TODAS LAB

MULHERES QUE CRIAM, *MULHERES QUE MOVIMENTAM.*

Para ler, experimentar e continuar criando.

COLOQUE A MÃO NA MASSA

Escrita criativa, cerâmica, bordado, podcast, autorretrato e outras formas de experimentar a criatividade.

DA CRIAÇÃO À RENDA

Ferramentas para organizar seu trabalho, encontrar seu valor e tirar projetos do papel.

CRIAR TAMBÉM É CONSTRUIR AUTONOMIA

Como transformar uma ideia, uma habilidade ou uma paixão em novos caminhos.

Conhecendo um pouco mais o *TODAS Lab*

+ 3 **edições**
+ de **2.000** mulheres

Muitas formas de criar

A LUTA DE UMA É A LUTA DE TODAS

Conteúdo

- Editorial 5
- Sobre o TODAS 6
- Quando a gente cria também contamos quem somos, *por Laís Kikuchi* 7
- Conhecendo um pouco mais do TODAS LAB 8
- Oficinas e exercícios 9
    1. Escrita Criativa 10
    2. Criando vídeos 12
    3. Lettering 14
    4. HQ 16
    5. Cerâmica 18
    6. Bordado em Fotografia 20
    7. Podcast 22
    8. Autorretrato 24
- Ferramentas, informação e redes sociais para mulheres que criam, *apresentado por Meta* 26
- Onde acontece 28
- Dicas para montar o seu portfólio 30
- Viver de arte, sim. Eis a questão, *por Larissa Reis* 32
- Canvas de Projeto: Como tirar suas ideias do papel 34
- Quanto vale o seu trabalho 36
- Conheça o Videocast TODAS as Falas 37
- O futuro é feito à mão, *por Ive Caceres* 38
- Newsletter Todas 40

Quanta *potência* criamos quando estamos entre mulheres?

Quando idealizamos a plataforma TODAS, tínhamos um desejo muito claro: impulsionar cada vez mais mulheres e fazer com que elas enxergassem suas próprias potências.

Não foi à toa que o TODAS Lab foi o primeiro projeto da plataforma a ganhar forma. A mistura de educação e criatividade, à primeira vista, parecia uma fórmula perfeita para alcançar esse objetivo. Mas a verdade é que o que nasceu para ser um espaço de aprendizado para outras mulheres acabou se tornando também um lugar de muito aprendizado para nós.

Ao longo desses anos, recebemos mulheres muito diferentes entre si, que criaram, experimentaram, se expressaram e, muitas vezes, descobriram um pouco mais sobre elas mesmas durante nossas oficinas. Mas também descobrimos como é potente estar entre mulheres.

Enquanto uma aprende uma técnica nova, outra compartilha uma referência. Alguém pergunta "como você fez isso?" e outra responde "nunca tinha pensado desse jeito". Tem mulher que chega sem saber por onde começar e, encontra, justamente, olhando para o lado, coragem para tentar.

E talvez esteja aí uma das coisas mais bonitas do LAB: criar perto de outras mulheres também nos dá espaço para experimentar, errar, aprender e descobrir novos caminhos com mais liberdade e empatia. O que poderia ser uma experiência individual se transforma em troca.
No fim das contas, criamos um tempo e um espaço para cada mulher olhar para si, mas também para olhar ao redor.

Agora, chegando ao terceiro ano do projeto, trouxemos mais uma novidade: esta revista.

Ela foi pensada para continuar com você depois das oficinas. Para inspirar, ajudar, despertar novas ideias e, de alguma forma, fazer você lembrar, daquelas horas que escolheu se dedicar a si mesma.

Esperamos que ela faça sentido por aí.

Com carinho,

Arlete Cardoso e Ive Caceres
Idealizadoras da plataforma
TODAS

Expediente

IDEALIZAÇÃO E COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO
Arlete Cardoso e Ive Caceres

REALIZAÇÃO
Nós, Arte e Cultura

PRODUÇÃO EXECUTIVA
Camila de Castro

COORDENAÇÃO DE MARKETING
Laís Kikuchi

REDAÇÃO
Ive Caceres, Laís Kikuchi e Larissa Reis

DIREÇÃO DE ARTE E DESIGN
Biuá Vieira

REVISÃO
Larissa Reis

ILUSTRAÇÕES
Roberta Lenz e Biuá Vieira

ASSISTENTE DE PRODUÇÃO E COMERCIAL
Kássia Silva

EQUIPE AUDIOVISUAL
Mariana Ramos
Leani Ferreira
Tripé Lab

FOTOGRAFIA
Emily Fanti

PLANEJAMENTO DE MÍDIA
Tayse Cerqueira

GESTÃO FINANCEIRA
Giovanna Ernandez

TODAS LAB

www.todaslab.com.br

TODAS, para todas nós.

O **TODAS** nasceu de uma vontade simples, mas que ainda parece precisar ser repetida muitas vezes: *Criar mais momentos para que mulheres possam se encontrar, aprender, trabalhar e escolher seus próprios caminhos.*

Somos uma plataforma de projetos voltada para o **protagonismo feminino.** Criamos espaços para que mulheres possam contar suas próprias histórias, desenvolver seus talentos, experimentar novos caminhos e reconhecer o valor daquilo que sabem fazer.

Em diferentes formatos, desde formação a conversas e encontros, *o TODAS existe para fortalecer essas trajetórias e criar mais oportunidades de autonomia e crescimento.*

O **TODAS Lab** é uma dessas iniciativas: ciclos de oficinas gratuitas que ocupam diferentes espaços culturais de São Paulo e convidam mulheres a aprender, experimentar e desenvolver novas habilidades em áreas como criatividade, arte e economia criativa.

O **Festival TODAS** é um encontro de música, arte e cultura com atrações 100% femininas. Um evento para celebrar artistas, criadoras e empreendedoras e colocar diferentes talentos de mulheres no centro da programação.

Já o **TODAS as Falas** é o nosso videocast. Em sua primeira edição, foram oito episódios com mulheres conversando sobre temas relevantes para suas trajetórias, seus trabalhos e para o futuro que queremos construir.

São projetos diferentes, com propostas próprias, mas que partem da mesma vontade: oferecer mais possibilidades para que mulheres possam ocupar espaços, desenvolver suas potências e construir seus próprios caminhos.

Por isso, as iniciativas não param por aqui. Festival, oficinas e videocast são só os primeiros formatos de outros que estão surgindo. Porque, no fim, o TODAS é feito disso: de projetos que colocam mulheres no centro e de encontros que fazem novas ideias, histórias e alternativas nascerem.

Conheça e acompanhe nossos projetos nas redes:

@com.todas ✕ *@todas.lab* ✕ *@todas.falam*

Quando a gente cria, também contamos quem somos

por Laís Kikuchi

A arte nunca foi só sobre fazer coisas bonitas.
Sempre foi sobre registrar o que vivemos, questionar aquilo que parece imutável, preservar memórias, inventar novas narrativas e dar espaço para histórias.

A cultura faz algo parecido.
Ela está nas músicas que crescemos ouvindo com nossos pais, nos hábitos que atravessam gerações, nas palavras que aprendemos, nos objetos que produzimos, nas histórias que contamos umas para as outras. Está naquilo que somos e também naquilo que queremos nos tornar.

Por isso, falar de arte e cultura também é falar de poder.

- *Quem pode criar?*
- *Quem tem sua história contada?*
- *Quem transforma seu conhecimento em trabalho?*
- *Quem consegue viver daquilo que cria?*

Durante muito tempo, mulheres foram criadoras sem necessariamente serem reconhecidas como artistas. Produziram arte, escreveram, costuraram, fotografaram, inventaram linguagens, organizaram comunidades e movimentaram a cultura. Geralmente, sem o mesmo acesso, reconhecimento ou oportunidade dado aos homens.

Ainda hoje, ampliar esses espaços importa.
Na verdade, se tornou urgente.
O tempo urge e a sapucaí é grande.

Quando uma mulher aprende algo novo, conta uma história, produz uma peça, sobe em um palco ou encontra outras mulheres para criar junto, alguma coisa se movimenta para além daquele momento. Uma possibilidade aparece, uma rede se forma.
É por isso que arte e cultura também podem ser ferramentas de autonomia. Não apenas porque podem abrir portas para a economia criativa, mas porque ajudam a construir voz, repertório, pertencimento e confiança.

E quando mais mulheres têm espaço, ferramentas e liberdade para criar, o mundo que elas podem imaginar - e construir - também se torna maior.

Criar é uma forma de abrir caminhos

Antes de ser profissão, projeto ou negócio, criatividade é uma maneira de olhar. Pelo menos, é nisso que acreditamos.

É perceber possibilidades onde ainda parece não existir nada. É juntar referências, testar, errar, começar de novo, de novo, novamente, e quantas vezes forem necessárias. É transformar uma ideia que estava só na cabeça em alguma coisa que pode ser vista, ouvida, experimentada e compartilhada.

Para muitas mulheres, criar também é uma necessidade vital de habitar o mundo.

