

utilità



JÉSSICA BOMFIM:

desde 2019
oferecendo
atendimento
humanizado e
gestão responsável
como síndica
profissional

Veja pág. 04



A melhor história que você tem para contar é a sua!

Leia nessa revista a trajetória de empreendedores de sucesso.

SUMÁRIO

04

JÉSSICA BOMFIM

gestão humanizada a serviço dos condomínios

06

ADRIANA HALLACK

experiência, estratégia e segurança para famílias e patrimônios

08

BÁRBARA MORAIS

dos sonhos à realidade

09

CHRIS BERBAT

reinventando carreiras e fortalecendo a autoestima feminina

10

DANI EZEQUIEL

quando a luta por um filho se transforma em propósito para acolher famílias

12

DANIELLE AMIL

marcas protegidas, negócios fortalecidos

14

FLEX IMPRESS EMBALAGENS

para marcas que querem ser vistas e lembradas

16

GOTA D'ÁGUA

estrutura, praticidade e tranquilidade para o seu evento

LEVEFIT

o sonho de uma vida saudável

17

M. ALUGUÉIS FESTEJANDO

praticidade para criar momentos especiais

19

MARÍLIA FURLAN

beleza, experiência e a força de quem nunca desiste

20

MARQUELÂNEA ABEL DA SILVA

a arte de eternizar histórias pela fotografia

22

MÔNICA CALDERARI

ajudando mulheres a viverem a menopausa com mais qualidade de vida

23

MRX SOLUÇÕES EM CONDOMÍNIOS

transparência e tecnologia a serviço do seu condomínio

25

PATRICIA CONCI

transformando competência em autoridade

26

RAMONA FERREIRO

novos caminhos para romper padrões e transformar histórias

27

TRILIK HUB

performance digital

30



■ AO LEITOR

A produção da 12ª edição da Revista Utilità trouxe uma reflexão inevitável: como o tempo passa rápido. Nossa campanha “Utilità — 30 anos divulgando negócios e conectando pessoas” está entrando em sua reta final e, de uma jornada de 15 meses, restam apenas três edições.

Ao longo desse período, compartilhamos histórias, promovemos encontros e fortalecemos conexões que reafirmam o propósito que acompanha a Utilità há quase três décadas: valorizar pessoas e impulsionar negócios.

Nesta edição, a trajetória de Jéssica Bomfim, nossa capa e embaixadora da campanha, nos convida a refletir sobre representatividade e protagonismo feminino. Ao falar sobre sua caminhada, ela afirma que seu maior desafio foi romper as barreiras de um mercado de alto padrão em um país onde o racismo estrutural tenta limitar os espaços ocupados por mulheres negras. Sua resposta foi transformar obstáculos em degraus, consolidando sua autoridade por meio da competência e da excelência profissional.

Também me emocionaram os depoimentos sobre a própria Utilità. Patricia Campos destacou a importância de fortalecer o empreendedorismo feminino, Cris Berbel reconheceu o papel da Utilità na valorização de quem empreende com seriedade e Marcelo Silva resumiu com precisão nosso

propósito ao afirmar que, quando uma marca cresce, movimenta toda uma rede de parceiros e profissionais.

É exatamente nisso que acreditamos: apoiar o empreendedor local é contribuir para o desenvolvimento de toda a comunidade. E seguimos construindo conexões que geram oportunidades, crescimento e histórias inspiradoras.

Daniela Andrade



QUEM FAZ PARTE DESSA HISTÓRIA HOJE?



Jornalista responsável:

Daniela Andrade (26343/RJ)

Projeto gráfico: Débora Dallia

Revisão: Maíra Ferreira

Colaboradores: Max Perez e
Sílvia Bastiana



Para publicar a sua história nessa revista digital, envie mensagem pelo

WhatsApp: (21) 99915-1380
utilitaonline.com.br

A Revista Utilità não se responsabiliza por conceitos emitidos ou matérias assinadas por entrevistados ou colunistas. Os textos, imagens, arte final e anúncios são de inteira responsabilidade de seus autores, não podendo ser reproduzidos parcial ou totalmente sem autorização prévia.

Jéssica Bomfim:

gestão humanizada a serviço dos condomínios



Recomeçar e buscar um novo propósito profissional são desafios que exigem coragem. A trajetória de Jéssica Bomfim é um exemplo de determinação, resiliência e confiança na própria capacidade de transformar obstáculos em oportunidades.

Após construir uma carreira sólida de mais de duas décadas no sistema Petrobras, Jéssica viu sua realidade mudar em função de reestruturações externas.

Diante desse novo cenário, decidiu direcionar sua experiência e dedicação para uma nova área. O que começou como um apoio na gestão de um condomínio, em plena pandemia, acabou revelando sua verdadeira vocação: a administração condominial.

