



# PERIFA7



GRUPO  
CARREFOUR  
BRASIL



ATACADÃO

Carrefour



sam's club



Acesse o site



[www.perifa7.com.br](http://www.perifa7.com.br)

# GARTA ÀS COMUNIDADES 66 PROJETO PERIFA 7

Querida Comunidade Perifa 7,

O Perifa 7 nasceu do compromisso do **Grupo Carrefour Brasil** em estar cada vez mais perto das pessoas e dos territórios onde está presente. Esse projeto é sobre transformar em ação o que acreditamos: **inclusão, diversidade, bem-estar e sustentabilidade.**

Acreditamos no poder da união, na força do talento local e na capacidade de cada pessoa em fazer a diferença na **criação de ambientes de convivência seguros e saudáveis, onde cada indivíduo se sinta pertencente e valorizado.**

Nada disso seria possível sem a participação ativa das nossas pessoas colaboradoras e das comunidades, que vivenciam o dia a dia das operações, estabelecendo conexões que devem ser celebradas. É nessa parceria, **colaboradores e comunidade juntos**, que o Perifa 7 encontra sua força e sucesso.

Além dos jogos de futebol, **teremos atividades educativas e lúdicas, momentos de conexão humana e com a natureza.** Queremos que cada participante se sinta acolhido(a), valorizado(a) e inspirado(a) a alcançar seus sonhos.

Acreditamos que cada ação social é uma chance de ouvir, respeitar e transformar realidades. **O Perifa 7 é isso: uma iniciativa realizada com o protagonismo comunitário de empreendedores, colaboradores e participantes**, que celebra o que temos de mais forte, a nossa potência de promover um **impacto positivo nos territórios** em que vivemos.

Contamos com vocês para vivermos essa experiência juntos.

Com carinho,  
**Grupo Carrefour Brasil**

”



# OS TURBANTES:

## Origens e Utilidades

Por Maria Cristina Ferreira Dos Santos

A história dos turbantes africanos, também conhecidos como **gelê** ou **ojá**, está enraizada na cultura, identidade e religiosidade do continente africano, onde representam etnia, status social, liderança e devoção.

Cada turbante, cada estampa, carrega histórias de resistência, raízes africanas e a força das nossas matriarcas.

Os turbantes também são usados por outros povos como árabes e indianos. No Brasil, foram trazidos pelas pessoas escravizadas como símbolo de resistência cultural e identidade e, mais tarde foram incorporados em religiões afro-brasileiras, como o Candomblé, o Batuque e a Umbanda. Atualmente, tornaram-se um importante elemento de empoderamento e celebração da cultura negra e afro-brasileira.

O turbante se tornou um elemento de moda internacional, mas sua origem e história na África e no Oriente são a base de seu significado.

### Aspecto

### Significado / Função

Identidade e cultura	Indicava grupos étnicos e pertencimento.
Hierarquia e status	Mostrava posição social e função na comunidade.
Função religiosa	Usado em rituais, simboliza espiritualidade.
Proteção	Protegia fisicamente e representava força.
Herança da escravidão	Símbolo cultural trazido por mulheres africanas.
Símbolo de resistência	Expressava identidade e resistência cultural.
Religião	No Candomblé, indica hierarquia e expressa axé.

## **REAPROPRIAÇÃO E EMPODERAMENTO:**

Atualmente, o uso do turbante no Brasil é um símbolo de empoderamento, autoestima e celebração da beleza negra, conectando as mulheres com suas raízes e a ancestralidade africana. ... Então, hoje nós iremos mostrar algumas amarrações de turbantes, faixas afro e turbantes prontos para que vocês possam ver a variedade de estilos e como podemos utilizar os turbantes e faixas em diversos momentos de nosso dia-a-dia desde ir ao supermercado a um festa "Chic".

Os turbantes e faixas-afro facilitam nossa vida. Tornando-se um "acessório" fundamental em nosso guarda roupa.

