

Nelma  
Penteado

# Mulher Diamante

VOCÊ FELIZ, PODEROSA e REALIZADA  
*na sua melhor versão em todas as áreas da vida*



Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural  
© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto  
© Nelma Penteado

Produção editorial  
Ciranda Cultural

Preparação  
Luciana Garcia

Design de capa  
Ana Dobón

Revisão  
Fernanda R. Braga Simon

Imagens  
RANI ICON/shutterstock.com;  
woodpencil/shutterstock.com;  
Sudowoodo/shutterstock.com;  
ved prakash sharma/shutterstock.com;  
bsd studio/shutterstock.com;  
Zsschreiner/shutterstock.com;  
fotografia da capa: Neusa de Souza

Diagramação  
Linea Editora

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

P419m	Penteado, Nelma
	Mulher diamante: Você feliz, poderosa e realizada na sua melhor versão em todas as áreas da vida / Nelma Penteado. - Jandira, SP : Principis, 2022. 128 p. 15,50cm x 22,60cm.
	ISBN: 978-65-5552-734-6
	1. Literatura brasileira. 2. Mulheres. 3. Crescimento. 4. Autoconhecimento. I. Título.
2022-0471	CDD 869.8992 CDU 821.134.3(81)-34

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

#### Índice para catálogo sistemático:

1. Literatura brasileira : Romance 869.8992
2. Literatura brasileira : Romance 821.134.3(81)-34

1ª edição em 2022

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

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

# A DEUS

*Força que me sustenta em todos os momentos,  
iluminando meus caminhos...*





APOIADOR DIAMANTE



Soemi  
Pinheiro

COACHING PARA MULHERES

APOIADOR DIAMANTE

**Suzi Moreira**  
Mudança de Olhar 

## APOIADORES SAFIRA

Arthur Penteado Veiga Gonçalves Ramos

Caroline Penteado Veiga Gonçalves Ramos

Francina

Geninho Goes

Ismael Leite Penteado

Janealda

Jordy Veiga Gonçalves Fernandes

Lidiane Rodrigues Smarra

Maria Amélia Veiga Gonçalves Ramos

@marilia\_paganoti

Neusa Aparecida de Souza

Paulo Córdova dos Santos

Paulo Emilio Gonçalves Fernandes

Samuel Leite Penteado

Selma Leite Penteado

Telma Leite Penteado



## **APOIADORES OURO**

Domingos da Veiga

OUSEUSE

Fabiana de Cássia

Vânia Plaza

## **APOIADORES PLATINUM**

Catarina Mendonça

Gisleine Paulino

Renata Zambelli

Christiane Rabelo

Helen Coleoni

Shirley MacLaine

Fernanda Formiga

Joslaine Rampazo

Stella Melo

Fernanda Totti

Leia Guerra

Yeda Venturini

Gisele Lana

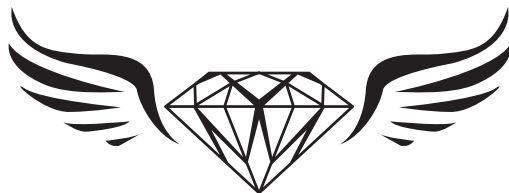
Paula Pinto

Zuzu

Graciema Freitas

Raquel De Lollo





# Agradecimentos

São milhões de pessoas para agradecer, literalmente. Então agradeço com muito amor no coração a:

## ■ MEUS PAIS

---

Que lutaram pela minha felicidade a cada segundo da minha vida e que foram os melhores pais do universo: ZILDA PENTEADO e ISMAEL PENTEADO.

## ■ MEUS IRMÃOS

---

Superqueridos, que amo tanto: TELMA, SELMA, ISMAEL e SAMUEL.

## ■ MEUS FILHOS

---

Se alguém pudesse dar a lista do que seria um filho perfeito e maravilhoso, tenho certeza de que ainda não chegariam nem perto de tudo o que meus filhos são para mim. Razão da minha existência e da vontade de fazer tudo nesta vida: CAROLINE e ARTHUR.

## ■ MEUS AMANOS

---

Amanos são aquelas pessoas que são mais que amigos: são uma mistura de amigos com irmãos. Amigos + Manos. Que estão com você em todas as horas boas ou ruins: GENINHO GOES, NEUSA SOUZA, SUZY e ARNALDO, MARCIA ORTEGA.

## ■ MINHA EQUIPE nota mil

---

Esta é a melhor equipe do planeta: ARTHUR PENTEADO, LIDIANE SMARRA e JANE VASCO DA SILVA.

## ■ MINHA SÓCIA

---

Sem a dedicação dela, muitas vezes a caminhada não seria possível: CAROLINE PENTEADO.

## ■ MEU AMOR

---

Homem da minha vida, vento forte que impulsiona minhas asas. Porto seguro e refúgio nas tempestades do cotidiano, que decidiu partilhar comigo um relacionamento cheio de amor, carinho, tesão, paixão, loucura e romance.

## **VOCÊ QUE ME ACOMPANHA NAS REDES SOCIAIS, VOCÊ QUE É MINHA ALUNA *ON-LINE*, VOCÊ QUE JÁ PARTICIPOU DOS MEUS CURSOS E DAS PALESTRAS PRESENCIAIS**

---

Aqui são milhões de pessoas, e esse número cresce a cada dia. Incluo também você, que está lendo este livro agora. Gratidão pelo carinho.

## **MEU EDITOR**

---

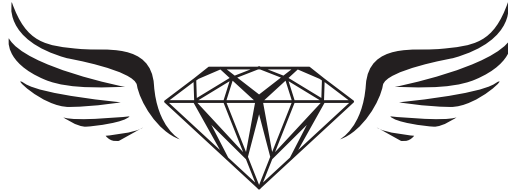
DONALDO BUCHWEITZ, CEO da Ciranda Cultural. Aqui todo o meu agradecimento por abraçar a ideia de lançar este livro. A honra que sinto é imensa.

## **TODAS AS PESSOAS QUE CRUZARAM MINHA TRAJETÓRIA DE VIDA**

---

Você, que de alguma forma cruzou meus caminhos trazendo-me o bem, sintase muito reconhecido(a) agora, pois você faz parte da minha vida e agradeço tudo de bom que possa ter feito para mim, seja em palavras, seja em gestos ou atitudes. Que Deus abençoe você.





# Prefácio

Procurei reunir os melhores tópicos de tudo o que desejo para que as mulheres sejam felizes nos principais pilares de sua vida.

Acredito que cada um vem ao mundo com uma missão, e a minha foi realmente mudar vidas por meio das minhas palavras. Creio que eu faça isso desde que me entendo por gente, mesmo sem querer.

As pessoas, quando se aproximam de mim, têm uma vontade e facilidade enorme de partilhar comigo suas dores, temores e vontade de ser feliz.

E a partir daí comecei a falar sem medo para as mulheres sobre sexualidade, autoestima, empoderamento feminino e coisas que há trinta anos ninguém ousava falar.

Com isso mudei a história da mulher brasileira e inspirei e inspiro várias mulheres a seguir meus passos ensinando também.