

GRINGASNEWS

EDIÇÃO 05/2025

GRINGAS.ORG

ARTIGOS SOBRE
AUTOCUIDADO,
SAÚDE DA MULHER,
PROTAGONISMO
FEMININO NOS
JOGOS OLÍMPICOS E
MUITO MAIS



KARINE REZENDE

EXCLUSIVO: CONHEÇA A
TRAJETÓRIA DA CRIADORA DO
CANAL IMIGROU

EQUIPE DO GRINGAS NEWS

CURADORIA DAS INFORMAÇÕES E DADOS

Ana Beatriz Gentil

MATÉRIAS RELACIONADAS À ALGUNS GRUPOS GRINGAS AFINIDADES NESTA EDIÇÃO DE JUNHO/2025

- Alba Riva Brito de Almeida - Kafka e os reborns não-viajantes.
- Ana Paula Garrido - Palm Beaches: o refúgio de luxo mais charmoso da Flórida
- Dani Balieiro Amorim - Olimpíadas 2028: O poder feminino no centro dos Jogos
- Flávia Rigos - O Ciclo Menstrual Como Reflexo da Saúde Feminina II
- Liege Leopoldo - A insensatez como pauta
- Michelle Oliveira - Mãe Atípica como vai você?
- Mirilene Coelho - Sua Imagem Fala por Você: Autoconhecimento e Autoestima aos Seus Olhos

IMAGEM DA CAPA

Imagem de capa cedida pela Karine Rezende

DIAGRAMAÇÃO

Ana Beatriz Gentil

REVISÃO

- Ana Paula Garrido
- Dani Balieiro Amorim

APROVAÇÃO

- Ana Beatriz Gentil
- Daiane Aguiar

SUGESTÕES DE PAUTAS

gringasmidia@gmail.com

<https://gringas.org/>

As opiniões expressas nas matérias dos Grupos Gringas Afinidades, assim como nas entrevistas, são de responsabilidade de suas autoras e não refletem necessariamente a posição da Gringas.org. Toda a produção da revista é realizada de forma voluntária, com dedicação e colaboração de pessoas comprometidas com a comunidade brasileira.

Sobre as Gringas.org

A Gringas é uma comunidade vibrante e acolhedora, criada por Tati Lucas em 2016, para conectar mulheres expatriadas, especialmente aquelas que deixaram o Brasil em busca de novos começos e aventuras no exterior. O grupo foi formado inicialmente para levar um pouco da essência brasileira para fora do país, mas rapidamente cresceu e se transformou em um espaço de apoio, amizade e empoderamento. Em 2019, Tati Lucas passou a dividir o comando com sua irmã, Daiane Aguiar. Agradecemos sinceramente a todas que fazem parte desta jornada.

Cordialmete,
Equipe Gringas



ADMINISTRAÇÃO DA GRINGAS.ORG

Fundadora da
Tati Lucas
@tati_gringas



CEO Geral
Daiane Aguiar
@daiane.aguiar.gringas





Para você brasileira

no exterior

Quer fazer novas amizades? Podemos lhe ajudar! Entre no grupo Gringas da sua localidade ou nos grupos Gringas afinidades. Não tem grupo da Gringas.org na sua localidade? Quer abrir um grupo da Gringas na sua localidade?

Fale conosco: suportegringagirls@gmail.com

O Gringas Podcast é um espaço criado especialmente para brasileiras que decidiram trilhar caminhos fora do Brasil. Mais do que um podcast, é um ponto de encontro – virtual e afetivo – para compartilhar histórias reais, desafios, conquistas e aprendizados de quem vive entre culturas, línguas e identidades.

EPISÓDIOS NOVOS
TODAS ÀS TERÇAS-
FEIRAS

*Youtube: Gringas
Channel*

8 pm CST



@GRINGASPODCAST



TODA SEMANA, UM
NOVO EPISÓDIO.



ENTREVISTA COM KARINE REZENDE





Karine Rezende (@imigrou)

1. Como a experiência de imigrar transformou sua visão sobre o Brasil — e sobre si mesma?

Imigrar me transformou profundamente. Fez com que eu olhasse para o Brasil com mais consciência e carinho pelos vínculos, pelas referências culturais que nos formam. Mas a mudança mais intensa foi interna. No Brasil, eu vivia em ritmo acelerado, como se o sentido da minha vida estivesse atrelado à missão corporativa da empresa em que eu trabalhava. Quando deixei isso para trás, percebi, com dor, que havia um vazio que eu precisaria encarar.

No início, tentei preencher esse espaço de várias formas, mas com o tempo, fui entendendo que não se tratava apenas de ocupar um vazio. Era algo mais profundo: era como sair de uma caverna, como tirar uma venda dos olhos. Fui obrigada a olhar para a minha vida, para mim, e me encontrar no contexto do mundo. Sem dúvida, foi um renascimento.

Essa consciência não chegou de uma vez. Foi se formando no silêncio, nas perguntas difíceis, no cotidiano longe de tudo que antes me definia. Hoje, sigo nesse processo, não concluí, mas já consigo olhar para mim com mais verdade e para a vida com mais significado.

Quanto ao Brasil, conhecer um país como os Estados Unidos, onde tantas coisas funcionam, despertou em mim uma vontade sincera de ver isso acontecer também por lá. Ver que a segurança é possível, que a educação pública pode funcionar, que o respeito ao que é público, como parques e bibliotecas e ao que é privado, como o quintal, o carro, o celular é algo real e isso me deu esperança. O Brasil ainda está muito longe disso, é verdade. Mas saber que é possível, porque aqui acontece, me faz sonhar com um país melhor.

2. Conte um pouco sobre a sua história

Sou de Itaúna, uma cidade do interior de Minas Gerais. Já morei em Brasília e em São Paulo, onde construí uma carreira sólida no mercado de seguros, atuando em grandes empresas como a MAPFRE e a BB Seguros. Sou graduada em Direito, com MBA em Gestão de Negócios pela FGV.

Mas, antes de tudo, sou esposa do Rodrigo Rezende e mãe do Antônio e da Rebecca, os maiores amores da minha vida. Tenho fé cristã católica, e encontro na espiritualidade e na literatura, especialmente nos romances clássicos e na poesia, uma fonte que me acalma e me conecta com algo maior, que está acima de todas as coisas materiais.

Em um determinado momento da minha vida, escolhi pausar minha carreira executiva no Brasil para viver o tão sonhado “American Dream”, apoiando meu marido em uma oportunidade profissional que ele recebeu nos Estados Unidos. Foi uma decisão corajosa. Hoje vejo claramente que até um pouco irresponsável, mas certamente a maior chance que tive na vida de amadurecer e enxergar o mundo com mais realidade.

