

# GringasNews

Edição 03/2025

## Entrevistas

Matérias com mulheres  
incríveis

## Eventos e Artigos

O que acontece de eventos  
na Gringas.org, matérias e  
muito mais!

## Marina Moterle

Cidadã planetária.

## **CURADORIA DAS INFORMAÇÕES E DADOS**

Ana Beatriz Gentil (@anabgfatx)

## **MATÉRIAS RELACIONADAS À ALGUNS GRUPOS GRINGAS AFINIDADES NESTA EDIÇÃO DE FEVEREIRO/2025**

- Ana Paula Garrido - 11 coisas imperdíveis para fazer em Nova York no inverno
- Ela Araújo - Autocuidado: Cultivando Mente e Corpo Saudáveis
- Liege Leopoldo - Para que servem os ombros
- Melissa Barboni - Além das letras: Como a Dislexia impacta na Aprendizagem
- Karina Galdino - Como manter a saúde mental morando longe da família?
- Michelle Oliveira - Família Atípica
- Mirilene Coelho - Artigo: Tendências de Moda para Mulheres 50+: Atualize Seu Guarda-Roupa com Estilo

## **REVISÃO E APROVAÇÃO**

- Ana Paula Garrido
- Equipe da Admin Gringas

## **IMAGEM DA CAPA**

Todas as imagens utilizadas nesta publicação da Marina Moterle foram cedidas pela própria Marina Mortele

## **DIAGRAMAÇÃO E ENTREVISTAS**

Ana Beatriz Gentil (@anabgfatx)

## **COMERCIAL**

ana.gentil@gringas.org

## **SUGESTÕES DE PAUTAS**

ana.gentil@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 opinião da Gringas.org.*

**Gringas.org**



/GringaGirls



@gringagirlsofficial



# Apresentação

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 Gringas.org. Tati Lucas.  
Instagram: @tati\_gringas



CEO Geral da Gringas.org. Daiane Aguiar.  
Instagram: @daiane.aguiar.gringas



A participação na Gringas.org é gratuita, assim como a maioria das atividades oferecidas. No entanto, ao se tornar membro, você terá acesso a conteúdos exclusivos disponíveis apenas para membros.



todas as segundas | fevereiro | 8pm eastern time

# aulas de inglês

básico

professora **DEBORA MUMMA**

apoiado por English in the US | realização Gringas



Tenha acesso a conteúdos exclusivos, participe de mentorias, workshops e grupos de apoio, tudo de maneira prática e eficiente. Tudo foi desenvolvido especialmente para mulheres como você, que buscam crescer pessoal e profissionalmente enquanto enfrentam os desafios de viver no exterior.

## Membership

# \$4.99 / mês

---

Seu apoio faz toda a diferença! Este valor ajuda a manter nossas atividades e criar mais oportunidades para as mulheres da comunidade.

# ENTREVISTA COM MARINA MORTELE



CIDADÃ PLANETÁRIA

# Entrevista com Marina Moterle

## Fale mais sobre você. Algumas curiosidades também.

Eu costumo dizer que sou exploradora da realidade oculta!

Meu pai, que sempre viajou muito, me deu um atlas enorme quando eu era pequena, e eu me perdia entre as páginas, sonhando com os continentes e seus animais. Talvez esse instinto tenha vindo dele. Que inclusive me fez conhecer o gene DRD4-7R conhecido como WANDERLUST, que explica o desejo de viajar dos exploradores.

Antes de partir para o mundo, trabalhei por anos em uma loja de Shopping, e depois em uma agência de Marketing e Tecnologia. Até que decidi fazer um brechó para arrecadar dinheiro e finalmente viver o meu sonho.

Entre idas e vidas, passei anos viajando, e em menos de um, morei em mais de dez casas espalhadas por quatro continentes diferentes. No meio das viagens, vivi muitas histórias curiosas como a de um beduíno no meio da Jordânia, que queria me comprar em troca de camelos. Ou da mulher que eu conheci no trem e me acolheu para morar em sua casa quando eu estava doente em um momento desafiador – como se fosse o universo me dizendo que, por mais que a jornada seja solitária principalmente sendo mulher e viajando sozinha, a humanidade é o elo que nos mantém unidos.

Eu aprendi que a viagem começa por dentro e o verdadeiro encontro é com a nossa mais pura essência. E se eu pudesse deixar uma mensagem, seria: “Acredite sempre em você mesma, mesmo que isso signifique caminhar sozinha.”



### Crédito da imagem:

Instagram (@umabrisamarina)

## O que te move a querer preservar o meio ambiente?

O que fazemos à Terra, fazemos aos filhos da Terra. Essas são as palavras da carta de um cacique americano que o meu pai lia quando eu era criança.

O meu movimento de ativismo começou inconscientemente ainda na infância, com um desenho que fiz aos 9 anos. "Reciclagem em ação" foi a frase que escrevi e, nela, retratei um catador de materiais recicláveis empurrando um carrinho abarrotado de plásticos, papéis e isopor por uma cidade.

Quando comecei a viajar, percebi que não importa o lugar que você pisar, sempre há "lixo". Desde os desertos mais remotos até as metrópoles mais turísticas, o rastro humano é explícito.

Por isso eu passei a fotografar resíduos em todos os cantos do mundo e isso se transformou em um protesto em silêncio, uma necessidade urgente de mostrar que a natureza, tão sagrada, está sendo sufocada pelo que deixamos para trás.

Até que sofri um acidente fotografando um copo de plástico do outro lado do planeta, então tive que voltar para o Brasil e dois dias depois aconteceu o lockdown. (Estou aqui até hoje, honrando mais ainda essa terra e aplicando o que aprendi sobre sustentabilidade fora daqui!)

E aí, me perguntei: o que fazer diante de tudo isso? Desistir? Voltar para a zona de conforto de um escritório, de um Shopping, de uma vida que parece mais fácil?

Não, isso não seria possível. Além de uma viajante, eu me tornei uma empreendedora socioambiental. E isso reforça que o meu propósito vai além de mim mesma.



### Fonte da imagem:

Instagram (@umabrisamarina)



### Fonte da imagem:

Instagram (@umabrisamarina)

É sobre responsabilidade planetária, é sobre a consciência do rastrohumano que deixamos na natureza.

Sim, é desafiador. Mas, quando me vejo pequena, lembro-me dos lugares que pisei, onde fui tocada pela injustiça diante da miséria humana - e também pela incrível capacidade de resistência e amor dentro de lixões e de lugares de pobreza extrema afetados pelo lixo.

Então percebo que a resiliência é o único caminho. Para mim, para todos nós.

E talvez seja essa a força que me move: não é sobre mim, é sobre todas as vidas da Terra que dependem da natureza para sobreviver.

Eu não posso voltar atrás, porque a luta pela preservação do meio ambiente não é uma escolha. É uma necessidade genuína e coletiva de todos nós, passageiros dessa viagem chamada vida!

## Quais seus planos para 2025?

Em 2025, meu foco é gerar o maior impacto positivo possível, auxiliando na criação de projetos e marcas que realmente querem fazer a diferença e enxergam o lucro como a consequência dos seus produtos e posicionamento.

Usando como ponte a minha agência de Branding e Marketing de impacto para transformar negócios em um bem coletivo. Meus planos com a sustentabilidade vão além: sigo evoluindo na busca de investimentos do meu projeto de novos polímeros para substituir o plástico tradicional, e de exposição das minhas fotografias de "lixo" pelo mundo.

E claro, viajar segue sendo parte essencial dessa jornada. Voltar a explorar o mundo não é só sobre conhecer lugares novos – é sobre aprender com quem já está mais evoluído com a sustentabilidade, e se conectar com pessoas que compartilham dessa visão para levar essa missão ainda mais longe.

# História de uma Gringa *em* Massachusetts

## Sobre Mim

Sou Helenita Moraes, mineira de Timóteo, MG — mãe, mulher, empresária e empreendedora no setor de fotografia e vídeo. Acima de tudo, sou profundamente grata a Deus por tudo que Ele tem feito em minha vida.

