

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

n.3 Julho/2020

**E MAIS**

***Autoestima &  
cuidados com  
a pele, por***

***Dra. Paula Vol-  
tarelli***

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



***Dr. André Ferreira***

**FALA SOBRE SAÚDE BUCAL E AUTOESTIMA**

**VIVA BEM  
VIVA COM SAÚDE**



# SUMÁRIO

JULHO DE 2020

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03  
Dr. André Ferreira fala sobre saúde bucal e autoestima, pág. 05  
Dicas para leitura, pág. 09  
Entrevista com a atriz Gyselle Soares, pág. 10  
Uma história de superação, pág. 14  
Low Carb e jejum intermitente - Um estilo de vida, por Dra Bruna Marisa, pág. 16  
Cirurgião Plástico Rogério Leal dá dicas para manter a pele saudável e reduzir rugas e manchas, pág. 23  
Geometria - Linhas e formas do corte é tema de novo curso de Neandro Ferreira, pág. 27  
O poder dos óleos vegetais para o fortalecimento do sistema imunológico, pág. 30  
O racismo, de acordo com o olhar mais aprofundado da psicologia, pág. 34  
Moda inverno: João Freire, consultor de estilo e expert em tendências, revela quais são os hits da estação para os homens pág. 39  
Autoestima & Cuidados com a pele, por Dra Paula Voltarelli, pág. 42  
Exímia Fortalize Kera D combate à queda capilar e auxilia no crescimento e fortalecimento dos cabelos e unhas, pág. 45  
Neurofilósofo aponta porque não devemos nos dominar pela raiva e a agressividade, por Fabiano de Abreu, pág. 47  
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 51

## EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe - elenir@cranik.com

Ademir Pascale - Layout da Capa, arte e diagramação - ademirpascale@gmail.com  
Crédito da foto de capa: Dr. André Ferreira

Periódico Mensal - ISSN: 2675-4541

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião do editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

Para baixar nossas edições, acesse:

<https://revistaprojetautoestima.blogspot.com/p/edicoes-anteriores.html>

Para ler novas matérias diariamente, acesse:

[www.revistaprojetautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetautoestima.blogspot.com)

Para saber como publicar, anunciar, divulgar o seu trabalho, ser entrevistado ou patrocinar a próxima edição da Revista Projeto AutoEstima: clique aqui.

Para entrar em contato:

c/ Elenir Alves - Editora-Chefe  
elenir@cranik.com

Blog: [www.revistaprojetautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetautoestima.blogspot.com)

Fanpage: @projetoautoestima

E-mail: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

# Editorial

Chegamos na 3ª edição da Revista Projeto AutoEstima com muitas novidades e satisfação!! Trazemos temas diversificados e profissionais que atendendo a nossa expectativa através de seus trabalhos contam sobre como a valorização e o cuidado pessoal pode afetar a autoestima. São mensagens motivadoras e inspiradoras que estes profissionais nos trazem com suas palavras de incentivo. Nós da Revista Projeto AutoEstima temos sempre um imenso prazer em atender a todos da melhor maneira possível e com um trabalho de qualidade. Por isso nós nos reinventamos todos os dias, buscando a melhor forma de oferecer algo que possa beneficiá-los através de nossas páginas. Fique a vontade para conferir de perto e aprecie cada uma destas páginas.

Para saber como publicar, participar ou divulgar seu negócio, projeto, clínica, loja, livros, etc., na próxima edição da nossa revista: clique aqui.

**Visite o nosso blog**

[www.revistaprojectoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojectoautoestima.blogspot.com)

REVISTA

**PROJETO**

*Auto Estima*



**Elenir Alves**  
*Editora-chefe*

Viva bem  
Viva com saúde!

bem estar

saúde

beleza

Todos os meses  
*uma nova*  
edição

revista  
projeto

# AUTOESTIMA

*edições*

Saiba como publicar, anunciar ou divulgar na próxima edição da revista digital Projeto AutoEstima, com dicas sobre saúde, beleza, gastronomia, cultura, literatura e bem estar

**Escreva para:** [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves



# DR. ANDRÉ FERREIRA

## FALA SOBRE SAÚDE BUCAL E AUTOESTIMA

POR ELENIR ALVES - ELENIR@CRANIK.COM

### MAIS QUE CÁRIES: FALTA DE HIGIENE BUCAL PODE ORIGINAR DOENÇAS

**R**elaxamento com os cuidados diários com a boca durante o isolamento social preocupa especialista. Boca também pode revelar sinais de baixa imunidade do organismo

A boca é órgão de deleite para um dos maiores prazeres do ser humano - a alimentação - mas é também porta de entrada para bactérias e outros microrganismos. Nela pode começar outros problemas de saúde, que vão além das cáries, gengivites e problemas nos dentes. Para se ter uma ideia, um estudo divulgado pelo Instituto do Coração (Incor), da Universidade de São Paulo (USP), aponta que 45% das doenças cardíacas têm início na cavidade bucal, podendo ser nos dentes, lábios, gengiva, língua e bochecha. Entre elas estão a endocardite bacteriana, aterosclerose, arritmia, AVC (acidente vascular cerebral) e até mesmo o infarto.

Por isso, manter a higiene bucal em dia e estar atento a alterações na boca é

essencial. Mas o cirurgião-dentista André Ferreira, que possui um consultório no centro clínico do Órion Complex, em Goiânia, tem observado que, devido ao isolamento social, muitas pessoas têm descuido de cuidados básicos como a escovação frequente. “A boca não é separada do restante do organismo, pelo contrário, através dela bactérias, vírus e fungos acessar a corrente sanguínea e se espalhar pelo restante do corpo, chegando aos outros órgãos”, explica.

Até mesmo pacientes internados em unidades de terapia intensiva (UTI) precisam de cuidados odontológicos. “Quando os médicos detectam alguma infecção na boca do paciente nos acionam, independente se o paciente está com alimentação convencional ou não, o que determina nossa intervenção é a gravidade do caso”, revela André. Ele detalha que nestas situações os dentistas realizam a remoção do foco de infecção, a qual pode ser dar por meio de