3. Como surgiu a ideia de começar com o Imigrou

A ideia do Imigrou nasceu da escuta de histórias reais, profundas e muitas vezes invisíveis. Quando me tornei imigrante, comecei a ouvir relatos de amigos que me impactaram profundamente. Vinda de um contexto de estabilidade no Brasil, eu nunca tinha imaginado o peso e a beleza dessas experiências.

Ao mesmo tempo, eu mesma enfrentava minhas dores e dificuldades nesse processo constante de adaptação a uma nova cultura, um novo idioma, um novo jeito de viver.

Foi aí que compreendi que essas histórias de superação, realização, sofrimento e sobrevivência, mas também de busca por algo mais essencial, precisavam ser contadas. Com verdade, com beleza e com sensibilidade. Comecei o projeto com o apoio de uma amiga muito querida, e desde o início fui muito acolhida pela comunidade brasileira. Gosto de dizer que o Imigrou saiu de dentro do meu coração e encontrou eco em muitos outros. Hoje é mais que um projeto: é um espaço de pertencimento e reconhecimento.

4. Quais são suas próximas metas

Minhas metas estão divididas entre o profissional, o pessoal e o espiritual. No Imigrou, quero consolidar o projeto como uma mídia independente de referência, expandindo para novos formatos como podcast, revista e novas produções audiovisuais. Também quero abrir espaço para outras vozes, fortalecer parcerias e continuar valorizando a potência da comunidade brasileira imigrante.

Pessoalmente, busco um equilíbrio mais saudável entre casa, maternidade, casamento, trabalho e realização individual. Essa é uma missão difícil para muitas mulheres imigrantes nos EUA, onde a dinâmica é muito diferente da brasileira, mas acredito que com ajustes diários e vontade é possível encontrar esse ponto de harmonia, que para mim ainda é um sonho. Quero também continuar desenvolvendo virtudes como constância e persistência, e seguir firme nos meus estudos em filosofia e comunicação, áreas de que gosto muito.

E, acima de tudo, desejo fortalecer minha vida espiritual.



Karine Rezende
Criadora do Canal IMIGROU

5. Quais os maiores desafios que você enfrentou na vida

Um dos maiores desafios da minha vida foi escolher recomeçar. Pausar uma carreira estável, abrir mão do que era seguro, do que me dava identidade no Brasil, e vir para um país onde eu precisaria reconstruir tudo, sem rede de apoio, sem reconhecimento profissional e longe da família.

Ser imigrante é viver uma reinvenção diária. É lidar com a solidão, com as barreiras linguísticas, com as diferenças culturais e com uma sensação constante de inadequação. E, ao mesmo tempo, é encontrar força em lugares que você nem sabia que existiam dentro de si e, de vez em quando, ver uma mão estendida, ser a mão estendida... é por aí.

6. O que você gostaria que as pessoas que nunca imigraram soubessem sobre ser Gringa?

Gostaria que soubessem que imigrar não é apenas trocar de país. É trocar de idioma, de códigos sociais, de referências culturais e, muitas vezes, de identidade. Ser imigrante envolve perdas e ganhos, e essa escolha nunca impacta só a nós: quem fica no Brasil também sente os efeitos dessa mudança. É um caminho que exige planejamento e coragem. É um caminho que exige planejamento e coragem. Ao longo dele, enfrentamos tabus, quebramos paradigmas que nem sabíamos que existiam, e criamos laços com pessoas que, em outro contexto, jamais fariam parte do nosso círculo, mas agora compartilham conosco algo poderoso: somos brasileiros fora do Brasil.

Ao longo dele, enfrentamos tabus, quebramos paradigmas que nem sabíamos que existiam e criamos laços com pessoas que, em outro contexto, jamais fariam parte do nosso círculo — mas agora compartilham conosco algo poderoso: somos brasileiros fora do Brasil.

Encontros online

ENTRE TAÇAS
E CONVERSAS,
BRINDAMOS À
AMIZADE

Participe do
**Gringas Clube do
Vinho!**

Somos um grupo de brasileiras que se reúne online para tomar vinho, conversar e se reconectar com nossas raízes.

Entre risos, desabafos e boas histórias, compartilhamos a vida e fortalecemos laços.

🥂 Um brinde à amizade!



gringas.org

Gringás Clube do Livro

Encontros TODAS as quartas-feiras,
com duração média de 40 minutos



Gratuito – participe sem custo
algum



100% online – aproveite no
conforto da sua casa



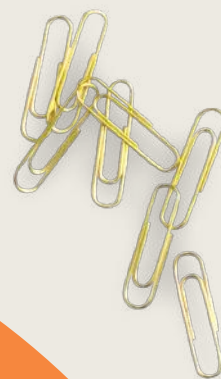
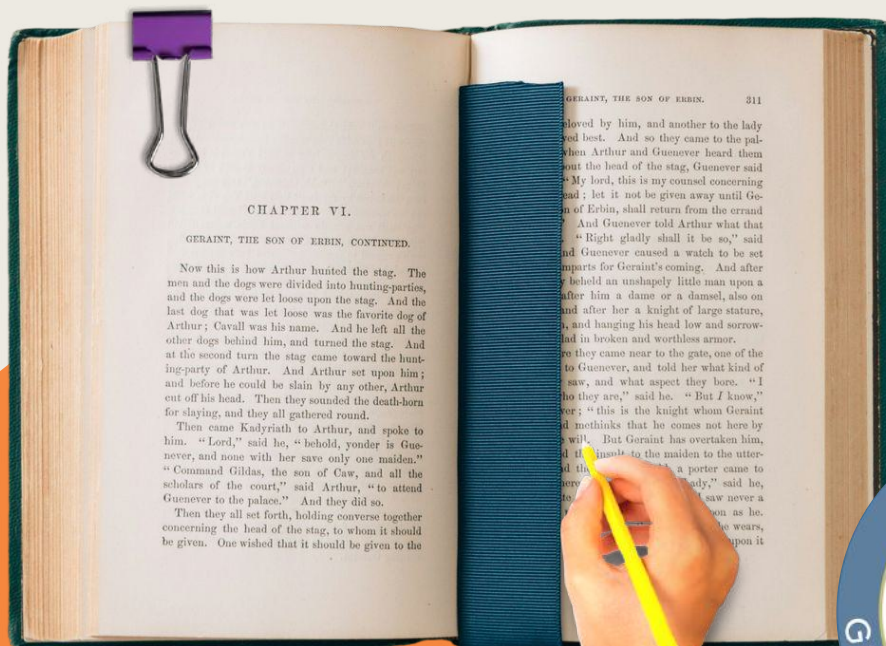
Novas amizades – conecte-se
com outras brasileiras ao redor
do mundo

5 pm Pacific Time

6 pm Mountain Time

7 pm Central Time

8 pm Eastern Time





GRINGAS DIVAS

SUA IMAGEM FALA POR VOCÊ: AUTOCONHECIMENTO E AUTOESTIMA AOS SEUS OLHOS

**Mirilene Coelho – Criando Elegância
Com Simplicidade.**

54 anos, brasileira, publicitária e
consultora de imagem e estilo.
@mirilenecoelho
mirilene.coelho@gmail.com



OLÁ!