Minha jornada nos Estados Unidos começou em 2001, quando vim acompanhar meu esposo na realização de um sonho. Seis meses após nossa chegada, adquirimos nosso primeiro empreendimento: uma loja brasileira na cidade de Stoughton. Desde então, com muito trabalho e dedicação, construímos nossa vida empresarial e familiar.

Alguns anos depois, decidi voltar aos estudos e concretizar um sonho de infância: profissionalizar-me na área de imagem. Especializei-me em fotografia, enquanto meu esposo se tornou videógrafo. Assim, nasceu a nossa segunda empresa: HAMK Photos & Video Studios.

Sou mãe orgulhosa de dois filhos, Michael (21 anos) e Kevin (16 anos), que são minha maior inspiração.

Ao longo da minha trajetória, sempre estive envolvida em trabalhos voluntários, buscando retribuir à comunidade que tão bem nos acolheu. Atualmente, tenho a honra de atuar como embaixadora do grupo Gringás, um papel que desempenho com orgulho e dedicação, com o propósito de apoiar e inspirar outras mulheres.

Além da fotografia, também sou personal trainer, ajudando mulheres, de forma simplificada, a se amarem e resgatarem sua autoestima. Meu objetivo é contribuir para que cada mulher descubra sua força, seja através do meu trabalho visual, eternizando momentos especiais, ou promovendo saúde e bem-estar.

Minha missão é estar ao lado de quem busca transformar sonhos em realidade, capturando memórias inesquecíveis e oferecendo apoio e inspiração no cuidado consigo mesma.



# Tendências de Moda para Mulheres 50+: Atualize Seu Guarda-Roupa com Estilo

A moda é uma forma de expressão que transcende a idade. Para mulheres com mais de 50 anos, incorporar tendências atuais pode revitalizar o guarda-roupa e refletir uma atitude moderna e confiante. Algumas tendências podem ser adaptadas para valorizar ainda mais sua elegância, mas, lembre-se que nem toda tendência nos diz alguma coisa. Se ela não representa a sua personalidade e estilo, deixa-a passar. Não caia nessa armadilha!

Para incorporar as tendências da moda de maneira autêntica e alinhada ao seu estilo pessoal, é essencial encontrar um equilíbrio entre o que está em alta e aquilo que realmente valoriza sua essência. Atualizar o guarda-roupa não significa seguir todas as novidades, mas sim escolher peças que combinem com sua personalidade e proporcionem conforto e elegância. A seguir, exploramos algumas dessas tendências que podem ser adaptadas para trazer mais modernidade, sofisticação e versatilidade no seu dia a dia.

### 1. Alfaiataria Moderna

Peças de alfaiataria nunca saem de moda e, recentemente, têm sido reinterpretadas com cortes mais ousados e tecidos diferenciados. Blazers estruturados, calças de cintura alta e coletes são itens versáteis que adicionam sofisticação a qualquer look. Combine uma calça de alfaiataria com uma blusa de seda para um visual elegante e contemporâneo. Essa mesma calça em alfaiataria pode ser combinada com uma camiseta quando o seu desejo for um look mais despojado e jovial.



## 2. Estampas Florais e Tons Vibrantes

As estampas florais estão em alta e podem trazer frescor ao seu guarda-roupa. Opte por padrões que complementem seu estilo pessoal. Além disso, incorporar cores vibrantes, como vermelho, azul royal ou verde esmeralda, pode adicionar energia ao seu visual. Uma blusa ou acessório nessas tonalidades pode ser o destaque perfeito.

## 3. Tecidos Sustentáveis e Naturais

Sustentabilidade é sem dúvida uma tendência crescente na moda. Tecidos como linho, algodão orgânico e fibras recicladas são não apenas ecológicos, mas também confortáveis e elegantes. Vestidos de linho ou camisas de algodão podem ser peças-chave no seu guarda-roupa, proporcionando leveza e sofisticação.

## 4. Acessórios de Impacto

Acessórios podem transformar um look básico em algo extraordinário. Maxi colares, brincos statement ou lenços de seda adicionam personalidade e estilo. Escolha peças que reflitam sua individualidade e que possam ser combinadas de diversas maneiras.

## 5. Calçados Confortáveis e Estilosos

Conforto nos pés é essencial, mas isso não significa abrir mão do estilo. Sapatos como mocassins, tênis casuais de couro, slingbacks ou botas de cano curto são opções modernas que oferecem conforto sem sacrificar a elegância.

## Dicas para Incorporar Tendências

- **Autenticidade:** Escolha tendências que ressoem com sua personalidade e estilo de vida.
- **Equilíbrio:** Combine peças clássicas com elementos modernos para um visual harmonioso.
- **Conforto:** Priorize o conforto ao selecionar novas peças, garantindo que você se sinta bem ao usá-las.
- **Experimente:** A moda é uma forma de expressão e diversão. Lembre-se de que a moda é uma ferramenta poderosa para expressar quem você é. Aos 50 anos ou mais, você tem a experiência e a confiança para escolher o que melhor lhe representa. Aproveite as tendências que fazem sentido para você para renovar seu guarda-roupa e destacar ainda mais sua beleza única.

*“A maturidade nos ensina a olhar para o futuro com coragem e a receber as críticas com indiferença. E elas virão e podem ser cruéis. Proteja-se!”*



Mirilene Coelho – Criando elegância com  
simplicidade.

54 anos, brasileira, publicitária e consultora de  
imagem e estilo.

@mirilenecoelho

Mirilene.coelho@gmail.com

# Grupo Gringas Mães com Filhos Especiais

## Família Atípica



### Família Atípica

Com a internet, podemos acompanhar de perto os desafios das pessoas e crianças com autismo. Mães compartilham sua rotina e dificuldades, mas é importante lembrar que a família do autista também tem sua jornada transformada. Esse insight me veio ao assistir a série *Atypical*, da Netflix, que conta a história de um jovem autista no último ano do ensino médio, prestes a ingressar na faculdade. A trama aborda sua adolescência, namoro e interações sociais, mas um dos pontos centrais é a dinâmica familiar. Vale a pena assistir. Pedi ao meu marido e à minha filha que compartilhassem suas experiências de vida com o Heitor e como isso impactou e transformou suas vidas.

### A visão de um pai

"Ser pai é um momento mágico, uma realização. Algo com que se sonha boa parte da vida. Quando o Heitor nasceu, já tínhamos uma filha maravilhosa. Agora a família estava completa: um casal de filhos. Foi um dos dias mais felizes da minha vida. Lembro-me como se fosse hoje. Quando fui para casa sozinho, fiquei pensando em como seria nossa vida juntos. Eu imaginava ler para ele o livro da minha vida, contar sobre tudo o que vivi, aprendi, falar sobre minhas conquistas, decepções, aventuras, romances... Planejava ensiná-lo a jogar futebol, nadar, andar de bicicleta. Tudo estava sendo idealizado. Por uns dez anos, imaginei que seria seu melhor amigo, seu mentor, seu herói.

Quando nos mudamos para os EUA, comecei a perceber alguns atrasos no desenvolvimento do Heitor. Minha esposa o levava a vários médicos. Um dia, ao chegar do trabalho, estava sentado no sofá, e minha esposa, em pé entre a cozinha e a sala. Consigo sentir esse momento como se fosse agora. Então, ela disse:

# Grupo Gringas Mães com Filhos Especiais

## Família Atípica

— Chegou o diagnóstico do Heitor. Ele tem autismo.

Fiquei sem reação. Perguntei se ela tinha certeza.

— Sim — respondeu.

Então, eu disse:

— Está tudo bem. Nada vai mudar.

Mas, pouco tempo depois, um turbilhão de emoções tomou conta de mim: preocupação, tristeza, incerteza. Como seria o futuro dele? Como seria sua vida depois que não estivéssemos mais aqui? O livro que eu havia sonhado em ler para ele já não existia. Agora, em minhas mãos, havia um novo livro — páginas em branco que escreveríamos juntos. Pensei que não seria mais seu herói.

