

ABRIL 2022 | EDIÇÃO Nº 09 | NEWSLETTER DIGITAL

IGUATEMI DAILY



O MÊS DAS MÃES SE APROXIMA E A FLEXIBILIZAÇÃO DO ISOLAMENTO SOCIAL MARCA O RETORNO DOS TRADICIONAIS ALMOÇOS DE FAMÍLIA. NESTA EDIÇÃO, OS HOLOFOTES SE VOLTAM AO EMPODERAMENTO FEMININO E MATERNIDADE, COM DICAS E PAUTAS PARA AMPLIAR REPERTÓRIO, ALÉM DE UMA INSPIRADORA ENTREVISTA COM A EMPRESÁRIA PAULISTANA RACHEL MAIA.

A ANCESTRALIDADE DE RITUAIS DE BELEZA

BELEZA

À medida que as pessoas buscam cuidados com a pele mais orgânicos e sustentáveis, costumes antigos que se inspiraram na natureza e em ingredientes naturais estão sendo redescobertos e explorados. Diversos métodos ancestrais estão ajudando as pessoas a viver de forma mais consciente, para si e para o planeta, e neste admirável mundo novo, com foco na equidade natural e social, rituais dignos de Cleópatra estão se popularizando. Um grande destaque adotado pela indústria da beleza ocidental é o gua sha, técnica tradicional de automassagem chinesa feita com pedras lisas, em especial jade e quartzo rosa, para melhorar a circulação. O método secular hoje faz parte da rotina de skincare de milhões de pessoas ao redor do mundo.

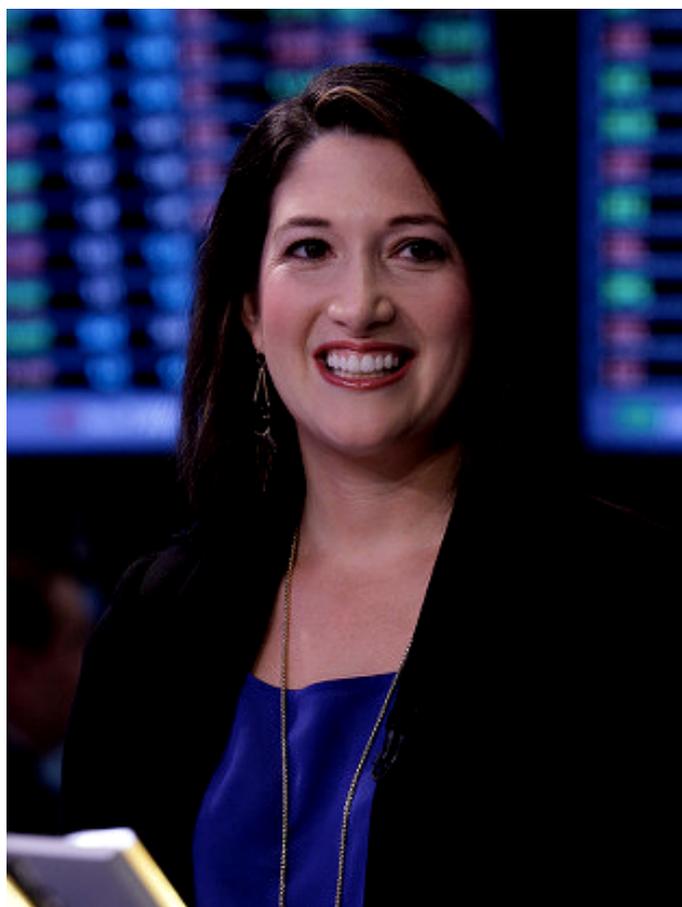


TÉCNICA CHINESA GUA SHA. (ILUSTRAÇÃO: EMMANUEL LAFONT)

AS MULHERES NA WEB3

INOVAÇÃO

Conferindo novas facetas ao empoderamento feminino, têm ganhado força os NFTs focados em mulheres que vão desde doação de dinheiro para ONGs a cursos educacionais e acesso a eventos do mundo real. Apesar das muitas controvérsias sobre a efetividade e genuinidade dessas iniciativas, visto que é um ambiente dominado por homens e ainda muito distante da inclusão, personalidades desse universo como Randi Zuckerberg (sim, irmã de Mark, da Meta), cofundadora da plataforma de Web3 The Hug, ressaltam a importância de estar à frente dessa inovação. De fato, o futuro do dinheiro já chegou e é preciso acompanhar as mudanças. Vale conferir projetos como o Boys Club, que ensina tópicos de criptomoedas para mulheres em podcast.