Você já parou para pensar em como a forma que se veste pode refletir quem você é por dentro?

Nossa imagem pessoal é muito mais do que estilo — ela é linguagem, identidade, escolha. A cada dia, temos a chance de usar o que vestimos como uma forma de expressão e de cuidado consigo mesma. E é por isso que o autoconhecimento e a autoestima são tão importantes nesse processo.

Quando nos conhecemos de verdade — com nossas preferências, nossos valores e até nossas vulnerabilidades — conseguimos fazer escolhas mais autênticas. Escolher uma cor, um corte de cabelo, um tecido que te faz sentir bem é um gesto de autoaceitação. Não tem nada mais elegante do que alguém que se sente confortável na própria pele.

Comece Com Perguntas Simples:

- O que me faz sentir confiante?
- Que peças traduzem minha essência?
- O que minha imagem tem comunicado sobre mim?

À medida que as respostas surgem, sua relação com o espelho muda. O estilo pessoal se torna mais fluido, mais verdadeiro, mais íntimo. Não há mais esforço para agradar padrões: há prazer em ser quem se é. E ponto!

E a autoestima?

Ela está profundamente ligada a esse processo. Ao usar a moda como aliada, você valoriza suas formas, respeita seu tempo e ilumina sua própria beleza. Pode ser um acessório com significado, um tecido que acolhe ou aquele vestido que te abraça e te faz sorrir por dentro. Tudo isso é expressão de cuidado e de força.

Sua imagem fala por você — e ela fala com verdade quando está conectada com sua essência. Uma postura segura, uma roupa escolhida com propósito, um olhar firme... Tudo isso comunica antes mesmo das palavras. E, ao se sentir bem com sua aparência, você se comunica com o mundo com mais leveza e confiança.

Autoconhecimento e autoestima são peças fundamentais na construção de uma imagem pessoal que realmente represente nossa essência. Quando aprendemos a usar a moda e o estilo como aliados, conseguimos nos expressar de maneira mais genuína e nos sentimos mais confiantes. Fortalecendo nossa capacidade de lidar com os desafios da vida, como a maturidade bem nos ensina.

Vista-se com intenção. Escolha com carinho. Sinta-se inteira.

A maturidade nos traz essa liberdade: sermos fiéis a nós mesmas, mesmo diante das críticas ou pressões externas. E não há presente maior do que esse. A verdadeira beleza está na autenticidade.

Vamos continuar essa conversa?

Na próxima edição... Um convite para você olhar para si mesma com mais carinho e descobrir novas formas de se expressar com autenticidade. Fique de olho — vem muita inspiração e cuidado para fortalecer sua confiança e celebrar quem você é, do jeitinho que você merece.

E queremos muito ouvir você também! Que tal compartilhar com a gente:

O que a sua imagem tem falado sobre você?



GRINGAS FITNESS

OLIMPÍADAS 2028: O PODER FEMININO NO CENTRO DOS JOGOS

Os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 já têm um lugar reservado na história — e não apenas pela grandiosidade do evento, mas por colocarem as mulheres, finalmente, no centro da arena esportiva mundial. Será a primeira edição com maioria feminina entre os atletas, superando até mesmo a histórica paridade alcançada em Paris 2024. Segundo o Comitê Olímpico Internacional (COI), das 11.198 vagas disponíveis, 50,5% serão ocupadas por mulheres.

Esse avanço é fruto de uma luta contínua e necessária. O aumento de eventos femininos, a inclusão de provas mistas e a reformulação de categorias são reflexo de um movimento que ultrapassa estatísticas: é sobre reconhecimento, justiça e representatividade. Como afirmou Kit McConnell, diretor de esportes do COI, esse crescimento tem como base “o mérito e a popularidade”, mas é, acima de tudo, resultado de décadas de resistência de atletas que desafiaram estruturas para ocupar o lugar que sempre foi delas por direito.



Em Los Angeles, o equilíbrio será visível dentro e fora das arenas: serão 161 eventos femininos, 165 masculinos e 25 mistos. O torneio de futebol feminino, por exemplo, dará um salto importante: contará com 16 seleções, superando pela primeira vez o número de equipes masculinas, que será de 12. O Brasil — presente em todas as edições desde a estreia do futebol feminino nos Jogos, em 1996 — sonha com o ouro inédito sob o comando de Arthur Elias.

Outros esportes também caminham rumo à equidade. No polo aquático e no boxe, pela primeira vez, mulheres terão o mesmo número de vagas que os homens. A natação ganhará novas provas femininas de 50 metros e o atletismo apresentará o revezamento misto de 400 metros. Disputas por equipes mistas em esportes como ginástica artística, golfe, tiro com arco e tênis de mesa reforçam a importância da colaboração e da quebra de barreiras.

Cinco esportes entram no programa olímpico de 2028, ampliando horizontes e incluindo mais vozes: beisebol/softbol, críquete, flag football, lacrosse e squash. A estreia do flag football, uma versão sem contato do futebol americano, será simbólica — um território antes tão masculinizado agora abrindo espaço para outras narrativas.

Vozes que constroem o futuro

As mudanças em Los Angeles não são apenas técnicas. Elas ecoam vozes de mulheres que há muito tempo pedem mais do que vagas: pedem respeito, visibilidade e condições iguais para brilhar.



Sou a Dani Balieiro Amorim, de São Paulo e moradora de Austin/TX desde o final de março. Sou jornalista e estou aqui como correspondente de um jornal. Também sou escritora do livro “As aventuras de Ximin em Floresta Mágica” e tenho um podcast de contação de histórias no Youtube (em português), “Contos para Sorrir”. Sou casada com o Edu e mamãe do Benjamin, de 4 aninhos.

A atacante Alex Morgan, referência mundial no futebol feminino, é uma dessas vozes. “As mulheres atletas estão subvalorizadas; eu mudarei isso”, declarou. E não ficou só nas palavras: criou uma empresa para contar histórias de atletas que enfrentaram discriminação, usando sua visibilidade para abrir portas.

