência relevante. “Os dados con-

firmam a presença massiva de mulheres maduras no empreendedorismo que veem o negócio próprio como uma forma de garantir autonomia e segurança financeira”, afirma o presidente do Conselho Deliberativo do Sebrae Minas, Marcelo de Souza e Silva.

As empreendedoras mineiras, apesar de resilientes, enfrentam desafios como falta de conhecimento em gestão (62%), dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional (40%), e acesso limitado ao crédito (41%). A pesquisa também indica que 58% não tiveram acesso a cursos ou mentorias, o que pode restringir o crescimento dos negócios. Em contrapartida, a digitalização avança: 73% usam canais digitais para vendas, e 30% operam exclusivamente online, destacando-se pelo uso estratégico do marketing digital. “Esse comportamento mostra como elas estão atentas às mudanças do mercado e às novas

demandas dos consumidores”, reforça Silva.

Entre as mulheres que superaram desafios para empreender está Tatiane Gonçalves Cruz, proprietária de uma autoescola, em Montes Claros. Mãe de dois filhos, Tatiane atuou como professora por 16 anos antes de se dedicar à gestão do seu negócio. Ela iniciou sua trajetória no setor em 2013 como gerente e, em 2022, tornou-se a única proprietária do negócio, que hoje emprega 25 colaboradores.

A liderança, segundo Tatiane, foi um dos maiores desafios. “É uma tarefa muito grande ser uma líder, passar confiança, motivar e entender as dificuldades e potencialidades de cada um. Liderar não é fácil, é uma tarefa árdua, mas também, ao mesmo tempo, gratificante, principalmente quando conseguimos alcançar os nossos objetivos, como realizar os sonhos dos nossos alunos com a aquisição da habilitação”, relata.

Para superar esse obstáculo, buscou capacitação oferecida pelo Sebrae Minas. “Passei a acreditar mais no meu potencial e a enfrentar os desafios com mais coragem. Para mim, o mais complicado é o gerenciamento de pessoas. São 25 colaboradores com perfis diferentes, com pensamentos diferentes. Então, acomodar, ajustar, tudo isso não é fácil. A gente tem que manter a motivação entre eles e, ao mesmo tempo, resolver os conflitos internos, temos que tomar decisões sem autoritarismo, mas com exigência e empatia. Resumindo, ter o equilíbrio.”, destaca.

Minas Gerais é o segundo estado com maior número de negócios liderados por mulheres no Brasil, atrás apenas de São Paulo. Segundo levantamento do Sebrae Minas, baseado em dados da Receita Federal, 40,9% dos pequenos negócios mineiros são geridos por mulheres, representando 897.481 empresas.



PRETO NO BRANCO

Aldeci Xavier
aldeci Xavier@gmail.com

Multas que te quero

Como já é de praxe, nos dias próximos ao pleito eleitoral é comum os profissionais responsáveis pelo trânsito dar uma trégua na fábrica de multas. Nesta semana voltaram com força total, além da MCTrans o serviço vem sendo realizado pela Guarda Municipal com apoio da Polícia Militar. Não sou contra que pessoas que estejam irregulares sejam punidas, ou advertidas. Entretanto, sou contra os exageros e a multas pela multas.

Novas empresas

Fiz o compromisso com os leitores de trazer novas informações em relação à chegada de novos empreendimentos em Montes Claros. A coluna apurou que três novos laboratórios farmacêuticos estão negociando a chegada ao município e a conversa estaria bastante adiantada. Neste primeiro momento, a fonte explicou que não poderia adiantar os nomes para não atrapalhar as negociações e gerar concorrência com outros municípios do Estado.

Empresa definida

A coluna apurou que até o final do mês a Fiemg e a Prefeitura deverão anunciar o nome de uma das empresas que pretendem se instalar em Montes Claros. Trata-se de um laboratório farmacêutico que fabrica uma série de itens a exemplo de suplementos, alimentos, medicamentos genéricos e similares, e produtos de higiene, perfumaria e cosméticos (HPC). A fonte citou o nome do grupo empresarial, mas solicitou a não divulgação neste primeiro momento. O que posso adiantar é que a empresa opera na região da Grande BH.