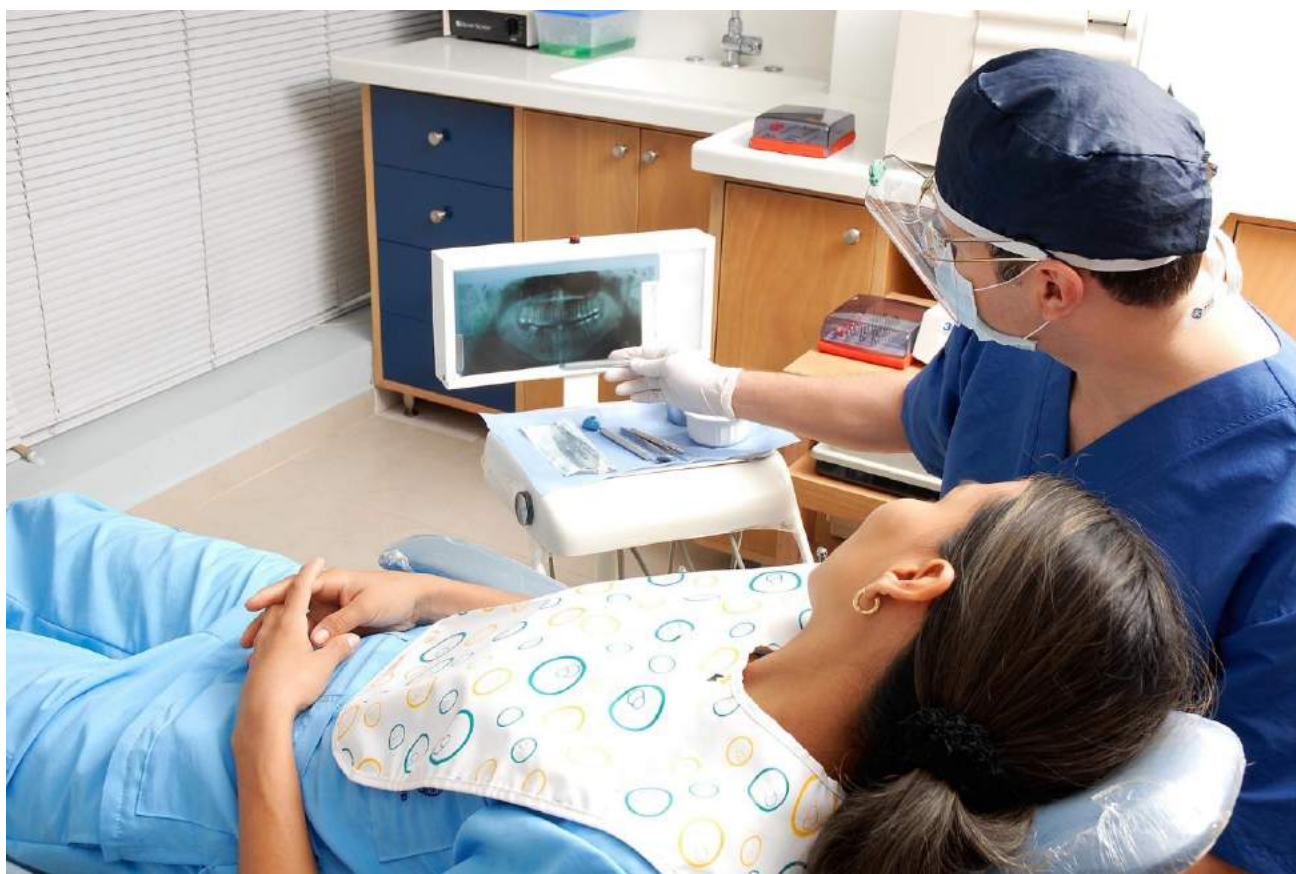
profilaxia (limpeza simples), raspagens (limpeza profunda), eliminação de doenças gengivais, abscessos, cistos, entre outros.

## **CUIDADOS**

O dentista recomenda que não se deve negligenciar os cuidados básicos da higiene bucal, como usar o fio dental e fazer a escovação regular após as refeições. “As pessoas devem fazer um check-up bucal no mínimo uma vez ao ano, no qual o profissional faz um exame clínico avaliando os dentes, bochechas e demais regiões bucais. Se necessário, são pedidos exames complementares”. Além

disso, André resalta que é preciso cuidar da alimentação. “Antigamente se falava que um grande vilão para os dentes era apenas o açúcar. Hoje sabemos que há lesões não cáries e outros problemas que acontecem pelos alimentos ácidos”.

É na boca também onde aparece vários sinais da baixa imunidade, como aftas, diversas formas de estomatite, amigdalite, herpes e inflamações gengivais e periodontais. O ideal, diz o especialista, é observar sua cavidade bucal e procurar um especialista sempre que perceber sintomas recorrentes ou persistentes, além de aspectos físicos diferentes.



ENTREVISTAMOS O DR. ANDRÉ FERREIRA, NUMA CONVERSA SOBRE SAÚDE BUCAL E AUTOESTIMA, CONFIRA:



**Dr. André Ferreira – Foto divulgação**

## **ENTREVISTA:**

**Revista Projeto AutoEstima:** Para iniciarmos, gostaríamos de saber: o que despertou seu interesse pela odontologia?

Dr. André Ferreira: O meu interesse pela odontologia veio por um propósito: ajudar outras pessoas.

**Revista Projeto AutoEstima:** Devido a pandemia do Covid-19, os procedimentos mudaram no atendimento ao paciente que deseja tratamento?

Dr. André Ferreira: Sim, aumentamos o patamar de biossegurança de nossa equipe e de nossos pacientes e uma série de medidas foram tomadas nesse sentido. Mas vale lembrar, que a odontologia, sempre se preocupou com a proteção contra disseminação de micro-organismos, pois lidamos diretamente na "boca do vulcão ", onde tudo acontece, a boca é porta de entrada de micro-organismos e por isso o dentista precisa sempre estar preparado, independente do COVID 19. Mas agora, medidas como: pré avaliação do paciente ( antes da consulta presencial) são realizadas, o espaçamento dos agendamentos, aferição da temperatura, etc, ajudam na manutenção do distanciamento social, necessário neste momento de pandemia.

**Revista Projeto AutoEstima: A saúde bucal de uma pessoa pode alterar na sua autoestima?**

Dr. André Ferreira: Sim. Como especialista, por trás do benefício estético, eu vejo a função e a biocompatibilidade. Quando você faz um tratamento de maneira holística, o paciente se recupera de sua queixa, a autoestima e qualidade de vida acompanham os resultados.

**Revista Projeto AutoEstima: Em determinadas regiões do país, como no Nordeste, o índice de cáries na população é maior do que em outras regiões. No seu ponto de vista, por que isso ocorre e o que poderia ser melhorado para a redução desse índice?**

Dr. André Ferreira: Todos os índices de saúde acompanham os índices de desenvolvimento econômico. O poder público, no passado, não deu a devida atenção ao Nordeste, e isso reflete também na qualidade de saúde bucal de sua população, infelizmente em números negativos. Para revertermos esse número é necessário vontade política.

**Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas daria para uma boa saúde bucal?**

Dr. André Ferreira: Para se ter uma boa saúde bucal os cuidados com a higiene são imprescindíveis. Vale lembrar que o uso do fio dental e da escova só são eficazes com o uso de técnicas corretas. Por isso, as visitas semestrais ao dentistas são também importantes.

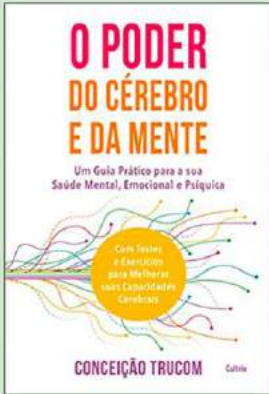
**Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?**

Dr. André Ferreira: Sim. Gostaria de compartilhar com vocês e todos os leitores que atualmente, com a evolução da odontologia, surgiram novas doenças (como por exemplo as Lesões Cervicais Não Cariotas) que atualmente causam a destruição dos elementos dentais em maior grau, mais do que a conhecida doença cárie. Tratar essas doenças são o novo desafio da odontologia contemporânea, mas é assunto para outra entrevista. Muito obrigado a todos vocês.