RANDI ZUCKERBERG. (FOTO: RICHARD DREW)



INTERIOR DA NOVA FLAGSHIP DA LE LIS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

O RECORDE FEMININO NA BIENAL DE VENEZA

ARTE

A Bienal de Veneza, mais tradicional mostra de arte contemporânea do mundo, tem recorde de artistas mulheres pela primeira vez. Enquanto a popularidade da Bienal é indiscutível, seu histórico em termos de representação de gênero tem sido irrisório, principalmente pelo fato de que nos últimos 127 anos, sua mostra principal foi curada majoritariamente por homens e apresentou uma lista de artistas predominantemente masculina. Neste ano, nove em cada dez artistas selecionados são mulheres, compensando mais de um século de baixa visibilidade feminina. E, também pela primeira vez, as duas principais honras da exposição foram para mulheres negras: Sonia Boyce e Simone Leigh ganharam o Leão de Ouro de melhor participação e artista, respectivamente, marcando outra vitória para a diversidade.

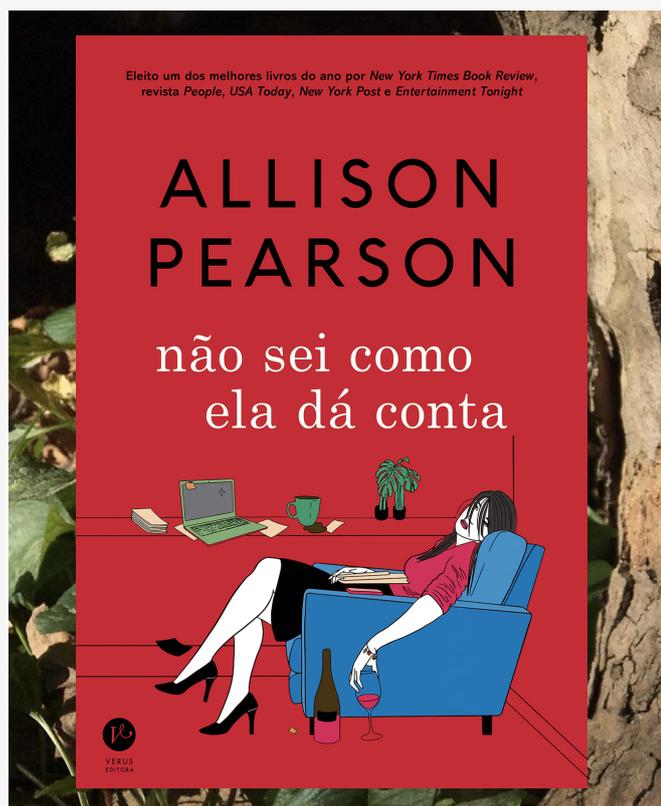
A NOVA LE LIS

MODA

A reinauguração da flagship da Le Lis Blanc no Iguatemi São Paulo marca um novo capítulo na história da varejista. Além da transformação no nome, que passa a ser somente Le Lis, a marca anunciou o projeto Le Lis Re Think, que propõe mudanças a partir dos pilares ressignificar, compartilhar e preservar. Na unidade, a iniciativa começa a ser praticada com uma colaboração com o estilista e artista têxtil Rodrigo Salinas, que transforma camisas de coleções passadas com bordados, e uma parceria com a plataforma de moda circular Repassa. Estimulando o consumo de roupas usadas, peças levadas por clientes ao ponto de coleta disponível na loja que estiverem em bom estado serão colocadas à venda no site do Repassa, e sua comissão integral será revertida ao Protea – instituto dedicado ao combate ao câncer de mama entre mulheres de baixa renda.



