



PÀZ

mm7

CRIS GUERRA AGORA É

CRIS PÀZ



Comunicadora, escritora,
colunista e palestrante,
Cris Pàz tem 8 livros publicados
(3 deles best-sellers) e atua
na educação corporativa desde
2010, Conhecida como
Cris Guerra, passou a assinar
Cris Pàz em 2022.

**conhecida como
Cris Guerra,
assina *Cris Pàz*
desde 2022**

*mineira,
54 anos, mãe
do Francisco*

*publicitária
e escritora*

*TED
speaker*

*colunista
BandNews
FM (BH)*

*palestrante
há 14 anos*

CRISPÀZ

*8 livros,
3 best-sellers*

*pioneira
do look do dia
no Brasil
(hoje vou assim)*

*autora
do podcast
50 Crises*

*colunista do site
Dia de Beauté*





@eucrisguerra

203K

@eucrispaz

20K



/crispaz

9K



/in/crispaz

5K

Tudo começou quando ela perdeu o marido, dois meses antes da chegada do único filho do casal. Cris começou a escrever para elaborar o luto, depois criou um blog de imagens e passou a ser cada vez mais lida, vista e ouvida, construindo assim uma nova profissão.

No momento mais desafiador da sua vida, um gesto despretensioso fez nascer novas mulheres em uma. Vestir era a sua forma de colorir a alma para novos sonhos e escrever, sua estratégia preciosa de reinvenção.