**Site:** <http://www.esteticahequipe.com.br>  
**Instagram:** <https://www.instagram.com/dranderferreiradacunha>



# DICAS PARA LEITURA



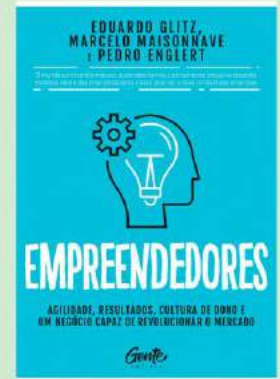
**O Poder do Cérebro e da Mente**  
Conceição Trucom

[Acesse](#)



**Cozinha Vegana**  
Gabriela Oliveira

[Acesse](#)



**Empreendedores**  
Eduardo Glitz, Marcelo Malsonnave e Pedro Englert

[Acesse](#)



**Sonhar alto, pensar grande**  
Theunis Marinho

[Acesse](#)



**A coragem de ser imperfeito**  
Brené Brown

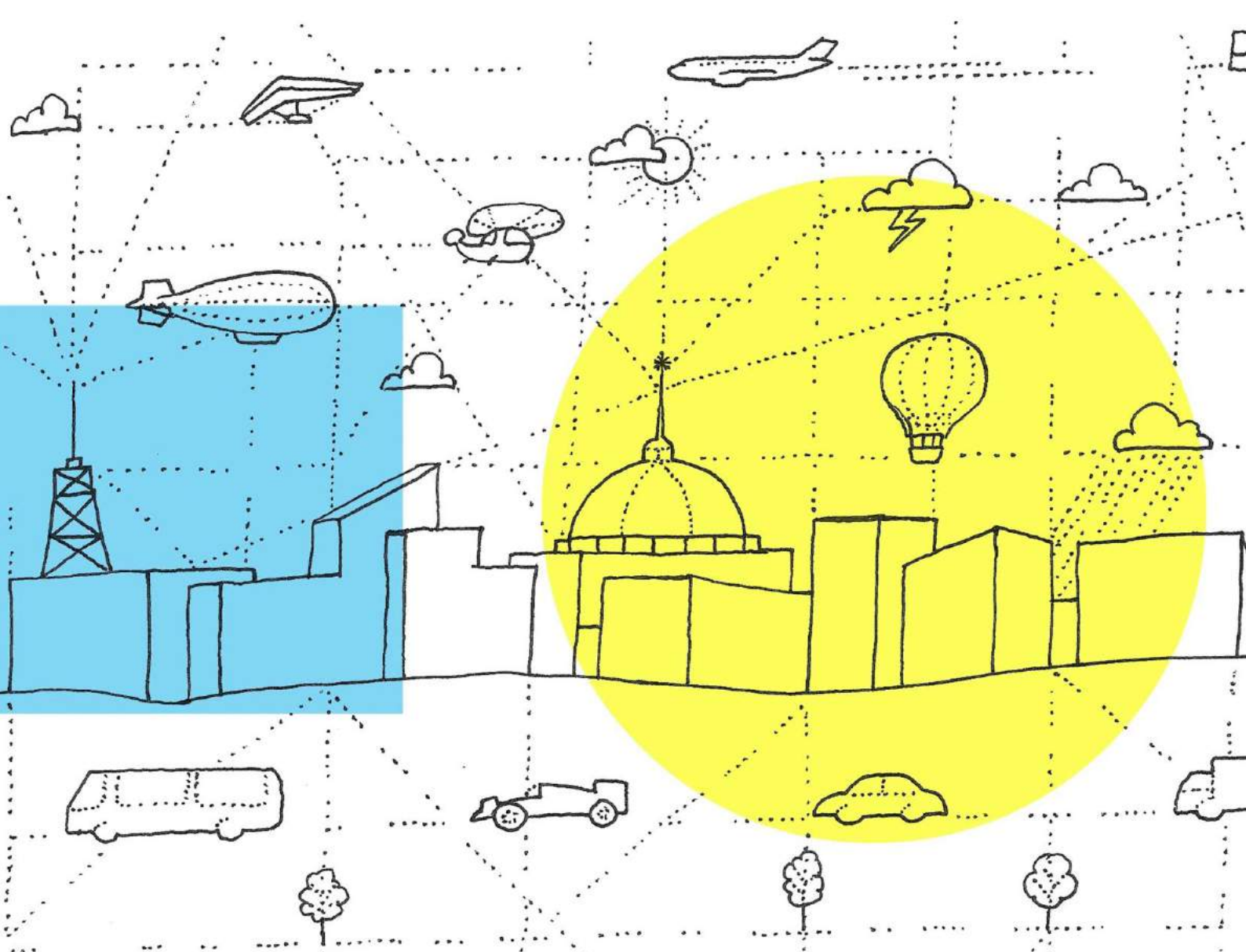
[Acesse](#)



**Para viver bem**  
Humberto Pazian

[Acesse](#)

*“Volte os olhos para o seu coração e sua alma para Deus.”  
– Elenir Alves*



## ENTREVISTA COM A ATRIZ GYSELLE SOARES



Gyselle Soares - Foto divulgação

Em 2012, Gyselle Soares estreou no cinema francês interpretando Thalia no longa "Dépression et des potes", do cineasta \_Arnaud Lemort. Também interpretou Mona, professora de boxe e de capoeira, uma das protagonistas do filme, "Les lendemains qui chantent" ("Os amanhã que cantam"), onde atuou ao lado da atriz italiana Claudia Cardinale.

Também na Europa, esteve no teatro francês, atuando na temporada, como Rosaria, no espetáculo "Les Derniers Jours", (Os últimos dias de Stefan Zweig), de Stefan Zweig". Em 2017, Gyselle ingressou na carreira musical e lançou a música "Cantar".

Apesar do sucesso fora do Brasil, a atriz nunca deixou de lado os trabalhos em terras tupiniquins. Atuou nas peças "Nada tanto assim" e "Amor e Traição". Também filmou, no Rio de Janeiro, o curta "\_Angel\_", com o renomado diretor francês Safy Nebbou e interpretou Maria Madalena, no espetáculo Paixão de Cristo. Segunda colocada na oitava edição do Big Brother Brasil, ela também esteve envolvida em dois longas: "Natascha - O Anjo da Morte", onde viveu a personagem Catarina, e "Os sonhos de um sonhador", que conta a trajetória de Frank Aguiar, onde interpretou Maria, uma ex-namorada do cantor, que foi vivido pelo ator Gustavo Leão.



## **Entrevista com Gyselle Soares:**

**Depois de 10 anos morando em Paris, na França, você está de volta ao Brasil. Como está sendo esse retorno?**

Estou muito feliz por estar com minha família no Piauí. Me sinto segura de estar perto deles nesse momento tão duro e difícil para todos nós. Eu tive muita sorte de ter voltado ao país, no final de novembro, para passar as festas de fim de ano com eles. Nesse período, tudo isso começou lá na Europa e em Paris, onde morava. Muitos amigos foram rapidamente contaminados.

**Devido à pandemia, o isolamento social já é uma realidade em todo mundo. Além do estresse de estar longe de pessoas queridas e dentro de um ambiente sem poder sair, essa quarentena se soma à incerteza sobre o futuro. Você foi diagnosticada com transtorno de ansiedade. Fale sobre esse momento e como está agora?**

Terminei o meu noivado em Paris, na França, aonde estava morando nos últimos 10 anos. Fiquei muito para baixo, triste, e minha autoestima ficou extremamente abalada. Resolvi, então, aceitar algumas propostas de trabalho no Brasil e conseqüentemente, estar perto da família e me reabastecer de boas energias. Tudo fica mais fácil com eles por perto. Quando decidi colocar em prática os meus projetos pessoais e profissionais, veio a quarentena. Eu sou uma mulher acelerada e, de repente, me vi 'presa' em casa, com todos os projetos adiados. Comecei a sentir uma angústia, me sentir sufocada, e em alguns momentos, os sintomas eram físicos, como suor excessivo nas mãos e tremedeira nas pernas. Sentia a ansiedade dominando os meus pensamentos. Muita coisa passava pela minha cabeça, eu não conseguia me concentrar e tinha dificuldades para dormir. Decidi procurar um especialista, um psiquiatra, foi quando recebi o diagnóstico de transtorno de ansiedade. Fui medicada. Já me sinto melhor. Sei que muita gente está passando por esse problema, mas é importante que procurem a orientação de um profissional para ajudar.