No começo, foi muito difícil. A cada dia, ele nos mostrava seus desafios, mas também suas superações. Isso tornava alguns dias mágicos e outros, tristes.

No fim, percebi que ele se tornou o meu herói. Vi meu filho superar-se dia após dia. Vi minha esposa transformar-se em uma guerreira implacável, lutando não apenas por ele, mas por toda a família, como uma leoa que protege seus filhotes. Vi sua irmã tornar-se sua protetora e melhor amiga, um amor sem igual.

Ele fez de mim um homem resiliente, obstinado a defender minha família.

Sei que ainda estamos no começo dessa jornada. Estamos escrevendo um livro repleto de magia, sonhos, amor e superação. E está sendo maravilhoso construir essa história ao seu lado.

Te amo demais, filho!"

A visão de uma irmã

"Ser irmã de um autista é como estar em uma montanha-russa. Há altos e baixos.

Quando eu era pequena, queria muito um irmão ou irmã para brincar e conversar. Quando o Heitor nasceu, fiquei muito feliz! Mas, conforme ele crescia, percebia que ele não falava. Para mim, isso não fazia diferença. Corríamos pela casa e brincávamos o tempo todo. Mas não foi fácil. No começo, ele não interagiu comigo. Fui paciente e conquistei sua confiança.

Eu não entendia por que as pessoas o tratavam diferente. Para mim, ele não era diferente. Eu não sabia o que era autismo e achava que ele era como qualquer outra criança.

Às vezes, eu ficava confusa quando ele tinha crises. Mas nunca me importei com a forma como as pessoas reagiam ou com seu comportamento. Ele era meu irmão antes de qualquer outra coisa.

# Grupo Gringas Mães com Filhos Especiais

## Família Atípica

As pessoas tendem a rotulá-lo. Para mim, ele não é apenas 'um autista'. Ele é meu irmão.

Com o tempo, percebi que, sim, ele era diferente das outras crianças — mas nunca menos valioso. Por causa dele, fui apresentada a um mundo completamente novo. Aprendi muito sobre autismo. Claro, há desafios. Temos momentos difíceis e estressantes. Sei que ele tenta dar o seu melhor, e para mim isso é o que importa.

É frustrante quando ele não entende algo de imediato. Exige paciência. As pessoas costumam subestimá-lo, mas ele é muito mais inteligente do que imaginam. Ele pode não falar ainda, mas se comunica de muitas outras formas que a maioria das pessoas simplesmente não percebe.

Só porque ele é autista, não significa que ele seja menos importante.

Dói quando vejo o potencial que ele tem e que nem sempre consegue demonstrar. Se as pessoas tentassem entendê-lo — ou apenas prestassem atenção — enxergariam o que eu vejo.

Alguns podem pensar que é difícil ter um irmão autista. Mas não é. Sou grata por tê-lo em minha vida. Eu não o trocaria por ninguém. O vínculo que temos como irmãos é precioso.

A palavra 'autismo' não é mais importante do que a palavra 'irmãos'.

Odeio quando se referem a ele como 'seu irmão autista', porque, antes de tudo, ele é meu irmão. Simplesmente meu irmão."



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

## Grupo Gringas Mães

# Para que servem os ombros

Os ombros revelam muito sobre nós: da timidez à altivez, da discrição à ousadia. Em uma passarela, mangas bufantes podem evocar inspirações do passado; ombreiras transmitem força e autoridade para uma profissional; e uma moça apaixonada pode realçar seu romantismo com uma peça ombro a ombro.

Mas, muito mais do que evidenciar nosso estilo ou estado de espírito, os ombros são um símbolo de virtude: da ombridade. Aliás, tenho a impressão de que essa palavra caiu em desuso, refletindo uma geração que reluta em aceitar que as adversidades fazem parte da vida. O estado de negação não anula a avassaladora realidade de que a vida nos pregará peças — daquelas incompreensíveis.

Em 2019, estreei na maternidade. Após uma gravidez sem intercorrências, minha filha nasceu sem chorar, com dificuldades para respirar. Em cinco semanas, recebemos o diagnóstico de uma rara síndrome neuromuscular. Depois de uma traqueostomia, uma gastrostomia e uma temporada de cinco meses em hospitais, levamos nossa filha para casa.

Pelos corredores dos hospitais, fui testemunha ocular de inúmeras famílias, de diversas raças, nacionalidades e credos, que se ergueram para enfrentar o inimaginável.

“Guerreira” era a palavra que eu mais ouvia de quem nos via diariamente ao lado do leito de nossa filha. Mas eu preferi me apegar ao conceito de ombridade, porque me pareceu mais adequado. Ombros sustentam fardos, os próprios e os alheios. Ombros acolhem lágrimas e soluços em um abraço apertado. Ombros eretos nos dão a dignidade e a coragem para persistir. Ombros compartilham pesos e simbolizam a humildade de pedir e aceitar ajuda. Ombros parecem ser o sinônimo perfeito de resiliência para quem se mantém firme diante das dificuldades.

Ombridade enfeita e engrandece muito mais do que ombreiras. Mas continue investindo em bons blazers também.

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



# Além das letras: Como a Dislexia impacta na Aprendizagem.

Imagine que você está viajando sozinho pela primeira vez ao Japão. Você não fala e muito menos lê em japonês. Precisa chegar ao hotel, ao restaurante, aos seus compromissos e depende das placas para se localizar e encontrar o caminho. No entanto, tudo o que consegue ver são “desenhos” que não têm significado algum para você. A frustração e a ansiedade tomam conta, e você começa a pensar em desistir da viagem.

Esse é o mesmo sentimento de quem tem dislexia. Ler é um processo difícil e trabalhoso, e o resultado nem sempre é a compreensão do que foi lido. Para quem tem dislexia, a experiência é como ser um estrangeiro perdido em um país desconhecido, sem nenhum auxílio do Google.

Segundo a Associação Brasileira de Dislexia, esse Transtorno Específico de Aprendizagem afeta entre 5% e 17% da população mundial. A dislexia tem origem neurobiológica e sua principal característica é a alteração na precisão e na fluência da leitura. Está diretamente relacionada à dificuldade no processamento fonológico, ou seja, à habilidade de reconhecer e manipular os sons das palavras. Importante destacar que a dislexia não tem relação com a inteligência dos indivíduos — os testes de QI costumam estar dentro da média, e em alguns casos, até acima do esperado para a idade.

As principais características da dislexia incluem dificuldades na alfabetização, trocas de letras e/ou palavras durante a leitura, leitura lenta e uma tendência a tentar “adivinhar” o que está escrito. Também são comuns trocas ortográficas incomuns para a idade. Como consequência da falta de fluência na leitura, geralmente há um baixo desempenho em tarefas de compreensão de texto. Além disso, crianças com dislexia podem apresentar dificuldades em atividades que envolvem consciência fonológica, como rimas, memorização de sequências (dias da semana e alfabeto) e identificação de direita e esquerda.

Alguns desses sintomas costumam aparecer já na Educação Infantil, mas tornam-se mais evidentes durante o processo de alfabetização, impactando significativamente o desempenho escolar. Apesar de a dislexia não ter cura, há grandes chances de melhora com a intervenção correta.

O diagnóstico pode ser feito por um fonoaudiólogo especialista em linguagem. Para isso, é aplicada uma bateria de testes que avaliam a existência do Transtorno Específico de Aprendizagem e seu grau de dificuldade. Geralmente, também são solicitados exames auditivos e de visão, além da avaliação de outros profissionais, como neuropsicólogo, psicopedagogo e neuropediatra.

O tratamento é baseado nas dificuldades identificadas durante a avaliação e, de forma geral, envolve estratégias para melhorar a consciência fonológica, o reconhecimento de palavras e a fluência na leitura. Além disso, são realizados exercícios específicos para reduzir as trocas ortográficas e aumentar a compreensão de texto.