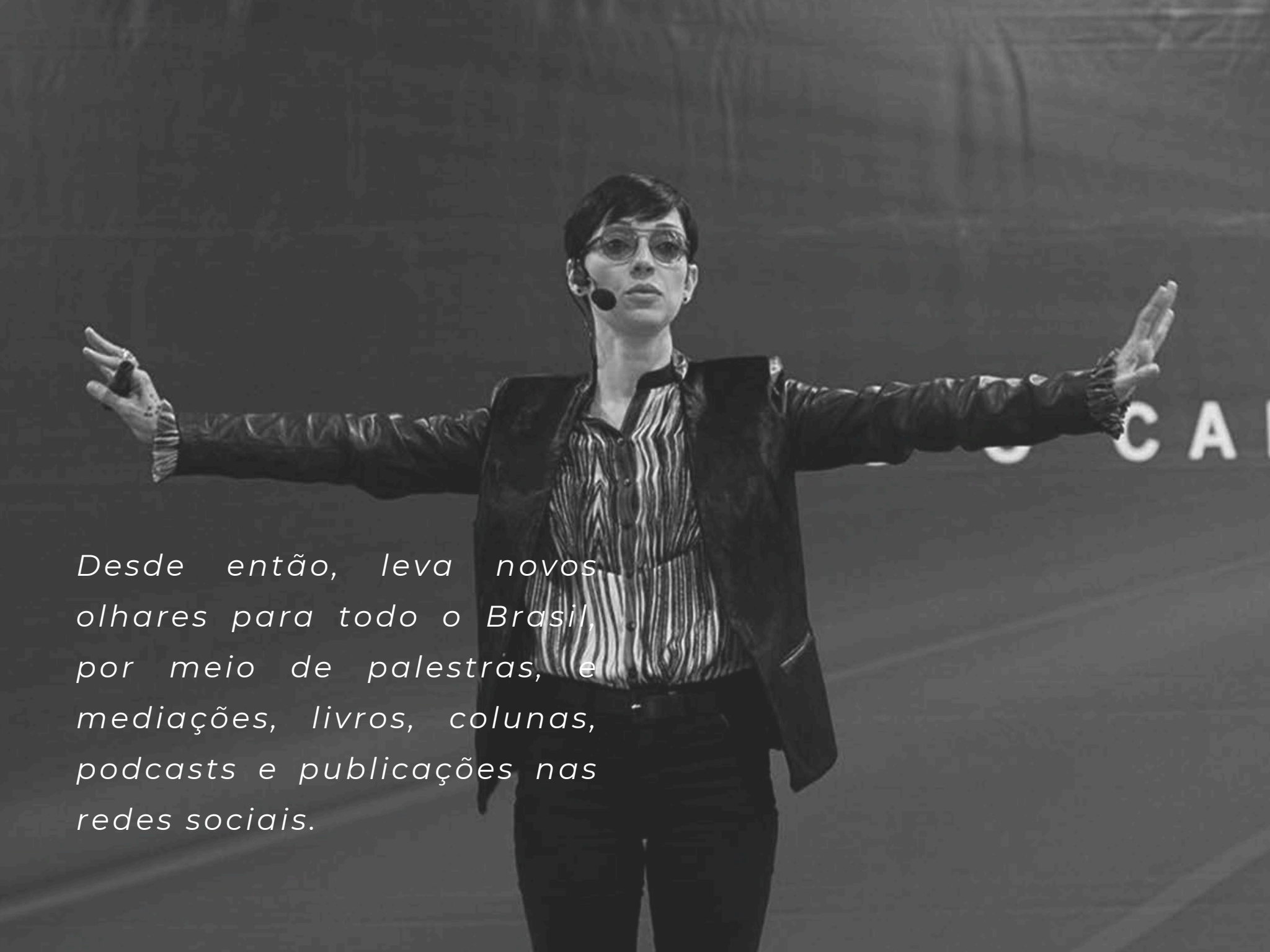




A estreia do "look do dia" no Brasil foi invenção dela, lá em 2007. O que começou como hobby, Cris transformou em negócio, ressignificando a percepção da roupa: de futilidade a ferramenta de autoestima e identidade.

*Mais do que se salvar,
Cris se tornou inspiração
para outras pessoas.*





*Desde então, leva novos
olhares para todo o Brasil,
por meio de palestras, e
mediações, livros, colunas,
podcasts e publicações nas
redes sociais.*

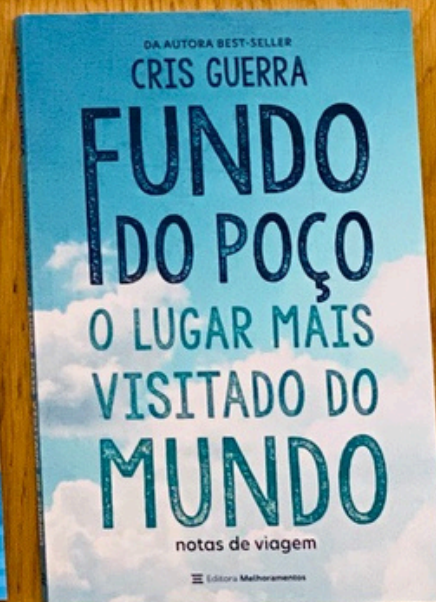
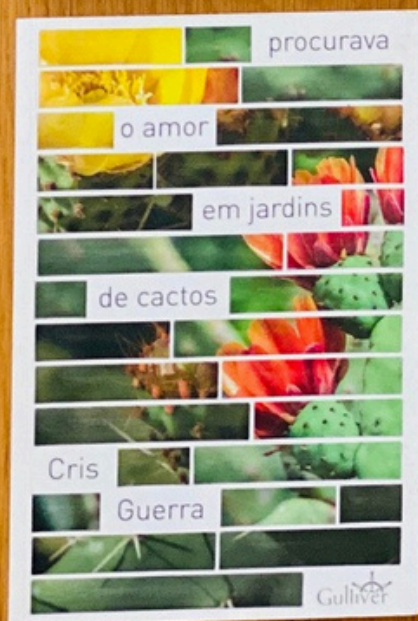
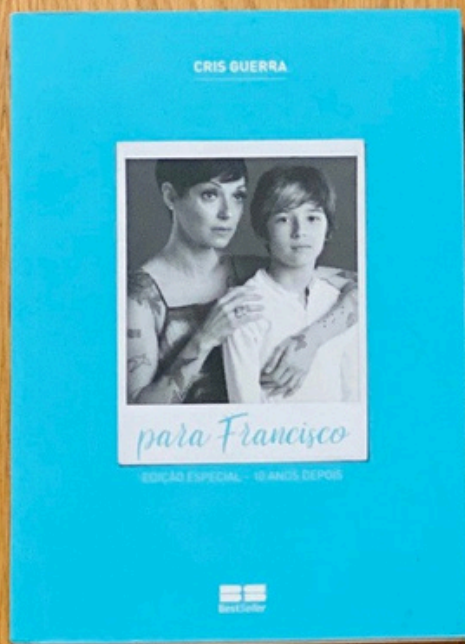


“

*Escrevo na primeira pessoa.
Falo sobre mim.
Mas pode ser que eu esteja
falando sobre você.*









Cris Páz já colaborou como colunista em diversos sites, jornais e revistas, como Veja-BH, Pais&Filhos e Vida Simples. Em 2023, apresentou um programa próprio no Canal Viver Brasil, em BH. Hoje, escreve para o site Dia de Beauté sobre beleza e autoestima depois dos 50, comanda o podcast 50 Crises e assina uma coluna na rádio BandNews FM de BH, onde é ouvida desde 2010.



Cris Pàz é
colunista do
Dia de Beauté e
escreve
mensalmente
sobre beleza e
longevidade.



Momentos em que a Cris Pàz foi icônica

Ela trouxe verdades sobre a cobrança de colocar em prática mil rituais de cuidados diários.

“Quando o autocuidado se torna fonte de angústia, é preciso tomar outro cuidado urgente: o de colocar o prazer como parte da rotina”.