## **TRANÇAS NAGÔ, MAIS QUE ESTILO:**

Resistência e Sobrevivência



As tranças nagô têm origem nas civilizações africanas, onde o povo Nagô, da atual Nigéria, as utilizava para identificar tribos e status social. Durante a escravidão no Brasil, as tranças se tornaram um símbolo de resistência, servindo como comunicação secreta para planejar rotas de fuga para os quilombos, além de esconder alimentos e pedras preciosas.

Hoje, elas são um símbolo de orgulho, ancestralidade e empoderamento, ligando o passado à identidade negra contemporânea.

... Agora vamos mostrar dois penteados com tranças que vão valorizar seu visual e fortalecer sua autoestima.

# CORPO ATIVO, MENTE SAUDÁVEL

Por muito tempo a saúde mental foi mal compreendida, confundida como fraqueza ou até mesmo tratada com descaso. A realidade é que manter a mente equilibrada é um desafio constante, especialmente para quem enfrenta uma rotina acelerada e exaustiva. Conciliar a jornada de trabalho, os estudos, os compromissos familiares e as pressões diárias exige muita energia e dedicação. É fácil sentir o peso do cansaço mental, mas é essencial reconhecer que a saúde da mente é parte fundamental da nossa vida. Ela influencia diretamente nosso humor, a forma como nos relacionamos com colegas e entes queridos, nossa energia e até mesmo a performance no trabalho. Cuidar de si não é egoísmo; é um ato de respeito e coragem, vital para quem enfrenta uma rotina exigente e cheia de desafios, visíveis ou não.

Uma das estratégias mais acessíveis e eficientes para dar um alívio à mente é colocar o corpo em movimento. A atividade física é uma verdadeira aliada: ela ajuda a liberar substâncias que promovem o bem-estar, funciona como um excelente redutor de estresse e aumenta significativamente nossa disposição. E o melhor: você não precisa de grandes investimentos ou de muito tempo para começar. Uma caminhada, alguns minutos de alongamento antes ou depois do trabalho, dançar em casa, pular corda, pedalar ou até mesmo dedicar-se a exercícios de respiração já trazem benefícios reais. O segredo é dar o primeiro passo e escolher algo que te traga prazer. Esses momentos de movimento são essenciais para que o corpo relaxe e a mente tenha espaço para respirar, recarregando as energias após um dia exigente.

Além dos benefícios diretos para o corpo e a mente, a prática regular de esportes ou atividades físicas também fortalece o espírito e cria laços com as pessoas ao nosso redor. Ela nos ensina lições valiosas como disciplina, cooperação, paciência e respeito, habilidades que levam para todas as áreas da vida. Lembre-se: você não precisa encarar os desafios do cotidiano sozinho. Todos merecem cuidar de si, sentir-se bem e buscar uma vida leve e equilibrada. Comece com o que é possível dentro da sua realidade atual. Um pequeno passo dado hoje, seja um alongamento simples ou uma breve caminhada, pode se tornar um grande avanço para a sua saúde amanhã. Cuidar da saúde mental é um gesto de amor-próprio e esse amor é o combustível que nos impulsiona a seguir em frente.

Por Ana Laura Ribeiro

# EU SELECIONO, VOCÊ CONTRATA, NÓS INCLUÍMOS

Uma cadeia de fornecedores bem planejada promove novos empreendedores e a diversidade de oportunidades

Por Kênia Aquino @aeropreta\_ e Eduardo Borba @ecborba

Imagine essa conversa, na mesa do cafézinho ou no intervalo do almoço, entre duas pessoas da área executiva da empresa:

— Tudo certo para o nosso evento? O Conselho de Administração aprovou hoje de manhã.

— Sim, já estamos mobilizando todas as áreas envolvidas.

— Certo. E o Setor de Compras? Já temos os fornecedores necessários?

— Sim, temos um cadastro atualizado com os mais confiáveis e pontuais. Estão conosco há anos.

— Posso dar uma olhada?

— Claro!

— Puxa... só vejo empresas de médio e grande porte. São todas ótimas, mas você já viu que ações de responsabilidade social elas promovem? Elas entendem a proposta de valor da nossa empresa?