Entraves

O prefeito Guilherme Guimarães terá como principal desafio nos próximos meses a regulamentação de área nas Regiões Norte, mas especificamente entre a Estrada da Produção e a saída para Salinas. Trata-se do Distrito Industrial II, que continua enfrentando a burocracia dos órgãos governamentais. Vale salientar que muitos projetos de implantação de indústrias no municípios estão paralisados por falta de local adequado que atende as necessidades das empresas.

Prédio da Prefeitura

Nem de longe o aspecto do prédio da prefeitura de Montes Claros, situado na confluência da Avenida Cula Mangabeira, com João Luiz de Almeida, mostra a pujança em que o município se transformou. O local mais parece um prédio abandonado. A sujeira na parte externa é visível e merece pelo menos uma nova pintura. Aliás, desde quando foi construída até hoje não mereceu um tratamento desta natureza. Ontem tentei conversar com o prefeito Guilherme Guimarães (UB) sobre o assunto, mas não foi possível.

Homenagem

A Câmara de Montes Claros, através da vereadora Ceci Protetora, realiza às 11 horas desta segunda-feira Reunião Especial de Homenagem para entrega do título de Cidadã Honorária à Chefe da Polícia Civil de Minas Gerais, Letícia Baptista Gamboge Reis. Trata-se da primeira homenagem realizada por aquela casa neste ano de 2025.

Geral

Legislação mais rígida

► Dez anos da Lei do Feminicídio: avanços no combate à violência de gênero

Larissa Durães*

larissa.duraes@funorte.edu.br

Voltado para as causas de gênero, março marca uma década da Lei n.º 13.104/2015, que tipificou o feminicídio como uma qualificadora do crime de homicídio no Brasil. Neste ano, a nova Lei n.º 14.994/2024 endureceu a punição, elevando a pena para até 40 anos. Em Montes Claros, Norte de Minas, três mulheres foram vítimas de feminicídio em 2023, segundo a Secretaria de Estado de Justiça e Segurança Pública (Sejusp), enquanto no Norte de Minas, o total chegou a dez.

Raquel Muniz, médica e ex-deputada federal, participou da aprovação da Lei do Feminicídio em 2015. Ela explicou que a Câmara de Deputados, por meio de suas comissões dedicadas aos direitos das mulheres, seleciona anualmente Projetos de Lei relevantes para votação em março, preferencialmente na semana do Dia Internacional da Mulher. A Lei do Feminicídio, originada de uma Comissão Parlamentar Mista de Inquérito (CPMI), foi um desses projetos escolhidos em 2015. “Essa é uma realização que carrego comigo, pois foi o primeiro passo para que a Justiça pudesse proteger as mulheres. Um passo importante, que impactou a sociedade, vai além de promover reflexão sobre o tema. Ele é efetivo, concreto e,

ROQUE DE SÁ/AGÊNCIA SENADO



A Câmara de Deputados, através de comissões focadas em direitos femininos, escolhe anualmente projetos de lei importantes para votação em março, especialmente na semana do Dia Internacional da Mulher. A Lei do Feminicídio, resultante de uma CPMI, foi selecionada em 2015

sobretudo, uma ferramenta importante para mulheres que se sentem agredidas física ou psicologicamente”, afirmou.

Raquel também ressaltou os desdobramentos da lei, incluindo as mudanças realizadas em 2024, que trouxeram penas mais rigorosas para os agressores. “Os dez anos da lei precisam ser amplamente celebrados por tudo o que trouxe, mas ainda temos muito a avançar. Continuo firme nesta luta, defendendo os direitos das mulheres, seja em relação à proteção, seja no direito à saúde ou à educação”, completou.

RESPOSTA EFICAZ

A tipificação do feminicídio como crime hedion-

do traz mudanças na tramitação dos processos e na execução das penas, comenta a advogada e especialista em direito das mulheres, Amanda Silveira. Para a advogada, isso representa um avanço, ao visar dar maior celeridade e uma resposta mais eficaz à sociedade. “O feminicídio é um crime cometido por menosprezo à condição da mulher. Ao ser classificado como hediondo, ele passa a ter uma punição mais rigorosa e uma resposta mais eficaz”, explicou.