@diadebeaute

Mandou a real ao falar do uso exagerado de filtros.

“No Instagram, fico me perguntando: de que vale esse disfarce todo, se encarar o espelho é um confronto inevitável?”

@diadebeaute

Deu uma definição linda para as tatuagens que continua fazendo.

“Se minhas cicatrizes não são escolhidas, mas definem muito do que sou, tatuagens são as marcas que escolho ter”.



Quando fez uma linda homenagem para Rita Lee:

“Só Rita Lee colocaria minha avó materna numa pista de dança improvisada, cantarolando ‘me deixa de quatro no ato’ ao lado de filhas e netos”.

@diadebeaute

Três letras que fazem bem à pele por Cris Pàz

Nesse mundo que não para de nos empurrar padrões, compromissos, listas, regras e novidades, o “não” deveria ser a regra e o “sim”, a exceção.

@diadebeaute

B

Dia de Beauté

“Parar é revolucionário - mais do que isso, revelador.”

Cris Pàz

@diadebeaute

Nos abraçou com essa frase motivacional realista.

“Me parece bastante saudável refutar essa ideia de deixar tudo impecável, seja na vida ou na aparência”.



@diadebeaute

“Não acredito em procedimento estético para ‘parecer mais jovem’. Quero é ficar mais feliz na idade que tenho”

Cris Pàz para @diadebeaute

Quem se apoia na beleza plástica está apostando em um valor circunstancial. A chegada dos 50 pode ser um agravamento dessa não aceitação ou uma oportunidade: a de se libertar e tomar outro caminho.”

Cris Guerra para @diadebeaute

Releiu sobre o uso de termos como anti-idade.

“Eu me cuido para ter saúde, para ficar bonita, para me adaptar de maneira equilibrada às transformações trazidas pelo tempo. Não para ter a ilusão de que o tempo não vai passar pra mim”.

Os procedimentos estéticos são um perigo se encarados como recursos capazes de impedir a velhice de acontecer

@diadebeaute

Três letras





<

Seguidores

i

Últimos 30 dias ▾

14 mai - 12 jun

202.858

Seguidores

+1,2% x 13 mai

Crescimento

• Seguidores no geral

2.477

• Seguidores

4.265

• Deixaram de seguir

1.788

Seguidores e não seguidores

Com base no alcance

114 mil

Seguidores •

+59,7%

779 mil

• Não seguidores

Seguidores e não seguidores

Com base no alcance

+5,2%

9,8%

Seguidores •

+50,3%

90,2%

• Não seguidores

Impressões

2.252.343

+17,2%

Público alcançado i

Principais faixas etárias

35 a 44

36,6%

45 a 54

27%

55 a 64

15,6%

25 a 34

13,2%

Gênero

90,6%

Mulheres •

9,3%

• Homens

Principais localizações

Cidades

Países

Belo Horizonte

14,1%

São Paulo

12,9%

Rio de Janeiro

5,7%

Porto Alegre

2,2%

Salvador

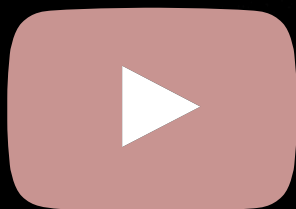
1,7%

PALESTRAS

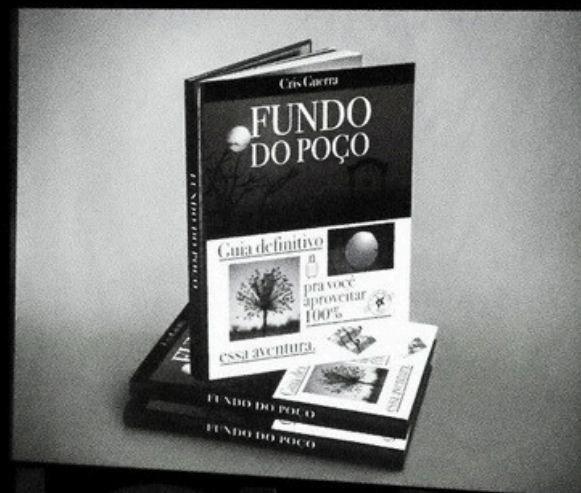


Cris Pàz tem 14 anos de experiência na área de Educação Corporativa. Atuando como palestrante em eventos de diferentes perfis, com foco em desenvolvimento humano e transformação cultural, ela aborda temas relacionados à saúde mental, como luto e autoestima, diversidade (protagonismo feminino, maternidade, longevidade), moda, comunicação, criatividade, mídias digitais e reinvenção profissional.