— Olha, acho que sim. Mas sabe, né? Na hora da correria temos que ir em quem responde rápido e com eficiência.

— Concordo. Mas o que você acha de ampliarmos esse cadastro, buscando novos fornecedores para nossa cadeia de serviços e suprimentos? Nossa empresa já aderiu a práticas de sustentabilidade ambiental, o RH cada vez mais atrai e contrata talentos diversos e nossa política de compliance está bem estruturada. Acho que agora é hora de mobilizar quem está com a gente ou quem quer se tornar nosso parceiro.

— Mas isso dá uma trabalheira...

— Eu sei, mas se a gente não começar, será sempre tudo igual, né? Podemos fazer isso juntos. Vou separar com minha equipe uma lista de empresas lideradas por mulheres, coletivos e cooperativas com propósito bem definido, entregas de qualidade e que conversem com os valores da nossa empresa. Pode ser?

— Bom, desse jeito fica mais fácil. Vamos fazer assim: enquanto você levanta os dados dos fornecedores eu vou chamar uma reunião com a Gerência de Compras.

— Perfeito!



Esse bate-papo, embora fictício, acontece diariamente em diversas empresas. Quando é levado adiante, pode mudar a história de milhares de micro e pequenos empreendimentos ao tomar decisões que olhem para o impacto social e econômico gerado pela contratação de produtos e serviços de empresas “não tradicionais”. Às vezes, organizações de médio e grande porte criam barreiras internas que impedem a aproximação de fornecedores inovadores e de portes menores. Um exemplo real é optar por não contratar serviços de Microempreendedores Individuais.

Sabe quantos MEIs existem em 2025 no Brasil? Mais de 11 milhões, conforme o Sebrae. Somente este ano cerca de 1 milhão de pessoas optaram pela formalização. O Setor de Serviços lidera, com mais de 60% dos cadastros.

Para a conversa de lideranças empresariais ou do poder público não ser apenas ficção, é fundamental que áreas ligadas a contratação de produtos e serviços tenham um cadastro de fornecedores diversos, como forma de movimentar a economia. E como achar esses negócios?

A construção desse repertório acontece com participação em exposições, summits, espaços de conexão, coletivos e entidades, como a Odabá - Associação de Afroempreendedorismo, que agrupa especialistas em áreas como gastronomia e eventos, moda e beleza, comunicação e marketing, consultorias, entre outros. É nesses espaços que os micro e pequenos empreendedores, aqueles que geram emprego e renda e transformam arealidade de suas comunidades, estão presentes. Ter referenciais de base comunitária contribui fortemente para a formação de parcerias.

Ter referenciais de base comunitária contribui fortemente para a formação de parcerias.

Quando há informação e intenção de estabelecer novas conexões, construímos consciência e promovemos a transformação. Inclusão social, diversidade, equidade e inclusão vão muito além de apoiar uma entidade social. Significa ver a potencialidade da entrega e do profissionalismo desses players que movimentam o mercado consumidor.

Ok, mas é possível, por exemplo, fazer um evento contratando apenas MEIs e microempresas? Provavelmente, não. Mas é aí que entra a inteligência de mercado. Saber buscar nos lugares certos as soluções do tamanho que a empresa necessita. Quem servirá o buffet na recepção aos convidados? Quem fornece os serviços de estética? Quais profissionais de comunicação darão visibilidade à sua marca?

Há uma rede de empreendedores de micro e pequeno porte ao nosso redor, onde não há herdeiros conduzindo, mas mães, avós, pessoas trans e indígenas preparados para oferecer qualidade e pontualidade. O que é produzido por esses fornecedores muitas vezes adota práticas sustentáveis, envolve produtos orgânicos, promove a equidade e reduz a desigualdade de gênero. Tudo isso faz parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU. Mas será que sua empresa já tentou aplicá-los aos parceiros comerciais? É sobre isso.

Uma cadeia de fornecedores bem planejada promove novos empreendedores, a diversidade de oportunidades e impactos socioeconômicos reais.