Ao tomar decisões estratégicas em um momento de grande instabilidade, Jéssica descobriu seu talento para liderar, organizar processos e mediar relações. Nascia ali sua trajetória como síndica profissional, atividade que hoje exerce com excelência e comprometimento.

Ao longo dessa jornada, enfrentou desafios importantes. Entre eles, a necessidade de conquistar espaço e reconhecimento em um mercado de alto padrão, superando barreiras que ainda limitam a presença de mulheres negras em posições de liderança. Porém, com competência, preparo e resultados consistentes, construiu sua autoridade profissional e consolidou sua atuação no segmento.



“Meu diferencial está na combinação de rigor administrativo e gestão humanizada.”

Para ela, administrar um condomínio vai muito além de cuidar de números, contratos e manutenção. É necessário ouvir pessoas, compreender necessidades, mediar conflitos e criar ambientes mais harmoniosos, seguros e acolhedores para todos os moradores.

Movida pela ética, transparência e integridade, Jéssica acredita que uma gestão de excelência é construída por meio

do diálogo, da responsabilidade e do respeito ao coletivo.

Cada assembleia conduzida com sucesso, cada desafio resolvido e cada condomínio que confia em seu trabalho representam conquistas que reforçam a escolha feita ao iniciar essa nova fase profissional.

Hoje, como síndica profissional, sua missão é cuidar do patrimônio mais precioso das pessoas: o lar. Com uma atuação estratégica e humanizada, trabalha para promover bem-estar, valorização imobiliária e qualidade de vida para todos os moradores.



Para acompanhar o trabalho de Jéssica Bomfim, siga o perfil no Instagram: **@spaziosindicoprofissional**, ou entre em contato pelo número: **(21) 98753-5656**.

Adriana Hallack:

experiência, estratégia e segurança para famílias e patrimônios



Construir uma carreira sólida exige dedicação, adaptação e coragem para enfrentar novos desafios. A trajetória de Adriana Hallack reúne esses elementos e mostra como o conhecimento jurídico pode transformar vidas, prevenir conflitos e oferecer segurança às famílias.

Advogada há 17 anos, especializada em Direito de Família e Sucessões, Adriana iniciou sua jornada empreendedora em 2009. Construiu sua carreira de forma independente, aprendendo a administrar seu negócio e estabelecer relações de confiança.

Nos últimos anos, acompanhou as transformações do mercado jurídico e se adaptou ao avanço da tecnologia e do ambiente digital. Segundo ela, a atualização constante é essencial para acompanhar novas demandas.

Um dos momentos mais marcantes de sua trajetória foi a mudança de Minas Gerais para o Rio de Janeiro. Recomeçar profissionalmente em uma nova cidade exigiu determi-

nação e disposição para construir uma nova rede de contatos e oportunidades. Hoje, estar consolidada no mercado carioca é motivo de orgulho.

Além de advogada, Adriana atua como Delegada Corregedora junto ao Tribunal de Ética e Disciplina da OAB/RJ, reforçando seu compromisso com a ética e a responsabilidade profissional.

Porém, sua atuação vai além dos processos. De forma estratégica, orienta famílias em decisões sobre patrimônio, casamento, sucessão e planejamento familiar, buscando prevenir conflitos e proporcionar mais clareza e tranquilidade.

“Para mim, empreender é acreditar no próprio propósito, enfrentar incertezas e transformar desafios em aprendizado.”

Sua missão é ajudar famílias a protegerem seu patrimônio, planejarem o futuro e tomarem decisões com mais segurança.



👉 Para acompanhar o trabalho de Adriana Hallack, siga o perfil no Instagram: **@adrianah.adv**, ou entre em contato pelo número: **(21) 99106-5260**.

Bárbara Morais:

dos sonhos à realidade



A paixão de Bárbara Moraes pela confeitaria nasceu ainda na infância, acompanhando sua mãe na produção e venda de doces em Vargem Pequena. Seu primeiro produto foi um simples pirulito de biscoito com brigadeiro, mas foi o suficiente para despertar o desejo de empreender.

Após deixar o trabalho formal, começou vendendo doces na igreja e na comunidade onde morava. Com dedicação, buscou conhecimento, aperfeiçoou receitas e conquistou seu espaço no mercado.

“Os maiores desafios foram encontrar o meu público e superar a falta de apoio de algumas pessoas, mas felizmente encontrei incentivo em outros empreendedores que cruzaram meu caminho.”

Hoje, aos 28 anos, Bárbara comanda a Mania de Doce & Cia, produzindo doces e salgados para eventos e feiras. Segundo ela, a palavra que define sua trajetória é persistência.