No boxe, Beatriz Ferreira segue derrubando preconceitos golpe por golpe. “Lá em cima do ringue não tem essa, pode ser qualquer um! Mulher ou homem, tanto faz.” Sua luta vai além do título mundial: é por mais apoio, mais oportunidades e mais meninas acreditando que também podem ser campeãs.

Já no hipismo, onde homens e mulheres competem juntos, Luiza Almeida destaca o valor da equidade: “O que conta é a dedicação, o esforço, o talento. Isso independe de gênero. É isso que torna o esporte justo — e bonito.” Os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 acontecerão entre 14 e 30 de julho, em locais que vão de estádios históricos como o Dodger Stadium ao moderno Crypto.com Arena. Mas mais importante do que os palcos é quem ocupará esses espaços.

Los Angeles 2028 não será apenas mais uma edição dos Jogos Olímpicos — será um grito global por equidade, reconhecimento e protagonismo feminino. Em cada prova, em cada medalha e em cada arquibancada ocupada por vozes que torcem por elas, estará a marca de um novo tempo. Um tempo em que meninas do mundo todo poderão olhar para a televisão, ver uma campeã olímpica e pensar: “esse lugar também é meu.” Porque quando as mulheres ocupam o centro do esporte, o mundo inteiro se movimenta — e avança.



GRINGAS FITNESS

O Ciclo Menstrual Como Reflexo da Saúde Feminina II

Dando continuidade à nossa conversa da edição passada sobre o ciclo menstrual como um espelho da saúde feminina, hoje vamos aprofundar um tema que afeta muitas mulheres, mas que nem sempre é bem compreendido: os ciclos irregulares. Afinal, nosso corpo está em constante transformação, e entender esses sinais é o primeiro passo para acolher, equilibrar e cuidar melhor de nós mesmas - sempre com o olhar integrativo entre a Medicina Tradicional Chinesa e a Medicina Moderna.

Você já parou para pensar no quanto seu ciclo menstrual pode te contar sobre sua saúde física e emocional?

Na correria do dia a dia, é comum tomarmos um analgésico para aliviar a cólica ou ignorarmos as mudanças no corpo, tratando a menstruação como algo incômodo ou até mesmo um tabu. Mas, sob a ótica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o ciclo menstrual é uma verdadeira janela para o equilíbrio (ou desequilíbrio) do organismo. Por meio da observação de sinais como a duração do ciclo, o fluxo, a cor e até o humor, a MTC entende que o corpo expressa muito do que está se passando internamente. Dores, irregularidade, TPM intensa - tudo isso pode ser interpretado como mensagens que o corpo envia pedindo cuidado, atenção e equilíbrio.

Seu ciclo tem algo a te dizer. Que tal ouvir com mais atenção?

Ciclos Irregulares, como lidar com eles.

Se seu ciclo muda muito de mês para mês, pode ser um sinal de que algo está em desequilíbrio no seu corpo. Algumas das principais causas podem ser: estresse, alimentação, variações hormonais, SOP (Síndrome dos Ovários Policísticos), distúrbios da tireoide ou deficiência nutricional.

Alimentação balanceada

-  Inclua proteínas, gorduras saudáveis e carboidratos complexos para estabilizar os níveis de insulina e evitar picos hormonais.
-  Evite ultraprocessados, açúcares refinados e cafeína em excesso, pois podem agravar desequilíbrios hormonais.
-  Priorize alimentos ricos em ferro e vitamina C (como lentilha, beterraba, laranja e espinafre) para fortalecer a produção de sangue.

Controle do estresse e do sono

O estresse crônico pode desregular os hormônios, especialmente o cortisol, que interfere no equilíbrio do estrogênio e da progesterona.

-  Técnicas como meditação, ioga e respiração profunda ajudam a equilibrar o sistema nervoso e diminuir a tensão emocional.
-  Dormir bem (7 a 9 horas por noite) regula a melatonina, que influencia diretamente os hormônios reprodutivos.

Monitoramento da saúde hormonal

-  Se houver suspeita de SOP ou problemas na tireoide, exames hormonais podem ajudar a identificar a causa do ciclo irregular.
-  O uso de aplicativos de ciclo menstrual pode ajudar a identificar padrões e sinais que indicam desequilíbrio.
-  Consulte seu médico para realizar exames mais detalhados.

Na Medicina Chinesa:

Equilibrar o fluxo de Qi e Xue (Sangue)

O ciclo depende da circulação livre de energia e sangue. Se há estagnação (bloqueios energéticos), o fluxo pode ser desregulado.

Ervas e chás para fortalecer o sangue e o Qi:

(Para ervas e chás, sempre dê preferência aos orgânicos, livres de químicas indesejadas.)

-  **Gengibre:** Aquece o corpo e melhora a circulação sanguínea.
-  **Dong Quai (Angelica Sinensis):** Considerada o "ginseng feminino", ajuda a nutrir o sangue e regular o ciclo.
-  **Folha de framboesa:** Rica em antioxidantes, fortalece o útero e ajuda na regulação hormonal.
-  **Canela:** Estimula o fluxo sanguíneo e aquece o útero, especialmente útil para ciclos atrasados.

Alimentação energética para regular o ciclo

- Alimentos que fortalecem o sangue: beterraba, goji berry, fígado, tâmaras secas chinesas (jujubes, encontrado nos mercados asiáticos), caldo de ossos.
- Alimentos que ativam o Qi do fígado (fundamental para evitar estagnação): vegetais de folhas verdes, cúrcuma, limão, chá verde (em pequenas quantidades).
- Evite alimentos frios e crus em excesso, pois podem enfraquecer a circulação e prejudicar a energia do Baço.

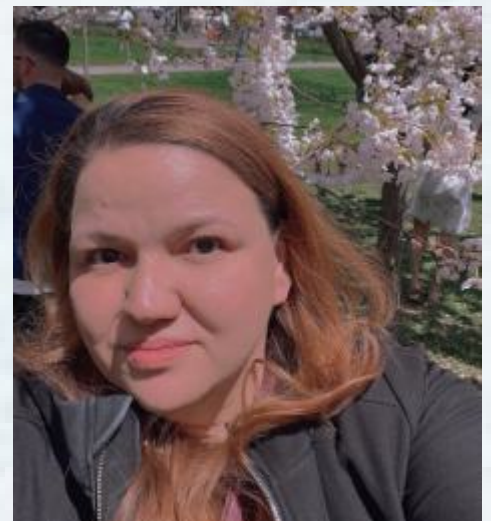
Massagens e exercícios energéticos

- Massagem abdominal: massagear suavemente a região do ventre com óleo de gergelim morno melhora a circulação do útero.
- Acupuntura e acupressão: pontos como Sanyinjiao (SP6) e Taichong (LIV3) ajudam a equilibrar o ciclo. Consulte um acupunturista (RAC) para melhor orientação individual.
- Exercícios leves, como caminhada e alongamentos, melhoram o fluxo de Qi e reduzem bloqueios emocionais que podem afetar o fígado.