Apesar do endurecimento das leis, Amanda pondera que o enfrentamento à violência de gênero precisa ir além da legislação penal. “A violência geralmente começa de forma

sutil, afetando a autoestima e a autonomia da vítima, mas tende a se intensificar. Sinais como agressividade, insultos e controle excessivo são evidentes, e é fundamental coibir a violência desde o início”, afirmou. Silveira destacou que, ao perceber qualquer indício, a mulher deve buscar ajuda, pois quanto mais tempo permanecer no ciclo, mais vulnerável se torna, e o desfecho pode ser fatal. “Quando falamos sobre feminicídio, é essencial entender que ele é o resultado de uma escalada de violência. Muitas vezes, quando a mulher entra nesse ciclo, a morte já é algo previsível. Por isso, é fundamental coibir as práticas de violência des-

de o início, seja psicológica, moral ou física”, afirmou.

Além da legislação, Silveira considera que outras ações são fundamentais para combater a violência de gênero. “É essencial investir em políticas públicas que garantam atendimento adequado às mulheres, incluindo suporte psicológico, inserção no mercado de trabalho e conscientização. Muitas mulheres permanecem em relações abusivas por dependência financeira ou emocional. E não podemos falar somente para as mulheres, os homens também precisam ser envolvidos no combate à violência”, destacou.

Para assegurar a segurança e o bem-estar das

mulheres, é fundamental promover a ocupação de posições de liderança e decisão por mais mulheres, conforme destaca Raquel Muniz. “Costumo dizer que termos mulheres em espaço de poder, atuando em parceria com os homens, é fundamental não apenas para aprovação de políticas públicas para as mulheres, mas para a sociedade como um todo. São olhares diferentes, do homem e da mulher, que se complementam. Ter mulheres nestes espaços é conhecer nosso protagonismo, nossa capacidade. Certamente, estarmos lá ajuda na construção dessas políticas e na efetivação delas”, finaliza.

*Com colaboração de Alexandre Fonseca

impar
Educação infantil e ensino fundamental
colegioimpar.com.br

(38) 2101-9482
(38) 9.9878-2735

ENTREVISTA

Tânia Costa
▶ PSICÓLOGA

A saúde mental feminina no Dia Internacional da Mulher

▶ Psicóloga enfatiza como o autoconhecimento é crucial para as mulheres

Adriana Queiroz

genteideiascomunicacao@gmail.com

No Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, destacam-se as lutas e vitórias femininas. O NORTE entrevistou Tânia Costa, psicóloga e professora universitária com 15 anos de experiência em atendimento individual, de casais e adolescentes, notabilizando-se pela sua atuação em psicoterapia de perdas e luto.

Qual a importância da celebração do Dia Internacional da Mulher no contexto psicológico, e como isso pode influenciar a conscientização e mudanças sociais?

O Dia Internacional da Mulher é um marco fundamental para reflexões sobre a identidade, os direitos e a saúde mental das mulheres. No contexto psicológico, essa data reforça a necessidade de autoconhecimento, fortalecimento emocional e apoio a mulheres que enfrentam desafios diários, como desigualdade, sobrecarga mental e violência. A conscientização gerada por essa celebração contribui para mudanças sociais, encorajando políticas públicas e iniciativas que garantam equidade, respeito e qualidade de vida para todas.

Os casos de mulheres com transtorno de

ARQUIVO PESSOAL



ansiedade aumentaram muito. Por que está acontecendo isso?

O aumento dos casos de ansiedade entre mulheres está relacionado a diversos fatores, como a sobrecarga de múltiplas funções (mãe, profissional, cuidadora), a pressão estética e social, a

desigualdade de oportunidades e a exposição a situações de violência. Além disso, o ritmo acelerado da sociedade contemporânea, aliado ao impacto das redes sociais, intensifica a comparação e a cobrança excessiva, resultando em altos níveis de estresse e an-

siedade.