Para acompanhar o trabalho de Bárbara Moraes, siga o perfil no Instagram: **@maniadedoce.official**, ou entre em contato pelo número: **(21) 96774-9238**.



Chris Berbat:

reinventando carreiras e fortalecendo a autoestima feminina



■ Após uma década à frente do próprio escritório de advocacia, Chris Berbat decidiu transformar sua experiência de liderança em um novo propósito.

■ Aos 50 anos, iniciou uma transição de carreira e passou a atuar como consultora de imagem e estrategista de posicionamento pessoal e profissional, ajudando mulheres a alinhar imagem, comunicação e autoconfiança.

O maior desafio foi recomeçar em plena pandemia, enfrentando dúvidas e julgamentos. A experiência mostrou que propósito e coragem podem abrir novos caminhos. Hoje, seu trabalho vai muito além da estética: por meio da consultoria de imagem, ela auxilia mulheres a expressarem sua identidade, fortalecerem sua presença e ocuparem espaços com mais segurança e autoridade.

“Para mim, a maior recompensa é ver uma mulher se reconhecer em sua melhor versão e compreender o valor que possui.”

📱 Para acompanhar o trabalho de Chris Berbat, siga o perfil no Instagram: **@mc.mulheresquecomunicam**, ou entre em contato pelo e-mail: **mulheresquecomunicam@gmail.com**, ou pelo número: **(21) 99412-2662**.

Dani Ezequiel:

quando a luta por um filho se transforma em propósito para acolher famílias



■ A trajetória de Dani Ezequiel nasceu da experiência mais transformadora de sua vida: a maternidade atípica. Mãe de Thomas, autista nível 3 de suporte, ela passou a conhecer de perto os desafios enfrentados diariamente por famílias que precisam buscar tratamento, acompanhamento espe-

cializado, inclusão e qualidade de vida para seus filhos. Foi nesse caminho que percebeu uma realidade que ainda afeta milhares de pessoas: enquanto algumas famílias conseguem acessar uma rede de apoio estruturada, muitas outras enfrentam essa jornada praticamente sozinhas, limitadas pela falta de recursos financeiros e suporte adequado.

A partir dessa vivência, Dani transformou a dor em propósito. Seu desejo de ajudar outras famílias deu origem a um projeto de impacto social voltado ao acolhimento de pessoas autistas, especialmente aquelas com níveis de suporte 2 e 3, e também às mães atípicas, que muitas vezes carregam sozinhas o peso emocional e financeiro dessa caminhada.

Seu objetivo é criar uma rede multidisciplinar acessível, reunindo profissionais qualificados para oferecer atendimento por valores sociais e ampliando o acesso a terapias e acompanhamentos essenciais.



Dani com o senador Romário, que reconhece a importância do seu trabalho.

“Cuidar da pessoa autista também significa cuidar de quem cuida. Por isso, a saúde mental das mães e familiares faz parte da essência do projeto.”

O momento que marcou profundamente sua vida foi o dia em que recebeu o diagnóstico do filho. Desde então, cada pequena evolução de Thomas se tornou uma grande conquista. Seu maior sonho é ouvir o filho chamá-la de “mamãe”, algo simples para muitos, mas que representa uma imensa vitória para uma família atípica. Essa esperança fortalece sua determinação de continuar lutando

não apenas pelo próprio filho, mas por tantas outras famílias que compartilham desafios semelhantes.

Hoje, Dani define sua trajetória como uma caminhada de amor, persistência, aprendizado e propósito. Sua atuação representa um empreendedorismo de impacto social que busca transformar acolhimento em ação, inclusão em realidade e esperança em oportunidade. Seu compromisso é garantir que mais famílias tenham acesso ao cuidado, ao respeito e ao suporte que merecem, para que nenhuma delas precise enfrentar essa jornada sozinha.



📌 Para acompanhar o trabalho de Dani Ezequiel, siga o perfil no Instagram, X, Facebook e TikTok: [@daniezequielrj](#).

Danielle Amil:

marcas protegidas, negócios fortalecidos

Com mais de 20 anos de experiência na área de propriedade intelectual, Danielle Amil transformou conhecimento, dedicação e propósito em uma missão: ajudar empreendedores a protegerem aquilo que constroem com tanto esforço. À frente da Amil Marcas e Patentes, ela atua orientando empresas e profissionais na proteção de marcas, patentes, direitos autorais e outros ativos intelectuais.

Sua trajetória empreendedora nasceu da própria vivência profissional. Ao perceber o impacto que seu trabalho gerava na vida de empresários e empreendedores, decidiu seguir um caminho independente e criar uma empresa com identidade própria. Há cerca de oito anos, assumiu o desafio de empreender, levando ao mercado sua experiência e visão estratégica.