Se sentir que seu ciclo está muito desregulado, observe também suas emoções. Na Medicina Chinesa, o Fígado é o órgão responsável pelo fluxo do Qi e está diretamente ligado ao equilíbrio emocional. Guardar muitas emoções pode gerar bloqueios e se refletir no seu ciclo!

"Este artigo tem o objetivo de ajudar você a compreender melhor seu corpo e buscar um equilíbrio na sua saúde. No entanto, ele não substitui a orientação de um profissional de saúde. Se sentir sintomas persistentes ou algo fora do comum, procure seu médico para uma avaliação adequada. Cuidar de si mesma é um ato de amor e respeito ao seu corpo"

Flavia Rigos
Registered Acupuncturist & Pharmacy Bachelor
Toronto – Canada
flaviarigos@gmail.com
coordenadora.west@gringas.org
@flaviarigosacupuncture @flaviars



Gringas Investidoras & Finanças

Web Design & Development

As Gringas Investidoras & Finanças são uma comunidade online no Facebook e Whatsapp de mais de **10 mil brasileiras** que vivem no exterior. O grupo oferece um ambiente gratuito e colaborativo para trocar experiências sobre dinheiro, investimentos e planejamento financeiro — sempre com sororidade, apoio mútuo e foco no crescimento pessoal e coletivo.



GRINGAS MÍDIA

A insensatez como pauta

Por que continuamos falando do que não importa — e ignorando o essencial



Todo veículo de comunicação trabalha com uma pauta — temas que guiam a produção de jornais, revistas, telejornais ou qualquer outro conteúdo. Acontece que, com as redes sociais, as pautas emergem numa espécie de surto coletivo, em que todos, repentinamente, se veem convocados a falar do mesmo assunto. Influenciadores “precisam” se posicionar, criar conteúdo, emitir opinião — partindo do pressuposto de que a opinião deles é relevante. E, assim, semana após semana, somos pautadas a tratar dos mesmos temas.

A bola da vez são os bebês reborns — aquelas bonecas hiper-realistas que viraram febre e tema obrigatório entre os criadores de conteúdo da semana. Mês retrasado, foi uma suposta garota de programa que afirmava a possibilidade de estar grávida do Neymar. Um pouco antes disso, teve o episódio do Bolsonaro falando inglês. E, sinceramente, meus neurônios já nem conseguem armazenar a avalanche de assuntos irrelevantes que surgem toda semana — porque a intenção é justamente essa: **fale do que está em alta, não daquilo que realmente importa.**

Eu também já fui entusiasta de dar minha opinião sobre tudo. Nos meus vinte anos, tinha plena convicção de que precisava “ter aquela velha opinião formada sobre tudo”. Sentia que devia entender de política, religião, doutrina, meio ambiente, educação... E esse impulso, somado a uma inclinação à escrita, é fatal: minhas opiniões ganharam artigos em jornais e outros veículos.

Com o tempo, percebi que essa ânsia de opinar sobre tudo, além de cansativa, é perigosa. Foi então que ouvi, num programa de debates, uma frase atribuída a Aristófanes que me deu um verdadeiro soco filosófico:

“

“A juventude envelhece, a imaturidade é superada, a ignorância pode ser educada e a embriaguez passa, mas a estupidez dura para sempre.”

”

A frase, que talvez eu melhor definisse como um alerta existencial, sugere que todos os nossos impulsos e vícios podem ser trazidos à consciência e superados — mas a estupidez é um estado eterno, irremovível, imutável.

A palavra, que deriva do latim stupidus — alguém pasmado, atônito, lento — evoluiu para significar tolice, burrice, incapacidade de raciocinar com clareza. E às vezes, penso eu, deve ser alguma espécie de vírus, tamanha a facilidade com que se alastra. E o pior: poucos parecem querer desenvolver anticorpos.

A internet está aí para nos conectar a pessoas, ideias, projetos. É um campo de infinitas boas possibilidades. Se você está lendo este texto, é por nossa conexão digital dentro de um grupo de interesses comuns. Isso é valioso. O que nos embrutece são os assuntos que aderimos inconscientemente e replicamos sem refletir sobre sua pertinência para a nossa vida.

Por não terem substância, esses temas virais funcionam como um anestésico mental. Falo por experiência própria: enquanto eu tinha ideias e soluções para o mundo, carecia de percepções sobre mim mesma.

A verdade é que nossa caminhada interior é a pauta que merece nossa devota atenção. É ancestral. É humanizadora. Nossa natureza nos convoca a isso. Nosso silêncio é a única pauta que nunca será trend — e, por isso mesmo, é urgente.

O resto é barulho.



Liege Leopoldo é pedagoga, historiadora, homeschooler e escritora. Escreve histórias e artigos enquanto prepara a próxima refeição para sua família.
@liegeleopoldo
Liege.leopoldo@gmail.com

Mãe atípica, como vai você?

Este é o meu quarto mês escrevendo sobre o autismo e seus desafios na minha vida familiar. Em toda publicação, tive a vontade de perguntar: como você está, mãe atípica?

Em toda publicação tive a vontade de perguntar como você está Mãe Atípica? E agora que temos um pouco de intimidade me preparei pra lhe fazer essa pergunta, apesar de já saber como algumas respostas seriam: “Estou bem, estou cansada, estou feliz mas tem dias difíceis” entre outras frases feitas que eu conheço bem. E agora que temos um pouco de intimidade, me preparei para lhe fazer essa pergunta — apesar de já saber como algumas respostas seriam: “Estou bem, estou cansada, estou feliz, mas tem dias difíceis”, entre outras frases feitas que eu conheço bem.

Difícilmente eu escutaria a verdadeira e profunda resposta que quero ouvir. Eu sei que estamos à distância e que só três encontros não nos fazem melhores amigas, mas quero te ouvir. Gostaria de saber seus sentimentos mais profundos, aqueles que podem até ser um pouco obscuros e que nos recusamos a pensar, quanto mais dizer.

Quero dizer a você, minha amiga Mãe Atípica, que te entendo, porque passei e passo por momentos de exaustão extrema.