# “AS” CHEFES DE FAMÍLIA

como mulheres podem se organizar nas finanças

Por Débora Dornelles

Cada vez mais mulheres se colocam à frente da casa. De acordo com o Censo 2022, quase metade dos lares brasileiros (49,1%) têm uma mulher como responsável pelo domicílio. São mais de 35 milhões de mulheres nessa posição.

Outra pesquisa do IBGE, realizada em 2024, aponta que, nos domicílios onde residem casais, 57% dos lares têm mulheres como responsáveis financeiras pela casa.

Apesar disso, muitas ainda enfrentam desigualdades: ganham menos, têm menos oportunidades formais de trabalho e acumulam mais responsabilidades dentro e fora de casa.

Mas liderança no lar também pode vir com planejamento, pequenas ações e escolhas que transformam. Cuidar do dinheiro não é sobre ter muito, e sim sobre fazer o melhor com o que se tem. A boa notícia é que qualquer mulher pode aprender a lidar melhor com o próprio dinheiro e usar isso a seu favor

## Dicas para se organizar financeiramente:

**Anote todas as despesas do lar**, mesmo as pequenas, para saber exatamente pra onde vai cada real.

**Priorize o essencial**: alimentação, moradia, saúde e educação antes de gastar com o que pode esperar.

**Estabeleça objetivos claros**: quitar dívidas, juntar para uma emergência ou realizar um sonho.

**Guarde um pouquinho sempre que puder**. Mesmo valores pequenos criam o hábito e fazem diferença com o tempo.

**Busque informação**. Existem cursos e conteúdos gratuitos sobre finanças pessoais, inclusive online.

**Verifique seus direitos**. Muitos programas sociais e benefícios do governo podem ajudar mulheres chefes de família a equilibrar o orçamento.

Ser chefe de família é carregar uma força enorme. Cada passo dado em direção à organização financeira é também um passo para dar mais segurança, dignidade e esperança para si e para quem depende dela. Porque toda mulher que assume esse papel tem dentro de si a capacidade de transformar o presente e construir um futuro que valha mais.



# ENCONTRE AS PALAVRAS EM DESTAQUE

Em um mundo que valoriza a igualdade e o respeito, cuidar da natureza é tão importante quanto cuidar de si. Entre uma corrida, uma ginástica ou um treino de futebol, encontramos momentos de descanso e equilíbrio. A nutrição saudável e o ato de reciclar ajudam a sustentar um planeta mais verde. Com empatia e diversidade, o exercício da convivência se torna mais leve e cheio de propósito.



# DESENHO PARA COLORIR:



Gabarito caça-palavras

N	A	T	U	R	E	Z	A	E	T	Y
H	R	E	Y	H	T	N	M	O	W	E
P	E	T	F	T	T	A	Y	D	R	E
D	C	O	R	I	D	A	E	C	M	
I	L	I	A	B	D	I	L	E	D	D
G	C	A	A	P	A	I	S	R	E	
U	L	M	S	S	S	O	S	O	A	
A	A	E	M	S	S	O	S	S	E	
L	R	E	N	M	S	S	S	S	H	
D	I	V	D	O	A	C	I	T	A	
A	I	A	R	A	T	E	M	P	A	
D	E	X	E	R	C	I	O	T	I	
E	B	V	F	U	T	E	B	O	L	
G	I	N	A	S	T	I	C	A	U	M

# NOS GRAMADOS A RESISTÊNCIA:

## o legado negro no futebol gaúcho

Por Giovanna Jung Luvizetto

O racismo é uma marca profunda da sociedade brasileira e se manifesta em diferentes espaços da vida social: nas escolas, nos locais de trabalho, na política e, também, no esporte. Mesmo sendo um espaço de integração e superação, o esporte carrega as mesmas estruturas discriminatórias da sociedade. No futebol, isso se torna visível nas ofensas racistas vindas das arquibancadas, nas dificuldades enfrentadas por jogadores negros para alcançar posições de destaque e na falta de representatividade em cargos de comando dentro dos clubes. O racismo no futebol é um reflexo de uma estrutura social que ainda exclui o negro, e que se manifesta tanto de forma individual, através de atitudes e falas racistas, quanto de forma coletiva, nas dinâmicas das torcidas e nas imagens que o esporte reforça.



