

A empresária Monique Gracielle se dedicou aos estudos e virou master coach de emagrecimento. Mudança foi causada pela dor de ter sofrido rombo em sua rede de spa e noivas, causando fechamento de lojas. **P.3**



A VOLTA POR CIMA APÓS UMA DECEPÇÃO

Baixada

Está chegando ao fim a primeira temporada do reality show *Dance-Off*. Amanhã, o público vai conhecer o grande vencedor do programa da Game XP, que leva para casa o prêmio de 20 mil reais e um estúdio de dança, presente da Ubisoft, para a sua comunidade. Entre os finalistas está o morador do Morro do Pau Branco, em São João de Meriti, João Soares, de 19 anos. O jovem vai disputar com outros três candidatos: João (Complexo do Alemão), Luana (Morro da Caixa d'Água) e Marcelly (Morro dos Macacos).

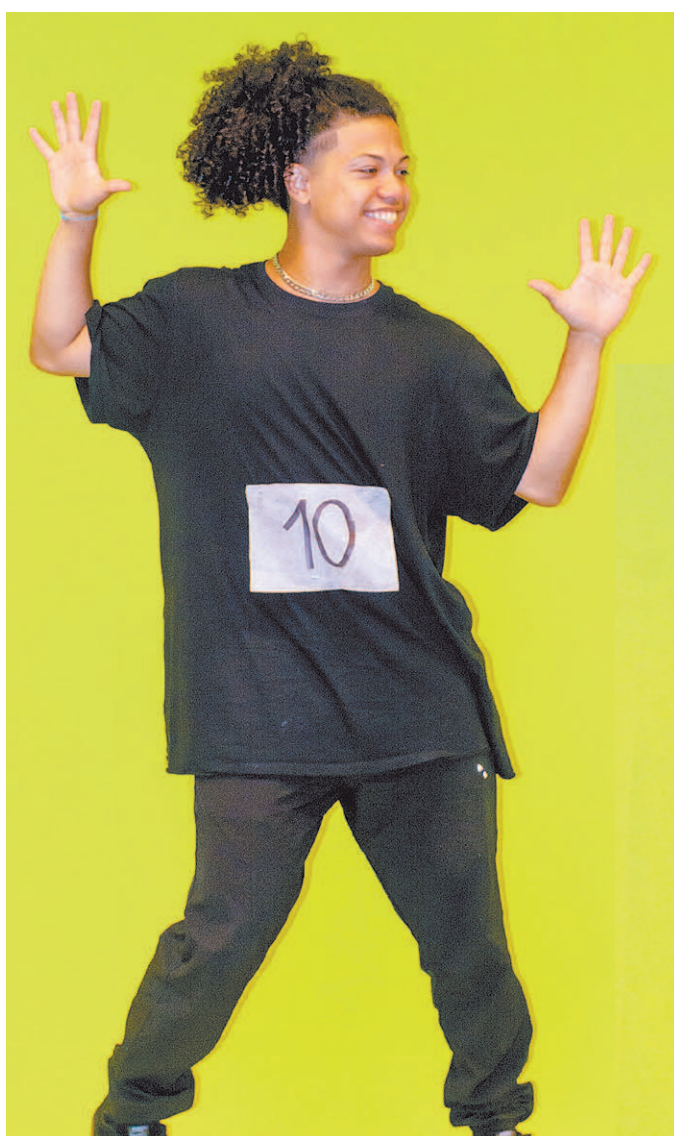
O rapaz, cria da Baixada, está feliz da vida em disputar a final e já tem planos para o prêmio. “Minha expectativa é a melhor possível, quero ser campeão. Porém, revidando toda a minha trajetória no *Dance-Off*, já estou muito satisfeito, e com o sentimento de dever cumprido. Vou dar o meu melhor. Se ganhar, quero tirar minha carteira de motorista e começar a pagar uma faculdade de Educação Física”, sonha ele.