De transformar aquilo que sabem fazer em trabalho, em fonte de renda e inspiração. De encontrar uma linguagem própria, que é sua e de mais ninguém. De descobrir que uma habilidade que parecia pequena pode virar sustento, projeto, carreira, encontro. Que escrever, desenhar, bordar, fotografar, produzir, cozinhar, pintar, criar histórias ou inventar novas formas de fazer as coisas também são maneiras de construir autonomia.
Não por acaso, a criatividade aparece tantas vezes antes da mudança. Primeiro imaginamos que alguma coisa poderia ser diferente.
Depois começamos a descobrir como concretizar. E talvez seja justamente aí que a criatividade ganhe sua força: ela vira uma ferramenta que nos permite experimentar outros futuros a partir do que vimos. Porque toda criação começa com a transformação de algo que já estava ali. Uma memória, uma inquietação, uma referência ou apenas uma vontade.

Uma história que ainda não tinha encontrado forma. Mas que, quando encontra, pode abrir caminho para outras coisas.

Uma nova ideia sobre si mesma.

Conhecendo um pouco mais o TODAS LAB

O LAB é um ciclo de oficinas práticas e laboratórios de experiências voltado para mulheres que atuam, ou desejam atuar, na economia criativa e na cultura. Sua proposta não significa apenas acumular conhecimento. Significa experimentar, colocar a mão na massa, criar alguma coisa própria e perceber que aquilo que nasce de uma ideia pode se concretizar.

Ao longo das oficinas, temas como criatividade, comunicação, arte, cultura, empreendedorismo e autonomia profissional se encontram em experiências práticas conduzidas por outras mulheres. São mulheres que chegam para ensinar uma técnica, compartilhar uma trajetória e, muitas vezes, mostrar que existem possibilidades de futuro que nem sempre conseguimos enxergar sozinhas.

Essa troca está no centro do TODAS LAB. Acreditamos que um espaço de formação também pode ser um espaço de acolhimento, identificação e construção de rede. Um lugar em que mulheres diferentes, com histórias diversas, possam aprender umas com as outras e reconhecer valor em suas próprias experiências.

E o aprendizado não precisa terminar quando a oficina acaba. Desde a primeira edição, o projeto busca criar caminhos para que as participantes transformem o que aprenderam em novas possibilidades de trabalho, renda e autonomia. Algumas delas, inclusive, já voltaram ao TODAS em outros papéis, trabalhando em projetos da plataforma.

> *Porque, no fim, o LAB não é apenas sobre ensinar mulheres a criar. É sobre criar condições para que elas possam seguir criando seus próprios caminhos.*

Duas edições, muitas formas de criar

Antes de chegar até aqui, o TODAS LAB já passou por diferentes espaços de São Paulo, encontrou centenas de mulheres e experimentou muitas formas de criação.

Na primeira edição, em 2024, ocupamos 4 sedes culturais da cidade: Centro Cultural da Juventude, Arquivo Histórico Municipal, Centro Cultural Olido e Biblioteca Cora Coralina. Foram 4 ciclos de formação, com 33 laboratórios e mais de 100 horas de conteúdo. Entre uma oficina e outra, tivemos escrita e poemas, pintura de autorretrato, cerâmica, criação de quadrinhos, lettering, bordado, roteiro para podcast, lambe-lambe, vídeos criativos e criação de bijuterias.

As oficinas foram conduzidas por facilitadoras como Luz Ribeiro, Carolina Fôlego (AFôlego), Juliana Moura Niel, Lila Cruz, Cecília Marins, Jady Salvático, Camila Pegado, Blenda Souto, Sanara Santos, Maitê Porfírio, Letícia Ribeiro (Telúrica), Ana Carla Pereira (Negana) e Stephanie Stein.

Em 2025, o LAB voltou para uma nova edição, dessa vez passando pelo Centro Cultural Olido e pela Casa Rosa da Mulher. Foram 10 laboratórios e mais de 26 horas de conteúdo, reunindo práticas como criação de quadrinhos, roteiro para podcast, slam, escrita como autoconhecimento, vídeos criativos, pintura de autorretrato, cerâmica, lettering, bordado e lambe-lambe.
Entre as facilitadoras, estiveram novamente mulheres que já faziam parte dessa história, como Luz Ribeiro, Carolina Fôlego (Afôlego), Juliana Moura Niel, Lila Cruz, Sanara Santos, Negana Pereira, Jady Salvatico, Letícia Ribeiro (Telúrica) e Blenda Souto Maior.

Mais do que números, essas duas edições deixaram um rastro de experimentação.

Mulheres que chegaram para aprender uma técnica, descobriram uma nova linguagem. Mulheres que já criavam encontraram outras possibilidades. E algumas delas deram um passo além: depois de participarem como alunas do LAB, Kássia Silva e Biuá Viera passaram a integrar esse time que vos fala.

Agora, o LAB inicia um novo capítulo. A terceira edição chega para ampliar essa rede, levar novas experiências a outras mulheres e continuar criando espaços em que aprender, experimentar e criar possam também ser formas de construir autonomia. Novas oficinas, novas facilitadoras, novas histórias, mas a mesma vontade de fazer do TODAS LAB um lugar onde cada mulher possa descobrir não só o que sabe fazer, mas também tudo o que ainda pode criar.

Oficinas e exercícios

Nas próximas páginas, você vai encontrar um pouco mais de cada uma das oficinas que fizeram parte do **TODAS LAB 2026.**

E, se você não participou de alguma delas, não tem problema. A ideia é justamente levar um pedacinho de cada experiência até você, com atividades simples, dicas e inspirações para experimentar no seu tempo.

Quem sabe alguma delas não te convida a fazer uma pausa, criar alguma coisa com as próprias mãos ou simplesmente olhar para si de um jeito diferente?

Escolha por onde começar e aproveite.

Escrita Criativa

Exercício: O que eu gosto x o que eu não gosto

Em 1977, a escritora norte-americana Susan Sontag escreveu em seu diário uma lista de coisas de que gostava e outra das que não gostava. Sem grandes explicações: apenas gostos, implicâncias, referências e pequenas coisas do cotidiano.

Entre as coisas de que gostava estavam "pôr do sol, canela, Bach, sushi, a cor azul e fazer listas". Entre as que não gostava: "frio, futebol, gatos, guarda-chuvas e ketchup".
Agora é sua vez! Escreva sem pensar demais e faça suas listas. Vale comida, cheiro, lugar, música, hábito, sensação, gente, palavra... o que vier à cabeça. Não tente fazer uma lista bonita ou interessante. Tente fazer uma lista que seja sua.

Quando terminar, leia o que escreveu. Talvez, no meio de coisas aparentemente banais, você encontre pistas sobre quem você é, e até histórias que ainda não sabia que queria contar.

EU GOSTO DE...

EU NÃO GOSTO DE...

EU GOSTO DE...

EU NÃO GOSTO DE...

Exercício inspirado em uma anotação de 21 de fevereiro de 1977 dos diários de Susan Sontag, reunidos em "As Consciousness Is Harnessed to Flesh: Journals and Notebooks", 1964–1980.

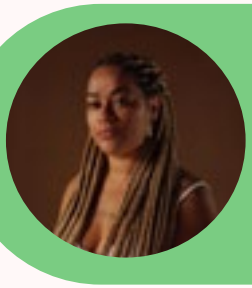
Dica do TODAS: Páginas matinais

As Páginas Matinais, prática criada pela escritora Julia Cameron e apresentada em seu livro "O Caminho do Artista", partem de uma ideia simples: escrever sem a obrigação de chegar a lugar algum.

Ao acordar, escreva à mão três páginas com tudo o que vier à cabeça. Não precisa ser bonito, organizado ou fazer sentido.
A proposta é escrever sem editar ou julgar, abrindo espaço para as ideias fluírem.

E talvez essa seja a melhor parte: você não precisa se considerar escritora para começar. Só precisa de papel, caneta e alguns minutos com você mesma.

Quem esteve com a gente:



As oficinas de **"Escrita Criativa"** do TODAS LAB 2026 foram facilitadas por ***Ryane Leão***, poeta bestseller, educadora e autora dos livros "Tudo nela brilha e queima", "Jamais peço desculpas por me derramar" e "Ninguém pode parar uma mulher ventania". Há mais de dez anos, compartilha seus escritos nas redes, onde reúne mais de 500 mil leitores.

Acompanhe o trabalho da Ryane Leão:
@ondejazzmeucoracao

Mostre o seu Trabalho: criando vídeos do seu processo criativo

Exercício: Seu processo criativo em 5 cenas

Quando a gente pensa em mostrar um trabalho, é comum querer ir direto para o resultado final. Mas o processo também tem muita coisa para contar: os materiais, as escolhas, as mãos em ação e aqueles pequenos detalhes que fazem parte do seu jeito de criar.

Antes de gravar, que tal organizar essa história? Escolha cinco momentos do seu processo e imagine cada um deles como uma cena. Não precisa pensar em equipamento ou edição agora. A ideia é simples: colocar no papel o que você quer mostrar e, no final, ter um mini-roteiro para guiar o seu vídeo.

CENA 1: O COMEÇO
Como você quer começar essa história?

CENA 2: O PROCESSO
O que você quer mostrar acontecendo?

CENA 3: DE PERTO
Qual detalhe merece aparecer?

CENA 4: MAIS UM PASSO
O que acontece antes de chegar ao resultado?