Ao longo dessa jornada, descobriu que empreender vai muito além



do conhecimento técnico. Foi preciso aprender sobre gestão, relacionamento, comunicação e posicionamento. Também compreendeu que a resiliência é uma das principais ferramentas de quem escolhe construir o próprio negócio.

O que a inspira diariamente são as histórias dos clientes que atende. Para Danielle, cada marca representa um sonho, um investimento e uma trajetória que merece ser protegida.

“Meu trabalho busca conscientizar empreendedores sobre a importância da propriedade intelectual desde o início da jornada empresarial, a fim de evitar riscos e fortalecer o crescimento dos negócios.”

Mais do que realizar registros, ela ajuda empresas a transformarem ideias em patrimônio. Seu propósito é garantir segurança para que marcas possam crescer, gerar valor e conquistar espaço no mercado de forma estruturada.

Danielle define sua trajetória como uma história de coragem, reinvenção e aprendizado constante.



Uma caminhada construída com persistência, conhecimento e a certeza de que proteger uma marca é proteger a história de quem acreditou em um sonho e decidiu transformá-lo em realidade.

📌 Para acompanhar o trabalho de Danielle Amil, siga o perfil no Instagram: **@amilmarcasepatentes**, ou entre em contato pelo número: **(21) 98145-4963**.

Flex Impress Embalagens:

**para marcas que querem
ser vistas e lembradas**



A história da Flex Impress Embalagens nasceu de um momento de grandes desafios, mas também oportunidades. Em 2020, Marcelo Silva, que acumulava 29 anos de experiência no segmento de papelão como impressor, decidiu transformar todo esse conhecimento em um negócio próprio. Ao lado da família, investiu em uma pequena máquina e iniciou uma jornada empreendedora que mudaria suas vidas.

O início coincidiu com o período da pandemia e o decreto do lockdown. Apesar das incertezas, o crescimento dos serviços de delivery impulsionou a procura por embalagens, permitindo que a empresa conquistasse seus primeiros clientes e começasse a construir sua trajetória no mercado.

Ao longo dos anos, um dos maiores desafios foi formar uma cartela de clientes recorrentes e garantir a estabilidade do negócio.

A experiência ensinou que crescimento exige persistência,

atendimento de qualidade e relacionamento próximo com os clientes. Hoje, a Flex Impress se orgulha de acompanhar a evolução de muitos empreendedores que começaram com pequenos pedidos e se tornaram clientes frequentes.

“Mais do que fabricar embalagens, a empresa contribui para fortalecer marcas.”

Afinal, uma embalagem personalizada não apenas protege produtos, mas também comunica profissionalismo, gera reconhecimento e amplia a presença de uma empresa junto ao consumidor. Como a equipe costuma dizer: “Até uma caixa no lixo continua divulgando uma marca quando é personalizada.”

Um dos momentos mais marcantes da trajetória foi a aquisição da primeira impressora flexográfica de duas cores, um investimento que permitiu ampliar a produção, melhorar a qualidade dos trabalhos e conquistar clientes de maior porte.



Localizada em São João de Meriti, a Flex Impress atende toda a cidade do Rio de Janeiro, oferecendo embalagens personalizadas para negócios de diferentes tamanhos. Seu propósito é ajudar empresas a apresentar sua marca de forma profissional, acessível e memorável.

 Para acompanhar as novidades da Flex Impress Embalagens, siga o perfil no Instagram: **@fleximpressembalagens**, ou entre em contato por e-mail: **contato@fleximpress.com.br** ou pelo número: **(21) 97403-2342**.



Gota D'Água:

**estrutura, praticidade e tranquilidade
para o seu evento**

■ A Gota D'Água Locações é especializada em locação de materiais para eventos de todos os tamanhos, oferecendo soluções práticas para quem busca organização, conforto e tranquilidade.

Com um portfólio que inclui mesas, cadeiras, tendas, caixas térmicas e toalhas para mesas, a Gota D'Água atende com eficiência cada detalhe necessário para que o evento aconteça da melhor forma possível.

“Há mais de 25 anos no mercado, a empresa construiu uma trajetória baseada em qualidade, confiança e atendimento ágil e personalizado.”

📞 Para acompanhar as novidades da Gota D'Água, siga o perfil no Instagram: **@gotadagualocacoes**, acesse o site **www.gotadagualocacoes.com** ou entre em contato pelo WhatsApp: **(21) 98016-9644**.
Endereço: Rua Giocondo Dias, nº 21 – **Recreio dos Bandeirantes**.

LeveFit:

o sonho de uma vida saudável

A história da LeveFit começou antes mesmo de existir como negócio. Criada em uma família de mulheres empreendedoras, sua fundadora Camila Paz aprendeu desde cedo que responsabilidade, dedicação e coragem são essenciais para transformar sonhos em realidade.