Há dias em que os desafios e problemas não dão trégua e ficam cada vez mais difíceis. A nossa rotina pesada não muda, nossa rede de apoio que nunca vem, o autocuidado deixou de ser gostoso pra ser um fardo.

O sono só vem quando a mente já não suporta mais a enxurrada de pensamentos.

E até o direito de chorar nos foi tirado, porque ganhamos o título de guerreira e lutadora — sendo que o que realmente buscamos é tranquilidade para cuidar de nós mesmas e a garantia de que, quando estivermos fazendo isso, os nossos tesouros, nossos filhos, estejam sendo bem cuidados.



Assim como eu, muitas de nós encontraram a luz que procuravam em si mesmas. Para conseguir uma rede de apoio, foi necessário deixar de fazer várias tarefas do dia a dia. Afinal, se você está sobrecarregada, é porque alguém está sem o que fazer. Aprender a dizer NÃO para poder tomar um banho demorado ou dormir uma hora a mais.

Quando entendemos que nossos filhos precisam de ajuda extra para seu desenvolvimento, largamos mão de tudo: trabalho, casamento, amizades, família e, o mais importante, nós mesmas somos deixadas pra trás. Queria poder dizer que, no meio do caminho, iremos receber uma intervenção precoce, um terapeuta da fala que vai te ensinar a se comunicar, ou uma terapeuta comportamental (ABA) que irá corrigir seus comportamentos “errados” e te ensinar mecanismos para que você enfrente suas crises com inteligência emocional. Mas esse tratamento ainda não é disponibilizado como é para os nossos filhos. Temos que usar nossas habilidades pra encontrar esses recursos sozinhas.

A intervenção precoce pode vir do ambiente em que você vive. Busque pessoas positivas que possam te mostrar que estão do seu lado quando você precisar — e que tudo bem não conseguir fazer tudo hoje. Você não precisa ser sempre eficiente. A terapeuta da fala é aquela amiga, mãe, irmã, pai ou marido com quem você possa falar o que precisa — falar sem medo de ser criticada ou de ter sua dor diminuída. E, quando você falar inverdades sobre si mesma, essa pessoa vai te lembrar o quanto você é maravilhosa e não entende como consegue fazer tanto e com tanto amor.

A terapeuta comportamental é extremamente vital para eliminar hábitos ruins, atitudes impulsivas, te motivar quando vê seu potencial, e saber entender que o seu sofrimento e sua sobrecarga são legítimos. Em certos momentos, ela está lá não para te ensinar, mas para te proteger de si mesma. Essa pessoa é a psicóloga. A terapia fez milagres em minha vida — e, se você permitir, pode fazer na sua também. A escolha é sua.

Mas, assim como a jornada do seu filho pode ser lenta, e você valoriza cada pequeno passo como uma vitória, faça isso consigo mesma. Terapia leva tempo, fechar feridas também. Mas posso te dizer que, quando você chegar lá no fundo, onde nunca ousou ir, o que pode encontrar às vezes não é o que queria — mas será quem você precisa ser: Amada. Respeitada. Sábia. Interessante. Com um toque de ousadia. Dona das suas decisões. E, se for preciso ser indelicada às vezes, que seja — porque agora você se conhece e entende que suas limitações não são fraquezas, e sim o seu ponto mais forte.

Sabe qual a melhor parte disso? A autoconfiança e a autoestima serão suas aliadas. As pessoas sugadoras irão se afastar, porque você não será mais o alimento delas. Você voltará a brilhar e atrair coisas boas pra sua vida. O mais importante: descobrir que você foi o seu príncipe encantado, que te tirou do alto da torre — e que sempre será a fortaleza que te rege.

PS: Se precisar estarei aqui @micostaoliveira ♥ #Cuidardequemcuida



Michelle Oliveira. Mãe de filho autista,
estudante de Psicologia e Terapia
ABA
@micostaoliveira
Mãe do Heitor um menino autista de 7
anos.



GRINGAS CLUBE DO LIVRO

Kafka e os reborns não-viajantes.



Jordi Sierra i Fabra, no seu livro ficcional *Kafka e a Boneca Viajante* (2006), cria uma anedota não comprovada sobre o encontro do escritor Franz Kafka com uma menina a chorar, enquanto passeava num parque em Berlim.

Kafka ficara curioso para saber o que teria acontecido para deixar a menina tão desconsolada. A razão era simples: a menina havia perdido a sua única boneca.

Ela chorava em pé, desconsolada, tão angustiada que parecia trazer no rosto toda a dor e aflição do mundo. Franz Kafka olhou para um lado e para outro. Ninguém notava a menina. Estava sozinha. Não sabia o que fazer.

As crianças eram um completo mistério, seres de alta periculosidade, um conjunto de risadas e lágrimas alternadas, nervos e energia à flor da pele, perguntas sem fim e exaustão absoluta.

Para animá-la, Kafka disse que não se preocupasse, porque a boneca estava apenas a viajar.

- Como sabe? – teria questionado a menina.
- Ela escreveu-me uma carta – respondeu Kafka.
- Onde está a carta? – perguntou ela.
- Está em minha casa, mas posso trazê-la amanhã.

Comprometido com a mentira que acabara de contar, Kafka escreveu uma cartinha e levou-a ao parque no dia seguinte, onde a menina o esperava. Na carta, a boneca explicava o porquê de ter partido para viajar, justificando a troca da sua amada dona por uma aventura.

A correspondência teria se prolongado por três semanas, tendo Kafka entregue pontualmente à menina outras cartas, que narravam as peripécias da boneca em todos os cantos do mundo. Kafka punha tanto esforço nas mensagens da boneca viajante quanto dedicava à sua literatura.

Quando Kafka decidiu terminar com os encontros, presenteou a menina com uma nova boneca, obviamente diferente da boneca original.

Numa carta que a acompanhava, explicou:

– As minhas viagens transformaram-me...

Muitos anos depois, a menina, então já jovem, encontrou uma carta enfiada numa abertura escondida da querida boneca que Kafka lhe entregara.

Em resumo, dizia:

– Tudo o que amas, eventualmente perderás, mas, no fim, o amor retornará de uma forma diferente.

Kafka nos mostra que as emanções afetivas de uma criança, nas suas especificidades e peculiaridades, muitas vezes atingem o outro (pais, educadores, cuidadores) na forma de angústias e medos do que lhes escapam.

Escutar as falas de uma criança, seu sofrimento, muitas vezes ainda não articulado em palavras, mas expresso em sintomas exacerbados — ressoa como uma ruptura do ideal de uma infância funcional.

Como apanhar uma criança nos seus semi-ditos, na absorção das suas perdas cotidianas, nas demandas e contrariedades?