Um dos times que participou da Liga Nacional de Futebol Porto-Alegrense.

O futebol chegou ao Brasil no final do século XIX, trazido por estudantes da elite que voltavam da Europa. Assim, desde o início, o esporte foi marcado por uma lógica de exclusão; era uma prática reservada aos brancos e às classes médias e altas. No Rio Grande do Sul, essa realidade se reproduziu de maneira intensa. Os primeiros clubes gaúchos nasceram em meio a comunidades de imigrantes europeus, principalmente alemães, e havia uma forte resistência à presença de pessoas pobres e negras. Diante dessa exclusão, as camadas populares criaram suas próprias formas de praticar o futebol, dando origem, por exemplo, à **Liga da Canela Preta**, formada por times compostos por jogadores negros que não eram aceitos pelas equipes tradicionais. Essa iniciativa foi um importante símbolo de resistência e afirmação, mostrando que o futebol também podia ser espaço de protagonismo e orgulho para a população negra.

Com o tempo, jogadores negros se destacaram pela grande qualidade técnica e conquistaram espaço nos principais clubes do estado, do Brasil e do mundo, mesmo enfrentando o preconceito. No **Grêmio**, nomes como **Everaldo da Silva, Tarciso Flecha Negra, Juarez, o Tanque Negro**, marcaram gerações. No **Internacional**, também brilharam **Dirceu Alves, Tesourinha, Escurinho e Valdomiro**.

atletas que ajudaram a construir a história vitoriosa do clube. A trajetória desses jogadores é uma demonstração de talento, resistência e superação. Valorizar a presença negra no futebol é reconhecer sua importância na cultura brasileira e reforçar a necessidade de continuar combatendo o racismo, dentro e fora dos estádios, para que o esporte seja, de fato, um espaço de igualdade, respeito e inclusão.

# CARTA DA ÁREA 51 À COMUNIDADE PERIFA 7

O **Perifa 7** nasce da crença de que grandes transformações acontecem quando empresas e comunidades caminham lado a lado, compartilhando sonhos, talentos e propósitos.

Para a **Área 51**, realizar esse projeto junto ao **Grupo Carrefour Brasil** é mais do que coordenar um evento; é **fortalecer vínculos e reconhecer o valor das pessoas que constroem o território todos os dias**. Cada partida, cada roda de conversa, cada gesto de colaboração representa um passo na construção de confiança, respeito e pertencimento mútuo.

Quando falamos em **licença social para operar**, estamos falando justamente disso: da importância de escutar, dialogar e agir com sensibilidade nos lugares onde as empresas estão presentes. O Perifa 7 traduz essa ideia de forma viva, aproximando o Carrefour das comunidades, valorizando as suas histórias e mostrando que diversidade e inclusão não são apenas metas, mas caminhos que se percorrem com o coração aberto.

Acreditamos que **a verdadeira sustentabilidade nasce das relações humanas**. E é por isso que seguimos comprometidos em criar pontes, promover encontros e fortalecer as potencialidades que já existem nas periferias.

Nosso agradecimento a todas as lideranças, moradores, coletivos, atletas, colaboradores e parceiros que tornaram o Perifa 7 uma realidade. Este projeto é sobre vocês, com vocês e para vocês.

Com respeito, afeto e gratidão,

**Equipe Área 51**

“

Ficha técnica

Revista Perifa7//2025

Editora: Juliana Marchioreto

Diretor de arte / Designer gráfico / Diagramador / Produtor gráfico: Lucas Pereira

Redatores / Repórteres / Columnistas: Claudiomir Alves, Maria Cristina Ferreira dos Santos, Ana Laura Ribeiro,

Kênia Aquino, Eduardo Borba, Débora Dornelles, Giovanna Luvizetto, Mariana Ferreira dos Santos.

Revisores de texto: Gabrielle Bueno

Instituição responsável: Área 51