**Você apresentou pela TV Antena 10, filiada da Record, no Nordeste, o programa 'Circuito de lives do São João do Nordeste', e agora ganhou uma nova atração na mesma emissora, o programa musical 'Verão pelo Piauí'. Como foi sua experiência como apresentadora? Como será essa nova atração?**

Fechamos o 'Circuito de Lives' com chave de ouro! Foi uma experiência maravilhosa, adorei esse desafio, ao vivo, fui me aperfeiçoando e aprendendo cada vez mais, e agora ganho um novo presente, um outro contrato com a Record. Vou apresentar o 'Verão Piauí'. Não tenho palavras para agradecer o carinho de todos. Nós teremos várias atrações musicais de forma virtual, além de bastante interação com o público. Tudo ao vivo também.

### **Quais são seus planos profissionais para depois da pandemia?**

Assim que acabar a quarentena, vou subir aos palcos, para interpretar a personagem Bruna, no espetáculo "The Breakfast Club", com direção de Leandro Fleury, Walfredo Lucas e Isabella Barros, no Teatro Vannucci, no shopping da Gávea, no Rio. Também filmarei o média-metragem, com título provisório de "O Trunfo de Truffaut", do diretor e roteirista Marcelo Câmara. Também estou escrevendo um livro de bolso "Bonjour! Como fazer sucesso fora do Brasil", onde darei dicas valiosas aos interessados em viver na capital francesa, Paris, abordando as diferenças de cultura francesa e brasileira, falando de como fazer sucesso na sociedade parisiense.

### **Mesmo com agenda cheia, você não se descuida da boa forma. Qual é a sua rotina de beleza?**

Tenho uma alimentação saudável. De manhã, tomo sucos detox, como frutas, tapioca e ovo. No almoço, como não gosto de carne vermelha, opto por carne branca, peixe, e como gosto de todos os tipos de castanha, em especial a do Pará, costumo colocar em alguns alimentos, como saladas. Não lancho, mas se sentir fome, como uma maçã ou abacaxi. E janto cedo porque depois das 20h, só tomo líquido, como chá. Também malho três vezes por semana. Durante a pandemia, tenho feito aulas, ao ar livres com o meu personal Bruno Sousa e aulas de zumba online, com uma professora, amiga de infância. Também fiz uma vibrolipo nos braços com o famoso cirurgião de Teresina, Carlos Tajra. Era um problema que me incomodava há um tempo. Sou de uma família com pessoas de braços grossos e tinha um certo complexo. Sou magra, mas no vídeo, parecia que eu estava mais cheia, mais forte. Durante três anos, pesquisei muito sobre essa questão e vi que não saía com dieta e nem exercício físico, até que descobri a vibrolipo, um procedimento rápido, eficaz e que não deixa o braço flácido com o tempo. Estou muito feliz com o resultado. 15 dias depois da cirurgia, já vi a diferença.

# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

**PORQUE AMAMOS LIVROS  
LEIA E VIAJE CONOSCO**

Tudo começou com uma ideia do escritor Ademir Pascale, em julho/2015, sendo lançada de forma experimental a edição de nº 01, tendo como destaque o escritor Oscar Wilde. A Revista Conexão Literatura tornou-se um grande canal digital de entretenimento e informação para autores, leitores, editores, blogueiros e profissionais do meio literário e cultural.

**150 mil  
seguidores**



E-MAIL: [ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM](mailto:ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM)  
[www.revistaconexaoliteratura.com.br](http://www.revistaconexaoliteratura.com.br)

## **LITERATURA E CULTURA AO ALCANCE DE TODOS:**

A pontualidade, seriedade e profissionalismo da equipe da Revista Conexão Literatura, permitiram que suas edições chegassem até milhares de internautas por meio das redes sociais Facebook, Twitter e Instagram, que somam mais de 150.000 seguidores. Nossas edições são mensais. Os leitores poderão baixar e ler a revista digital gratuitamente.

**APROVEITE  
JÁ SÃO DEZENAS DE  
EDIÇÕES DA NOSSA  
REVISTA GRATUITAS  
PARA DOWNLOAD**



ACESSE O NOSSO SITE:

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



JOÃO SACI - FOTO DIVULGAÇÃO

# UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO

**Atleta paralímpico fala sobre a importância da atividade física na sua luta contra o câncer**

## Artigo

O atleta paralímpico João Saci fala sobre os benefícios da atividade física para o corpo e a mente e como a prática desportiva teve um papel fundamental na sua luta contra o câncer.

A prática desportiva tem comprovados benefícios para a saúde. Há extensa literatura médica sobre o tema que tem merecido a atenção desde os tempos remotos e em especial da Grécia Antiga, de onde surgiu o ideal olímpico que inspirou o Barão de Coubertin a criar a máxima: “corpo são mente sã”.

O atleta paralímpico João Saci é prova viva da importância da atividade física não apenas para o corpo, mas para a mente. Depois de ter vencido cinco vezes o câncer ao longo de 15 anos, o atleta aponta como a prática desportiva foi fundamental para sua cura: “sabemos que além dos hormônios bons que a atividade física libera e de colaborar com o pleno funcionamento de todo o organismo, a motivação e o bem estar mental promovido pelos exercícios físicos foi um fator importante no meu processo de cura.

Encontrei parte da força que eu precisava para vencer o câncer no desporto, como coadjuvante no meu tratamento médico.”



### **Sempre em movimento na luta contra o câncer**

No passado, acreditava-se que pacientes em tratamento de doenças crônicas como câncer deviam manter-se em repouso e reduzir suas atividades físicas. Hoje em dia, especialistas apontam que só precisam seguir essas orientações se o movimento provoca dor, aumento da frequência cardíaca ou falta de ar. Recentes pesquisas realizadas pelo Instituto Oncoguia demonstram que a prática de exercícios não só é segura e possível durante o tratamento do câncer, como também pode melhorar a disposição, o corpo e também a qualidade de vida do paciente: “Embora haja muitas razões para ser fisicamente ativo durante o tratamento do câncer, o programa deve ser baseado no que é seguro, eficaz e agradável para cada paciente. O programa deve levar em conta os programas anteriores de exercícios que o paciente já costumava seguir antes da doença e também seus novos limites. Portanto, o programa de exercícios deve ser adaptado aos seus interesses e necessidades”, aponta o Instituto.

### **Fadiga e câncer**

João Saci aponta que existem muitas limitações no que tange à atividade física quando se trata de pacientes com câncer: “Assim como eu vivi isso, a maioria dos pacientes com câncer percebe que tem muito menos energia do que antes. Durante o tratamento, cerca de 70% dos pacientes apresentam fadiga. Esse tipo de cansaço do corpo e do cérebro não melhora com o repouso. Para muitos, a fadiga é intensa e limita suas atividades e a inatividade leva à perda de massa muscular e perda de função. Um programa de exercícios leves e moderados pode ajudar a promover bem estar, podendo inclusive ser prescrito por médicos como tratamento para fadiga em pacientes com câncer.”

**VISITE E SIGA O INSTAGRAM DO JOÃO SACI**

<https://www.instagram.com/joaosaci>

# LOW CARB E JEJUM INTERMITENTE UM ESTILO DE VIDA!

POR DRA BRUNA MARISA







## A Low Carb Atrelada ao Jejum Intermitente é a Estratégia Certa Para a Perda de Peso e Muito Indicada para Pacientes Diabéticos

### Artigo

A Low Carb, que como o nome diz, significa “baixo carboidrato”, é uma estratégia alimentar que já se tornou o estilo de vida de muitos ao redor do mundo devido a sua eficácia e aos inúmeros benefícios que a restrição de carboidrato e o aumento da ingestão de proteínas traz para a vida da pessoa. Principalmente em tempos onde a sociedade está cada vez mais consciente de que estamos doentes, com o corpo inflamado e viciados em açúcar.