ASSISTA



TEDxPUCMinas



www.mutua.com



TRAJETORIA DE FORÇA

com Cris Guerra

CONFEA CREA MUTUA



MINAS GERAIS GOVERNO DE TODOS



5º Seminário internacional pais & filhos família SE DISCUTE AQUI

Moda Intuitiva para Vendedores

13/02 Maceió
16/02 Aracaju

Adquirir em: projetoalevra.com.br



Cris Guerra

ACADEMIA MINEIRA DE LETRAS E O PONTEIO RECEBEM A ESCRITORA CRIS GUERRA (QUE AGORA ASSINA CRIS RAZ) SOBRE SEU 8º LIVRO: "FUNDO DO POÇO: O LUGAR MAIS VISITADO DO MUNDO" - NOTAS DE VIAGEM NO ENCONTRO, A JORNALISTA BIANCA ZUPO ENTREVISTA A AUTORA.

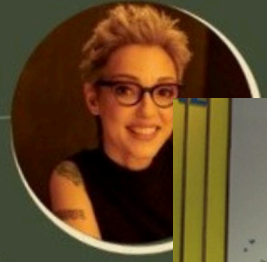


Ponteio



LANÇAMENTO DE ESTUDO INÉDITO

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL CRIS GUERRA



FDC LONGEVIDADE

SOCIEDAD

REALIZAÇÃO: FDC Para ser relevante.

PATROCÍNIO: Unimed ft Estado Horizonte

PARCEIRO TÉCNICO: hype.50+

25/MA

SEBRAE + experiência

Empreendedorismo para a terceira idade

Para empreender não tem idade. Só precisa ter atitude.

Palestra: A revolução da longevidade com Cris Guerra

- Publicitária
- 50 anos
- Autora de 6 livros
- Desvende a moda como ferramenta de autoestima

inscreva-se: (44) 3220-3474



INSTITUTO ACIM ABRH PR SEBRAE



07.10 olha Cris Guerra CINESYSTEM



MEETING DA MODA SEBRAE

Taís Trapp @taistrapp

Achei que ia ver uma palestra da Cris Guerra @hojevouassim, mas tá tendo um show no palco do #share2015poa.





“

Única na forma de comunicar, Cris sabe como ninguém modificar as nossas perspectivas sobre o mundo.

**Eliane Ramos,
ABRH**

“

Suas palestras têm um defeito: acabam. Eu poderia ficar um dia inteiro ouvindo a Cris falar.

**Mônica Figueiredo,
jornalista (in memoriam)**



“

A memória escolhe registrar aquilo que vem com emoção e a Cris me emociona sempre.

**Sandra Soares,
jornalista e psicanalista**

“

As palestras da Cris estão entre as mais bem avaliadas pelo público em toda a história do Seminário Internacional de Mães.

**Ivana Moreira,
Seminário Internacional de Mães**

“

Se eu disser que teve alguma pontuação de algo que não foi bom, estou mentindo. Foi 100%. Conteúdo, condução, presença de palco, comunicação, as narrativas todas, uma perfeição. Incrível, incrível, incrível.

**Lícidneia Franco,
Sicredi Ouro Verde**

Oval @valeriacoeelho · 16 de mai de 2015

Parabéns Cris me levou do sorriso, ao choro, a esperança, a fé, ... #meinspira

Ana Paula Araujo @rockndazs · 16 de mai de 2015

Encantada com a história, bom humor e doçura da Cris Guerra @hojevouassim

❤️ #share2015floripa

Mirian Machado @mirianmachado01 · 16 de mai de 2015

Ela é muito boa... Cris Guerra #share2015floripa

Camila @capadilha · 16 de mai de 2015

Cris Guerra mal começou e já estou AMANDO!

Dona Lily Marinho @lilianeferrari · 16 de mai de 2015

Cris Guerra divando e fazendo todo mundo rir muito. #share2015floripa @
Faculdade Senac Florianópolis [instagram.com/p/2v_b_4S-7I/](https://www.instagram.com/p/2v_b_4S-7I/)



F E E D B A C K S



Leandro Lages @lelages · 16 de mai de 2015

Cris Guerra no [#share2015floripa](#) ensinando marcas a serem verdade!

OpSocial @opsocialBR · 16 de mai de 2015

A palestra nem começou e já temos uma aula de autenticidade e bom humor. Ser verdadeiro deve ser sobre isso. [#share2015floripa](#)

Ariadne Brito @ariadne_brito · 16 de mai de 2015

ela consegue ser mais phoda do que eu imaginava. [@hojevouassim](#), chorando de rir (e pensar) aqui 😂❤️ [#share2015floripa](#)

AcontecendoAqui @acontecendoaqui · 16 de mai de 2015

Autenticidade, opinião e muito amor: [@hojevouassim](#) segue a vida e projetos. Muita inspiração deixando a todos emocionados! [#share2015floripa](#)

Érica Rigo @erica_rigo · 18 de set de 2015

É oficial: eu vou chorar na palestra da [@hojevouassim](#) [#share2015poa](#)

F E E D B A C K S



Oval @valeriacelho · 16 de mai de 2015

Parabéns Cris me levou do sorriso, ao choro, a esperança, a fé, ... [#meinspira](#)
[#share2015floripa](#)

Érica Rigo @erica_rigo · 18 de set de 2015

Palestrantes que sabem contar histórias deixam o evento incrível!