SIMONE LEIGH TRABALHANDO EM UMA ESCULTURA. (FOTO: DIVULGAÇÃO)



LIVRO COMO SER UM BOM ANCESTRAL. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

NÃO SEI COMO ELA DÁ CONTA

LEITURA

Neste livro, como uma verdadeira heroína dos nossos tempos, Allison Pearson dá vida à personagem Kate Reddy, que prova que nunca é tarde para se reinventar e reescrever a sua história. Em uma leitura leve e despretensiosa, a autora narra uma história que vai além de uma mãe tentando equilibrar todos os pratinhos e explora recomeços, envelhecimento e o cair e levantar cotidiano da maternidade, carreira e as muitas questões que cercam mulheres beirando os cinquenta anos. Lançado em 2003 nos Estados Unidos e com direito a uma adaptação a um longa em 2011 com protagonismo de Sarah Jessica Parker, a obra só ganhou sua versão em português no último ano.

A MATERNIDADE REAL

ENTRETENIMENTO

Se despedindo da reconfortante lenda das cegonhas e encarando a realidade que é trazer uma criança ao mundo, as mães se deparam com inúmeros questionamentos, inseguranças e dificuldades. Antes da atual década, o cinema e a televisão dificilmente retratavam a maternidade como ela de fato é, sem romantização. Ainda hoje, o estereótipo de mães quase perfeitas, guerreiras, com recortes de heroína, enchem o imaginário popular. Separamos três produções que exploram a maternidade real em diferentes perspectivas, para que além de muito amor, cerquemos as mães a nossa volta com acolhimento:

MÃES PARALELAS

O LONGA NARRA A HISTÓRIA DE DUAS MÃES DE REALIDADES DIFERENTES QUE SE CONHECEM NO HOSPITAL NO DIA DO PARTO E CRIAM UM FORTE VÍNCULO QUE TRANSFORMA SUAS VIDAS. ESTRELADO POR PENÉLOPE CRUZ, A OBRA DESNUDA AS MUITAS CAMADAS DA MATERNIDADE.

A FILHA PERDIDA

ADAPTAÇÃO DO LIVRO DA PREMIADA ELENA FERRANTE, O FILME, INDICADO AO OSCAR, RETRATA A CULPA E O DESEJO DE MÃES EM UMA HISTÓRIA INTIMISTA QUE SUSCITA A DISCUSSÃO SOBRE AMBIVALÊNCIAS DA MATERNIDADE, E TEM NO ELENCO OLÍVIA COLMAN E DAKOTA JOHNSON.

MAID

BASEADA EM UMA HISTÓRIA REAL, A MINISSÉRIE EXPÕE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA SOFRIDA POR UMA MÃE E SUA FUGA EM BUSCA DE SOBREVIVÊNCIA COM A FILHA DE TRÊS ANOS, TRAZENDO À TONA AS DIFICULDADES DA MATERNIDADE SOLO E REFLEXÕES SOBRE RELACIONAMENTOS ABUSIVOS.



MÃES PARALELAS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

MÃE E MUITO MAIS

BATE-PAPO COM RACHEL MAIA



RACHEL MAIA, FUNDADORA E CEO DA RM CONSULTING, E SUA FILHA SARAH MARIA. (FOTO: ACERVO PESSOAL)

Uma das mulheres mais poderosas do país, Rachel Maia pavimentou um caminho de sucesso como executiva, CEO e empresária nas três últimas décadas. Depois de deixar sua marca profissional no mercado de luxo, atuando na Tiffany, na Pandora e na Lacoste, Rachel fundou a RM Consulting, empresa de consultoria especializada em diversidade, inclusão e desenvolvimento de liderança, e tornou-se conselheira de grandes instituições. Somando-se a todas essas experiências, é mãe de Sarah Maria, 10 anos, e Pedro Antônio, 3 anos. Nesta edição, Rachel compartilha sua inspiradora trajetória como executiva e mãe.

_Rachel, no último ano você publicou sua autobiografia, "Meu caminho até a cadeira número 1", e contou que devido a um problema no útero, não poderia ter filhos. No

entanto, engravidou logo que seu pedido de adoção foi aprovado, aos quarenta anos, enquanto ocupava a cadeira de CEO da Pandora. Como você se adaptou a essa reviravolta?

Como tudo na vida de uma mulher é desafiador, esse foi mais um momento – senti a insegurança que toda mulher sente ao ficar grávida, fiquei nervosa e quis pedir demissão por achar que eu não daria conta. Mas ao final eu recebi todo o suporte necessário para que continuasse. Quando contei para meu chefe, Daniel Bensadon, que estava grávida, ele me disse: "Toda vida é uma benção". Em poucos dias eu já estava trabalhando de casa e logo voltei para o escritório. Meu leite vivia vazando, e todo mundo me alertava da blusa manchada, mas isso só me dava força para trabalhar por mim e pela Sarah. Lembrando que foi uma escolha minha voltar a trabalhar tão cedo, e isso é uma decisão da mulher. O Pedro Antônio também chegou de

surpresa na minha vida, e tanto ele quanto a Sarah Maria, fizeram com que eu me dedicasse mais. Eles são tudo para mim.