CENA 5: O RESULTADO
Como você quer terminar essa história?

Roteiro pronto? Use essas cinco cenas como guia e experimente enquanto grava.
Depois, compartilhe o resultado com a gente! Marque @todas.lab na sua publicação.

Vamos adorar acompanhar o seu trabalho de perto!

Dica do TODAS: Antes de apertar o botão de "gravar"

Você não precisa de uma superprodução para começar.
Alguns cuidados simples já ajudam:

- ***Dê uma limpadinha na lente.*** *Sim, isso faz toda a diferença!*
- ***Procure uma boa luz.*** *Se puder, aproveite a luz natural e experimente gravar perto de uma janela.*
- ***Grave aos poucos.*** *Faça cenas curtas e experimente diferentes detalhes e enquadramentos.*
- ***Para as redes, filme na vertical.*** *É o formato mais usado para Reels e vídeos curtos.*
- ***Cuide do som.*** *Não tem microfone? Tudo bem. Procure um lugar mais silencioso e desligue ventiladores, TVs ou outros aparelhos que possam criar ruídos. O microfone do próprio celular pode dar conta do recado.*
- ***Escolha uma trilha com cuidado.*** *Uma música pode ajudar a criar o clima do vídeo, mas atenção aos direitos autorais. Procure as bibliotecas das próprias plataformas ou bancos de músicas com uso gratuito e confira sempre as regras de cada faixa.*
- ***Use as ferramentas que você já tem.*** *Para editar pelo celular, você pode usar o CapCut, ferramenta que conhecemos na oficina, além do* ***Edits,*** *da Meta, e do* ***Canva.*** *As próprias ferramentas do Reels e do Shorts também permitem fazer edições simples.*
- ***E lembre: você não precisa aparecer.*** *Se não se sentir à vontade diante da câmera, suas mãos, seus materiais e seu processo também podem contar essa história.*

No fim, mais importante do que fazer um vídeo perfeito é conseguir mostrar um pouco do que existe por trás daquilo que você cria.

Quem esteve com a gente:

As oficinas **"Mostre seu Trabalho: Criando Vídeos do Processo Criativo"** do TODAS LAB 2026 foram facilitadas por ***Negana Pereira,*** artista visual multidisciplinar paraibana, radicada em São Paulo. Em trabalhos que passam pelo bordado, pintura e ilustração, explora temas como ancestralidade, espiritualidade e memória, com forte influência da cultura e da estética preta e a mulher negra como figura central de sua pesquisa.

Acompanhe o trabalho da Negana:
@negana.pereira

Lettering: criando letras com caneta pincel (para iniciantes)

Mais do que simplesmente escrever uma palavra, a ideia na criação de lettering é explorar formas, tamanhos, traços e estilos para transformar cada letra em parte de uma composição. E dá para levar essa técnica para um monte de lugares: criação de cartões, cartazes, presentes personalizados, quadros e tantos outros projetos. Vamos treinar um pouco?

Exercício: Experimente a falsa caligrafia

Vamos usar a palavra **TODAS** para experimentar uma técnica chamada falsa caligrafia. Ela cria o efeito dos traços finos e grossos da caligrafia mesmo quando usamos uma caneta de ponta comum.

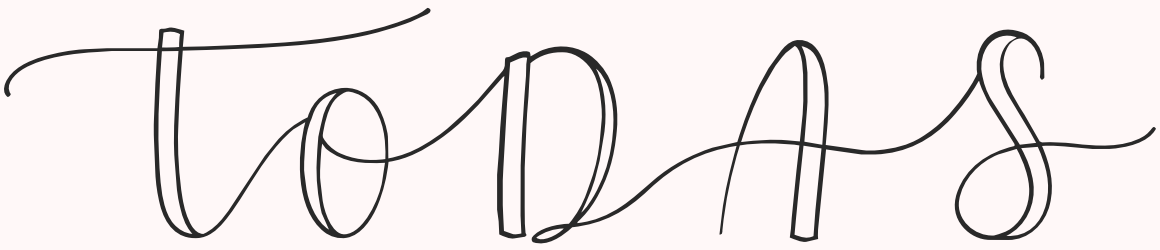
Para começar, pegue uma folha de papel e uma caneta. Se você participou da nossa oficina e levou sua **brush pen,** pode aproveitar para praticar com ela. Se não tiver uma por perto, tudo bem: para este exercício, uma **caneta hidrográfica, esferográfica ou até um lápis** já funcionam.

ESCREVA

Na sua folha, escreva a palavra **TODAS** em letra cursiva, deixando um pouco mais de espaço entre as letras. Tente fazer a palavra em um movimento contínuo, sem levantar a caneta do papel. Mantenha a mão relaxada e escreva no seu ritmo, sem se preocupar em fazer uma letra perfeita.

ENCONTRE OS TRAÇOS QUE DESCEM

Agora observe o movimento que sua mão fez enquanto escrevia. Toda vez que a caneta se movimentou de cima para baixo, você fez um traço descendente. Identifique esses pontos na palavra e desenhe uma segunda linha bem ao lado de cada um deles.



PREENCHA

Preencha o espaço entre as duas linhas que você acabou de criar. É isso que vai deixar alguns traços mais grossos e criar o contraste característico da caligrafia. Aproveite também para fazer pequenos ajustes onde achar necessário.

Agora é sua vez! Escolha uma palavra que você gostaria de ter mais presente na sua vida hoje. Pode ser **tempo, coragem, calma, liberdade, potência** ou qualquer outra que faça sentido para você.

Repita os três passos na sua folha e experimente algumas vezes. Aos poucos, você vai entendendo os movimentos e descobrindo o seu próprio jeito de desenhar as letras.
Ah! E não precisa acertar de primeira. Aqui, repetir também faz parte da criação.

Dica do TODAS

No lettering, não existe um único jeito de fazer. Cada pessoa vai encontrando seu próprio traço com o tempo e experimentar faz parte do processo. Por isso, deixamos algumas dicas para você:

- *Comece pelos movimentos. Antes de formar as letras, experimente fazer alguns traços para soltar a mão e entender como a caneta responde.*
- *Teste possibilidades. Uma mesma letra pode ganhar formas, tamanhos e estilos completamente diferentes. Faça versões, misture referências e descubra o que você gosta.*
- *Não busque a perfeição. Rabiscar, apagar, refazer e começar de novo também fazem parte. Quanto mais você pratica, mais confiança ganha no traço.*
- *Busque referências. Observe letras em cartazes, livros, embalagens, capas, murais ou onde mais elas chamarem sua atenção. Aos poucos, você começa a criar seu próprio repertório.*

E, acima de tudo: divirta-se com as letras. O papel é também um espaço para experimentar.

Quem esteve com a gente:

As oficinas de **"Lettering"** do TODAS LAB 2026 foram facilitadas por ***Jady Salvático***, designer e artista de lettering, de São Paulo. Ela conheceu o mundo das letras ainda na faculdade, quando começou a desenhar, à mão, frases e palavras em diferentes superfícies. Desde então, tem seu trabalho focado no lettering, criando desde logos a personalização em eventos.

Acompanhe o trabalho da Jady:
@jadysalvatico

HQ: Criando sua própria história em quadrinhos

Uma história em quadrinhos não precisa começar com uma grande aventura. Às vezes, uma história inteira pode nascer de uma lembrança, de uma conversa, de uma situação engraçada ou de alguma coisa que aconteceu em um dia aparentemente comum.

Exercício: Uma história em quadrinhos sobre você

As HQs misturam imagens, palavras, personagens, cenas e silêncios para contar histórias. E não existe uma única maneira certa de fazer isso. Você pode desenhar, escrever, inventar personagens, usar balões, criar onomatopeias ou simplesmente experimentar.

Agora é sua vez de criar uma tira de quadrinhos.

Pense em uma situação que aconteceu com você: pode ser engraçada, estranha, importante, cotidiana ou até uma coisa que você gostaria que tivesse acontecido. Escolha um momento, e, antes de transformar em uma história, tente responder:

O que aconteceu?
Quem estava lá?
Onde essa história acontece?
O que mudou do começo para o fim?

Depois, pense em cada quadrinho como uma cena. O que a personagem está fazendo? O que ela está pensando? O que precisa ser dito e o que pode ser mostrado? Não se preocupe em desenhar perfeitamente. Uma linha, um símbolo, uma expressão ou uma palavra também podem contar uma história.

No final, dê um título para sua história.

MINHA HQ

Título: _____

Personagens: _____

Onde acontece: _____

O que acontece: _____

Dica do TODAS: Comece pelo que você conhece

- *Está sem ideia para começar? Pense em uma situação que você viveu recentemente. Uma conversa no ônibus, uma mensagem que recebeu, uma coisa que deu errado, um encontro inesperado, uma memória de infância ou até aquele pequeno caos que só você achou engraçado.*
- *Transformar uma experiência real em história pode ser um ótimo ponto de partida. Depois, você pode mudar os personagens, exagerar uma situação, inventar outro final ou transformar você mesma em uma personagem completamente diferente.*
- *Não precisa começar desenhando. Primeiro, conte a história para você mesma. Depois, escolha o que merece aparecer em cada quadrinho.*

E o mais importante: divirta-se.