O primeiro passo aconteceu em um momento de incerteza. Trabalhando por conta própria, ela estava preocupada com as despesas e as contas que precisava pagar. Foi então que, em um sonho, surgiu a ideia de produzir marmitas saudáveis. A proposta era encontrar uma forma de sustentar o próprio caminho e, ao mesmo tempo, ajudar outras pessoas a cuidarem melhor da alimentação. Assim nasceu a LeveFit.

Empreender no segmento de alimentação saudável trouxe novos desafios. Era preciso equilibrar qualidade, sabor, custos e satisfação dos clientes, além de compreender as necessidades de

um mercado em constante transformação. A experiência mostrou que crescer exige dedicação, adaptação e a busca permanente por melhorias.

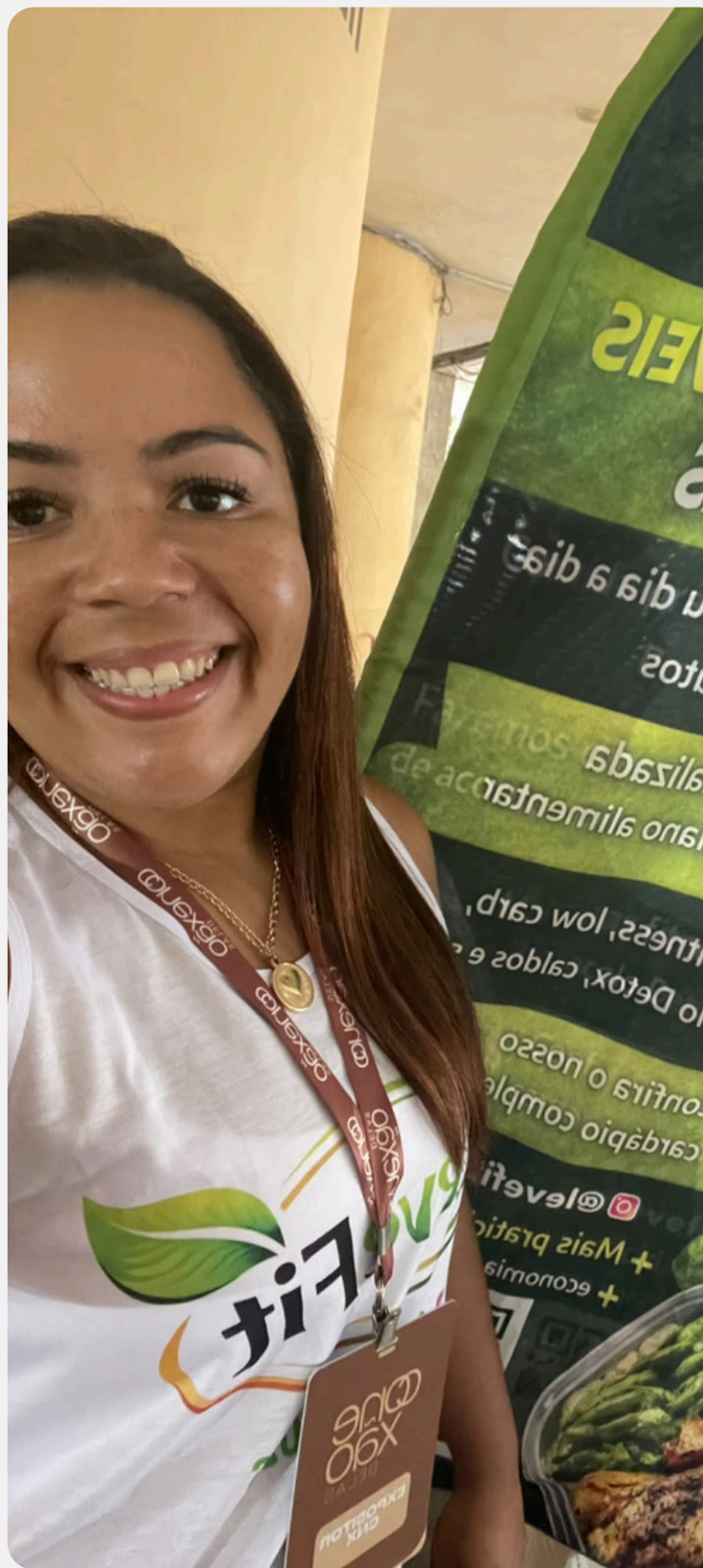


Hoje, à frente da LeveFit, Camila trabalha com a produção de marmitas saudáveis e congeladas, unindo praticidade, qualidade e sabor.