Quais os conselhos que você daria para as mulheres psicólogas que estão começando agora?

Ministro aulas para cursos de psicologia. Falo com meus alunos que o caminho da psicologia exige

constante atualização, aprendizado, paciência e resiliência. É essencial buscar formação continuada, desenvolver autoconfiança e construir uma rede de apoio com outros profissionais, (supervisão e intersessão). Além disso, é fundamental cuidar da própria saúde mental e estabelecer limites saudáveis na prática clínica. O trabalho do psicólogo é transformador, mas também desafiador; por isso, é importante não se descuidar do seu processo de psicoterapia e lembrar que cada atendimento é uma oportunidade de aprendizado e crescimento.

Como a mulher pode perceber que está sendo vítima de violência? O que ela deve fazer para minimizar os danos quando percebe que está sendo agredida?

A violência contra a mulher pode se manifestar de várias formas: física, psicológica, patrimonial, moral e sexual. Alguns sinais de violência psicológica, por exemplo, incluem manipulação, humilhação, isolamento social e controle excessivo. Quando uma mulher percebe que está sendo agredida, é fundamental buscar apoio, seja de amigos, familiares ou profissionais, e denunciar o agressor. O suporte psicológico também é essencial para resgatar a autoestima, fortalecer a autonomia e minimizar os danos emocionais.

Diante das pressões sociais e profissionais, qual é o papel da psicolo-

gia na promoção da saúde mental das mulheres?

A psicologia tem um papel crucial ao oferecer suporte emocional e estratégias para lidar com as pressões do dia a dia. Através da psicoterapia, as mulheres podem desenvolver habilidades para gerenciar o estresse, melhorar a autoestima e estabelecer limites saudáveis em suas relações. Além disso, a psicologia contribui para a conscientização sobre a importância do autocuidado, do equilíbrio entre vida pessoal e profissional e da desconstrução de padrões disfuncionais e irreais impostos pela sociedade.

Como as mulheres podem lidar com a rotina de mãe, dona de casa e profissional?

Equilibrar esses papéis é um grande desafio, e a chave está na organização, no autocuidado e na rede de apoio. É importante estabelecer prioridades, delegar tarefas sempre que possível e, principalmente, não se cobrar perfeição. Cuidar da própria saúde mental deve ser um compromisso diário, pois uma mulher sobrecarregada não consegue exercer nenhum de seus papéis plenamente. A psicoterapia com um profissional capacitado pode ser uma aliada nesse processo, auxiliando a mulher a encontrar estratégias para lidar com a rotina sem abrir mão do seu bem-estar biopsicossocial e espiritual.

VEM SER #TALENTO INDYU

Ensino Fundamental Médio e Cursos Técnicos.

OPORTUNIDADE ÚNICA PARA TRANSFERÊNCIA DE MATRÍCULA.

38 21019295
38 98428 9111



Parceria
Google
for Education



Pilar Literário



Terezinha Campos
terezinhaarquidea@gmail.com

Mulher... Mulher...

Mulheres são arbóreas!
Mulheres são diversidade!
Paineiras que não se dobram à ventania
Jacarandá força e determinação diante das tempestades
A generosidade na abundância de seus frutos: são as mangueiras
A elegância descrita na folhagem abundante
As araucárias têm o porte ereto e olhar para cima;
Mulheres são pedras preciosas!
Pedras angulares, lavradas como colunas de um palácio!
Ágatas com suas camadas distintas e multicores
Pedra preciosa de cor verde brilhante, a Esmeralda é ofuscante!
Um quartzo de cor violeta, a Ametista tem um brilho inconfundível!
Mulheres são flores, que inspiram vida!
A Sempre-Viva na sua simplicidade fala de vida perenal
Expressando humildade admiramos a violeta!
Na busca de calor para aquecer corações tristes
Congelados pela desdita elas surgem como girassóis
Indo sempre na direção do otimismo
E viva a Rosa! Portadoras de pétalas macias e sedosas