QUADRINHO 1

QUADRINHO 2

QUADRINHO 3

QUADRINHO 4

Quem esteve com a gente:

As oficinas de **"Histórias em Quadrinhos"** foram facilitadas por ***Cacília Marins*** e ***May Solimar.***

Cecilia é quadrinista, jornalista e ilustradora. Seu trabalho cruza desenho e jornalismo para contar histórias com sensibilidade. É autora de Parque das Luzes, participou de AmarElo, de Emicida, e venceu o 39º Troféu Angelo Agostini com o livro Amarras.

May é quadrinista, ilustradora, designer e publicitária. Em seu trabalho, usa os quadrinhos para criar narrativas sobre identidade, relações raciais, gênero e cotidiano, aproximando temas importantes de histórias e experiências que fazem parte da vida real.

Acompanhe o trabalho de Cecilia e May:
@ceciliatangerina | @may.solimar

Cerâmica

Depois de experimentar a argila, suas formas e possibilidades, que tal entender um pouco mais sobre marcas?

Exercício: Crie sua própria textura

Neste exercício, você vai criar uma pequena coleção de texturas e transformá-la em uma peça.

Separe um pedaço de argila e prepare uma superfície plana. Agora, procure ao seu redor objetos que possam deixar marcas: uma folha, um tecido, uma renda, um botão, um pente, uma tampa, uma chave, um garfo ou qualquer outra coisa com uma forma interessante.

Não tem argila em casa?

Você também pode experimentar com uma massa caseira. O resultado é diferente da argila, mas ela funciona para explorar formas, texturas e marcas.

Você vai precisar de:

- 1 xícara de cola branca;
- 1 xícara de amido de milho;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- 2 colheres (sopa) de óleo de cozinha.

Como fazer: misture tudo em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a massa engrossar e começar a desgrudar do fundo. Espere esfriar e sove com as mãos até ficar macia e maleável. Se não for usar na hora, guarde em um saco plástico bem fechado para não ressecar.

Massa pronta? Agora é só procurar suas texturas e começar.

Mãos à obra!

Experimente
Pressione cada objeto sobre a argila e observe a marca que ele deixa. Teste diferentes intensidades, posições e combinações.

Escolha suas favoritas
Separe pelo menos três texturas que você mais gostou.

Crie uma composição
Em um novo pedaço de argila, combine essas marcas como quiser. Você pode repetir, sobrepor, criar padrões ou deixar espaços vazios.

Transforme em peça
Agora, use essa superfície para criar um pequeno objeto: um porta-joias, uma plaquinha, um descanso de copo, um pingente ou o que sua imaginação sugerir.

Dê um nome
Quando terminar, observe a peça e escolha um nome para ela.

MINHA PEÇA

As três texturas que escolhi:

1. _____

2. _____

3. _____

Nome da peça: _____

Dica do TODAS

- *Procure com as mãos.*
- *Depois de uma primeira experiência com cerâmica, vale começar a olhar para os objetos de outro jeito. Uma folha não é só uma folha: ela tem nervuras. Um tecido tem trama. Uma chave tem relevos. Uma concha tem linhas.*
- *A cerâmica também pode ser um exercício de prestar atenção.*
- *Tudo ao seu redor pode virar textura. E toda textura pode virar uma nova possibilidade de criação.*

Quem esteve com a gente:

As oficinas de "**Cerâmica fria: aprenda a fazer sua caneca"** do TODAS LAB 2026 foram facilitadas por ***Larissa Augusto.***

Larissa é fundadora do Estúdio Ela. Um espaço dedicado à cerâmica e à experimentação criativa, que promove oficinas e vivências para aproximar diferentes pessoas do fazer manual. Entre suas experiências estão oficinas de pintura em cerâmica e criação de peças, sempre valorizando o processo de experimentar, colocar a mão na massa e descobrir novas possibilidades por meio da arte.

Acompanhe o trabalho de Larissa:
@estudio.ela_

Bordado em Fotografia

Uma fotografia registra um momento, mas não determina tudo o que ele pode significar. Quando você borda sobre uma imagem, pode acrescentar detalhes, esconder partes, criar caminhos, inventar personagens, mudar paisagens ou revelar sentimentos que não estavam visíveis.

Agora, escolha uma fotografia e experimente transformar a história que ela conta.

Exercício: E se a imagem pudesse mudar de história?

Pode ser uma imagem antiga, uma fotografia cotidiana, um retrato, uma paisagem ou até uma foto que você não goste tanto. O importante é olhar para ela com novos olhos e imaginar: **e se essa história pudesse ser diferente?**

Antes de começar, observe a imagem e pense:

- *O que essa fotografia parece contar?*
- *Que outra história eu gostaria que ela contasse?*
- *O que posso acrescentar, esconder ou transformar para criar esse novo sentido?*

Antes de começar: como bordar em uma fotografia?

Você vai precisar de uma **foto impressa, linha de bordado, agulha, tesoura, fita crepe e um pedaço de EVA** ou outra superfície macia para apoiar a foto.

Antes de passar a linha, planeje onde ficará o bordado. Apoie a fotografia sobre o EVA e, com uma agulha, **faça os furinhos por onde a linha vai entrar e sair.** Vá furando aos poucos e deixe algum espaço entre os pontos para não rasgar o papel.

Depois, passe a linha pelos furos. No verso da fotografia, use um pequeno pedaço de fita crepe para prender o início e o final da linha.

Uma dica: faça os furos antes de começar a bordar. Assim, você consegue visualizar o caminho da linha e evita forçar o papel durante o processo.
Tudo pronto? Agora é hora de imaginar o que a linha pode transformar.

Escolha uma fotografia

Pode ser uma imagem pessoal ou uma fotografia encontrada. Escolha uma que desperte alguma ideia, memória ou curiosidade.

Imagine uma nova história

Antes de pegar a linha, escreva em uma frase o que você gostaria de mudar ou acrescentar à imagem.

Desenhe sem medo

Use o lápis para experimentar sobre a fotografia. Crie caminhos, formas, palavras ou elementos que não estavam ali.

Borde a transformação

Escolha as linhas e os pontos que melhor traduzem a sua ideia. Você pode bordar sobre a imagem, ultrapassar seus limites, deixar a linha sair ou até esconder parte da fotografia.

Dê um novo título

Quando terminar, dê um nome para a sua nova imagem. Pode ser uma palavra, uma frase ou algo completamente inesperado.

MINHA NOVA HISTÓRIA

A fotografia original parece contar:

Eu quero que ela conte:

O que vou transformar ou acrescentar:

Novo título da imagem:

Dica do TODAS: Nem toda história está pronta na fotografia

- *Às vezes, basta uma linha para mudar o sentido de uma imagem. Um detalhe pode virar outra coisa, uma paisagem pode ganhar novos caminhos, uma palavra pode revelar o que estava escondido.*
- *Bordar também é imaginar. E imaginar é uma forma de transformar aquilo que já existe.*

Quem esteve com a gente:

As oficinas de **"Bordado em Fotografia"** do TODAS LAB 2026 foram facilitadas por ***Marili Hirota.***

Marili é fotógrafa e arteterapeuta com especialidade em Saúde Mental e Desenvolvimento Humano. Atua no IMREA Rede Lucy Montoro e no Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP e segue por caminhos da percepção, da sensibilidade e da manifestação criativa possibilitando o cuidado da saúde física, mental e emocional através da Arte.

Acompanhe o trabalho de Marili:
@marilihirota

Criação de roteiro para podcast

Todo podcast nasce de alguma coisa que dá vontade de entender melhor. Pode ser uma dúvida, uma inquietação, uma história que ficou na cabeça ou um assunto sobre o qual você gostaria de ouvir outras perspectivas.

Exercício

O podcast começa com uma pergunta. Antes de pensar no nome do programa, na trilha ou até em quem vai participar, comece pela pergunta.

Escolha alguma coisa que você realmente gostaria de descobrir e transforme essa curiosidade no ponto de partida para um episódio. Não precisa ser uma grande questão. Pode ser algo que faz parte do seu cotidiano, uma conversa que você teve, uma experiência que gostaria de compartilhar ou uma coisa que sempre quis perguntar.

Depois, siga o fio dessa pergunta. O que você já sabe? O que ainda quer descobrir? Quem poderia trazer outra perspectiva? E, principalmente: como transformar tudo isso em uma conversa que alguém queira continuar ouvindo?

MEU PODCAST

A pergunta que quero investigar:

O que eu já sei sobre isso?

O que ainda quero descobrir?

Quem poderia me ajudar a responder?

O que eu gostaria que quem escutasse levasse dessa conversa?

O CAMINHO DA CONVERSA

Agora que você já sabe sobre o que quer falar, pense em como conduzir esse assunto. Liste as principais perguntas ou pontos que não podem ficar de fora.

Quero começar falando sobre:

Depois, quero chegar em:

Uma pergunta que não pode faltar:

E quero terminar falando sobre:

GUIA DE UM MINI ROTEIRO

Não precisa escrever cada palavra que será dita. O roteiro pode funcionar como um mapa para você saber de onde está saindo e aonde quer chegar.

ABERTURA

Apresente o podcast e dê boas-vindas a quem está ouvindo.

APRESENTAÇÃO DO TEMA

Conte qual é o assunto ou a pergunta deste episódio e por que vale conservar sobre isso.