Com o acompanhamento adequado e adaptações escolares, a criança com dislexia pode superar barreiras e desenvolver todo o seu potencial de aprendizagem.

Se você tem dúvidas sobre a alfabetização, a qualidade da leitura e da escrita dos seus filhos, não espere! Procure um fonoaudiólogo especialista em linguagem.



Melissa Barboni  
Fonoaudióloga. Especialista em Desenvolvimento  
Infantil.  
[@fono.melissa\\_barboni](https://www.instagram.com/fono.melissa_barboni)  
[www.melissabarboni.com](http://www.melissabarboni.com)

# Autocuidado: Cultivando Mente e Corpo Saudáveis

### A Criança Interior e o Caminho do Autoconhecimento

Dentro de cada um de nós habita uma criança que carrega memórias, emoções e crenças formadas na infância. Essa "criança interior" influencia nossa forma de ver o mundo, nossos medos e até nossas escolhas na vida adulta. O autoconhecimento passa, necessariamente, pelo reencontro com essa parte de nós mesmos.

Muitas vezes, crescemos ouvindo que precisamos ser fortes, responsáveis e racionais. Com isso, esquecemos de escutar nossa essência mais genuína — aquela que sentia curiosidade sem medo do erro, que se expressava livremente e buscava o afeto sem receios. No entanto, essa criança nunca desaparece; ela apenas se esconde, esperando ser reconhecida.

Ao nos reconectarmos com essa parte sensível e autêntica, aprendemos a acolher nossas vulnerabilidades com compaixão. Exercícios como escrever uma carta para si mesmo na infância, visitar memórias sem julgamentos e trazer mais leveza ao cotidiano ajudam a fortalecer esse vínculo. Quando cuidamos da nossa criança interior, encontramos mais equilíbrio emocional e autenticidade em nossas relações.

### Exercício Prático: Carta para a Criança Interior

Reserve um momento tranquilo e reflita sobre suas lembranças entre 0 e 10 anos de idade. Pergunte a si mesmo:

O que você consegue lembrar desse período?

- Há algo pelo qual precisa se perdoar?
- Existe alguma situação que precisa aceitar e acolher?
- Após essa reflexão, escreva uma carta direcionada à sua criança interior, oferecendo-lhe compreensão, perdão e amor. Esse exercício pode ser um passo significativo no processo de autoconhecimento e cura emocional.



Ela Araújo  
Autora do livro “O Segredo da Pasta de Amendoim”,  
apaixonada por autoconhecimento e cuidados com o  
corpo e a mente. Residente em Austin, Texas

# 11 coisas imperdíveis para fazer em Nova York no inverno



Neve no Central Park - foto Ana Paula Garrido

Nova York no inverno é simplesmente mágico! Seja patinando no gelo, explorando mirantes impressionantes ou curtindo um chocolate quente em um café aconchegante, há inúmeras formas de aproveitar a cidade durante os meses frios. Então, vista seu casaco, prepare sua câmera e embarque nessa aventura inesquecível pela Big Apple! Se você está planejando uma viagem para esse destino, confira 11 lugares imperdíveis para aproveitar o inverno nova-iorquino ao máximo!

## 1 - SUMMIT One Vanderbilt

A melhor atração da cidade de todos os tempos! Uma experiência fantástica e indescritível! Programe-se para visitar o local pouco antes do pôr do sol para ter uma vivência ainda mais completa. Caminhar, levitar, entrar nas nuvens ou dançar em um caleidoscópio, etc. É difícil explicar em palavras essa atração, só vivenciando para entender!

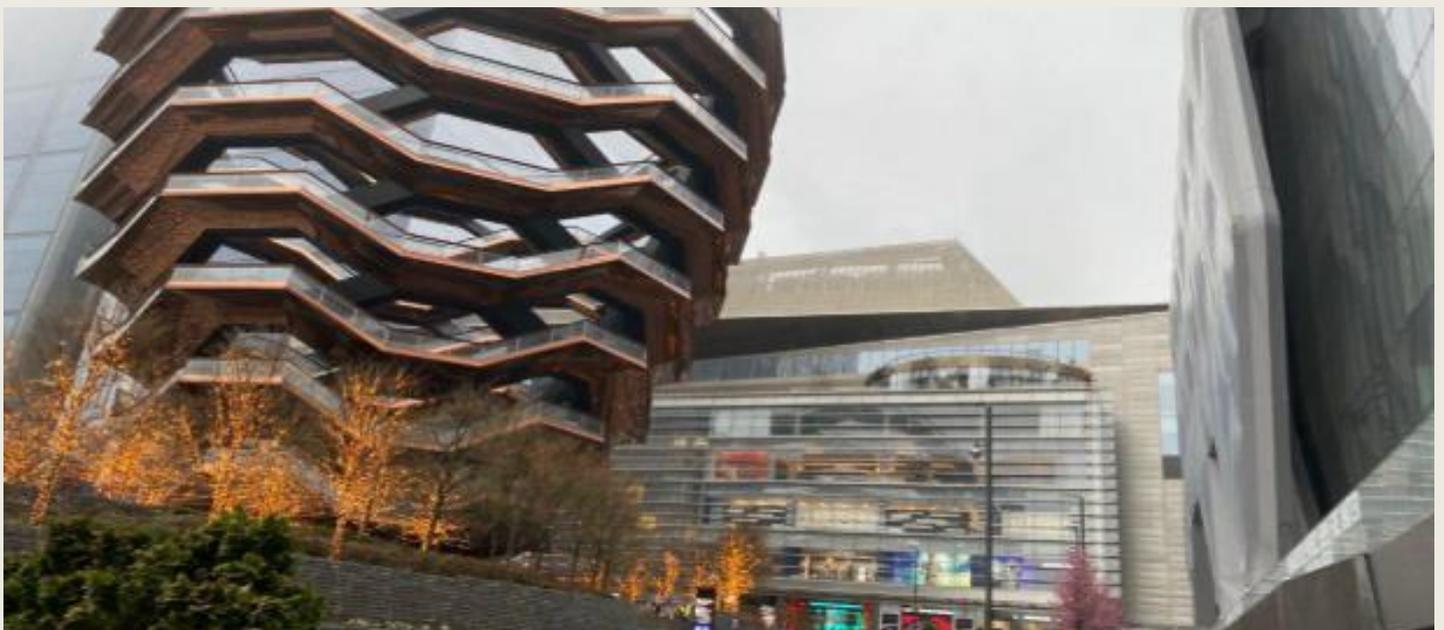
Ver a luz do sol projetada nos espelhos do chão ao teto, curtir do alto o pôr do sol colorindo o céu da cidade, quando NY fica toda iluminada, e assistir ao show de luzes e som dentro do SUMMIT transforma o momento em pura magia. Coloque essa atração no topo da sua lista!



SUMMIT a melhor atração de NYC – foto Ana Paula Garrido

## 2 - Hudson Yards, o bairro charmoso

Reserve boa parte do dia para conhecer esse bairro super in e cheio de atrações, como o The Edge, um sky deck que fica no centésimo andar e tem uma vista deslumbrante. Ao lado dele, outra linda obra de arte: o Vessel. Além disso, há um shopping com lojas chiques e os restaurantes do Little Spain.