AcontecendoAqui @acontecendoaqui · 16 de mai de 2015

Autenticidade, opinião e muito amor: [@hojevouassim](#) segue a vida e projetos.
Muita inspiração deixando a todos emocionados! [#share2015floripa](#)

Larissa Cabral @larissabcabral · 16 de mai de 2015

Cris Guerra mostrando como ser diferente e verdadeira pode ser cativante

Mirian Machado @mirianmachado01 · 16 de mai de 2015

Ela é muito boa... Cris Guerra [#share2015floripa](#)

F E E D B A C K S

Relatório Avaliação de Reação

Programa: Mês da Carreira 2024
Empresa: Stellantis

Módulo

Reinvenção Profissional: Como identificar e aproveitar novas oportunidades

Consultor

Crís Paz

Período de Realização

21/05/2024

Número de Respondentes

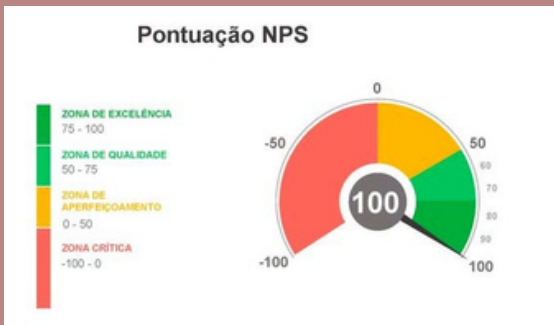
87

Local

Microsoft Teams



- Foi um encontro excelente. A palestrante conduziu o tema de forma cativante, reflexiva e propositiva. Parabéns pela iniciativa!
- A palestra foi enriquecedora. Obrigada!
- De todas até agora, o melhor encontro. Obrigada!
- Utilizar um tempo maior com esta palestrante.
- Espetacular.
- Absolutamente inspiradora. Acabo de passar por um diagnóstico de saúde frustrante e me deu muita esperança pensar no que esse fundo do poço quer me ensinar.
- Relato importante que nos traz muitas reflexões, sobre quem fomos, quem nos tornamos, se o caminho que estamos trilhando está fazendo sentido seja na carreira, como na vida. Parabéns pelo conteúdo!



- Parabéns.
- Palestra perfeita, parabéns!
- Encontro incrível, inspirador. Parabéns ao time!
- Que tenhamos mais momentos como esse.

- Excelente a palestra.
- Mais tempo para debates porque a palestrante tem muito a agregar. Sucesso absoluto! Parabéns pela iniciativa!
- Excelente evento ! Gostei demais dos relatos e histórias da convidada.
- Bela palestra.
- 1 hora foi pouco mas não é uma crítica. Temas sensacionais adorei.
- Estou adorando essas propostas de alavancagem de carreira.
- Patrícia é uma excelente mediadora. Valoriza a palestrante e demonstra muito respeito pelos participantes.
- Nota 10.

- Foi um encontro excelente. A palestrante conduziu o tema de forma cativante, reflexiva e propositiva. Parabéns pela iniciativa!
- A palestra foi enriquecedora. Obrigada!
- De todas até agora, o melhor encontro. Obrigada!

Excelente propuesta. La forma en que se condujo la presentación fue súper dinámica y atrapante. La disertante logró con mucha eficiencia combinar su historia personal con temas "técnicos" que invitan a la reflexión y propician el desarrollo personal y consecuente profesional. Excelente invitada! Gracias!!



FEEDBACKS



Como redatora publicitária, Cris passou duas décadas criando campanhas de sucesso, algumas premiadas e conhecidas por sua proximidade com os mais diversos públicos (num tempo em que a comunicação não era de nichos). Assim, aprendeu a ter jogo de cintura para garantir a sobrevivência de suas ideias e se tornou expert em criar identificação com as pessoas. Suas narrativas mesclam relatos pessoais e reflexões espontâneas, com direito a pausas para respiro e risadas. Cris acredita que o humor abre portas para debates potentes e investe nisso: conversas que aproximam por sua verdade e leveza.

GERAÇÕES GERAÇÕES
GERAÇÕES GERAÇÕES
GERAÇÕES GERAÇÕES
GERAÇÕES GERAÇÕES



MEDIAÇÃO

LOCUÇÃO | APRESENTAÇÃO



Em trabalhos de locução, apresentação, mediação e mestre de cerimônias, Cris imprime sua personalidade espontânea, próxima, possível. Ouça o portfolio de locução.