“A empresa busca facilitar a rotina de quem tem pouco tempo, mas deseja manter uma alimentação equilibrada. Não é apenas uma refeição, mas uma solução para quem quer cuidar da saúde sem abrir mão do prazer de comer bem.”

Um dos momentos mais marcantes nessa trajetória foi ver o projeto ganhar vida com os primeiros clientes acreditando na proposta. Acompanhar o crescimento da empresa mostrou que todo esforço estava valendo a pena.

Para ela, empreender também é transformar vidas. Por isso, sua mensagem para quem está começando é acreditar no próprio sonho, começar com o que tem, ter coragem para dar o primeiro passo e não desistir diante dos desafios.



Para acompanhar as novidades da LeveFit, siga o perfil no Instagram: **@levefit2026**, ou entre em contato pelo número: **(21) 97701-4386**.



M. Aluguéis Festejando:

praticidade para criar momentos especiais

Com anos de experiência no universo de festas e eventos, a M. Aluguéis Festejando amplia suas possibilidades e apresenta uma proposta pensada para quem gosta de participar de cada detalhe da própria comemoração: o Pegue e Monte. A ideia é simples: você escolhe o estilo da sua decoração, seleciona as peças que combinam com o seu evento, retira tudo na data combinada e monta do seu jeito.

São painéis, cilindros, bandejas, boleiras e diversos acessórios decorativos que permitem criar

uma composição personalizada, bonita e autêntica — sem precisar investir na compra de peças que serão usadas poucas vezes. O Pegue e Monte é ideal para aniversários, chás, encontros, comemorações em família e pequenas celebrações. Uma solução prática para quem busca economia, autonomia e beleza na hora de preparar o evento.

E se você precisa de uma estrutura completa para sua festa, a M. Aluguéis Festejando também oferece uma variedade de itens para compor sua celebração, como mesas, toa-lhas, guardanapos, pratos, copos, talheres, rechauds, tinas e muito mais.

“A proposta é tornar o ato de celebrar mais leve: você escolhe, personaliza e monta; nós oferecemos peças bonitas, funcionais e de qualidade. Porque uma festa especial começa nos detalhes — e cada detalhe pode ter o seu jeito.”

📱 Para acompanhar as novidades da M. Aluguéis Festejando, siga o perfil no Instagram: **@malugueis**, ou entre em contato pelo número: **(21) 99605-7043**.

Marília Furlan:

beleza, experiência e a força de quem nunca desiste



Empreender faz parte da história de Marília Furlan desde muito cedo. Filha de pais empreendedores, ela cresceu acompanhando a dedicação da mãe, que construiu uma trajetória de sucesso no segmento da beleza em Niterói. Inspirada por esse exemplo, começou a trabalhar aos 13 anos, fazendo unhas no salão da família para conquistar sua independência financeira e aprender, na prática, a enfrentar os desafios do empreendedorismo.

Ao longo da vida, descobriu que a área da beleza era muito mais do que uma profissão. Era uma forma de se conectar com pessoas, fortalecer a autoestima e transformar a maneira como cada cliente se enxerga. Sua caminhada, porém, não foi construída apenas por conquistas. Marília enfrentou dificuldades, precisou recomeçar diversas vezes e viu dois empreendimentos não alcançarem os resultados esperados. Ainda assim, nunca desistiu.

“Um dos maiores desafios de empreender é conviver com a incerteza constante.”

Em um mercado diretamente impactado pela economia, manter a fidelização das clientes exige criatividade, excelência e reinvenção diária. Foi justamente essa realidade que a ensinou a valorizar o relacionamento com cada pessoa que passa pelo seu estúdio.

O que a inspira a continuar é o amor pelo que faz e a opor-

tunidade de criar experiências únicas. Mais do que realizar procedimentos estéticos, Marília acredita que seu trabalho contribui para que mulheres se sintam mais confiantes, seguras e valorizadas. Cada atendimento é pensado de forma personalizada, criando conexões que vão muito além da beleza.

Entre todas as conquistas, a maior delas é sua filha. Mãe solo, criou a jovem com dedicação, honestidade e muito trabalho, oferecendo oportunidades e valores que considera seu maior patrimônio. Ver a filha crescer, construir sua própria trajetória e conquistar novos horizontes representa a realização de um dos seus maiores sonhos.

Hoje, à frente do Luxury Concept, no Recreio dos Bandeirantes, Marília se define como uma gestora de experiência e performance em beleza. Seu foco está em oferecer excelência no atendimento, desenvolver equipes e criar processos que garantam qualidade e fidelização. Sua história é a prova de que recomeçar faz parte da jornada e que a persistência é capaz de transformar desafios em conquistas.