A linda arquitetura do Vessel – foto Ana Paula Garrido



The Edge – foto Ana Paula Garrido

### 3 - Brooklyn Bridge e Dumbo

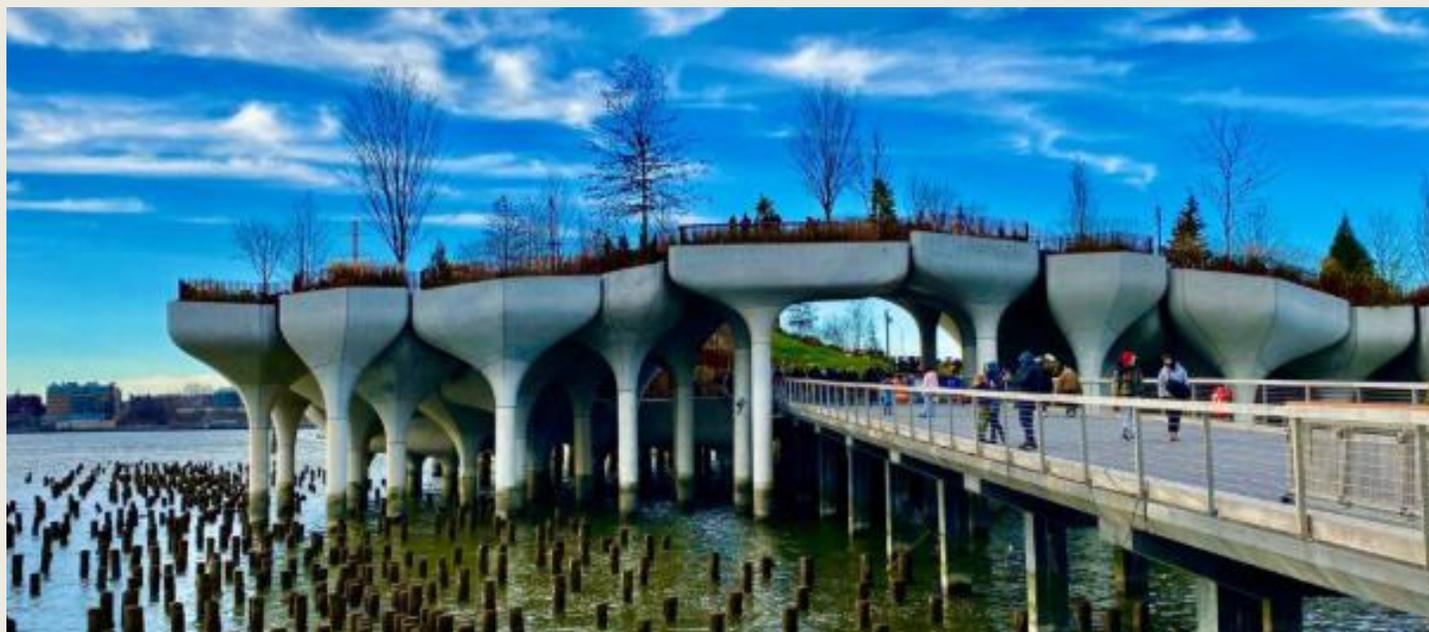
A Brooklyn Bridge é um ícone da cidade. Vale atravessar a ponte a pé, fazendo uma caminhada agradável, e terminar o passeio no charmoso bairro Dumbo, onde você pode tirar fotos incríveis com o skyline de Manhattan ao fundo.

### 4 - Happy hour no Malibu Farm

Almoce ou aproveite o final da tarde no Malibu Farm, no Píer 17, com vista para a Brooklyn Bridge. A apreciada culinária farm-to-table da chef Helene Henderson, que já faz muito sucesso em Newport Beach e Miami, também está arrasando em NYC.

### 5 - Little Island

Outra atração bacana na cidade é o Little Island, um parque suspenso nas águas do Rio Hudson. São quase 2 acres de área verde nessa ilha artificial, mais um maravilhoso presente para moradores e turistas de NY.



Little Island - Foto Ana Paula Garrido

## 6 - Estátua da Liberdade

Alguns se contentam em ver a Grande Dama de longe, enquanto outros não abrem mão de uma selfie perfeita e muito próxima. Para os mais entusiasmados e dispostos, há a opção de fazer a travessia de balsa e conhecer a atração completa.

Dá para observá-la de perto ou de longe em alguns pontos da cidade. Também é possível passear de ferry gratuitamente e passar bem perto da ilha. Para quem deseja vê-la bem de perto, o Statue City Cruises faz a travessia para a Liberty Island e para o Museu da Imigração em Ellis Island. Fique atento, pois algumas atrações são pagas à parte e não estão incluídas na passagem.



A Estátua da Liberdade no final da tarde – foto Ana Paula Garrido

## 7- Museu de História Natural

Um clássico imperdível! Com aquele imenso fóssil de Tiranossauro Rex logo na entrada e suas galerias retratadas em tantos filmes, como Uma Noite no Museu, esse passeio não pode ficar de fora da sua programação.

O Museu de História Natural é o maior do mundo no gênero e faz parte das melhores atrações de NY desde 1869. São 48 espaços de exposições permanentes, um planetário e ótimas exposições temporárias.



Museu de Historia Natural - foto Ana Paula Garrido

## 8- Passeio no Central Park



Passeio no Central Park – foto Ana Paula Garrido

Quem não sonha em passear pelo parque mais famoso do mundo? Mais de 40 milhões de turistas visitam o Central Park todos os anos. Com lindas trilhas, lagos, pistas de patinação no gelo, restaurantes, zoológico, um castelo e monumentos, o que não falta são atrações nesse lindo parque, que abriga mais de 24 mil espécies de árvores.

Caso esteja em NY durante uma nevasca, algo bastante provável nessa época do ano, não deixe de ver como o parque fica ainda mais encantador coberto de neve.

## 9 - Patinar no gelo

Essa é a hora! As pistas de patinação no gelo ficam superdisputadas, mas se você não abre mão dessa diversão, saiba que há diversas opções interessantes na cidade. As mais famosas, sempre retratadas em filmes e séries, são a do Central Park e a do Rockefeller Center, onde também fica a famosa e gigantesca árvore de Natal da cidade. Para opções menos conhecidas, mas igualmente incríveis, recomendo o rinque do Bryant Park e a Winterland, a nova pista do Píer 17.

## 10- Shows da Broadway



Chicago – um dos clássicos shows da Broadway – foto Ana Paula Garrido

## 8- Passeio no Central Park

Imperdível numa viagem por NYC! Assistir a um dos espetáculos da Broadway é programa obrigatório. Aproveite para assistir aos clássicos que fazem sucesso há anos, como Chicago ou O Rei Leão, ou garanta seus ingressos para os shows mais novos, como Harry Potter e MJ: The Musical, sobre Michael Jackson. Para mais informações sobre os shows e compra de ingressos, visite o site da Broadway Inbound.

### 11- O coração da cidade: Times Square continua incrível!

Os incríveis letreiros luminosos da Times Square, o coração da cidade, criam um contraste único com o frio da estação. Vale caminhar pelas ruas, sentindo a energia pulsante de um dos lugares mais turísticos de NY. Para se aquecer, escolha um Rooftop da região e beba um vinho ou um chocolate quente enquanto aprecia a vista.

Muitas atrações que não cabem em 1 só viagem! Nova York tem tantas atrações maravilhosas que uma viagem nunca é suficiente! Para quem visita a cidade pela primeira vez, não dá para deixar de fora alguns passeios clássicos, como os museus, a Estátua da Liberdade e uma caminhada pelo Central Park. Uma dica valiosa é adquirir um dos passes do CityPASS, que permite escolher três atrações famosas por um preço mais acessível. Entre as opções estão: Empire State Building, Top of the Rock Observation Deck, ferry para a Statue of Liberty e Ellis Island, Memorial & Museu do 11 de Setembro, Museu de História Natural, The Metropolitan Museum of Art (MET), MoMA (Museum of Modern Art) e o Guggenheim Museum. Quer mais dicas sobre o que fazer em Nova York? Visite [OMelhorDaViagem.com](http://OMelhorDaViagem.com)



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.

# Como manter a saúde mental morando longe da família?



Morar longe da família pode ser um grande desafio emocional, especialmente quando se está em outro país, a milhares de quilômetros de distância. A saudade pode ser intensa, e a adaptação a uma nova cultura, rotina e ambiente pode trazer inseguranças. No entanto, existem estratégias simples, mas eficazes, que podem ajudá-lo a manter a saúde mental e tornar essa experiência mais leve e significativa.