50+

Cris ajudou a esquentar o debate sobre a Revolução da Longevidade no Brasil e se tornou uma das principais vozes brasileiras a combater o preconceito etário, trazendo para o seu conteúdo diferentes reflexões sobre o tema.





VÍSSIMO revista
EDIÇÃO 10 / MARÇO 2023

eVino

Grand Cou

Em paz
com o tempo

A escritora Cris Guerra fala sobre o prazer de envelhecer bem – algo que, para ela, as pessoas têm em comum com os vinhos

Enciclopédia Descobrir: tudo sobre a Borgonha em fascículos colecionáveis

Para colocar a vista, o...

Fique por dentro do Confrário
Grand Cru e Evivo Cibus

memória do pai. A escrita me permitiu lidar com o amor por meu pai e com o luto, a lidar com os dois sentimentos sem que um me roubasse do outro. Eu me dei a chance de viver esse lado de mim mesmo mais inteira.

Em um texto seu, você diz que a tristezza tem um lugar privilegiado para aflorar nos dentro de nós mesmos. Por que a tristezza não dá a oportunidade de nos conhecermos com mais profundidade e honestidade? Porque a tristezza é a crueza que estamos sentindo, não tem maquiagem ali. Em meu último livro, *Fundo do poço, o lugar mais visitado do mundo*, Nietzsche (Ed. Melhoramentos), diz que o mundo não nos ensina mais a viver a tristezza.

opções para quem não quer se comprometer com o casamento. Mas, apesar de não ser uma opção, a adivinhação também pode ser usada para descobrir se o casamento é mesmo a melhor opção para você. Para isso, basta fazer a seguinte pergunta: "Devo casar com o(a) tal pessoa?". Depois disso, basta observar o resultado da leitura. Se a resposta for positiva, isso significa que o casamento é a melhor opção para você. Se a resposta for negativa, isso significa que o casamento não é a melhor opção para você. Portanto, a adivinhação pode ser usada para descobrir se o casamento é mesmo a melhor opção para você.

Você também fala bastante sobre presença. Como viver o presente em um mundo que parece exigir que a gente corra sempre mais rápido?

Ano era pequena, porque acho que era o grande deslho e nunca vide aprender a viver no presente. E o tempo não dá possibilidade. Só aprendi a viver no presente sem ficar entediado quando estava a caminho dos 50. E muito bom estar com a mesma em silêncio, tomando um vinho ou uma cervejinha, e assistir pelo futuro e amando o que já tenho, mas para aproveitar pouco saber certo as encostas e saber lidar com as perdas. E cuido que estamos jovens, temos uma ansiedade grande - muito tempo pela frente; quando estamos mais velhos, n

Exat, no presente é o maior lucro. Quando estamos em viés

Como foi a descoberta da Cris mãe, considerando tudo o que...

seu estado de saúde quando a doença se manifesta, que não se tem certeza, embora que se tem complicado a vida de muitas pessoas. A doença pode ser transmitida de uma pessoa para outra, mas não se sabe exatamente como isso acontece. A doença pode ser transmitida de uma pessoa para outra, mas não se sabe exatamente como isso acontece. A doença pode ser transmitida de uma pessoa para outra, mas não se sabe exatamente como isso acontece.

O envelhecimento e o estaciona-
rio pontos frequentes dos seus
contornos. Como você se rela-
ciona com o tempo?

[illegible]

muito mais cruel para as mulheres - principalmente as mulheres negras. As mulheres são invisibilizadas até hoje. Mas, fazendo a clássica analogia com os vinhos, a gente mistura com o tempo. Precisamos olhar para o ser humano e entender que a materialidade faz bem para os preços. Esquecer não é simples, mas eu não

Por falar em bons vizinhos, como é o seu exemplar ideal?
 Meu vizinho ideal é seco e tinto de *Shiraz* ou *Pinot Noir*, deu-se a gente de muito recentemente. Também gosta de um red de um tempo em quando. E apesar de gostar muito dos rapachinhos, portugueses e de um tamanho bom vizinho da África do Sul, adoro combos e de um tamanho nacional. Sou uma apreciadora e defensora dos exemplares nacionais. Acho que os brasileiros não devem nada aos vizinhos, por exemplo.

Em quais momentos você gosta de apreciar uma taça?

Pura mim, é uma bebida para ser apreciada com pessoas que possam beber e conversar. Acho que o vinho tem a ver com a conversa, com calma para aproveitar a vida, tem a ver com a gente, com um ritmo da seriedade, com o aprender a se relacionar, com um amadurecimento. Ahim, um fato curioso: que vem com o amadurecimento. Ahim, um fato curioso: sinto de vinho. Campos muitos deles pelo vinho. Quando sinto bonito, acho que o vinho vai ser ótimo [risos]. Eu sei... acho - ah - pelo com ritmo de vinho.