👉 Para acompanhar o trabalho de Marília Furlan, siga o perfil no Instagram: **@luxuryconcept_oficial**, ou entre em contato pelo número: **(21) 98288-7011**.
Endereço: Avenida das Américas, 19.005 – **Recreio dos Bandeirantes**.

Marquelânea Abel da Silva:

a arte de eternizar histórias pela fotografia

Transformar um dom em propósito foi o que levou Marquelânea Abel da Silva a empreender. Apaixonada por registrar momentos, ela encontrou na fotografia uma forma de eternizar histórias, despertar emoções e revelar a essência das pessoas. Com dedicação, construiu sua trajetória ajudando famílias e empreendedores a preservarem memórias e fortalecerem suas marcas por meio de imagens que comunicam identidade e emoção.

“Para mim, o maior desafio do empreendedorismo é lidar com diferentes pessoas e aprender a seguir em frente sem perder os meus valores.”

Sua maior inspiração vem de Deus e da família, especialmente dos filhos, que a motivam diariamente.

Marquelânea acredita que a fotografia vai além do registro de momentos: ela fortalece a autoestima, valoriza histórias e cria conexões. Sua missão é revelar a



beleza única que existe em cada pessoa através de imagens cheias de significado.

Para acompanhar o trabalho de Marquelânea Abel da Silva, siga o perfil no Instagram:

@mark_fotografias, ou entre em contato pelo número: **(21) 96567-2170**.

Mônica Calderari:

ajudando mulheres a viverem a menopausa com mais qualidade de vida



■ A trajetória de Mônica Calderari é marcada pela coragem de recomeçar. Nutricionista, química e professora universitária, ela construiu uma carreira sólida na área da educação antes de descobrir uma nova missão: ajudar mulheres a atravessarem o climatério e a menopausa com mais energia, disposição e bem-estar.

Filha de um taxista e de uma costureira, Mônica cresceu em uma família simples e acreditava que a estabilidade viria por meio

do serviço público. Em 1994, tornou-se professora de Química da UERJ, conquistando a segurança financeira que sempre buscou. No entanto, a crise do Estado do Rio de Janeiro, em 2016, mudou sua visão sobre estabilidade e a levou a buscar novos caminhos.

Foi então que a Nutrição surgiu de forma inesperada. Após sonhar com essa possibilidade, decidiu prestar vestibular para a UERJ e iniciar uma nova graduação. Durante cinco anos, conciliou uma rotina intensa de estudos e trabalho, até descobrir uma verdadeira paixão: unir os conhecimentos da Química à Nutrição para compreender o corpo humano de forma mais profunda e personalizada.

Hoje, seu trabalho é dedicado especialmente às mulheres com mais de 40 anos que enfrentam os desafios do climatério e da menopausa. Com uma abordagem baseada na ciência, no acolhimento e na individualidade, Mônica acredita que a energia é o primeiro passo para qualquer mudança.

Afinal, quando uma mulher recupera sua disposição, ela volta a se movimentar, cuidar da saúde, realizar projetos e enxergar novas possibilidades para a própria vida.

Seu atendimento vai muito além da elaboração de planos alimentares. Por meio do Método M.E.U. — Mapear, Equilibrar e Consolidar —, ela analisa sintomas, rotina, alimentação, composição corporal e estilo de vida para construir estratégias personalizadas que promovam resultados sustentáveis.

“O objetivo não é apenas melhorar indicadores de saúde ou alcançar metas na balança, mas devolver qualidade de vida, autoestima e protagonismo.”

Ao longo da carreira, Mônica coleciona histórias inspiradoras de mulheres que chegaram ao consultório sem energia e redescobriram o prazer de cuidar de si mesmas. São relatos que reforçam sua convicção de que a menopausa não representa uma pausa, mas uma nova fase repleta de possibilidades.

Segundo ela, nunca é tarde para começar um novo ciclo. Sua própria história prova que a idade não limita sonhos, projetos ou conquistas. Com conhecimento, persistência e propósito, ela segue ajudando mulheres a escreverem novos capítulos de suas vidas com mais saúde, confiança e vitalidade.



Para acompanhar o trabalho de Mônica Calderari, siga o perfil no Instagram: **@nutrimonicacalderari**, acesse o site: **www.metodomeu.com**, ou entre em contato pelo número: **(21) 98663-1000**.

MRX Soluções em Condomínios:

**transparência e
tecnologia a serviço do
seu condomínio**

■ A MRX Soluções em Condomínios se destaca pela gestão moderna, transparente e focada na valorização do patrimônio. Com experiência e integridade, a empresa oferece consultoria administrativa, fiscal, financeira e trabalhista, além de parcerias com escritório jurídico e contabilidade especializados, garantindo segurança em cobranças, ações judiciais e rotinas do condomínio.