### 1. Mantenha o contato regularmente

Hoje em dia, a tecnologia nos permite estar próximos, mesmo à distância. Priorize chamadas de vídeo semanais e áudios, em vez de apenas mensagens escritas. O contato visual e a voz transmitem emoções e fortalecem os laços familiares. Além disso, compartilhe fotos e vídeos do seu dia a dia – pode ser um café da manhã especial, um novo lugar que você descobriu ou até aquele almoço de domingo simples, mas delicioso. Pequenos gestos como esses fazem toda a diferença para manter a conexão.

### 2. Crie uma rede de apoio local

Construir novas amizades e encontrar uma comunidade com interesses semelhantes é essencial para o bem-estar emocional. Grupos de apoio, como o Gringas, podem ser um ótimo ponto de partida para conhecer pessoas que enfrentam desafios parecidos com os seus. Participar de eventos culturais, religiosos e sociais pode fazer você se sentir mais acolhida e conectada à sua cultura, além de abrir portas para novas oportunidades.

Procure o Gringas do seu estado!  
Gringas.org

### 3. Redefina o significado de “lar”

Estar longe da família não significa que você não pode se sentir em casa. Pequenas atitudes podem transformar seu espaço em um ambiente acolhedor e repleto de significado. Decore com objetos que tragam boas lembranças, como fotos. Cozinhe pratos típicos do seu país e crie momentos que façam você se sentir confortável e segura.

### 4. Encontre um propósito na sua jornada

Sempre que sentir saudade ou desânimo, lembre-se do motivo que te trouxe até aqui. Foi a busca por uma carreira internacional? Uma nova experiência de vida? Um investimento no seu futuro? Reafirmar o seu propósito ajudará a manter o foco e a transformar desafios em aprendizados.

Por fim, lembre-se: a saudade é natural e faz parte do processo. Mas, com as estratégias certas, você pode transformar essa experiência em uma fase de crescimento pessoal e emocional.



Karina Galdino  
Instagram:@ka.galdino

# Fevereiro / 2025

Alguns encontros/eventos que aconteceram nas Gringas.org

TODA SEGUNDA-FEIRA

Gringas fitness (encontro online)

TODA TERÇA-FEIRA

Gringas Mídia (encontro online)

TODA QUARTA-FEIRA

Gringas Clube do Livro (encontro online)

06 DE FEV

Gringas Investidoras: Planejamento Tributário

07 DE FEV

Gringas Lobas: Imagem e autoestima - Isso pode mudar sua vida

07 DE FEV

Gringas Cincy / Ohio: Café da manhã

# Fevereiro / 2025

Alguns encontros/eventos que aconteceram nas Gringas.org

08 DE FEV

Gringas San Diego (encontro presencial)

08 DE FEV

Gringas Arizona: Galentines

13 DE FEV

Gringas Tri-State: Noite das pinturas

15 DE FEV

Gringas Palm Beach: Galentines day das Gringas

17 DE FEV

Gringas New Jersey: Roda das amigas

20 DE FEV

Gringas Denver: Galentines das Gringas Girls

# Fevereiro / 2025

Alguns encontros/eventos que aconteceram nas Gringas.org

20 DE FEV

Gringas Orlando: Vision board

26 DE FEV

Gringas Empreendedoras: Como  
escalonar seu negócio

27 DE FEV

Gringas Atlanta: Café da manhã mensal  
das Gringas

27 DE FEV

Gringas Investidoras & Finanças:  
Seguridade Social no Brasil e nos Estados  
Unidos

27 DE FEV

Gringas Sacramento: Brunch das Gringas

28 DE FEV

Gringas Fort Lauderdale: Encontro das  
mulheres empreendedoras



# Fevereiro / 2025

Alguns encontros/eventos que aconteceram nas Gringás.org

**28 DE FEV**

Gringás Austin: Late Valentine's Party

# Alguns encontros nos grupos Gringas Afinidades em Fevereiro de 2025

Claudia Fehribach (@claudia\_money101)  
Embaixadora das Gringas Investidoras &  
Finanças  
Embaixadora das Gringas Palm Beach





**GRINGAS CRISTÃS - FEVEREIRO DE 2025**

# Biblioteca com propósito

Embaixadora: @devocionalbymaiza

## Grupo Gringas Cristãs

**Data:** (Todo Sábado e Domingo)

### Horário:

pm Pacific Time  
pm Mountain Time  
pm Central Time  
pm Eastern Time

### Online





**GRINGAS FITNESS - 03 DE FEVEREIRO**

# Aula de Zumba

Embaixadora: @raquelzeschfitness

## Grupo Gringas Fitness

**Data:** 03 de Fevereiro de 2025  
(segunda-feira)

### Horário:

7 am Pacific Time  
8 am Mountain Time  
9 am Central Time  
10 am Eastern Time

**Online**

**ENCONTRO**  
ONLINE

**GRINGAS FITNESS**  
AULA ESPECIAL DE ZUMBA

**Horário:**  
8:30 am - Pacific Time  
9:30 am - Mountain Time  
10:30 am - Central Time  
11:30 am - Eastern Time  
13:30 pm - Brasília Time