_Na vida, equilibrar todos os pratinhos é uma tarefa um tanto difícil, e quando se trata de carreira e maternidade, não é diferente. Como conciliar a rotina de mãe e executiva?

Não é uma tarefa fácil, e nenhuma mulher será uma mãe 100% e nem uma executiva 100%. É como você disse: um equilibrar de pratinhos. Nós mulheres temos a tendência de nos cobrar demais, e isso é ruim. Vai ser desafiador, mas você vai dar conta. Nos momentos que estiver na empresa dê o seu melhor, quando estiver com os seus filhos a mesma coisa. Viva aquele momento presente.

_O suporte e a compreensão da liderança são fundamentais para que profissionais continuem desenvolvendo a carreira mesmo após a maternidade. Qual o papel da rede de apoio na vida profissional das mães e como os líderes podem auxiliar?

Claro que são fundamentais, se o Daniel Bensadon não tivesse me apoiado, provavelmente eu teria pedido as contas naquele dia. É um momento em que a mulher está frágil, ainda mais se ela estiver focada na carreira o primeiro pensamento é que os planos profissionais terão que ser deixados de lado, que não vai conseguir conciliar, mas quando a empresa te apoia, seu líder direto também, é um alívio, o caminho se torna um pouco mais fácil.

_Caçula de sete irmãos, nascida na Cidade Dutra, na periferia de São Paulo, você sempre ressaltou a importância da sua família na trajetória que trilhou. Qual a maior lição que você aprendeu com seus pais?

O poder da educação. Meus pais sempre incentivaram o estudo, a busca pelo conhecimento. E eu continuo acreditando nisso até hoje, é através dos letramentos que eu, junto com a RM Consulting, tento mudar a realidade do mercado de trabalho, deixá-lo mais equânime e diverso. A educação e o conhecimento são as chaves para mudar o futuro. Estude, reconheça seus gaps, pratique o autoconhecimento. Assim poderá mudar o seu

mundo e o das pessoas ao seu redor.

_E por falar em aprendizados, qual você destaca como o maior deles, conquistado com a maternidade?

Que na vida não conseguiremos ser 100% todos os dias. Algum pratinho poderá cair e está tudo bem em pegá-lo de volta e fazê-lo girar.

_Você foi a primeira mulher negra a ocupar um cargo de CEO em uma multinacional no Brasil, rompendo barreiras e abrindo caminhos para tantas outras profissionais. Qual mensagem você deixa para as muitas “Rachels”?

O seu lugar é onde você quiser estar. Nunca deixe que ninguém te faça parar de sonhar! Pratique o autoconhecimento, entenda o que precisa ser melhorado, o que pode ser uma barreira e estude, aprimore. E como eu sempre digo: sonhe, planeje e realize.



RACHEL MAIA E SEUS FILHOS SARAH E PEDRO.
(FOTO: ACERVO PESSOAL)

O FIM DAS NOITES MAL DORMIDAS

BEM-ESTAR

Uma questão pouco discutida mas de enorme impacto sobre pessoas com crianças pequenas é a privação de sono – que interfere diretamente no trabalho e na vida social como um todo. Nessa matéria do Financial Times, o jornalista Fergus Scholes compartilha sua experiência na busca de transformar o ciclo de sono conturbado da sua filha e apresenta o método que solucionou seu problema: a “escola do sono” tecnológica norte-americana Batelle. A empresa oferece um programa remoto de duas semanas que garante um sono independente durante a noite inteira para crianças. A metodologia foi desenvolvida pela especialista em Desenvolvimento Infantil e sono pediátrico Miss Megan, que tenta, por meio da consistência e da previsibilidade, criar uma rotina de familiaridade no momento do sono.