A tecnologia é outro diferencial: aplicativo e portal on-line permitem acesso a boletos, balançes, documentos, reservas e comunicação direta entre moradores, síndico e administradora.

Com atendimento próximo e suporte contínuo, a MRX entrega eficiência, organização e tranquilidade para condomínios da região, atuando com rigor técnico e atenção às demandas condominiais.

“Nosso compromisso é garantir uma gestão transparente, eficiente e segura para que cada condomínio viva com mais organização e tranquilidade.”



🏠 Para saber mais sobre a MRX Soluções em Condomínios, entre em contato pelos números: **(21) 2146-0930** e **(21) 97906-7794** (WhatsApp), ou pelo e-mail: **condominio@mrxadministradora.com.br**. Você também pode acessar o site pelo endereço: **www.mrxadministradora.com.br** e seguir o perfil no Instagram: **@mrxsolucoesemcondominios**.

Patricia Conci:

transformando competência em autoridade

■ Após 17 anos atuando na área de treinamento de oratória, Patricia Conci decidiu transformar experiência e conhecimento em um projeto com identidade própria. Ao lado da sócia Chris Berbat, fundou o Mulheres Que Comunicam (MC), método que integra oratória, imagem e inteligência emocional para ajudar mulheres a fortalecerem sua comunicação e seu posicionamento.

O maior desafio foi confiar no próprio caminho e construir uma marca alinhada ao seu propósito.

“Hoje, eu encontro inspiração nas transformações que presencio diariamente, acompanhando mulheres que passam a se posicionar com mais segurança, liderar, criar conexões e comunicar seu valor com autenticidade.”



Fonoaudióloga e especialista em voz e oratória, acredita que a comunicação é uma poderosa ferramenta de transformação e que toda mulher merece ocupar seu espaço com confiança, presença e autoridade.

📍 Para acompanhar o trabalho de Patricia Conci, siga o perfil no Instagram: **@mc.mulheresquecomunicam**, ou entre em contato pelo número: **(21) 99412-2662**.



Ramona Ferreiro:

novos caminhos para romper padrões e transformar histórias



■ Psicóloga, mentora terapêutica e empreendedora, Ramona Ferreiro dedica sua carreira a ajudar mulheres a romper padrões emocionais, financeiros e comportamentais que se repetem ao longo da vida. Por meio de ferramentas como hipnose clínica, teoria do apego e terapia sistêmica, ela conduz suas clientes em uma jornada de autoconhecimento, fortalecimento da autoestima e desenvolvimento pessoal.

Seu espírito empreendedor surgiu antes mesmo da formação em Psicologia. Na época, Ramona já produzia velas, peças artesanais e bijuterias, experiências que despertaram seu interesse pelos negócios. Após a graduação, atuou em hospitais e desenvolveu treinamentos para empresas e escolas, mas foi no atendimento clínico que encontrou sua verdadeira vocação.

Com a abertura do consultório, passou a acompanhar mulheres que desejam compreender melhor suas histórias, ressignificar experiências e construir



uma vida mais consciente. A ampliação dos atendimentos online permitiu levar seu trabalho a pessoas de diferentes localidades.

Ao longo de sua trajetória, enfrentou diversos desafios, como crises financeiras, mudanças de mercado e a necessidade constante de atualização, porém cada obstáculo se transformou em aprendizado e fortaleceu sua atuação profissional.

“O que mais me inspira é acompanhar a evolução das minhas clientes. Para mim, cada mulher que recupera a autoconfiança, reconhece seu valor e assume o protagonismo da própria vida representa uma conquista compartilhada.”

Além dos atendimentos terapêuticos, ela também atua com avaliação e acompanhamento de pessoas com TDAH, oferecendo um olhar individualizado e acolhedor. Ramona acredita que o autoconhecimento é uma ferramenta poderosa para transformar a forma como cada pessoa enxerga sua história e suas possibilidades de futuro.

Seu propósito é mostrar que é possível romper ciclos limitantes, ressignificar experiências e viver com mais equilíbrio, consciência e liberdade emocional.

📍 Para acompanhar o trabalho de Ramona Ferreiro, siga os perfis no Instagram: **@psiramonaferreiro** e **@constelando_com_a_alma**, ou entre em contato pelo número: **(21) 98144-9609**.



Hub LIKE

CONTA
UMA 1

INFOÉ

ESTRATÉGIA • PERFORMANCE • RESULTADOS

**SOLUÇÕES COMPLETAS PARA
ACELERAR O SEU NEGÓCIO.**



www.trilike.com.br



(21) 98721-6474



Sua história pode ser
publicada por aqui, é só você
falar com Daniela Andrade pelo
WhatsApp: (21) 99915-1380.