Esta estratégia consiste em baixar consideravelmente a ingestão de carboidratos, fazendo assim com que os picos de insulina se mantenham estáveis no organismo, corrigindo então a resistência insulínica que é o motivo de muitas pessoas estarem adquirindo a Diabetes tipo 2, por exemplo, e cada dia mais sofrendo com sobrepeso.



Dra Bruna Marisa

## O Ciclo Vicioso

Isso sem falar dos níveis de energia que caem demais ao longo do dia, fazendo com que fiquemos cada vez mais cansados e sem ânimo. O curioso é que esta queda de disposição e de energia começa logo após o café da manhã, explica a Dra. Bruna Marisa, médica pós graduada em endocrinologia, membro da SBEM e especialista em emagrecimento e praticante do Estilo Low Carb. - Isso acontece porque o café da manhã da maioria das pessoas é composto de pães, cereais e sucos, ou seja: açúcar e carboidrato que força o aumento da produção de insulina, que não se estabiliza, pedindo então mais açúcar ao cérebro, fazendo com que a pessoa coma mais alimentos cheios de carboidratos - açúcar. É um ciclo vicioso perigosíssimo; Percebe? – completa a médica.

## Como é Feita

Em uma dieta que se restringe o consumo de carboidrato e aumenta-se bastante a ingestão de proteínas, todos estes problemas tendem a acabar. A diabetes se mantém estável, a resistência insulínica acaba, o refluxo cessa, os níveis de colesterol se estabilizam, os hormônios, a vida da pessoa inteira passa a funcionar de maneira correta e obviamente o consumo de remédios cai drasticamente.

## Jejum Intermitente

E já que falamos em insulina, vamos falar sobre o Jejum intermitente, que também é uma estratégia utilizada para conseguir diversos benefícios para a saúde, seja emagrecimento, longevidade, disposição e vida plena, muito embora seja praticado há milênios, até hoje é cercado de mitos e dúvidas, que vamos esclarecer.

## Como Era Antes

Desde o período paleolítico até pouco mais de 100 anos atrás, as pessoas estavam acostumadas a fazer longos períodos de jejum e só se alimentavam 1 ou 2 vezes por dia. Então, o corpo humano está muito preparado para ficar longos períodos em jejum e isso não é problema algum, explica a Dra. Bruna Marisa.

O problema é que ao longo dos anos as indústrias alimentícias nos fizeram acreditar em muitas falácias, tais como: o café da manhã é a refeição mais importante do dia ou que para emagrecer a pessoa precisa comer de 3 em 3 horas. Isto não é verdade, refuta a médica.

O objetivo do jejum é fazer com que o corpo utilize os estoques de gordura, que são armazenadas no nosso organismo ao longo dos tempos.

A Dra Bruna Marisa, especialista em emagrecimento, que também pratica o jejum intermitente há anos, nos explica que quando nos alimentamos, o organismo começa a

dar um destino para a energia absorvida em forma de glicose. Para tanto ele ativa a insulina, responsável por colocar esse açúcar para dentro das células. A energia que não será utilizada pelas células é armazenada pela insulina em forma de gordura.

Depois de um tempo, essa energia se esgota e o corpo é obrigado a usar essas reservas. Ele recorre tanto ao glicogênio, uma forma de energia armazenada nos músculos, quanto ao tecido adiposo, e neste momento ativa hormônios que atuam na quebra de gordura (lipólise), como o glucagon.



### **Em Outras Palavras:**

Insulina alta dificulta a perda de gordura. Insulina instável, facilita a quebra de Gordura.

### **Mas como Praticar o Jejum?**

Um dos métodos preferidos entre os praticantes de Jejum Intermitente, é o Método Lean Gains, ou seja, o período de jejum é de 16 horas e a janela de alimentação é reduzida para 8 horas. Ele é feito da seguinte forma:

Pula-se o Café da Manhã: Faz a última refeição por volta de 22 horas, pula o café da manhã e almoça por volta de 12 horas.

Pular o Jantar: Faz uma refeição as 7 da Manhã e última refeição às 15 h

## O que Comer Na Janela do Jejum – Aí Está a Chave.

Mas o que comer depois do período de jejum? – “Ora, se ficamos um longo período sem comer, não se deve imediatamente provocar um aumento brusco de insulina logo na primeira refeição pós jejum.”- diz a Dra Bruna Marisa, que completa dizendo:

“Um dos maiores erros que as pessoas que fazem o jejum intermitente cometem, é achar que podem comer de forma normal qualquer alimento nos períodos em que não se está em jejum. Normalmente são indicadas entre 10 a 24 horas de jejum, que pode ser feito diariamente ou somente em alguns dias da semana. Os períodos em que a alimentação é permitida, são chamados de janelas de alimentação. Fora deles, a pessoa deve ingerir líquidos que não possuam calorias, como água (com ou sem gás) e chás e café sem açúcar. Nos períodos de janela, deve-se manter estáveis os níveis de insulina, então a pessoa deve ingerir proteínas, gorduras boas e vegetais, evitando ao máximo o carboidrato e o açúcar.”

Para quem quer perder peso, o correto é manter qualquer estilo low carb durante todo o período da janela de alimentação; diz ela.

## E sobre os benefícios do jejum?

A Dra. Bruna Marisa explica que são muitos os benefícios do jejum intermitente. Entre eles:

Reparação celular das células do intestino;  
 Saúde cardíaca (regula os trigliceris, hdl etc.)  
 Mais Disposição, longevidade, saúde e clareza mental  
 Melhora da resistência insulínica e conseqüentemente o controle da glicemia, tratando assim o paciente diabético e aquele que está caminhando para tornar-se um diabético.  
 Autofagia (limpeza celular mantendo integridade do nosso organismo e da nossa saúde)  
 Aumento da secreção de hormônio do crescimento, e redução “natural” da ingestão calórica, com uma menor sensação de fome.

Uma vez que sabemos disso, podemos afirmar com toda certeza que a estratégia low carb atrelada ao jejum intermitente é absolutamente indicada para pacientes diabéticos e para a perda de peso.

O Jejum intermitente, além de todos seus benefícios, ainda potencializará os benefícios da estratégia de alimentação que você utiliza.

Os estudos não mostram diferenças em perda de peso a longo prazo, comparado com as dietas hipocalóricas, diz a especialista em emagrecimento, Dra. Bruna Marisa. A dieta ideal é aquela que o paciente consegue ter boa adesão. “Na consulta e fazendo o

recordatório alimentar, teremos condições de indicar a dieta que mais se adapta a cada perfil de paciente.”, diz a Dra. Bruna Marisa, que depois de sua gravidez perdeu 30kg praticando a low carb e o jejum intermitente, tornando-a especialista no assunto, já que continua praticante das estratégias que são para ela, um estilo de vida e em seu consultório é responsável por diversas histórias de sucesso em emagrecimento.

### ATENÇÃO:

A Dieta Low Carb é contraindicada para crianças e gestantes. Idosos só podem fazer com acompanhamento médico e nutricional minucioso.

Devemos dizer também que a dieta low carb, pode causar no início, uma diminuição da energia e do rendimento físico, então, no caso de atletas e esportistas, deve ser analisado caso a caso.

Outra observação importante é que diabéticos também se beneficiam muito dessa dieta, mas antes de iniciá-la, o paciente deve ser consultado pelo seu endocrinologista, para ajustes de medicações orais e insulina.



#### Créditos:

**Dra Bruna Marisa** é médica, pós graduada em Endocrinologia, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, atua na área de Medicina Esportiva, Ortomolecular e é Especialista em Emagrecimento.