Se hoje a Cris Pia fosse escrever uma carta para a Cris G de 2007, qual mensagem enviaria nela?

Faço amizade livre. Acabou o seu namoro e 'nôto se aborrecer' que nada é para já. 'Vôci vai ver como, com o tempo, tudo tem seu devido lugar e como 'vôci vai gostar cada coisa de uma própria companhia. Foi muitas coisas em busca de um momento, de amor e foi coisas erradas, mas não me arrependo, de amar e foi coisas boas como a amizade lá.

Tenho orgulho de ser feliz com as boas como a amizade lá, com os ingredientes delicado que ela tinha.

E quais são os planos da Cris Piaz para o futuro?

Tenho muita dificuldade de pensar a longo prazo... de vista prática, ainda este ano vou começar um curso de TV aqui em Belo Horizonte. Vou levar pontos bônus de moda para lá. Também estou criando um curso com uma mentora fantástica, um curso para mulheres com uma mentora fantástica, um curso para mulheres com uma mentora fantástica.

PODCAST

Em agosto de 2020, quando completou 50 anos, Cris Pàz lançou o podcast 50 Crises. Com temas que permeiam sua vida e seu conteúdo, o projeto figurou na lista dos melhores podcasts de 2020 segundo o Spotify Brasil. Em 2021, cresceu mais de 500% em audiência.

Os ouvintes
deram nota 5 pra
o seu podcast!



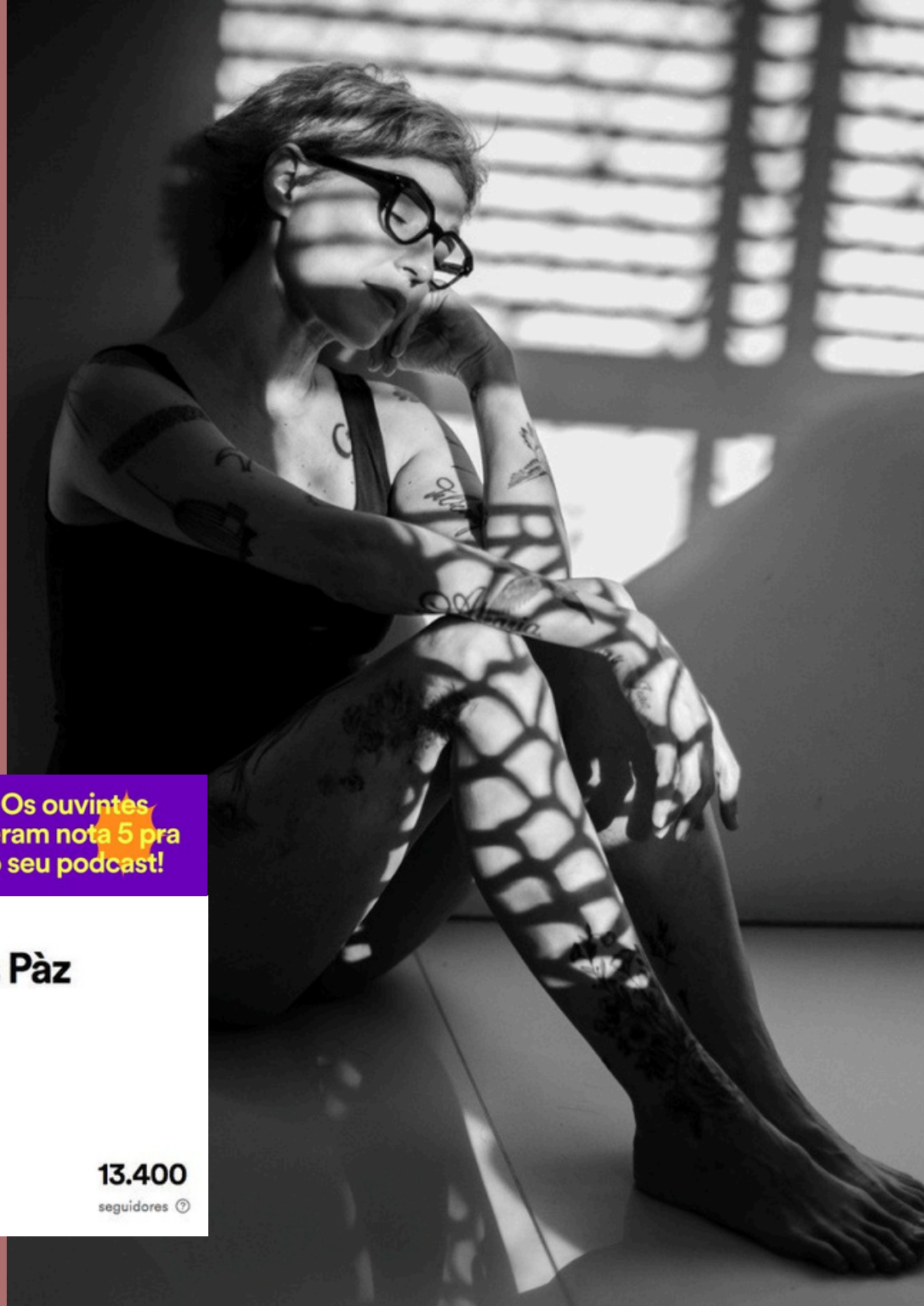
PODCAST

50 Crises com Cris Pàz

De Cris Pàz
20 Episodes
● Publishing...