PEXEL



Os espinhos despertam a cautela, atenção e cuidado
Com aqueles sensibilizados pela indiferença
Bem-me-quer, Mal-me-quer... Sua brancura nas pétalas abundantes
É aquela pureza e amor nos corações das Margaridas.
As flores nos ensinam a escalar montanhas, a desbravar solos rijos,
Que dificilmente o amor penetra.
Para inebriar com o perfume de seu espírito.
Faz-se necessário mulheres árvores!
É mister mulheres pedras!
Há urgência de mulheres flores!
Pois árvores oferecem o abrigo, o descanso
Enquanto as pedras realçam o brilho e o fulgor
Que todos à nossa volta revelam: uns mais, outros menos, mas todos
E o que seria a vida sem a fragrância das flores?
Um viver nefasto sem significado?
Pois enquanto houver Mulher na Terra
Enquanto você mulher estiver na Terra, ela será enriquecida
Com a bênção das árvores, a beleza das pedras preciosas
E você será o Nectário donde o néctar das flores
Jorrará em torrentes abundantes
-Pois de que vale a flor que não produz o néctar?
E assim Mulher não teremos passado em vão pela vida!

Texto publicado no dia 5 de março de 2021

VES
TI
BU
LAR

2025

A GENTE FORMA.

VOCE

TRANSFORMA!



38 9 9997-7213



funorte.edu.br



FUNORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Inscrições:

Vestibular
Digit@l
escaneie



o Qrcode

Política

Desafiando barreiras

► Mulheres do Norte de Minas: pioneirismos e luta políticas

Márcia Vieira

marciavieirayellow@yahoo.com.br

Dados de uma pesquisa do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), em 2024, apontam que o eleitorado brasileiro é constituído de maioria feminina, sendo 52,47% de mulheres contra 47,51% de homens. Quando se trata da ocupação de cargos eletivos, a realidade mostra que o número de mulheres eleitas é bastante inferior. Em 2025, 727 cidades brasileiras são chefiadas por mulheres, 64 prefeitas a mais do que em 2020. O mesmo se repete em cargos do Legislativo, federal, estadual e municipal.

O sociólogo Luiz Eduardo de Souza Pinto aponta que a falta de paridade tem raízes coloniais e se mantém na estrutura econômica e social do país. Segundo Eduardo, o modelo econômico agrícola consolidou o homem como figura central no Brasil. “Esse dono das terras indicava os magistrados, a polícia e, embora o país tenha se industrializado, a lógica de delegar à mulher o papel de cuidar da casa permaneceu, enquanto o homem é associado à produtividade e força. O modelo se reproduz nos espaços públicos”, afirma. Eduardo diz ainda que, embora a lei determine uma cota mínima de 30% de mulheres na disputa e no máximo 70% de participação de um mesmo sexo, na prática, isso não acontece, pois até a disponibilidade de candida-

WILLIAN DIAS/ALMG/ARQUIVO PESSOAL/MÁRCIA VIEIRA



A deputada Leninha (de camiseta verde), primeira mulher negra na Mesa Diretora da ALMG; Izabel Fonseca (à direita), única mulher entre os nove vereadores de São João da Lagoa; e Alini Bicalho, primeira prefeita de Francisco Sá.

turas femininas é rara.

Em Minas Gerais, apenas 137 dos 853 municípios têm prefeitas. Entre elas, Alini Bicalho, eleita em 2024 em Francisco Sá, destaca a predominância masculina na política e os desafios que as mulheres enfrentam antes e após a eleição. “Estou no início de um mandato e ouço tanta coisa, tanta referência sobre a possibilidade de dar ou não dar conta, simplesmente pelo fato de ser mulher”, diz. Primeira mulher a comandar o município em 102 anos, ela destaca que uma das primeiras iniciativas do seu governo é a construção de uma

creche para crianças de zero a dois anos, visando atender às mães de baixa renda que precisam trabalhar e não têm onde deixar os filhos. “São detalhes que só outra mulher cuida e entende. Foi preciso ter uma prefeita mulher para ter essa sensibilidade, o olhar humanizado. Ter homens no comando é uma tradição, mas a população clama por esse cuidado e sensibilidade. Temos que ter mais gestoras”.