Ela também é Médica do Complexo Hospitalar São Francisco e da Santa Casa De Misericórdia de BH.

Está à disposição para esclarecer dúvidas, colaborar com artigos exclusivos, pautas, entrevistas.

Instagram: @drabrunamarisa

Facebook: <http://facebook.com/drabrunamarisa>

Site: <http://drabrunamarisa.com.br>

# CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES



Acesse o nosso site e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

[WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR](http://WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR)

Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



## CIRURGIÃO PLÁSTICO ROGÉRIO LEAL DÁ DICAS PARA MANTER A PELE SAUDÁVEL E REDUZIR RUGAS E MANCHAS

### Artigo

Com o uso obrigatório de máscaras de proteção nessa época de quarentena, o contato direto do tecido com a pele pode causar marcas, alergias, além de acnes, aumento da oleosidade, por isso, é importante aproveitar que estamos em casa e com mais tempo disponível para higienizar e cuidar da pele, principalmente da região dos olhos que agora estão mais em evidência.

Que tal reservar alguns minutos por dia para estabelecer uma rotina beleza? O ideal é começar logo cedo. Assim que acordar faça uma boa limpeza da face. Como os produtos em barra geralmente ressecam a pele, é importante que você use um produto adequado, um sabonete líquido facial, ideal para seu tipo de pele.



Cirurgião Plástico Rogério Leal

Para pessoas com a pele mais oleosa existem produtos específicos, mas se a pele é mais seca, o sabonete precisar ser hidratante. Depois de uma boa limpeza com sabonete, o próximo passo é usar um agente tonificante ou adstringente suave e sem adição de álcool na fórmula.

A função desse agente é controlar PH e não danificar as bactérias da microbiota natural da pele. Se esse produto ressecar demais, ao invés de diminuir a oleosidade de já quem tem a pele oleosa, ele pode aumentá-la ainda mais, como um efeito rebote, por isso o adstringente ou tônico deve ser muito suave.



O terceiro passo para os cuidados com a pele é a aplicação de um produto antioxidante. Os mais importantes são as Vitaminas C e E. Se possível, faça uma combinação dessas vitaminas com os ácidos Ferúlico e Alfaipóico.

O quarto passo é utilizar um creme específico para a região dos olhos. O mais indicado é o Retinol. Derivado da Vitamina A, o Retinol vai se transformar em ácido retinóico em nossa pele e em um importante aliado para reduzir as rugas, principalmente na região das pálpebras inferiores.

Por último, você deve usar um filtro solar, mas sempre com fator acima de 30, lembrando que existem dois tipos de filtros, o químico e o físico. Os filtros físicos como são formados por compostos minerais que atuam como uma barreira que reflete os raios



solares. Talvez não sejam tão agradáveis para espalhar no rosto, mas promovem uma enorme proteção.

Já, os filtros químicos tem moléculas que absorvem os raios UV, transformando-os em radiação de baixa energia que não penetra na pele. Eles também costumam ser multifuncionais, com substâncias antioxidantes e características que até ajudam no clareamento da pele.

Ao passar na pele, os protetores químicos possuem uma consistência mais leve e precisam ser reaplicados várias vezes ao dia porque perdem o efeito com o tempo. Já os protetores físicos, por terem uma formulação mais estável, não precisam ser repassados com frequência.

Fazendo diariamente esses cinco passos, você vai criar um ritual de beleza que irá contribuir para melhorar a qualidade da sua pele

### **Além dessas dicas, o Dr. Rogério Leal também pode falar sobre como:**

O que as pessoas buscam quando querem fazer uma cirurgia plástica – Há uns 30 anos quem fazia uma plástica procurava esconder que tinha feito o procedimento, o que é bem diferente nos dias de hoje. Há uma mudança no comportamento, onde a maioria das pessoas que quer fazer uma plástica são jovens e já levam para o médico quais as mudanças que desejam. Além disso, em função do acesso às informações e das mudanças que ocorreram na economia, com ascensão da classe C, mais pessoas tiveram acesso a cirurgia plástica, o que a tornou mais popular.

Harmonização Facial - Conjunto de procedimentos estéticos combinados para melhorar a harmonia do rosto, transformando os traços e tratando o envelhecimento facial, caracterizado pela perda da elasticidade da pele, queda dos tecidos, músculos e gordura.

Preenchimentos com Ácido Hialurônico - Técnica utilizada para repor o volume em uma determinada parte do rosto ou para atenuar aqueles sulcos bem profundos, também chamados de rugas estáticas. O ácido hialurônico também melhora o contorno facial e pode ser utilizado para aumentar o volume dos lábios.

Laser de CO<sup>2</sup> fracionado - Tratamento estético inovador e eficaz que elimina rugas e manchas através de ondas de laser composto por CO<sup>2</sup>. Essas ondas atingem as camadas mais profundas da pele, aumentando a produção de colágeno e deixando-a novamente com aspecto jovial.

Toxina Botulínica - Tratamento indicado para suavizar marcas e linhas de expressão de forma preventiva ou reparatória, promovendo o rejuvenescimento facial.

Peeling Químico Médio - Atinge camadas mais profundas, sendo indicado para quem tem manchas superficiais, médias ou profundas e sardas. Melhora a textura e o viço da pele, fecha os poros e ameniza rugas finas.

Peeling Químico Profundo ou Fenol - Com altas concentrações de ativos, provoca um grande estímulo de colágeno, o que favorece ainda mais rejuvenescimento. É indicado para quem deseja tratar rugas profundas, cicatrizes de acne, manchas resistentes e flacidez média.

**Assista vídeos e lives no canal do Youtube:**

<https://www.youtube.com/channel/UCEG4X79Ytedp4bbSSuVWW2g/videos>

**SOBRE O DR. ROGÉRIO LEAL**

Médico cirurgião plástico ocular Dr. Rogério Leal, especialista em Cirurgia Estética e Reparadora das Pálpebras, é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica Ocular e da Academia Brasileira de Cirurgia Plástica da Face, realizando desde cirurgia plástica das pálpebras até tratamentos faciais a laser e peelings químicos.

Formado pela Universidade Federal do Paraná em 1996, mudou-se para São Paulo, onde concluiu sua formação em instituições respeitadas como o Hospital Brigadeiro e o IOTC, além do Detroit Medical Center, nos Estados Unidos.

É professor assistente do Protocolo de Peelings Químicos Palpebrais do Serviço de Cirurgia Plástica Ocular do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Em alguns casos, para obter melhores resultados, o especialista associa cirurgia com outros procedimentos como elevação das sobrancelhas, peelings químicos, laser, preenchimentos com ácido hialurônico e transposição de gordura do próprio paciente.

Após concluir sua formação em Cirurgia Plástica Ocular, seu grande mestre, Dr. Tadeu Cvintal, o encaminhou para realizar um estágio com o renomado cirurgião plástico Dr. Pedro Vital Neto, no Hospital Albert Einstein.