**Embaixadora**  
**Raquel Zesch**

**03 DE FEV**



**GRINGAS CRISTÃS - FEVEREIRO DE 2025**

# Grupo de Oração

Embaixadora: @dani.sal\_da.terra

## **Grupo Gringas Cristãs**

**Data:** (Toda segunda-feira)

### **Horário:**

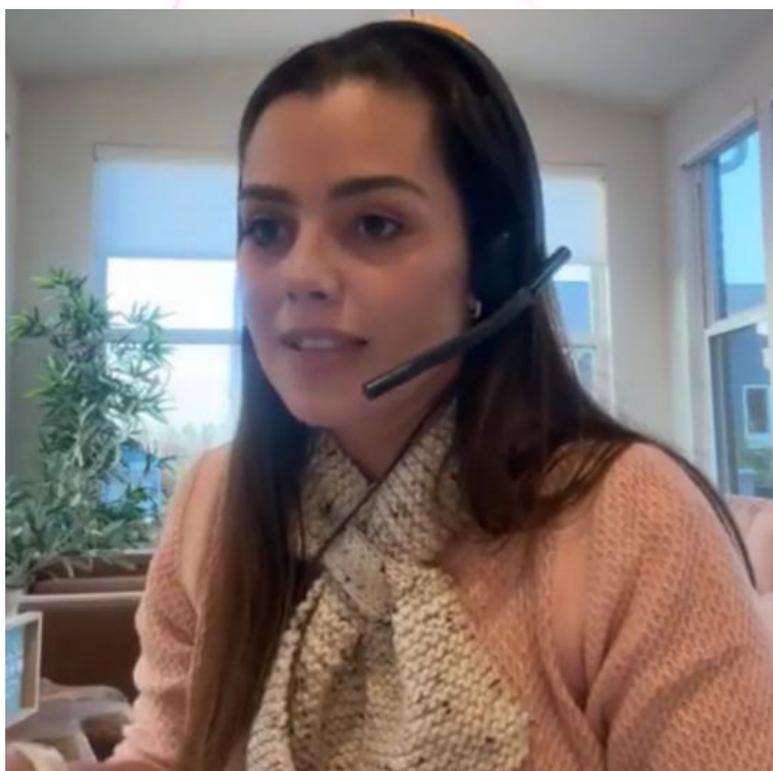
5 pm Pacific Time

6 pm Mountain Time

7 pm Central Time

8 pm Eastern Time

**Online**





**GRINGAS MÍDIA - 04, 11, 18 E 25 DE FEVEREIRO**

# Debate sobre filmes

Embaixadora: @anabgfatx

## Grupo Gringas Mídia

**Data:** 04, 11, 18 e 25 de Fevereiro de 2025 (segunda-feira)

### Horário:

6pm Pacific Time  
7 pm Mountain Time  
8 pm Central Time  
9 pm Eastern Time

**Online**





**GRINGAS CRISTÃS - FEVEREIRO DE 2025**

# Estudo das Parábolas

Embaixadora: @dani.sal\_da.terra

## Grupo Gringas Cristãs

**Data:** (Toda quarta-feira)

### Horário:

4 pm Pacific Time  
5 pm Mountain Time  
6 pm Central Time  
7 pm Eastern Time

**Online**





**GRINGAS CLUBE DO LIVRO - 05, 12, 19 E 26 DE FEVEREIRO**

# **Livro: As coisas que você só vê quando desacelera / Autor: Haemin Sunim**

Embaixadoras: @marilia.lacerda.18, @elaaraujooficial

## **Grupo Gringas Clube do Livro no Facebook**

**Data:** (Todas as quartas-feiras)

05 de Fevereiro de 2025

12 de Fevereiro de 2025

19 de Fevereiro de 2025

26 de Fevereiro de 2025

## **Horário:**

5 pm Pacific Time

6 pm Mountain Time

7 pm Central Time

8 pm Eastern Time

**Online**





**GRINGAS INVESTIDORAS & FINANÇAS - 06 DE FEVEREIRO**

# Planejamento tributário

Embaixadora: @fernandamaximiano.usa

**Grupo Gringas Investidoras & Finanças**

**Data:** 06 de Fevereiro de 2025  
(quinta-feira)

**Horário:**

5 pm Pacific Time  
6 pm Mountain Time  
7 pm Central Time  
8 pm Eastern Time

**Online**

**ENCONTRO ONLINE**

**GRINGAS INVESTIDORAS & FINANÇAS PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO**

**Host:**  
Fernanda Maximiano

**Convidada:**  
Sandra Llusà

**06/02**



**GRINGAS CRISTÃS - 07, 14, 21 E 28 DE FEVEREIRO**

# Devocional

Embaixadora: @dani.sal\_da.terra

## Grupo Gringas Cristãs

**Data:** (Toda sexta-feira)

07 de Fevereiro de 2025

14 de Fevereiro de 2025

21 de Fevereiro de 2025

28 de Fevereiro de 2025

## Horário:

pm Pacific Time

pm Mountain Time

pm Central Time

pm Eastern Time

## Online





**GRINGAS FITNESS - 10 DE FEVEREIRO**

# Yoga e espirais do torço e dança livre expressiva

Embaixadora: @thinkwiththebody

## Grupo Gringas Fitness

**Data:** 10 de Fevereiro de 2025  
(segunda-feira)

### Horário:

7 am Pacific Time  
8 am Mountain Time  
9 am Central Time  
10 am Eastern Time

**Online**

**ENCONTRO**  
ONLINE

**GRINGAS FITNESS**  
YOGA E ESPIRAIS DO TORÇO &  
DANÇA LIVRE EXPRESSIVA

Embaixadora  
Constancia Matos

10/02



**GRINGAS FITNESS - 17 DE FEVEREIRO**

# Alongamento e inferiores peso corporal (força e definição)

Embaixadora: @borabora\_lifestyle

## Grupo Gringas Fitness

**Data:** 03 de Fevereiro de 2025  
(segunda-feira)

### Horário:

7 am Pacific Time  
8 am Mountain Time  
9 am Central Time  
10 am Eastern Time

**Online**

**ENCONTRO**  
ONLINE

**GRINGAS FITNESS**  
ALONGAMENTO E INFERIORES PESO CORPORAL  
(FORÇA E DEFINIÇÃO)

Embaixadora  
Helenita Morais

17/02



**GRINGAS CLUBE DO LIVRO NO FACEBOOK - 17 DE FEVEREIRO À MARÇO**

# **Livro: A woman of no importance / Autora: Sonia Purnell**

Embaixadora: Ana Kear, M. Ed. (@gig\_harbor\_views)

**Grupo Gringas Clube do Livro  
no Facebook**

**Data:** (17 de Fevereiro à Março /  
25)

**Horário:**  
N/A

**Online**





**GRINGAS FITNESS - 24 DE FEVEREIRO**

## **Ballet fitness & Ladies style**

Embaixadora: @amabmayer

### **Grupo Gringas Fitness**

**Data:** 03 de Fevereiro de 2025  
(segunda-feira)

**Horário:**

7 am Pacific Time  
8 am Mountain Time  
9 am Central Time  
10 am Eastern Time

**Online**

**ENCONTRO**  
ONLINE

**GRINGAS FITNESS**  
BALLET FITNESS E LADIES STYLE

Embaixadora  
Amália Mayer

24/02

# Alguns encontros nos grupos Gringas Localidades em Fevereiro de 2025

Telma Cintia (@telmacintia)  
Embaixadora das Gringas Sacramento,  
California





Imagem da cidade extraída do website: <https://tinyurl.com/mr4buxk5>

**PALESTRA COM APOIO DAS GRINGAS - 06 DE FEVEREIRO**

# Gringas South Florida

Embaixadoras: @

“

De tudo ao meu  
amor serei atento.

Vinicius de Moraes,  
Capiba (Soneto da  
Fidelidade)



Apoio



## Rede de Mulheres Conectadas

Temos o prazer de convidá-las para a palestra:

COMO PRODUZIR RESULTADOS INTELIGENTES - APLICAÇÕES PRÁTICAS DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL).

 06 DE FEVEREIRO

 10 am

 Picanha Brasil Margate

• Confirmar até 4 de Fevereiro | 561-7744857

DR NELSON SPRITZER



Médico, mestre em Cardiologia, Doutor (PhD) em Medicina Interna, pioneiro na introdução, estudo e ensino da Programação Neurolinguística (PNL) no Brasil. Também é Analista de Investimentos certificado pela APIMEC/CNPI (registrado CVM).



Imagem da cidade extraída do website Visit Arizona: <https://www.visitarizona.com/places/cities/phoenix/>

**GALENTINES DAS GRINGAS - 08 DE FEVEREIRO**

# Gringas Arizona

Embaixadoras: @



A medida do amor é amar sem medida.

Santo Agostinho





**GALENTINES DAS GRINGAS - 08 DE FEVEREIRO**





Imagem da cidade extraída do website BCG. Link: <https://www.bcg.com/offices/san-diego>

**ENCONTRO - 08 DE FEVEREIRO**

# Gringas San Diego

Embaixadoras: @flavia @gotaspositivasyl @marlasabey



Quem um dia irá dizer que existe razão nas coisas feitas pelo coração? E quem irá dizer que não existe razão?

Renato Russo

## GRINGAS SAN DIEGO

Venha participar do nosso próximo encontro!

Dia 08 de fevereiro às 3 pm

3770 Hancock St G, San Diego, CA  
92110





**ENCONTRO DAS GRINGAS - 08 DE FEVEREIRO**





Imagem da cidade extraída do website BCG. Link: <https://www.bcg.com/offices/san-diego>

**SESSÃO CINEMA - 09 DE FEVEREIRO**

# Gringas Dallas

Embaixadoras: @nisidaway @ka\_pranossim @lucypersonalchef @marciamonaco\_realtor @mauserale

“

Hei de morrer de amar  
mais do que pude.

Vinicius de Moraes  
(Soneto do Amor  
Total)



Imagem da cidade extraída do website: <https://www.amctheatres.com/search?q=still%20here>



**SESSÃO CINEMA - 09 DE FEVEREIRO**



A participação na Gringas.org é gratuita, assim como a maioria das atividades oferecidas. No entanto, ao se tornar membro, você terá acesso a conteúdos exclusivos disponíveis somente para membros.



Acesso a conteúdos exclusivos, participar de mentorias, workshops e grupos de apoio, tudo de forma mais prática e eficiente. Tudo feito sob medida para mulheres que, assim como você, estão em busca de crescimento pessoal e profissional enquanto enfrentam os desafios da vida no exterior.