MISS MEGAN, FUNDADORA DA BATELLE. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

A ANSIEDADE (ATÉ) NO RELAXAMENTO

BEM-ESTAR

Um fenômeno apelidado de “stresslaxation”, que é o estresse induzido pela tentativa frustrada de relaxamento que muitos de nós parecemos vivenciar, vem sendo estudado há algum tempo e a situação que ele descreve afeta entre 30% e 50% das pessoas que tentam realizar atividades relaxantes. Algumas pesquisas sugerem, inclusive, que as pessoas que têm ansiedade podem ser mais propensas a ele. Para evitar esse ciclo vicioso, é necessário compreender alguns dos motivos pelos quais ele acontece – como a negação do estresse, a preocupação excessiva com a opinião alheia e a indecisão – e conhecer as diferentes formas de trabalhar sua melhora, como anotar pensamentos profundos ligados ao estresse.



MEDITAÇÃO PARA ANSIEDADE. (FOTO: OSCAR WONG)



AS RELAÇÕES MULTIGERACIONAIS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

O DILEMA DA RELAÇÃO COM OS ENTEADOS

COMPORTAMENTO

Durante a maior parte da história humana, os padrastos funcionaram como pais substitutos, assumindo os deveres da mãe ou do pai falecidos. Contudo, na década de 1970, o número de famílias pós-divórcio começou a crescer e com ambos os pais biológicos em cena, o papel de padrasto mudou. Uma abordagem popular e controversa, batizada de Nachoing, reforça a necessidade de deixar que os pais biológicos cumpram o seu papel.

Desenvolvido por Lori e David Sims, casal de uma família mista que esteve à beira do divórcio, o método não somente salvou o casamento, como evoluiu para um clube de acolhimento para pais e padrastos e uma escola de treinamento que combina técnicas para capacitar e promover mudanças positivas, diminuir o estresse e melhorar relacionamentos.

A VIVÊNCIA MULTIGERACIONAL

COMPORTAMENTO

A família nuclear idealizada, com o pai como provedor e a mãe como cuidadora, está cada vez mais distante do século XXI. Ao longo da história, os pais sempre confiaram em parentes e amigos para ajudar com o cuidado das crianças, e com a pandemia, trabalho remoto e escolas fechadas, redes de apoio se mostraram ainda mais essenciais. Os laços multigeracionais estão se tornando mais relevantes no bem-estar e apoio ao longo da vida, em uma tendência que cresce ao redor do mundo e transita pelas diversas classes sociais. E nem é preciso morar sob o mesmo teto para colher os benefícios, mas viver a uma distância razoável. A vida multigeracional já não é um tipo de utopia, e por vezes, é alívio para crianças e pais, visto que os relacionamentos com avós podem ser menos estressantes e mais afetuosos.



RELACIONAMENTO COM ENTEADOS. (ILUSTRAÇÃO: THE ATLANTIC)



POWER CASUAL, A NOVA TENDÊNCIA. (FOTO: REPRODUÇÃO)

"POWER CASUAL"

MODA

A pandemia trouxe mudanças radicais na forma como nos vestimos e redefiniu as roupas de escritório com a pouca separação entre casa e trabalho. Com o retorno gradual às empresas, uma nova tendência surgiu: o "power casual".

Influenciados pelas videochamadas, os looks sofreram uma casualização das peças de baixo. Saltos e calçados sociais apresentaram queda nas vendas e saias lápis e roupas masculinas sob medida já não são tão procuradas. As calças estão ficando mais "elásticas", os jeans – antes restritos às sextas-feiras casuais – invadiram os outros dias da semana e os executivos do Vale do Silício estão usando camisetas estampadas sob os blazers para autoexpressão em reuniões de conselho.

AS TENDÊNCIAS NO TURISMO

VIAGEM

Viajar nunca mais será como antes. A pandemia mudou a forma como enxergamos as experiências com turismo, com um desejo quase unânime de testar destinos e atividades diferentes. A projeção é que neste ano as viagens atinjam os níveis pré-pandêmicos, à medida que as taxas de infecção diminuem e os turistas continuam se beneficiando da proteção oferecida pela vacina e pelos reforços. Entre as tendências apresentadas pelo The New York Times, destacamos: viagens para o bem-estar com foco em cura sexual, em que hotéis e terapeutas de relacionamento oferecem experiências para casais e para mulheres solteiras em busca de autoconhecimento e empoderamento sexual; e cruzeiros com navios menores que se distanciam de destinos lotados e promovem expedições de luxo.