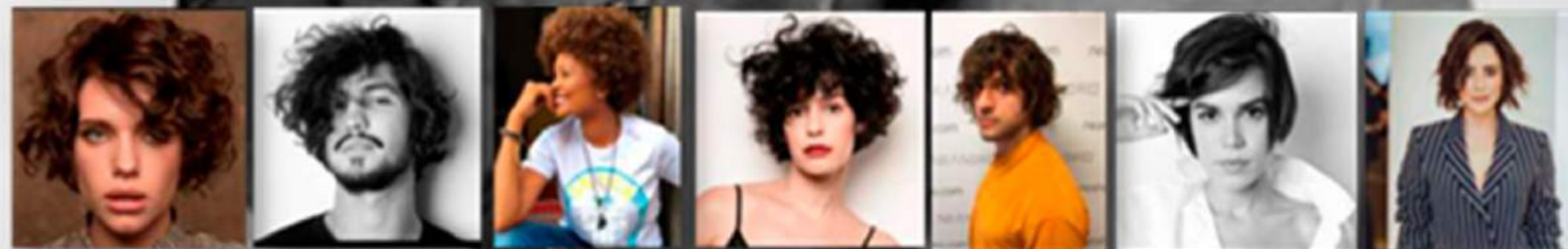
Atualmente, realiza cirurgias nos Hospitais Santa Catarina e Albert Einstein, em São Paulo, no Hospital Samaritano, no Rio de Janeiro, e no Hospital Union, em Curitiba.

**CONTATO**

[www.rogerioleal.com.br](http://www.rogerioleal.com.br)  
[www.portaldablefaroplastia.com.br](http://www.portaldablefaroplastia.com.br)  
[www.youtube.com/channel/UCEG4X79Ytedp4bbSSuVWW2g](https://www.youtube.com/channel/UCEG4X79Ytedp4bbSSuVWW2g)  
Instagram: drrogerioleal  
[ww.facebook.com/rogerio.lealsantos.7](https://www.facebook.com/rogerio.lealsantos.7)  
[consulta@rogerioleal.com](mailto:consulta@rogerioleal.com)  
Contato: 11 97222-6161

# GEOMETRIA — LINHAS E FORMAS DO CORTE É TEMA DE NOVO CURSO DE NEANDRO FERREIRA

POR DRA BRUNA MARINHO



**Ampliar os conhecimentos técnicos para consolidar o repertório de profissionais de beleza.** Com esse objetivo e sua experiência de mais de 30 anos junto a mais renomada instituição de ensino e pesquisa ligada à beleza – Vidal Sassoon – Neandro Ferreira prepara sua própria escola e série de cursos desde on-line até presenciais, com início marcado para agosto 2020.

Após todos esses anos vivendo e trabalhando em Londres, Neandro retornou ao Brasil em 2019 e fincou residência no Studio Lorena, em São Paulo, visando difundir a técnica do corte geométrico no Brasil, tanto para seus clientes como para profissionais do ramo. Com a primeira etapa já consolidada e sua agenda bastante cheia no salão, o hair stylist partiu para a segunda: os cursos. Tudo em parceria com Luís Silva e Fernanda Queiroz, já sócios no Studio Lorena.

A pandemia acelerou o processo pois levou Neandro a fazer lives pelas redes sociais, que vem dobrando de audiência a cada semana. Assim que a crise arrefecer, o primeiro curso da nova empreitada chega para fortalecer o estilo no qual ele é altamente conhecedor: Geometria – Linhas e Formas do Corte.

Através do aperfeiçoamento do uso das técnicas clássicas de corte, aplicadas de várias formas, levará o profissional a criar, visualizar e executar cabelos com acabamentos únicos e impecáveis.



**O curso** inicia-se com o aprendizado destas técnicas propagadas pela Sassoon, usando os métodos clássicos de linhas, camadas e graduação conhecidos como o ABC da marca, onde os profissionais entendem a dinâmica de cortar e controlar a forma. A partir deste alicerce, Neandro passa à prática orientando as possibilidades do design do cabelo e estimulando o desenvolvimento do estilo de corte orientado para o salão.

Serão dois dias, 16 e 17 de agosto entre 10h e 18h, com matrículas já abertas através do (link). As vendas se iniciam em junho, com preços que vão de R\$ 2.500,00 (à vista) até R\$ 2.800,00 em 4 parcelas nos cartões de crédito.

As aulas acontecem nas espaçosas instalações no Lorena Studio, onde a prática fica muito facilitada, cumprindo todos os procedimentos de saúde, higienização e distanciamento necessários.

“Aprenda as regras e domine as habilidades – aí sim você poderá quebrar as regras” convida Neandro Ferreira, que já treinou centenas de profissionais, foi aluno do próprio Vidal Sassoon em Londres e agora inicia esta fase de difusão de conhecimento no Brasil.



### SERVIÇO

Geometria – Linhas e Formas do Corte por Neandro Ferreira  
Dias 16 e 17 de agosto – Lorena Studio – Alameda Lorena, 1998  
Informações e matrículas por fone ou WhatsApp – Tatiana (11) 98933.1221



# O PODER DOS ÓLEOS VEGETAIS PARA O FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

## Artigo

O atual cenário de covid-19 demanda um cuidado redobrado não só com a higiene, mas também com a alimentação. Nesse período de quarentena, é importante refletir sobre hábitos alimentares saudáveis, que vêm a ser um reforço para a imunidade. Assim, a dica é investir em produtos e alimentos que contenham ômega e vitaminas naturais, provenientes de óleos vegetais.

“Eles são ricos em ácidos graxos essenciais, ômega, vitaminas e fitoesteróis imprescindíveis para auxiliar na manutenção e fortalecimento do sistema imunológico”, explica Lilia Kawazoe, gerente comercial da Concepta Ingredients, unidade de negócio do Grupo Sabará, que se dedica ao desenvolvimento de soluções naturais e tecnológicas, com foco em

ingredientes saudáveis, naturais e orgânicos para atender o mercado de alimentos, bebidas, nutrição animal e farmacêutica veterinária.



Os óleos vegetais da Concepta já são usados pelas indústrias de suplementos e farmacêuticos na produção de cápsulas gelatinosa, como também nas indústrias de alimentos para produção de barrinhas de cereais, granolas, e outros alimentos. Então, é importante ficar de olho nos rótulos dos alimentos que pretende consumir para apostar naqueles que contenham em suas formulações os seguintes ingredientes:

Óleo de Amendoim: ricos em ácidos graxos insaturados e alto teor de vitamina E.

Óleo de Arroz: alto teor de ácido oleico e gama-orizanol.

Óleo de Borragem: a mais abundante fonte vegetal de ácido gama-linolênico (GLA).

Óleo de Cártamo: alto teor de ácidos graxos essenciais.



Óleo de Coco: contém ácidos graxos de cadeia média e ácido láurico.

Óleo de Girassol: contém tocoferóis e ômega 6 e 9.

Óleo de Linhaça: uma das principais fontes vegetais de ômega 3.

Óleo de Gergelim: contém ômega 6 e 9 e vitamina E.

Óleo de Groselha Negra: rico em ácidos  $\gamma$ -linolênico e  $\alpha$ -linolênico.

Óleo de Açaí Orgânico: contém ômega 6 e 9, fitoesteróis e presença natural de vitaminas.

Óleo de Castanha-do-Brasil Orgânico: contém ômega 6 e 9, fitoesteróis e esqualeno, e presença natural de vitaminas.

Óleo Virgem de Coco Orgânico: contém ácido láurico e ácido mirístico, fonte natural de TCM e presença natural de vitaminas.

### **Sobre a Concepta Ingredients**

A Concepta Ingredients faz parte do Grupo Sabará e atua com foco nas indústrias de alimentos, bebidas, nutrição animal e farmacêutica veterinária. A partir de um trabalho baseado em inovação e pesquisa, a empresa oferece soluções que vão muito além da tradicional linha de insumos. O seu vasto portfólio possui desde ingredientes da biodiversidade brasileira até insumos com tecnologia agregada, capazes de atender às mais específicas demandas das indústrias em que está presente.