O sujeito infantil usa suas bonecas para expressar as fantasias que se esboçam, para projetar suas "teorias" sobre o mundo e sobre a realidade psíquica que desenha e formula.

Contudo, alguns adultos recusam o sujeito infantil quando encomendam suas bonecas segundo o ideal de normatização, com o rechaço da falta em si mesmo e na criança.

Uma criança magnífica, perfeita, moldada para com ela brincar, porém sem a linguagem e seus percalços a provocar, sem perguntas ou ausências a chatear, sem produzir nos pais o desafio de reinventar-se, prontificar-se como escutante no choro, nas dificuldades e nos sintomas a decifrar.

Alba Riva Brito de Almeida

Possui dois pós doutorados realizados em faculdades americanas.
Professora Titular aposentada da UNEB (Universidade do Estado da
Bahia)

Autora dos livros: Com fissões Volume 1; Com fissões Volume 2 e Cem
sibilidades

@albarivabritodealmeida



Palm Beaches: o refúgio de luxo mais charmoso da Flórida

Na região de Palm Beaches, na Flórida, o tempo parece desacelerar em nome do conforto, do serviço impecável e da reconexão com o bem-estar. Com mais de 75 quilômetros de litoral banhado por um mar azul-turquesa, o destino reúne atrações luxuosas, belíssimas paisagens e experiências transformadoras.



A famosa Torre do relógio em Palm Beach
Registro visual de Ana Paula Garrido



As mansões em Palm Beach
Registro visual de Ana Paula Garrido

Palm Beach: símbolo do luxo americano

Mais do que um balneário de mansões e palmeiras, Palm Beach é um dos endereços mais exclusivos dos Estados Unidos. Seu desenvolvimento começou com Henry Flagler, magnata do petróleo, que ergueu o Royal Poinciana Hotel e, depois, o icônico The Breakers — ainda hoje um dos hotéis mais luxuosos do país. Flagler também foi responsável por criar as linhas ferroviárias que conectaram o sul da Flórida ao norte, abrindo caminho para que a elite americana adotasse a região como destino de férias.

A ilha tornou-se reduto de celebridades e famílias poderosas, incluindo os Kennedy e o atual presidente Donald Trump, dono da histórica Mar-a-Lago. Hoje, Palm Beach continua sendo sinônimo de sofisticação: destaque para a elegante Worth Avenue, com suas boutiques, pátios floridos e restaurantes badalados, como o Pizza al Fresco; e para o Flagler Museum, instalado na antiga mansão do magnata, que narra os primórdios do glamour local.

Palm Beaches é também um destino de experiências personalizadas. De passeios de iate privado ao pôr do sol a compras na Worth Avenue, a avenida mais chique da Flórida, tudo é feito sob medida para quem valoriza exclusividade. Para os mais ativos, há campos de golfe lendários e excelentes spas para um luxury retreat.





O lindo mar de Single Island. Registro visual de Ana Paula Garrido

Singer Island: luxo e tranquilidade em meio à natureza

Quem busca lugares mais tranquilos vai se encantar com Singer Island. Longe do agito, a ilha oferece praias quase intocadas, ideais para um refúgio relaxante. Para mergulhadores e amantes do mar, o tour até Peanut Island com a lancha da empresa Live Free Diving é imperdível: com águas cristalinas e cheias de peixinhos coloridos, a ilha é perfeita para snorkeling e guarda uma história curiosa, como o bunker construído para o presidente Kennedy durante a Guerra Fria.

Hospedagem fabulosa no Amrit Ocean Resort

Para uma hospedagem cheia de luxo e experiências de bem-estar inesquecíveis, o novíssimo hotel Amrit Ocean Resort é um verdadeiro santuário para quem busca cuidados com o corpo e a mente. Com suítes luxuosas e bem decoradas, além da vista incrível para o oceano, o hotel tem o maior spa da Flórida, equipado com o que há de mais moderno em tecnologia. Além disso, oferece rituais de hidroterapia em piscinas aquecidas e frias, sala de sal, aulas de meditação e yoga na praia, massagens e muitos tratamentos de beleza. O hotel também possui excelentes restaurantes com gastronomia inspirada nos princípios milenares da medicina ayurveda, com menus equilibrados e saudáveis e vinhos biodinâmicos.



Piscina do Amrit Ocean Resort
Registro visual de Ana Paula Garrido

Delray Beach: arte, vida boêmia e bem-estar

Com uma atmosfera mais descontraída, Delray Beach mistura espírito artístico com lifestyle praiano e vida noturna animada. Na Atlantic Avenue, há uma variedade de cafés, galerias e boutiques, além de fácil acesso à praia, ideal para esportes aquáticos. Dá para explorar o centrinho da cidade a pé ou a bordo de um carrinho de golfe, que pode ser alugado pela empresa Pineapple Carts, para um tour guiado pelos principais pontos e marcos de Downtown Delray Beach.

A cidade respira arte: o Pineapple Grove Arts District é um convite ao passeio, com murais vibrantes, estúdios e o charmoso Cornell Art Museum, que fica no Old School Square — espaço que abriga shows, exposições e apresentações artísticas. O destaque do bem-estar fica por conta das Wellness Wednesdays, com aulas de yoga e meditação por apenas US\$ 8, no ambiente do museu.

Para quem gosta de explorar a natureza em uma tarde ensolarada, vale a visita aos jardins zen do Morikami Museum and Japanese Gardens — um pedaço do Japão na Flórida, com jardins orientais, história e exposições interessantes.

Brisa do mar e experiência holística no Opal Grand Resort & Spa



Opal Resort em Delray Beach
Registro visual de Ana Paula Garrido

Para hospedagem, o Opal Grand Oceanfront Resort & Spa reúne sofisticação e localização privilegiada a poucos passos da vibrante Avenida Atlântica. O hotel tem acomodações sofisticadas, design inovador e vista deslumbrante para o oceano. Possui restaurantes incríveis, uma piscina que recebe a brisa do mar, academia, espaço para eventos e um fantástico spa holístico, muito procurado pelos ricos e famosos da região.

Tammy Fender: spa holístico das celebridades

O Tammy Fender, referência em tratamento holístico, é um refinado spa boutique, frequentado pelos milionários de Palm Beach, que buscam tratamentos personalizados e naturais. Com uma abordagem que une botânica, alquimia e cura energética, Tammy criou uma linha de produtos que é referência mundial em skincare, o que a tornou muito famosa nos EUA. Um verdadeiro templo do bem-estar, com tratamentos holísticos e terapêuticos personalizados, massagens revigorantes, tratamentos faciais com ingredientes naturais e uma equipe que entende de cuidado profundo — tudo isso faz dessa uma experiência fantástica à beira-mar.