CONVERSA

Organize suas principais perguntas, histórias e pontos de discussão. Se houver uma convidada, pense também em como apresentá-la e em quais perguntas você gostaria de fazer.

ENCERRAMENTO

Retome uma ideia importante da conversa, agradeça a quem participou e se despeça de quem ouviu.

Pronto! Sua curiosidade já começou a ganhar forma de um episódio.

Dica do TODAS: Comece pela curiosidade

- *Você não precisa saber exatamente onde uma conversa vai chegar para começar. Às vezes, a melhor pauta nasce justamente de uma coisa que ainda não sabemos responder.*
- *Anote perguntas que aparecem no seu dia a dia. Uma conversa, uma notícia, uma experiência ou até uma dúvida aparentemente boba pode virar o ponto de partida para um episódio.*
- *Toda boa conversa começa quando alguém decide perguntar.*

E para tirar o podcast do papel?

- *Você não precisa de um estúdio para fazer sua primeira experiência. Um smartphone, um computador e até o fone de ouvido que você já usa podem ser suficientes para começar a gravar.*
- *Procure um lugar mais silencioso, faça um pequeno teste antes de começar e escute o resultado. Se tiver convidados, ferramentas de chat online com recurso de gravação podem ajudar, como as ferramentas Zoom e Google Meet.*

Quem esteve com a gente:

As oficinas de **"Podcast"** do TODAS LAB 2026 foram facilitadas por ***Maitê Freitas,*** jornalista, pesquisadora, gestora cultural, editora literária, educomunicadora. A partir da oralidade e da escrita narrativa-criativa, Maitê conversa sobre técnicas de entrevista, pesquisa e construção de roteiros autorais.

Acompanhe o trabalho da Maitê:
@maitemporina

Autorretrato

Um autorretrato não precisa mostrar apenas aquilo que vemos no espelho. Ele também pode revelar aquilo que sentimos, lembramos, desejamos e carregamos com a gente.

Exercício: Quem sou eu sem precisar desenhar meu rosto?

Para este exercício, escolha 5 coisas que contam alguma coisa sobre você. Pode ser um objeto, uma roupa, uma cor, uma comida, um lugar, uma frase, uma memória, uma pessoa ou qualquer outra coisa que faça parte da sua história.

Agora, pense em como essas cinco escolhas podem aparecer no seu autorretrato. Elas não precisam estar representadas de forma literal: uma memória pode virar uma cor, um lugar pode aparecer como uma forma, uma frase pode ocupar parte da imagem. Você pode desenhar, pintar, colar, escrever, misturar técnicas ou experimentar uma linguagem completamente diferente da que usou na oficina. Não existe uma forma certa de se representar.

A ideia é descobrir: se alguém olhasse para esse desenho sem saber quem você é, o que conseguiria imaginar sobre você?

MEU AUTORRETRATO

Uma coisa que sempre carrego comigo:

Uma memória que faz parte de mim:

Uma coisa que gosto muito:

Uma coisa que quero levar para o futuro:

Uma coisa que diz muito sobre quem eu sou:

AGORA, CRIE!

Dica do TODAS: Nem todo autorretrato precisa ter um rosto

- *Experimente se desenhar sem desenhar você mesma.*
- *Pense nas cores que escolheria para representar seu humor, nos objetos que contam sua história, nas texturas que lembram algum lugar ou nas imagens que representam aquilo que você deseja.*
- *Depois, faça o exercício novamente daqui a algum tempo. Talvez você escolha outras cores, outros objetos, outras memórias. Porque a gente muda e o jeito como nos enxergamos também.*

Quem esteve com a gente:

As oficinas de **"Autorretrato"** do TODAS LAB 2026 foram facilitadas por ***Carolina Fôlego*** (AFôlego), artista urbana, arquiteta e educadora artística. Desde 2013, atua no graffiti e leva suas criações para ruas, exposições e espaços culturais. Em seu trabalho, investiga a experiência feminina em uma sociedade patriarcal e os impactos disso na construção da identidade das mulheres. Também conduz oficinas e ações educativas em instituições, ONGs e coletivos independentes.

Acompanhe o trabalho da AFôlego:
@afolego

Seus projetos no mundo

Ferramentas, informação e conexões digitais para mulheres que criam e empreendem.

Apresentado por META

Toda ideia criativa precisa de espaço para crescer e de canais para chegar a quem se conecta com ela. Para quem produz e empreende, o Instagram, Facebook e WhatsApp não são só redes sociais: são vitrines vivas, canais de venda e espaços de troca com a sua comunidade.

Para te apoiar nessa jornada, reunimos iniciativas, conteúdos educativos e ferramentas que podem te ajudar a construir e organizar uma presença digital eficiente, e, claro, com a ajuda da Meta.

Conhecimento que gera resultados

A Meta desenvolve ações com organizações de impacto social no Brasil para apoiar mulheres empreendedoras e ampliar sua presença na economia digital. O objetivo é compartilhar informações simples que colaboram no processo de transformar ideias e talentos em renda real, passando por temas como presença digital, gestão financeira, ativismo e liderança.

Segurança para criar e se expressar

Para que você possa mostrar seu trabalho com tranquilidade, a Meta disponibiliza um portal dedicado à **Segurança da Mulher** *(meta.com/safety/communities/women)*. Lá você encontra orientações práticas sobre:

- **Autenticação em dois fatores:** Proteção essencial para evitar invasões no perfil do seu negócio.
- **Moderação de comentários e interações:** Ferramentas para bloquear palavras ofensivas, ocultar mensagens indesejadas e barrar o assédio.
- **Proteção de dados:** Criptografia para manter suas conversas e negociações seguras.

Onde aprender e organizar sua rotina

Meta Blueprint

O espaço oficial de aprendizagem gratuita. Traz cursos rápidos e passo a passo sobre criação de conteúdo, anúncios, público e segurança *(facebook.com/business/learn)*.

Meta Business Suite

A ferramenta gratuita para organizar sua rotina no celular ou computador. Permite agendar posts, responder DMs do Instagram e do Facebook em um só lugar e ver o que está funcionando *(business.facebook.com)*.

Central de Ajuda para Empresas

O canal para tirar dúvidas técnicas sobre catálogo de produtos, botões de contato e configurações *(facebook.com/business/help)*.

Um dado para guardar

93% das mulheres brasileiras entrevistadas que usam as plataformas da Meta relataram aumento de receita em seus negócios, e 3 em cada 4 viram seu faturamento crescer 25% ou mais.[1]

[1] *MORNING CONSULT; META. Pesquisa revela o impacto da Meta nas MPMES da América Latina. Meta Newsroom, 2025. Disponível em: https://about.fb.com/br/news/2025/08/26598-pesquisa-revela-o-impacto-da-meta-nas-mpmes-da-america-latina/. Acesso em: 4 set. 2026.*

Seja para quem dá os primeiros passos ou para quem quer profissionalizar o corre, a informação é o ponto de partida. O que a gente quer é que TODAS encontrem seu próprio jeito de ocupar o digital!

5 Dicas práticas para fazer bonito nas redes

Construir uma presença digital autêntica exige mais constância do que fórmulas mágicas. O segredo é entender seu momento: a prioridade hoje é gerar vendas rápidas ou fazer mais gente conhecer seu projeto? Confira cinco passos práticos para movimentar seus perfis:

1. Facilite a vida do seu público

Antes de criar novos posts, garanta que quem chega no seu perfil entenda o que você faz de primeira.

Bio direta:

Escreva de forma simples o que você cria, vende ou oferece.

Contato fácil:

Adicione um botão ou link direto para o seu WhatsApp Business. Quanto menor o caminho, melhor.

Identidade visual marcante:

Use cores, estilos e fotos que ajudem a reconhecer sua marca. Se o negócio é você, apareça, coloque uma imagem com boa iluminação.

2. Compartilhe o seu universo

Crie conteúdos que aproximem as pessoas da sua arte.

- **Mostre os bastidores:** O processo, os materiais, os erros, as descobertas e o carinho por trás de cada peça.
- **Aposte em vídeos curtos:** Use o Reels para ensinar algo rápido, contar histórias ou mostrar uma transformação.
- **Conteúdo educativo:** Dicas e informações relacionadas ao que você faz ajudam a criar confiança.

3. Humanize suas redes

Rede social é lugar de conversa e troca real.

- **Agilidade com afeto:** Responda dúvidas e comentários com empatia, leveza e de forma direta.
- **Converse de verdade:** Nem todo papo precisa virar venda na hora. Relacionamento gera frutos depois.
- **Fortaleça redes de apoio:** Interaja, faça parcerias e conteúdos com a colaboração de outras criadoras e empreendedoras da sua região.

4. Organize seu dia a dia

Você não precisa viver refém do celular.

- Use o **Meta Business Suite** para planejar e agendar suas postagens da semana.
- Fique de olho no calendário e nas datas comemorativas para preparar ações especiais com antecedência.
- Quando bater dúvida sobre uma ferramenta nova, faça uma pausa e consulte os minicursos do **Meta Blueprint.**

5. Teste, aprenda e ajuste

Não existe receita única. Veja quais formatos fazem mais sentido para você e geram mais conversa com quem te acompanha. Quando tiver uma verba extra para investir, experimente os anúncios segmentados do **Meta Ads** para alcançar mais pessoas na sua cidade.