# Membership \$4.99 / mês

Seu apoio faz toda a diferença! Este valor contribui diretamente para manter nossas atividades e criar mais oportunidades para as mulheres da comunidade.

# Encontros no Clube Gringas\* em Fevereiro de 2025

\*Membership: \$4.99 por mês

Flávia Silva

Destrave o Seu Potencial: Como Renovar  
a Mente para Viver os Seus Sonhos



todas as  
segundas | *fevereiro* | 8pm  
eastern time

# aulas de inglês

básico

apoio  
English  
in the US

realização  
Gringas



professora  
**DEBORA  
MUMMA**

**CLUBE GRINGAS - 03, 10, 17 E 24 DE FEVEREIRO**

## Aulas de inglês básico

Instrutora: Débora Mumma

**CONTEÚDO EXCLUSIVO PARA MEMBROS DO CLUBE GRINGAS!**

**Data:** 03, 10, 17 e 24 de Fevereiro de 2025

**Horário:**

5 pm Pacific Time  
6 pm Mountain Time  
7 pm Central Time  
8 pm Eastern Time

**Online**

todas as  
quartas | *fevereiro* | 7pm  
eastern time

# aulas de inglês

intermediário

apoio

English  
in the US

realização

Gringas



professora  
**FERNANDA  
LOURENÇO**

**CLUBE GRINGAS - 05, 12, 19 E 26 DE FEVEREIRO**

## **Aulas de inglês intermediário**

Instrutora: Fernanda Lourenço

**CONTEÚDO EXCLUSIVO PARA MEMBROS DO CLUBE GRINGAS!**

**Data:** 03, 10, 17 e 24 de Fevereiro de 2025

**Horário:**

4 pm Pacific Time  
5 pm Mountain Time  
6 pm Central Time  
7 pm Eastern Time

**Online**

todas as  
segundas | *fevereiro* | 9pm  
eastern time

# aulas de inglês

avanzado

apoio

English  
in the US

realização

Gringas

professora  
**DEBORA  
MUMMA**

**CLUBE GRINGAS - 05, 12, 19 E 26 DE FEVEREIRO**

## **Aulas de inglês avançado**

Instrutora: Debora Mumma

**CONTEÚDO EXCLUSIVO PARA MEMBROS DO CLUBE GRINGAS!**

**Data:** 03, 10, 17 e 24 de Fevereiro de 2025

**Horário:**

6 pm Pacific Time  
7 pm Mountain Time  
8 pm Central Time  
9 pm Eastern Time

**Online**

todas as  
terças | *fevereiro* | 8:30p.m  
eastern time

# *destrave<sup>o</sup> seu potencial*

COMO RENOVAR A MENTE PARA VIVER OS SEUS SONHOS

realização **Gringas** | palestrante  
**FLÁVIA SILVA**



**CLUBE GRINGAS - 04, 11, 18 E 25 DE FEVEREIRO**

## **Destrave o seu potencial - Como renovar a mente para viver seus sonhos**

Instrutora: Flávia Silva

**CONTEÚDO EXCLUSIVO PARA MEMBROS DO CLUBE GRINGAS!**

**Data:** 03, 10, 17 e 24 de Fevereiro de 2025

**Horário:**

5:30 pm Pacific Time  
6:30 pm Mountain Time  
7:30 pm Central Time  
8:30 pm Eastern Time

**Online**

todas as  
quartas | *fevereiro* | 1pm  
eastern time

# **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

vagas  
limitadas



realização  
**Gringos**

facilitadora  
**SANDRA MICHELINI**



**CLUBE GRINGAS - 04, 11, 18 E 25 DE FEVEREIRO**

## **Aulas sobre Violência Doméstica**

Instrutora: Sandra Micheline

**CONTEÚDO EXCLUSIVO PARA MEMBROS DO CLUBE GRINGAS!**

**Data:** 05, 12, 19 e 26 de Fevereiro de 2025

**Horário:**

10 am Pacific Time  
11 am Mountain Time  
12 pm Central Time  
1 pm Eastern Time

**Online**

28 | *fevereiro* | 9p.m  
eastern time

AULA DE ARTES ONLINE  
**Pintando**  
com *Virginia*

vagas  
limitadas



realização  
**Gringás**



**CLUBE GRINGAS - 28 DE FEVEREIRO**

# Aulas de artes - Pintando com Virginia

Instrutora: Virginia

**CONTEÚDO EXCLUSIVO PARA MEMBROS DO CLUBE GRINGAS!**

**Data:** 28 de Fevereiro de 2025

**Horário:**

6 pm Pacific Time  
7 pm Mountain Time  
8 pm Central Time  
9 pm Eastern Time

**Online**



# Grupos Gringas Localidades

Você sabia que muitas localidades tem seus próprios grupos que se encontram presencialmente? Quer fazer parte de algum? Ainda não tem um grupo perto de você? Que tal formar um? Entre em contato conosco e vamos viabilizar isto!



# GRUPOS GRINGAS LOCALIDADES NOS ESTADOS UNIDOS

## Gringas Alabama

## Gringas Arizona

## Gringas Califórnia

- Los Angeles
- San Diego
- San Francisco
- Sacramento

## Gringas Colorado

- Denver e Região
- Tri-State Área

## Gringas New York

## Gringas Connecticut

## Gringas New Jersey

## Gringas Flórida

- Jacksonville
- Orlando
- South Flórida
- Tampa
- Palm Beach
- Fort Lauderdale
- Fort Myers

## Gringas Georgia

- Atlanta e Região

## Gringas Illinois

- Chicago e Região

## Gringas Indiana

## Gringas Maryland

## Gringas Massachusetts

- Boston e Região

## Gringas Missouri

## Gringas Michigan

## Gringas Nebraska

## Gringas Nevada

- Las Vegas
- Reno

## Gringas North Carolina

- North Carolina
- Charlotte

## Gringas North Dakota

## Gringas Ohio

- Cleveland
- Cincinnati
- Columbus
- Dayton

## Gringas Oregon

- Portland e Região

## Gringas Tennessee

## Gringas Texas

- Austin
- Dallas
- Houston
- San Antonio

## Gringas Utah

## Gringas Virginia

## Gringas Washigton

- Seattle e Região





## 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 DO GRINGAS.ORG

- Gringas Divas
- Gringas Artesanato
- Gringas Au Pairs
- Gringas Adotivas
- Gringas Cancer Warriors
- Gringas Cristãs
- Gringas Clube do Livro
- Gringas Desapegos
- Gringas Empreendedoras
- Gringas English Only
- Gringas Fótografas
- Gringas Fitness
- Gringas Grávidas
- Gringas Gourmet
- Gringas Hot Talk
- Gringas Investidoras
- Gringas Imobiliário
- Gringas Job
- Gringas Lobas
- Gringas Mães
- Gringas Mães Especiais
- Gringas Mães de Pet
- Gringas Mídia
- Gringas Produtos e Negócios
- Gringas que Viajam
- Gringas Real State
- Gringas Separadas e Divorciadas
- Gringas Vegetarianas
- Gringas Wine



## Grupos Gringas Afiliados

Grupo destinado à busca e divulgação de quartos, Airbnbs, apartamentos, casas para alugar ou vender. Grupo aberto para mulheres e homens. Para pessoas que moram ou estão visitando.



## GRUPOS GRINGAS AFILIADOS



### ALGUNS GRUPOS DO GRINGAS.ORG

- Boston Imobiliário
- Orlando Imobiliário
- New Jersey Imobiliário
- Nacional - Grupo imobiliário

Two women are shown from the chest up, smiling and looking towards the camera. They are holding white mugs with the Gringas.org logo and the text 'GRINGAS.ORG' and 'BONJOUR, BELLE!' printed on them. The woman on the left has long brown hair and is wearing a green jacket over a white t-shirt. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a dark blue jacket over a white t-shirt. The background is a plain, light-colored wall.

Junte-se a nós!

Participe e convide uma amiga!



/GringaGirls



@gringagirlsofficial