Os Jardins de Morikami
Registro visual de Ana Paula Garrido

Restaurantes que precisam fazer parte da viagem

A gastronomia é um dos pontos fortes da região, e alguns restaurantes não podem ficar de fora, como o descontraído Avalon Beach House, que fica no centrinho animado de Delray Beach. Para jantar, a dica é o inovador Amar Mediterranean Kitchen & Bar, localizado na movimentada Atlantic Avenue, com inspiração no estilo de vida mediterrâneo. O restaurante do chef Nicolas Kurban é um dos queridinhos da região, combinando a herança libanesa do proprietário com pratos saborosos e ambiente elegante.

Outra excelente opção é o Drift Kitchen & Bar, do Opal Grand Resort. Com cinco ambientes diferentes, é sofisticado, bem decorado e perfeito para drinks criativos no final da tarde, na área externa, ou para um jantar romântico em um de seus belos salões. Com culinária impecável e hospitalidade calorosa, é um ótimo lugar para desfrutar de refeições memoráveis.

Para encerrar, não deixe de conhecer o Stage Kitchen & Bar, restaurante contemporâneo do chef Marathe Pushkar, que acaba de ganhar merecido destaque no prestigiado Guia MICHELIN. Localizado em Palm Beach Gardens e em Boca Raton, o Stage oferece uma experiência gastronômica absolutamente divina, com pratos pequenos inspirados em diversas influências culinárias globais, com raízes indianas.



Passeio para Peanut Island
Registro visual de Ana Paula Garrido

O destino perfeito para um luxury retreat

Com hotéis cinco estrelas, spas premiados, paisagens exuberantes e experiências únicas, The Palm Beaches oferece o equilíbrio perfeito entre sofisticação, autenticidade e bem-estar. É o destino ideal para casais, famílias ou viajantes exigentes que desejam ir além do convencional, em uma viagem que renova corpo, mente e alma.



Ana Paula Garrido

@omelhordaviagemblog

Editora e jornalista do blog O melhor da viagem e
colaboradora do:

Catraca Livre, UOL, Universa, Jornal Brasilturis, Jornal
North News, Revistas Viagens
SA, Melhor Viagem, Via G, Let's Go Bahia, etc.



Grupos Gringas Localidades

Você sabia que muitas localidades têm seus próprios grupos que se encontram presencialmente?

Gostaria de fazer parte de algum? Ainda não existe um grupo perto de você? Que tal formar um?

Entre em contato conosco e vamos viabilizar isso juntas!





GRUPOS GRINGAS LOCALIDADES NOS ESTADOS UNIDOS E BRASIL



ESTADOS UNIDOS

WEST:

- Gringas Seattle
- Gringas Portland
- Gringas Los Angeles
- Gringas San Francisco
- Gringas San Diego
- Gringas Sacramento
- Gringas Las Vegas
- Gringas Reno
- Gringas Utah
- Gringas Idaho
- Gringas Denver
- Gringas Havaí
- Gringas Alaska

SOUTHEAST:

- Gringas South Florida
- Gringas Miami
- Gringas Tampa
- Gringas Jacksonville
- Gringas Fort Myers
- Gringas Fort Lauderdale
- Gringas Palm Beach
- Gringas Daytona Beach
- Gringas Orlando
- Gringas Virginia
- Gringas North Carolina
- Gringas Charlotte
- Gringas Tennessee
- Gringas South Carolina
- Gringas Alabama
- Gringas Atlanta

SOUTHWEST:

- Gringas Dallas
- Gringas San Antonio
- Gringas Houston
- Gringas Austin
- Gringas Arizona

MIDWEST:

- Gringas Dayton
- Gringas Cincinnati
- Gringas Columbus
- Gringas Cleveland
- Gringas Michigan
- Gringas Indiana
- Gringas Chicago
- Gringas North Dakota
- Gringas Missouri
- Gringas Nebraska



BRASIL

SUDESTE:

- Gringas São Paulo (Gringas PRO)

NORTHEAST:

- Gringas New Hampshire
- Gringas Maryland
- Gringas Rhode Island
- Gringas Long Island
- Gringas Filadélfia
- Gringas Framingham
- Gringas Cape Cod
- Gringas Tri State Area (CT - NJ - NY)
- Gringas New Jersey
- Gringas New York
- Gringas Connecticut





Grupos Gringas Afinidades

Você tem algum hobby? Adora conversar sobre um assunto específico ou precisa de apoio em algum desafio? Estamos aqui com nossos grupos de afinidades e causas para te receber.

Sempre tem um grupo se formando, então confira sempre nosso site para saber as novidades!





GRUPOS GRINGAS AFINIDADES



ALGUNS GRUPOS GRINGAS AFINIDADES

- Gringas Adotivas
- Gringas Artesanato
- Gringas Aupair
- Gringas Cancer Warriors
- Gringas Clube do Livro
- Gringas Clube do Vinho
- Gringas Cristãs
- Gringas Desapego
- Gringas Divas
- Gringas Empreendedoras
- Gringas English Only
- Gringas e documentação
- Gringas Fitness
- Gringas Divas
- Gringas Empreendedoras
- Gringas English Only
- Gringas e documentação
- Gringas Fitness
- Gringas Divas
- Gringas Empreendedoras
- Gringas English Only
- Gringas e documentação
- Gringas Fitness
- Gringas Fotógrafas
- Gringas Gourmet
- Gringas Grávidas
- Gringas Hot Talk
- Gringas Imobiliário
- Gringas Investidoras & Finanças
- Gringas Job
- Gringas Lobas
- Gringas Mães
- Gringas Mães com filhos especiais
- Gringas Mães de Pet
- Gringas Mídia
- Gringas Produtos e Serviços
- Gringas Separadas e Divorciadas
- Gringas V.I.D.A.
- Gringas Vegetarianas
- Gringas Viajantes
- Gringas Vibes
- Gringas Homeschool
- Gringas Produtos & Serviços

A photograph of four women smiling and posing for a photo. The woman on the top left has long blonde hair and is wearing a blue jacket over a white t-shirt. The woman on the top right has long brown hair and is wearing a black t-shirt with a graphic. The woman on the bottom left has short blonde hair and is wearing a black top with a gold necklace. The woman on the bottom right has long brown hair and is wearing a black and white patterned top. They are all smiling and looking towards the camera. A semi-transparent white box with an orange header is overlaid on the bottom half of the image.

Junte-se a nós!

Participe e convide uma amiga!



/GringaGirls



@gringagirlsofficial