Na etapa final do programa, eles se enfrentarão no Just Dance, videogame que inspirou o *Dance-Off* e é jogado no mundo por 135 milhões de pessoas. Quem vai julgar o desempenho dos dançarinos tem autoridade no assunto: o campeão mundial de Juste Dance, Diegho dos Santos, a cantora Ludmilla e o jurado técnico do programa, Marivaldo dos Santos, músico, percussionista e performer no grupo americano Stomp.

Para o campeão mundial, o mais importante ao competir no Just Dance é aproveitar o momento para se divertir. “Eu sempre digo para não verem o lado da competição, por mais que seja uma competição, o ideal é dançar para si mesmo, se entregar de corpo e alma e sentir a música. Dançar com alegria, pois eu gosto de ver e sentir isso em um dançarino”, acredita Diegho.

Ao longo das últimas quatro semanas, dançarinos de diversas favelas do Rio de Janeiro puderam mostrar um pouco do seu talento nos episódios do *Dance-Off*. Foram

São João de Meriti tem representante na grande final do ‘Dance-Off’



João Soares é morador do Morro do Pau Branco e vai disputar com outros três candidatos. Resulta sai amanhã



Manu Me

100 artistas convidados, mas somente 16 participaram do programa. Para chegarem lá, todos participaram de três seletivas — uma delas foi uma votação popular que recebeu quase cinco milhões de votos. O quarto episódio distribuirá 50 mil reais em dinheiro, sendo que o vencedor levará pra casa 20 mil reais mais um estúdio de dança. Todos que entraram para o programa ganharam alguma premiação em dinheiro e já estão confirmados entre os dançarinos do Espaço Favela da próxima edição do Rock in Rio.

“As favelas são palcos para



FOTOS DIVULGAÇÃO

Morador do Morro do Pau Branco, em São João de Meriti, João Soares (acima) é um dos quatro finalistas do ‘Dance-Off’ (ao lado)

muitos artistas. Tem muita gente talentosa que merece oportunidade e o nosso objetivo, enquanto reality show, foi proporcionar isso. Amanhã é a nossa grande final. Vai ser incrível. Tenho certeza de que é a apenas o início para estes talentos que passaram pelo *Dance-Off*. Após que eles vão longe”, acredita Roberta Coelho, porta-voz da Game XP.

O *Dance-Off* faz parte de uma plataforma de conteúdo da Game XP que tem como objetivo manter o evento gamer próximo ao público durante o ano inteiro. A grande final será transmitida, ao vivo, no canal oficial da Game XP, no TikTok e Youtube, e também no canal Música Multishow, no YouTube, às 21h.

Programa cresce e oferta R\$ 6 milhões a pequenos empresários

O fundo Estímulo 2020 estava restrito à capital do Rio, agora está aberto a todo o estado

O Estímulo 2020, primeiro fundo 100% privado destinado aos pequenos negócios afetados pela crise da Covid-19, reforça sua presença no Rio de Janeiro, no mês de dezembro, com expansão do seu programa de crédito com propósito a empreendedores de todo o estado. Até então, o acesso aos recursos estava disponível às empresas localizadas na capital fluminense e no Grande Rio.

São R\$ 6 milhões que podem ser tomados por empreendedores com faturamento mensal entre R\$ 10 mil e R\$ 400 mil e visam proporcionar alívio ao empresário que necessita, por exemplo, de receita extra para quitar a segunda parcela do 13º salário de seus colaboradores.

O aporte pode ser solici-



O aporte pode ser solicitado diretamente pelo site do programa, de maneira simples e sem burocracia. A quitação pode ser realizada em 21 vezes

tado diretamente pelo site www.estimulo2020.org, de maneira simples e sem burocracia. O valor da operação pode ser correspondente a até um mês do faturamento bruto da empresa. Os juros mensais são de 0,53% e a quitação pode ser realizada em 21 vezes, com carência de três meses para o primeiro pagamento.

Com relação à elegibilidade, os empreendedores devem comprovar a existência de seus negócios há pelo menos dois anos e terem um bom histórico de crédito, o que inclui estar com as contas em dia. Tudo é muito simples e rápido, assim como as orientações sobre medidas a serem adotadas para apresentação de nova solicitação, em caso de não haver condições para o atendimento ao



Primeiro fundo 100% privado destinado aos pequenos negócios expande programa de crédito para todo o estado do Rio

pedido efetuado.