O mais importante é começar!

Se perguntando sempre: esses espaços digitais que criei têm a minha cara e a essência do meu propósito? ***Só vai!***

Acesse também:

facebook.com/business/instagram · whatsapp.com/business

Fontes: *Meta Newsroom; Meta for Business; Meta Blueprint; Meta Business Help Center; Meta Safety – Women.*

Conteúdo produzido de forma independente, pela redação da Revista TODAS LAB, a partir de informações e dados públicos disponibilizados nos canais da Meta, com prévia autorização da empresa para veiculação e divulgação nesta publicação.

Onde *TODAS* se encontram em SP

Espaços culturais são locais de acesso à cultura, convivência, conexões criativas e trocas. São também lugares onde novas ideias circulam, trajetórias se cruzam e diferentes formas de criar e viver a cidade ganham destaque. Podem ser locais para renovar o olhar, ampliar repertórios e também para chamar de nosso, para onde a gente quer e pode retornar.

É por isso que as casas dos nossos ciclos criativos combinam infraestrutura, acolhimento e acessibilidade. A escolha desses pontos de encontro leva em conta não apenas a importância histórica e cultural de cada um, mas também suas localizações. Queremos que o TODAS LAB chegue a mais mulheres, de diferentes regiões e comunidades, e que o caminho para chegar e voltar, seja simples, prático e mais tranquilo. Em 2026, o projeto ocupa quatro lugares inspiradores de São Paulo. Vamos saber um pouco mais sobre essas unidades de cultura?

Galeria Olido

Centro Histórico

Foto: Reprodução

Fundada no final dos anos 1950, a Olido é um marco do Centro Histórico. Abriga o primeiro cinema de centro comercial da cidade (hoje em parceria com o Spcine e ingressos a preços populares). O espaço reúne cinema, cursos, apresentações de teatro e dança, biblioteca e o Centro de Memória do Circo, com exposição permanente dedicada à história circense.

Endereço: Av. São João, 473 - Centro.
Como chegar: Metrô República / Anhangabaú.
Visitação: seg. a sáb., 10h às 21h30; dom., 12h às 19h30.
Canais: @galeria.olido | centrodeartesolido@gmail.com | prefeitura.sp.gov.br/cultura

Complexo Cultural Oswald de Andrade

Bom Retiro

Foto: Reprodução

Batizado em homenagem a um dos grandes nomes do Modernismo brasileiro, o complexo reúne criação, formação e experimentação. É sede do CULTSP PRO (Escolas de Profissionais da Cultura) e da Companhia de Dança de São Paulo e conta com ateliês, laboratórios, salas de espetáculo e uma programação gratuita de artes visuais, teatro, dança e cinema.

Endereço: Rua Três Rios, 363.
Como chegar: Metrô Tiradentes / Estação Luz.
Visitação: seg. a sex., 10h às 21h; sáb., 10h às 18h.
Canais: @oswalddeandrade | projetos.oswald@poasensis.org.br | cultura.sp.gov.br

Ocupar os espaços culturais é também:

Criar abertura para que nossos talentos floresçam e sintam o pertencimento, se conectando com a cidade ao redor, a história do país e com outras pessoas.

Quatro lugares, todas as possibilidades

As oficinas podem ser a porta de entrada!

Que o TODAS LAB seja apenas um dos motivos para você visitar essas unidades culturais. Siga os canais digitais, acompanhe a programação, chame as amigas, participe das atividades gratuitas e volte sempre para fazer novas descobertas.

Complexo Cultural Funarte

Campos Elíseos

Foto: Reprodução

Desde 1977, a Funarte SP faz parte da cena cultural paulistana. O complexo reúne casarão histórico e galpões voltados à experimentação e ao desenvolvimento das artes visuais, dança, teatro e música. Por seus espaços, passaram importantes artistas e espetáculos da cultura brasileira, como: Itamar Assumpção, Arrigo Barnabé, Myriam Muniz e o Projeto Pixinguinha.

Endereço: Alameda Nothmann, 1058.
Como chegar: Metrô Santa Cecília / Marechal Deodoro.
Visitação: ter. a dom., 10h às 22h.
Canais: @funarteoficial | cd-sp@funarte.gov.br | gov.br/funarte

Arquivo Histórico Municipal

Bom Retiro

Foto: Reprodução

Guardião da memória de São Paulo, o Arquivo Histórico Municipal preserva documentos, fotografias, mapas e outros registros que ajudam a contar a história da cidade. O espaço também promove ações culturais e educativas voltadas à preservação e difusão do patrimônio paulistano.

Endereço: Praça Cel. Fernando Prestes, 152
Como chegar: Metrô Tiradentes
Visitação: seg. a sáb., 9h às 17h
Canais: educativo.ahm@prefeitura.sp.gov.br

Elas trazem as dicas!

Em outras edições do TODAS LAB, nossas facilitadoras gravaram conteúdos especiais com dicas para montar um portfólio a partir de suas áreas de atuação. Reunimos tudo aqui para você se inspirar, organizar seus trabalhos e encontrar a melhor maneira de mostrar o que você cria.

Dicas para montar seu portfólio:

em Escrita, por Luz Ribeiro

em Cerâmica, por Juliana Niel

em Arte Urbana, por Telurica.x

em Artes Visuais, por Negana Pereira

em Histórias em Quadrinhos, por Lila Cruz

em Lettering, por Jady Salvático

em Roteiro de Podcast, por Maitê Freitas

em Bordado, por Blenda Souto

em Artes Visuais, por AFôlego

Quer se aprofundar?

Depois das dicas, é hora de colocar a mão na massa. Nesta aula online do TODAS LAB, Sanara Santos compartilha caminhos para selecionar, organizar e apresentar seus trabalhos de um jeito que conte a sua trajetória e valorize o que você cria.

Como montar seu portfólio por Sanara Santos

TODAS somos potência

Viver de arte, sim. Eis a questão.

Sobre os sins que damos a nós e aos nossos projetos criativos.

por Larissa Reis

Tentaram nos convencer de que viver de arte e criação era um privilégio ou um hobby, algo feito apenas por diversão. Mas quem coloca a mão na massa, borda, escreve, compõe, toca, ilustra, grava ou molda o barro sabe: criar dá trabalho. Envolve técnica, tempo, pesquisa, investimento e dedicação. Transformar sua expressão criativa em fonte de renda, principal ou extra, não diminui seu valor poético. Pode, ao contrário, dar dignidade e sustentabilidade ao seu fazer.

O processo de se entender como profissional da economia criativa começa dentro da gente, mas ganha o mundo quando decidimos não esperar a hora certa, ou quando essa decisão nasce de uma necessidade vital. Às vezes, um trabalho fora da área criativa, ou até dentro dela, mas sem tanta autonomia e liberdade, exige demais, nos entristece ou adoece. Então, é preciso dar um jeito, não é mesmo, minha amiga?

Falo por experiência própria. Quando decidi assumir a música, mesmo como projeto paralelo, comecei com pequenos movimentos. Criei respiros durante o isolamento da pandemia e voltei a compor, angustiada pelas incertezas sobre o futuro, diante da crise que colocava a vida de todos em risco. Acionei pessoas que me ajudaram na produção fonográfica e no terceiro lançamento, minha música foi selecionada entre as 50 das 800 inscritas em um prêmio, que também cobriu as despesas da gravação.

Em meio a pausas e mudança de Salvador para São Paulo, sigo compondo, criando um novo projeto musical, fazendo cursos sobre direitos autorais, participando de oficinas, seminários e saraus e aprendendo com outros artistas. Recorro a tudo: Sesc, Sebrae, TODAS, CULTSP PRO, universidades. Recentemente, descobri estúdios de gravação gratuitos nas Fábricas de Cultura e espaços da ADE SAMPA para produção de podcasts. Leva tempo e disposição, mas, quando o desejo é grande, o universo conspira a favor, a gente fica mais animada e corajosa. Convido você a aproveitar esses momentos de fé em si mesma para continuar.

Estúdio 12 por 8, Salvador - BA. Foto: Larissa Reis

Quer começar? Antes do CNPJ, organize a casa

Para encontrar tempo e dinheiro, seja conciliando com a CLT ou pensando em sair dela, coloque o plano no papel:

- **Entenda seus custos:** materiais, equipamentos, espaços, pessoas e o seu tempo também entram nessa conta.
- **Crie um portfólio:** monte uma apresentação simples do que você já produziu. Olhar para sua própria trajetória também ajuda a reconhecer seu valor e a sentir orgulho da sua história.
- **Combine regras:** defina prazos e condições e informe-se sobre direitos autorais e formas de proteger sua obra.

O MEI como ferramenta

Se a atividade ganhar constância, a formalização pode facilitar alguns caminhos profissionais. Uma possibilidade é o **MEI (Microempreendedor Individual)**, desde que sua atividade esteja entre as ocupações permitidas. O MEI pode ter uma ocupação principal e até 15 secundárias, respeitando a lista oficial, e o limite geral de faturamento é de R$ 81 mil por ano.