EXPEDIÇÕES DE LUXO COM CRUZEIROS. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

ADOÇANDO OS ENCONTROS

RESTAURANTE FAHRENHEIT COMPARTILHA SUA RECEITA DE COOKIE COM NUTELLA, PERFEITA PARA APROVEITAR COM A FAMÍLIA



COOKIE DE NUTELLA DO RESTAURANTE FAHRENHEIT. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

No almoço de Dia das Mães, uma receita diferente para adoçar os encontros e reencontros é indispensável. Fahrenheit, restaurante recentemente inaugurado no JK Iguatemi, tem um cardápio de gastronomia contemporânea assinado pelo chef francês Pascal Valero e compartilha nesta edição a receita do cookie de Nutella.

Bata muito bem os ovos, o açúcar e a manteiga. Após batido, coloque a farinha, o sal e o fermento. Continue batendo até a massa incorporar bem. Por último, acrescente as gotas de chocolate. Em um ramekin redondo de 6 cm a 7 cm de diâmetro, coloque papel manteiga no fundo, 20g de Nutella em cada recipiente e asse por 18 minutos a 160°. Basta servir e aproveitar! ;)

- **110g de açúcar mascavo**
- **110g de manteiga sem sal**
- **2 ovos**
- **4g de sal refinado**
- **150g de farinha de trigo**
- **8g de fermento em pó biológico**
- **90g de chocolate branco em gotas**
- **90g de chocolate preto em gotas**
- **190g de Nutella**
- **1 folha de papel manteiga**

O DESIGN BIOFÍLICO

DÉCOR

O conceito de biofilia, referente às maneiras pelas quais os humanos precisam e buscam conexões com a natureza, está ganhando terreno entre arquitetos e designers de interiores. Surgem novas tendências relacionadas à incorporação de luz do dia, cores, fluxo de ar livre, materiais orgânicos, plantas e até vida selvagem em casas e espaços de trabalho. Embora o impacto do entorno em nosso equilíbrio possa ser algo profundamente pessoal, sem respostas prontas, é inegável que estamos entrando em uma época de maior valorização da arquitetura e da decoração para o bem-estar, com menos ênfase na estética.



COZINHA COM DESIGN BIOFÍLICO. (FOTO: DIVULGAÇÃO)

03 PERFIS NO INSTAGRAM PARA SEGUIR



@KIDS2GETHER

A PSICÓLOGA E MÃE DE CINCO MENINOS, NATHÁLIA GOMES, DÁ DICAS DE VIAGEM COM CRIANÇAS QUE VÃO ALÉM DOS TRADIÇÃOAIS PARQUES AQUÁTICOS E DESTINOS NACIONAIS, E DESEMBARCAM NOS QUATRO CANTOS DO MUNDO. COM SUA FAMÍLIA ELA JÁ ESTEVE EM PARIS, NO MARROCOS, NA FINLÂNDIA E ATÉ MESMO NO EGITO.



@MOMLIFE_COMICS

ILUSTRAÇÕES COM TEXTOS SOBRE MÀTERNIDADE E CASAMENTO PRODUZIDOS PELA ARTISTA E DESIGNER GRÁFICA MARY CATHERINE STARR, MÃE DE DUAS CRIANÇAS. OS CONTEÚDOS POR VEZES CÔMICOS OU EM FORMATO DE DESABAFO, TRAZEM LUZ ÀS QUESTÕES DE ROTINA, DIFICULDADES E ALEGRIAS DO MATERNAR E DA VIDA A DOIS.



@CAMILACILENTO

BRASILEIRA VIVENDO EM NOVA IORQUE COMPARTILHA SEU COTIDIANO COM A FAMÍLIA. NOS POSTS, CAMILA DÁ DICAS DE LUGARES PARA CONHECER NA CIDADE, MOSTRA SUAS DESCOLADAS COMBINAÇÕES NOS LOOKS E NA DECORAÇÃO, E AINDA ESCREVE REFLEXÕES SOBRE AS MAIS DIVERSAS SITUAÇÕES NA MATERNIDADE E NA VIDA.

#monthinspiration

O MOMENTO É DE CELEBRAR E HONRAR AS MULHERES ESSENCIAIS EM NOSSA VIDA COM A FAMÍLIA REUNIDA.

INSPIRED BY OXYGEN