[Gerenciar trailer](#)

202.128 inicializações ⓘ	148.017 streamings ⓘ	34.470 Ouvintes ⓘ	13.400 seguidores ⓘ
------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------



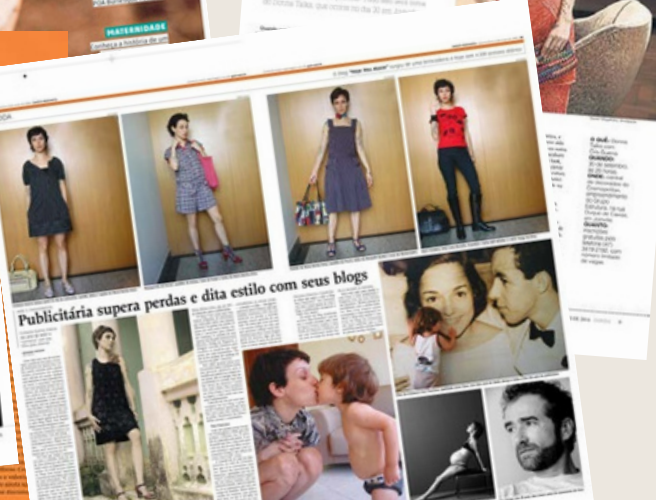
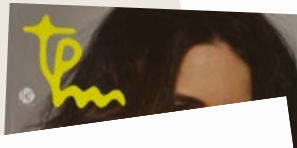
ENTREVISTAS



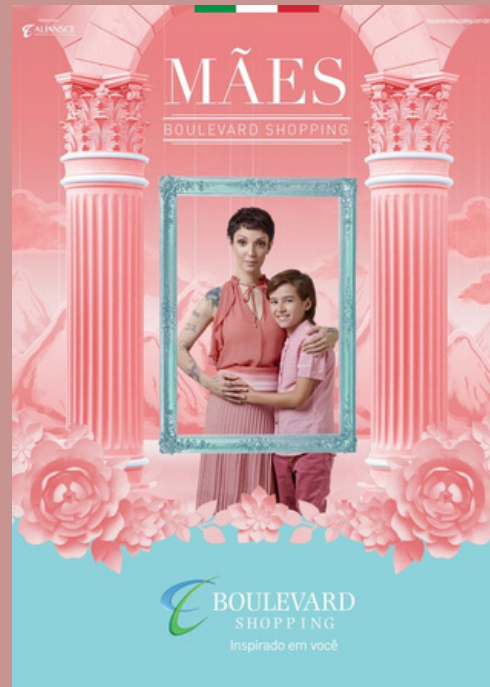
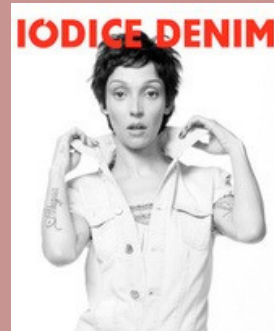
Em 2023, Cris Pàz apresentou um programa no Canal Viver Brasil: Hoje Vou Assim, histórias por trás da imagem.



BLOGUEIRAS
Cris Guerra,
39 anos, publicitária
www.hojevoussim.blogspot.com
Peça-chave: legging



Clique no vídeo para assistir:



PUBLICIDADE



TIM Planos e Serviços Loja online Por que TIM Atendimento Meu TIM

App Mulheres Positivas

Baixe o APP e acesse cursos gratuitos e vagas de emprego

Baixar App



MULHERES
PO
SITI
VAS

AÇÕES COM GRANDES MARCAS







NEOSTRATA®



AMARO
amaro.com



CLINIQUE



ALME



L'ORÉAL
PARIS

TEDx

Luiza Barcelos



L'OCCITANE
AU BRÉSIL

pais&filhos

ANACAPRI



issuiva
MENOPAUSA

RIOLAX



oBoticário

Gramado
summitx



SempreLivre®

Carefree



[CLIQUE PARA ASSISTIR AO VÍDEO](#)

mm7

Fale com nosso time:

☎ (11) 98281-4747

Palestras:

✉ maira@mm7palestras.com.br

CRIS

PÁZ