Em São João da Lagoa, Izabel Fonseca é a única mulher entre nove vereadores. Em 29 anos de emancipação política, o municí-

pio contabiliza uma participação política feminina, tímida, com uma vice-prefeita e duas vereadoras. Chegar lá, ela conta, foi desafiador, representou uma quebra de tabus, mas com potencial para ser uma atuação promissora. “Ser uma mulher em uma posição de poder pode trazer uma perspectiva única e importante para a tomada de decisões”, avalia. Izabel aposta na voz política para promover a igualdade. “É uma oportunidade de inspirar outras mulheres a se envolverem na política e a lutar por seus direitos e interesses”, declara.

DO NORTE PARA O BRASIL

A deputada Leninha (PT), vice-presidente da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) pela segunda vez, é a primeira mulher negra na Mesa Diretora. Ela vê o feito como um marco para a representatividade feminina negra na política mineira. “Afirmo que estar na vice-presidência da Assembleia é mais do que um lugar de honra, é trazer comigo milhares de meninas, jovens e mulheres pretas que ousaram romper a sentença que a sociedade impõe. É resistir e persis-

tir no desejo de uma sociedade mais justa e solidária”, diz a deputada. Ela pontua que a sua trajetória confirma a necessidade de políticas afirmativas para mulheres negras na construção de uma democracia plural e inclusiva. “Minha história é um reflexo da luta coletiva das mulheres negras no Brasil, desde os líderes quilombolas até as parlamentares contemporâneas, nós temos desafiado estruturas racistas e patriarcais para ocupar espaços de decisão”.

Eleita para a 55ª Legislatura da Câmara Federal, Raquel Muniz foi, até hoje, a única norte-mineira a ocupar o cargo e lamenta que a participação da mulher ainda seja minoritária. “Essa é uma mudança pela qual precisamos continuar trabalhando. O Norte de Minas, atualmente, por exemplo, não tem uma mulher na Câmara dos Deputados, isso entristece, mas sobretudo mostra uma realidade nacional, em que as mulheres têm menos apoio”, disse. Médica e Reitora do Centro Universitário Funorte, Raquel destaca que representar o Norte de Minas foi uma honra e uma oportunidade de trabalhar por uma sociedade mais justa, mais igualitária. “Mais mulheres na política é mais do que um bordão, é uma necessidade real, é uma forma de levar a sociedade a refletir sobre a importância de ter o olhar feminino na construção de leis, de políticas públicas e das decisões que afetam a vida, muitas vezes, cotidiana de todos nós”, afirma.



NOSSOS SERVIÇOS:

- TOMOGRAFIA
- ENDOSCOPIA DIGESTIVA
- ENDOSCOPIA RESPIRATÓRIA
- COLONOSCOPIA
- RAIOS-X
- ECOCARDIOGRAMA
- ELETROCARDIOGRAMA
- ULTRASSONOGRAMA
- EXAMES LABORATORIAIS
- SALA DE VACINAS
- ODONTOLOGIA AMBULATORIAL E HOSPITALAR
- SERVIÇO DE ATENÇÃO À OBESIDADE

NOSSOS ESPECIALISTAS:

• ANESTESIOLOGIA	• FERTILIZAÇÃO	• ODONTOLOGIA
• BUCOMAXILO	• FISIOTERAPIA	• OFTALMOLOGIA
• CARDIOLOGIA	• FONOAUDILOGIA	• ORTOPEDIA
• CIRURGIA GERAL	• GASTROENTEROLOGIA	• OTORRINOLARINGOLOGIA
• CIRURGIA PEDIÁTRICA	• GINECOLOGIA E OBSTETRICIA	• PEDIATRIA
• CIRURGIA PLÁSTICA	• MASTOLOGIA	• PNEUMATOLOGIA (ADULTO E INFANTIL)
• CLÍNICA GERAL	• NEFROLOGIA	• PSICOLOGIA
• DERMATOLOGIA	• NEUROLOGIA	• PSIQUIATRIA
• ENDOCRINOLOGIA	• NUTRIÇÃO	• REUMATOLOGIA
		• UROLOGIA



HOSPITAL DAS CLÍNICAS
Dr. Mário Ribeiro da Silveira
Medicina Avançada para todos

☎ 38 3218 8150
Rua Plínio Ribeiro, 539, Jardim Brasil Montes Claros - MG
hcmario Ribeiro.com.br

Giu Martins.com



Giu Martins
giumartins.com

“Ser mulher é carregar no olhar a força da história e no coração a delicadeza do amanhã. É transformar desafios em conquistas, sonhos em realidade e amor em revolução. Que hoje e sempre ELAS sejam celebradas, respeitadas e livres para serem quem quiserem ser.”