As principais garantias do "modo formalizada" são: a **emissão de nota fiscal** para empresas e editais, a **contribuição para a Previdência** (auxílios e aposentadoria) e **organização do trabalho.** Mas formalizar não é uma decisão automática: pesquise sobre, antes de abrir o CNPJ.

Profissionalizar não é perder o encanto
É dar condições para sua criação continuar existindo.

Não espere a validação externa ou o cenário perfeito para agir e comunicar o que você faz. Como já ouvi da consultora criativa Cris Naumovs, no Fronteiras do Pensamento (2026), precisamos desenvolver a "musculatura" de falar sobre nós mesmas, para além da "impostora" que nos habita, dizendo, em ambientes e situações oportunas: "Essa sou eu, essa é a minha trajetória (isso é o que eu faço) e é assim que eu vejo o mundo". A perfeição não existe. Mas a decisão de começar hoje, no seu ritmo e do jeito que dá, constrói uma jornada feita de bonitos encontros, aprendizados e descobertas. **Vamos todas? Sim ou com certeza?**

Fonte para informações sobre MEI:
Portal do Empreendedor / Governo Federal.

Eu.
Tu.
Ela.
Nós.
Voz.
Elas.

Como tirar sua ideia do papel?

Uma ferramenta simples para começar a dar forma ao seu negócio.

Até aqui, a gente experimentou, criou e viu quanta coisa pode nascer de uma ideia. E, para algumas de nós, a criatividade também pode abrir caminhos para criar um negócio.

Se você tem um produto que gostaria de vender, um serviço para oferecer ou uma ideia que ainda não sabe muito bem como colocar no mundo, o **Canvas de Modelo de Negócio** pode ser um bom começo.

De um jeito simples, em forma de um quadro, ele ajuda a visualizar como o seu negócio pode funcionar: **o que você oferece, para quem, como faz acontecer e como ganha dinheiro com ele.** Tudo isso em uma única página, dividida em nove blocos que se conectam.

Na próxima página, você vai encontrar um Canvas para chamar de seu. Mas, antes, vamos entender juntas o que pensar em cada espaço.

1. Segmentos de clientes

Para quem é o seu produto ou serviço?

Pense nas pessoas que podem se interessar pelo que você oferece. Quem são elas? O que procuram ou precisam? *Exemplo: mulheres que procuram acessórios artesanais e exclusivos*.

2. Proposta de valor

O que você oferece e por que isso é importante para seu cliente?

Pense no que você entrega e no que torna seu produto ou serviço interessante para essas pessoas. Quais necessidades ele atende? *Exemplo: acessórios feitos à mão, personalizados e produzidos em pequenas quantidades.*

3. Canais

Como as pessoas vão conhecer e comprar o que você oferece?

Pense nos caminhos que conectam seu negócio aos clientes. *Exemplo: Instagram, WhatsApp, site, loja física, feiras, eventos, indicações...*

4. Relacionamento com clientes

Como você vai se relacionar com essas pessoas?

Pense em como será esse contato antes, durante e depois de uma compra. *Exemplo: atendimento pelo WhatsApp, conteúdo nas redes, encomendas personalizadas, pós-venda...*

5. Fontes de receita

Como o dinheiro entra no seu negócio?

Pense no que você pode vender ou oferecer e pelo que seus clientes vão pagar. *Exemplo: um produto, uma encomenda, uma aula, um serviço, uma assinatura...*

6. Recursos principais

Do que você precisa para fazer seu negócio acontecer?

Liste o que é essencial para trabalhar. *Exemplo: materiais, equipamentos, ferramentas, espaço, conhecimento, tecnologia e pessoas.*

7. Atividades-chave

O que você precisa fazer para o negócio funcionar?

Pense nas principais atividades da sua rotina. *Exemplo: criar, produzir, comprar materiais, divulgar, atender clientes, fazer entregas, dar aulas...*

8. Parcerias principais

Quem pode ajudar seu negócio a acontecer?

Pense nas pessoas, empresas, fornecedores ou parceiros importantes para o seu trabalho. *Exemplo: quem fornece materiais, faz entregas, produz embalagens ou oferece algum serviço do qual você precisa.*

9. Estrutura de custos

Com o que você precisa gastar?

Liste os principais custos para colocar seu negócio em funcionamento. *Exemplo: materiais, transporte, embalagens, aluguel, internet, taxas, divulgação, ferramentas...*

Dica extra! Se puder, use post-its para preencher o seu Canvas. Assim, fica mais fácil testar, mudar e reorganizar suas respostas enquanto a sua ideia vai tomando forma.

Lembre-se: você não precisa ter todas as respostas agora.

O Canvas serve para organizar o que você já sabe e perceber o que ainda precisa descobrir. Ele pode mudar, ganhar novas respostas e acompanhar as transformações do seu negócio.

Agora é com você: use o Canvas ao lado para começar a dar forma à sua ideia!

Canvas Modelo de Negócio

8. Parceiros-chave	7. Atividades-chave	2. Proposta de valor	4. Relacionamento com clientes	1. Segmentos de clientes
	6. Recursos-chave		3. Canais	
9. Estrutura de Custos			5. Fontes de receitas	

Os números indicam uma sugestão de ordem para o preenchimento. Mas, se esta é a sua primeira vez usando um Canvas, fique à vontade para começar pelo bloco que fizer mais sentido para você.

Preencheu o seu Canvas? Compartilhe uma foto com a gente e marque @todas.lab. Vamos adorar ver sua ideia ganhando forma por aí!

Quanto vale o seu trabalho?

Um jeito mais consciente de chegar ao preço do que você cria

Depois de pensar em como organizar e estruturar o seu trabalho, chega uma pergunta importante: quanto cobrar por ele? Quando o trabalho nasce de uma ideia, de uma habilidade ou da nossa criatividade, colocar um preço nele pode parecer um tanto abstrato.Mas criar também é trabalho e dá trabalho. E, para transformar tudo isso em um preço, entram na conta o tempo, os custos, o conhecimento e a experiência.

Olhar para o lado e descobrir quanto outras pessoas estão cobrando pode ser um bom começo. Essa pesquisa ajuda, mas o seu preço não começa nem termina aí.

Por isso, antes de chegar ao seu valor, algumas perguntas podem ajudar:

1. Quanto custa fazer o que eu faço?

Liste materiais, ferramentas, transporte, internet, energia, aluguel de espaço, embalagens, plataformas, impostos e outros gastos necessários para realizar o seu trabalho. Até aqueles que parecem pequenos.

2. Quanto tempo esse trabalho realmente leva?

Não conte apenas as horas de execução. Tem o tempo de pesquisa, criação, planejamento, reuniões, compra de materiais, deslocamentos, ajustes, atendimento, divulgação e organização. Tudo isso também é trabalho.

3. Quanto custa manter o meu trabalho existindo?

Computador, celular, equipamentos, cursos, softwares e ferramentas também fazem parte da conta. São investimentos que permitem que você continue trabalhando e que, de tempos em tempos, precisam ser renovados.

4. Quanto eu preciso ganhar?

Cobrir os custos é só uma parte da conta. Se o que você recebe paga exatamente o que gastou, não sobra nada para você. Pense também no quanto precisa receber pelo seu trabalho e em uma margem que permita gerar renda, investir e continuar criando.

5. E quanto o mercado paga?

Pesquise profissionais que fazem trabalhos semelhantes, converse com outras mulheres da sua área e busque referências de preço. Não para simplesmente copiar um valor, mas para entender melhor o mercado em que o seu trabalho está inserido.

Colocando na ponta do lápis a conta é:
custos + despesas + valor do seu trabalho + margem = preço

Mas, lembre-se: não existe uma fórmula única que funcione para todas.
Um serviço, uma obra autoral ou um produto feito em escala, por exemplo, têm formas diferentes de chegar a um preço. Mas uma coisa vale para todos eles: o valor precisa considerar o que você gasta, o trabalho que realiza e o que precisa receber para continuar fazendo o que faz.

Por fim, não esqueça de se questionar:
Você está cobrando o que considera justo ou o que acha que as pessoas aceitarão pagar?

Negociar faz parte. Dar um desconto também pode fazer. E escolher fazer um trabalho gratuitamente, quando essa é uma decisão sua, também. Só não deixe que o desconforto de falar sobre dinheiro escolha o preço por você.

Quando uma mulher fala, ela move. Quando muitas falam, elas mudam o mundo.

Eu falo. Tu falas. Todas falam. A conjugação parece simples, mas, quando colocada em prática, pode abrir caminhos, questionar certezas e ampliar horizontes. Essa é a força do **TODAS as Falas,** videocast da **plataforma TODAS,** a mesma do **TODAS Lab**. Na temporada de estreia, mulheres compartilham histórias, trabalhos, escolhas pessoais e profissionais e caminhos na economia criativa, em trocas que ampliam repertórios, despertam identificações e mostram diferentes possibilidades de criar, trabalhar e ocupar espaços. Saiba mais sobre os oito episódios.

Ocupar espaços

Quem pode habitar os espaços da arte, do esporte e dos eventos? Quem é vista, ouvida e reconhecida? **Os episódios sobre mulheres protagonistas nas artes visuais, no futebol e jornalismo esportivo, na produção e no Carnaval** colocam essas perguntas em movimento, dos muros, aos campos, bastidores e baterias dos blocos da maior festa popular do país.