A atuação do Estímulo no Rio teve início em agosto, três meses após sua concepção em São Paulo. A iniciativa em território carioca foi viabilizada com o apoio de empresas como Vale, Engie e Dasa, juntamente com o aporte de pessoas físicas, em uma soma de esforços. O fundo está presente, ainda, em Minas Gerais e no Ceará.

Idealizador do projeto, Eduardo Mufarej explica que, passado o impacto inicial da crise econômica provocada pelo advento do

novo coronavírus, a iniciativa seguirá apoiando os empreendedores no período de retomada dos negócios, ainda que ocorra uma segunda onda de Covid-19 no País.

“As pequenas empresas são fundamentais para geração de renda e manutenção de empregos no Brasil. Nosso objetivo é fazer os recursos chegarem a quem precisa, com rapidez e sem burocracia. Temos vocação para ser um motor importante nessa fase de recuperação econômica”, diz Mufarej. Adicionalmente ao crédito

com propósito, o Estímulo 2020 oferece ferramentas para capacitação profissional em temas como Gestão, Educação Financeira, Empreendedorismo, Inovação e Marketing Digital. Após sete meses de atividade, o fundo já concedeu mais de 950 apoios financeiros, ultrapassando R\$ 38 milhões. O resultado de todo esse esforço, que reúne executivos, artistas, empreendedores sociais e empresas, é a sobrevivência dos negócios e a manutenção de mais de dez mil empregos até agora.

MARCELLO CASAL JR. / AGENCIA BRASIL

Baixada

KARINA FERNANDES
karina.fernandes@odia.com.br

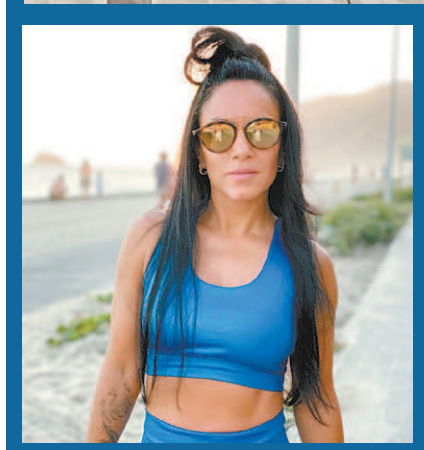
Um baque grave em seus negócios, depois de um desvio de dinheiro, foi um dos fatores que motivou a empresária Monique Gracielle, de 41 anos, a mudar completamente de carreira e... de vida. Isso tudo sem abandonar as noivas das quais cuida desde 2002. Nascida em Nova Iguaçu, ela criou uma rede de spa urbano, lojas de aluguel de roupas para festa e venda de sapatos, e hoje virou master coach de emagrecimento.

“Durante a crise que começou em 2014, o meu nicho de mercado (noivas e spa urbano) sofreu muito. Tive muitos cancelamentos de contratos porque muitos clientes ficaram desempregados. Também fui muito roubada nesse período por pessoas que eram de confiança na empresa. Fechei algumas lojas e, bastante cansada de ser empreendedora, decidi investir no meu conhecimento e desenvolver um trabalho que dependesse apenas de mim. Resumindo: a mudança foi motivada pela dor”, conta ela.

Após decidir estudar, Monique comprou seu primeiro curso e já começou os atendimentos. Inclusive, conseguiu pagar os custos dos estudos com as clientes que conseguiu. “Nesse meu primeiro curso, já comecei enxergar com mais clareza o meu propósito de vida e minha missão. Ao fazer o curso, eu só não sabia que a transformação iria acontecer primeiramente em mim. Já comecei a mudar minha visão e meu sentimento em relação a empreender”, lembra.