Mulheres que inspiram

Hoje, no Dia Internacional da Mulher, celebro todas as mulheres que me inspiram, me fortalecem e fazem do mundo um lugar melhor. E, para representar cada uma delas, escolhi aquela que me ensinou tudo sobre amor, coragem e generosidade: minha mãe, Dona Lourdinha Victor Martins. Em sua essência, vejo a força, a resiliência e a ternura que habita todas as mulheres que admiro. Que cada uma continue brilhando, conquistando e sendo exatamente quem deseja ser!



No Pentáurea Clube Campestre



Na tarde de sábado Ramon Martins, Larissa Cruz e este colunista



Este colunista com a maravilhosa cantora Livia Lopes que sacudiu o Pentáurea no início da noite de sábado

Carnavalizando em Montes Claros: reencontros e muita alegria

Escolhemos viver a energia do Carnaval em Montes Claros, e a decisão não poderia ter sido melhor! O saldo foi mais que positivo: Reencontra-

mos inúmeros queridos amigos, celebramos momentos especiais e atendemos a convites incríveis. Agora, reviva esses flashes de pura diversão:

No Max-Min Clube



Este colunista com o presidente Wellington Felix e amigos queridos na tarde de terça feira no Max-min



Este profissional com o super querido Claudionor da equipe Max-min



Davidson e Stela (leia-se Tempero de Família) com este colunista finalizando a terça de carnaval no Max-min

Bloquinho Uskefica



Lila Oliveira (leia-se Lila Semijóias) com este colunista e Cibele Guiaçu



Sob o comando do nosso amigo Beto Rios, o Gogofredo foi o cenário perfeito para o bloquinho USKEFICA que reuniu nomes famosos em ritmo de folia: Carlos Correa e Cibele Athayde, Silvana Simões com este colunista, Patrícia Maison, Lila Oliveira e Paulo

Carnavalizando em São Paulo

Cumprindo compromissos profissionais em São Paulo, a sempre querida Pollyana Rocha também aproveitou o Carnaval para atender a carinhosos convites de amigos especiais. Entre os momentos memoráveis, esteve no prestigiado Camarote da Prefeitura de

São Paulo, no exclusivo Camarote da Confraria e em uma festa animada no Autódromo de Interlagos. Além disso, brindou a alegria da folia com encontros gastronômicos inesquecíveis ao lado de amigos queridos. Um Carnaval inesquecível!



A JORNALISTA ANA KALYNE COM POLLY ROCHA (LEIA-SE VASCONCELOS) E ANA AVALLONE



POLLY ROCHA QUE FOI MUITO BEM CICERONEADA POR AMIGOS QUERIDOS EM SAMPA, A JORNALISTA ANA KALYNE, RENATA SANTANA (GERENTE DO FREDERICO) BÁRBARA, ÉRIC, MARI, ALÉ (DONO DO FREDERICO) PILOTO DE FÓRMULA TRUCK, ROSA (DA DUPLA ROSA E ROSINHA) E MILENE ESCOBAR



NUMA TARDE GOSTOSA, RENATA (GERENTE DO FREDERICO) O SUPER QUERIDO APRESENTADOR E JORNALISTA LEÃO LOBO (ETERNO JURADO DO PROGRAMA SILVIO SANTOS) E ANA KALYNE



NOVA
104.9
FM
#tonamelhor

A MELHOR NOTÍCIA ESTÁ NO AR
SINTONIZE 104.9
MÚSICA, INFORMAÇÃO E ENTREVISTAS