Episódio #02 | Episódio #03 | Episódio #07

Criar é se expressar

Moda e música também são formas de contar histórias. **As entrevistadas mostram, em dois programas,** que, por meio de uma roupa, de uma letra, de um palco ou de um estilo próprio, essas linguagens ajudam a comunicar, construir identidade, presença e diferentes maneiras de existir no mundo.

Episódio #04 | Episódio #06

Encontrar seu tempo, seu valor e seu roteiro

E se não existir idade, momento ou fórmula certa para criar, e viver do que você produz? **Os episódios sobre recomeços, processos criativos, geração de renda, posicionamento e criação de histórias para a literatura, o teatro e as séries** convidam a olhar para o fazer criativo com mais confiança.

Episódio #01 | Episódio #05 | Episódio #08

Agora, o convite é para você entrar nessa conversa.

Ouça, assista, use como referência, compartilhe e chame outras mulheres para o papo.

Aponte a câmera para o QR Code e acesse os episódios do Todas as Falas nos canais digitais do TODAS.

Todos os episódios contam com acessibilidade em LIBRAS e legendas.

Siga também:

@todas.falam | @com.todas

TODAS AS FALAS

Ouça nas plataformas:

YouTube

Spotify

Deezer

O futuro é feito à mão

por Ive Caceres

Há cinco anos escrevi um artigo acadêmico sobre o futuro do trabalho. Na época, refletia sobre como nós, profissionais da economia criativa, iríamos nos acostumar ao trabalho remoto e se, e como, o avanço da tecnologia poderia fragilizar empregos até então tão estabelecidos.

Hoje, em 2026, o mundo gira em torno da Inteligência Artificial e das discussões sobre como ela tem impactado não só os empregos, mas também a forma como criamos. Parecem assuntos distintos (parecem?), mas os dois colocam em xeque algo que nós, criativos, e ouso dizer, sonhadores, vivemos todos os dias: ainda tem valor aquilo que criamos à mão?

Escrever um texto sem usar o ChatGPT, fazer um bordado ou parar algumas horas para fazer uma peça de cerâmica pode ser visto, para muitas mulheres, como hobby. Um momento para desopilar, se desconectar, se reconhecer. E isso, por si só, já é incrível. Afinal, criar também pode ser pausa, prazer e bem-estar. Mas muitos desses ditos hobbies são, na verdade, ofícios que atravessam séculos. Técnicas, conhecimentos e formas de expressão que existiam muito antes de a gente começar a discutir se uma máquina seria capaz de criar.

Talvez seja importante pensar também sobre quem manteve muitos desses saberes vivos até aqui. Durante muito tempo, trabalhos feitos principalmente por mulheres foram tratados como uma extensão quase natural do que se esperava delas. Costurar, bordar, cozinhar, tecer. Saberes que passavam de mães para filhas, de avós para netas, de uma mulher para outra. Havia técnica, tempo, conhecimento e criação envolvidos, mas nem sempre chamávamos isso de trabalho. Em alguns casos, ainda não chamamos.

É curioso pensar que uma mulher pode passar horas produzindo uma peça e ainda ouvir que encontrou um "passatempo". Ou começar a vender aquilo que faz e descobrir que as pessoas acham caro porque, afinal, "é só uma arte". Como se o fato de algo ser feito à mão diminuísse seu valor, quando talvez seja justamente o contrário.

E aqui entra uma confusão que fazemos com frequência: valor e preço não são a mesma coisa. Preço a gente calcula. Coloca na ponta do lápis o material, as horas de trabalho, os custos, a experiência e o quanto precisamos ganhar para continuar fazendo aquilo. Valor é um pouco mais difícil de colocar numa planilha. Afinal, qual é o valor da nossa criatividade? De dominar uma técnica que levou tanto tempo para aprender ou até mesmo de se autorizar a fazer? De transformar barro, linha, tecido, tinta, palavra ou qualquer outra matéria em alguma coisa que antes simplesmente não existia?

Para muitas mulheres, criar com as próprias mãos também pode significar independência, renda e a possibilidade de construir um caminho profissional a partir daquilo que sabem fazer. É por isso que é tão importante, combater o discurso que visa diminuir esses trabalhos chamando tudo de hobby. Não porque os hobbies sejam menores, mas porque nem tudo que começa como prazer precisa permanecer no lugar do passatempo aos olhos dos outros, principalmente quando vira trabalho.

Acho que, no fim, toda essa discussão sobre Inteligência Artificial está fazendo a gente olhar para o futuro quando algumas respostas podem estar justamente naquilo que fazemos há muito tempo. Não acho que o futuro seja uma escolha entre máquinas e mãos. Eu mesma uso tecnologia todos os dias e não pretendo parar. A questão, para mim, começa a ser outra: em um mundo onde cada vez mais coisas podem ser feitas por uma máquina, o que ainda queremos fazer com as nossas próprias mãos?

O FUTURO TAMBÉM É FEMININO

A conversa continua *por aqui.*

Tem coisa que a gente descobre.
Tem coisa que a gente aprende.
Tem coisa que a gente **precisa falar.**

A **Newsletter do TODAS** é um espaço para trocar ideias, compartilhar descobertas e conversar sobre tudo aquilo que atravessa o universo das mulheres.

Textos para ler com calma.

Ideias para levar com você.

E, de vez em quando, bons desabafos também.

Quer acompanhar essa conversa?

Assine a Newsletter do TODAS.

A próxima edição chega direto no seu e-mail.

Inscreva-se aqui:

Ser mulher é uma constante (r)evolução

Ministério da Cultura e Meta apresentam:

TODAS LAB

APRESENTADO POR

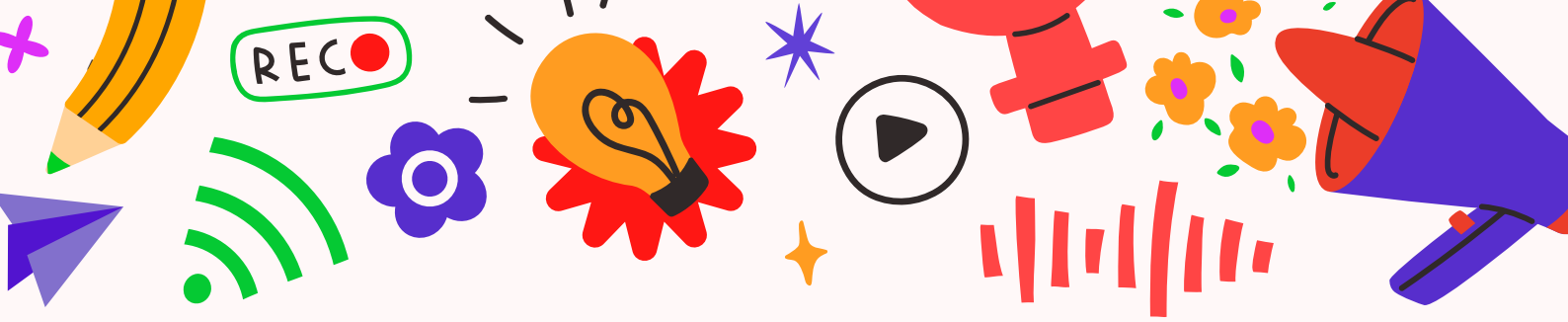
Lei Rouanet

Meta

REALIZAÇÃO

nós
arte . cultura

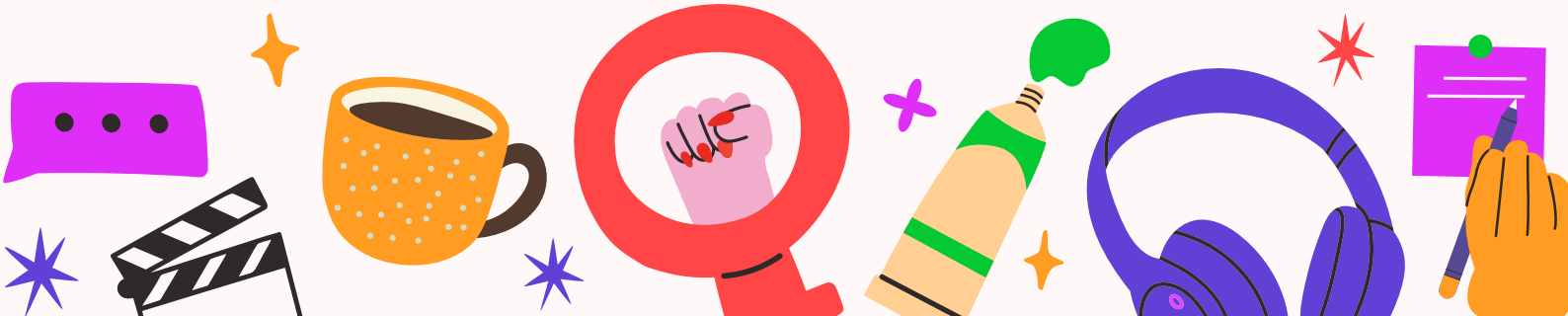
MINISTÉRIO DA CULTURA



TODAS

Realização

nós

arte . cultura

@todas.lab • @todas.lab