De acordo com Monique,

Após ter prejuízo em sua empresa, moradora de Nova Iguaçu dá a volta por cima, vira coach e ajuda mulheres a recuperarem a autoestima



FOTOS ANA PAULA PACHECO / DIVULGAÇÃO

as mulheres que buscam por sua ajuda estão cansadas, sem energia, não conseguem terminar os projetos que começam, têm baixa autoestima, estão perdidas e sem forças. “Geralmente, elas não têm motivação, disciplina e acham que nunca vão ter resultado. Na maioria das vezes, estão acima do peso ou, mesmo não precisando emagrecer, não se sentem tão bonitas como desejariam. Essa cliente se divide entre a rotina de casa e do trabalho, se sente sobrecarregada, sem tempo e tem vontade de empreender, ser independente financeiramente, livre, forte e linda”, define a coach.

Para ajudar essa mulherada a recuperar a vontade de viver, a especialista aposta numa receita que nada tem de misteriosa: mostrar a sua realidade, o que ela mesma vive e que é possível mudar qualquer tipo de realidade através do que se pensa.

“Pensamentos geram sentimentos, que geram comportamentos, que vão gerar hábitos. Se você quiser mudar qualquer tipo de hábito de forma consis-

te, precisa começar pela mudança na forma de pensar”, detalha ela, que tem obtido muito sucesso.

“Recebo mensagens de gratidão diariamente das minhas seguidoras que mudam a vida apenas seguindo minhas dicas na rede social e acompanhando minhas lives. Esse resultado é a felicidade ao nível máximo, porque é cumprimento do meu propósito e missão. Não tem nada que me deixa mais feliz do que ver as pessoas evoluindo e mudando a realidade de suas vidas”, afirma.

Porém, há casos em que as alunas não estão preparadas e acabam não conseguindo atingir seus objetivos. “Quando a pessoa não quer, não se abre para o processo, acha que não é o momento de investir tempo e se dedicar a mudança, não conseguimos obter resultados. A falta de autoconfiança também impede muito. Não existe receita pronta, construímos um caminho juntas. Minha reação com elas é insistir acreditando nelas, nunca desisto de nada, apenas mudo os planos.”



Fechei algumas lojas e, bastante cansada de ser empreendedora, decidi investir no meu conhecimento

MONIQUE GRACIELLE, Master Coach

No fim de semana, Monique concluiu um treinamento especial na Ilha da Gigoia, na Barra da Tijuca. Para ela, seu sistema é um “despertar” da mente empreendedora que sempre teve: antes de ser empresária, ela vendeu até bijou-terias na praia.

“Esse foi um dos meus projetos mais queridos. Quando você estimula, da maneira certa, essa mente cheia de medos e limitações, o resto acontece. Tudo é sobre se abrir para o aprendizado. Qualquer pessoa tem condições de colocar suas ideias a favor do mundo”, diz ela, que ainda é CEO da empresa Monique Gracielle Spa e vestuário de noivas e festas, master coach e mãe do Theo, de 5 anos. Ela recorda que precisou de muita força para seguir em frente.

“Às vezes, choro (risos). Muitas vezes, para ser bem sincera. Mas a primeira coisa que busco desenvolver é sucesso pessoal e, depois, o profissional. Nem sempre faço tudo que gostaria, mas aprendi a adiar apenas o menos importante”, ensina.

Monique deseja que as duas carreiras cresçam e deem seus frutos. “Para o spa, desejo que continue sendo o lugar querido dos clientes que nos escolhem. E, para minha carreira pessoal, que chegue em todos os cantos do mundo. Já tenho clientes na Itália, EUA e Inglaterra. Desejo que mais pessoas sejam alcançadas e tenham suas vidas transformadas através do meu trabalho.”

Para saber mais sobre a empresária, basta acessar suas redes sociais: @moniquegraciellementoria (Instagram e YouTube); @moniquegracielle (TikTok e Facebook); ou também pelo e-mail moniquegracielcoach@gmail.com.

Desilusão e sofrimento que viraram carreira



Monique tem lojas e spa voltando para noivas em Nova Iguaçu e hoje é coach de emagrecimento, inclusive já realizou cursos nos EUA