### **Sobre o Grupo Sabará:**

O Grupo Sabará, com mais de 60 anos de história, é genuinamente brasileiro e reconhecido pela sua capacidade de inovação e adaptação. Por meio de seus vários ramos de atividade, atua em todo o território nacional e possui distribuição em mais de 40 países ao redor do mundo. É especializado no desenvolvimento de tecnologias, soluções e matérias-primas de alta performance, voltadas aos mercados de tratamento de águas, cosméticos, nutrição e saúde animal e às indústrias de alimentos e bebidas.



# REVISTA projeto AUTOESTIMA

*“Que em todos os dias eu possa me equilibrar sobre o movimento da minha fé.”*

*— Elenir Alves*





## O racismo, de acordo com o olhar mais aprofundado da psicologia

### Artigo

Segundo a psicóloga Regina Tavares, para entender e combater o racismo, é fundamental um olhar atento e com mais profundidade, individual, em cada um de nós.

No mundo todo, a questão do preconceito racial vem sendo bastante discutida, desde que George Floyd, um afro-americano de 46 anos, foi morto pelo policial branco Derek Chauvin. A morte aconteceu no dia 25 de maio, em Minneapolis, nos Estados Unidos, e desencadeou uma onda de protestos nos EUA e em diversos países da Europa, Ásia e África- e também no Brasil. As manifestações criticam a atuação da polícia dos Estados Unidos contra a população negra e foram combatidas com violência pela própria polícia em

algumas regiões do país. Tudo isso levou a Organização das Nações Unidas (ONU) a anunciar que deverá preparar um relatório sobre racismo sistêmico pelo mundo, violações dos direitos humanos de africanos e pessoas de ascendência africana por órgãos policiais.

“Sabemos que, para enfrentar o racismo no Brasil e em outros países, precisamos de mais empatia, e isso vem sendo despertado em mais pessoas com esses recentes acontecimentos pelo mundo”, afirma a psicóloga Regina Tavares. Segundo a profissional, para entender e combater o racismo, é fundamental um olhar atento e com mais profundidade, individual, em cada um de nós, buscando a nossa essência mais íntima e distante



Regina Tavares – Foto divulgação

das lentes sociais que, de alguma forma, estabelecem determinados padrões na sociedade. Esse é um dos caminhos para que sejam criadas novas políticas públicas de combate a qualquer tipo de preconceito racial. “É também uma ponte que leva a uma parte da história social que é, antes de tudo, individual, pois não existe o outro isolado. Existe o nós, o todo”, acrescenta Regina.

O racismo pode ser analisado sob diferentes olhares. Conceitualmente falando, racismo não é o mesmo que discriminação e preconceito. Preconceito é, basicamente, julgar antes de conhecer a pessoa ou a situação em questão. Discriminação é o ato de tratar as pessoas de um jeito diferente por motivos diversos. Já o racismo, de acordo com o Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, é a teoria ou crença que estabelece uma

hierarquia entre as raças (etnias); doutrina que fundamenta o direito de uma raça, vista como pura e superior, de dominar outras; preconceito exagerado contra pessoas pertencentes a uma raça (etnia) diferente, geralmente considerada inferior; e atitude hostil em relação a certas categorias de indivíduos. Mas, do ponto de vista psicológico, como compreender o racismo?

De acordo com Regina Tavares, uma forma de tentar entender as atitudes racistas é a chamada “Lei do Espelho”, segundo a qual o que vemos na outra pessoa é, na verdade, o nosso reflexo – ou, simplesmente, a forma como nos enxergamos. “Tudo aquilo que eu julgo de negativo, ataco ou critico no outro está em mim”, explica. Durante uma atitude ou um pensamento preconceituoso, por exemplo, ocorre uma projeção psicológica do nosso inconsciente no outro que nos faz supor que o motivo do nosso desagrado ao outro existe nele (às vezes somente nele), e não em nós mesmos. A projeção psicológica nada mais é do que um mecanismo de defesa do nosso organismo. Por meio dela, atribuímos a outras pessoas sentimentos, pensamentos e crenças negativos que seriam completamente inaceitáveis para o nosso consciente.

Existe em cada um de nós algo ligado ao medo ou à arrogância, por exemplo, e que é disparado por um “gatilho” externo (uma situação, acontecimento ou pessoa). Esse “disparo” libera a projeção psicológica nos momentos de conflito emocional ou quando nos sentimos ameaçados de alguma forma. “Eu ataco no outro aquilo que não consigo enxergar ou aceitar em mim. Por

exemplo: uma pessoa que está atacando um negro pode estar fazendo isso considerando que o negro é um ser ‘inferior’ e, por isso, merece ser agredido. Pergunta: inferior em que sentido? Inferior a que ou a quem? O atacante pode não ter a menor ideia de como responder essas questões, pois construiu ao longo da sua vida uma série de crenças a respeito da cor, associadas à ‘inferioridade’. Se esta pessoa consegue enxergar qualquer tipo de inferioridade em outro ser humano e isso o incomoda tanto, esta inferioridade está nele, de uma forma ou de outra”, diz Regina.

### COMO COMBATER O RACISMO?

De forma inconsciente, muitas vezes, uma pessoa pode estar expressando, por meio do seu comportamento agressivo, um sentimento de inferioridade que tem com relação a si mesmo - por ganhar pouco, não ter estudado ou não se considerar importante, por exemplo. “Ao contrário disso, uma pessoa equilibrada, ainda que detendo um infrator, não projeta nada seu no outro. No caso em questão, o policial teria simplesmente algemado George, colocado no carro da polícia e seguido diretamente para a delegacia”, destaca a psicóloga.

Em um caso como esse, que se repete tanto nos Estados Unidos como no Brasil, entre outros países, a psicóloga considera fundamental entender o perfil psicológico dos policiais que são encarregados de proteger as pessoas. Antes mesmo de acontecer algo tão grave, é preciso que a instituição já possua um perfil de todos os policiais que vão para as ruas, tendo conhecimento, por exemplo, das

limitações de cada um, dos seus traumas e medos que podem gerar ou mesmo potencializar de forma exagerada situações de agressividade. “Mais do que isso, será que a polícia está dando suporte psicológico aos seus policiais antes de uma tragédia como essa e também depois que uma situação dessas ocorre?”, questiona Regina. Segundo ela, a punição ao excesso de violência ou ao preconceito é necessária, mas é igualmente importante oferecer capacitação continuada a todos, acompanhar os policiais antes de um fato como esse acontecer. “Esses cuidados terapêuticos preventivos para todos os policiais podem salvar vidas”.

Segundo a psicologia, uma das soluções para combater o preconceito está dentro de cada um de nós. Ao descobrir algo ou alguém que não aprovamos ou não gostamos, devemos parar e fazer uma autoavaliação, refletindo sobre o que realmente está nos incomodando fora de nós com relação aquela pessoa ou situação. “O que em mim está me trazendo desconforto? A partir dessa reflexão sincera, é possível ter uma visão mais abrangente da situação e muitos preconceitos podem ser evitados”, complementa ela.

Regina Tavares desenvolve seu trabalho de atendimento psicoterapêutico junto com uma orientação espiritual, unindo vários tipos de terapias para ajudar seus clientes a eliminarem crenças, memórias, sentimentos e comportamentos limitantes e, com isso, promoverem as mudanças necessárias em sua vida. Segundo ela, uma das técnicas mais poderosas nessa missão, e que vale também para eliminar as causas das

questões que envolvem preconceitos, é o Ho’oponopono. “Nem tudo se resume à psicologia. Quando se deixa de olhar para o ser humano como um todo, incluindo o lado espiritual, a nossa avaliação fica limitada. Sempre há mais coisas para se observar”, acrescenta. Na sua avaliação, do ponto de vista espiritual, “amar ao próximo como a ti mesmo” é um preceito fundamental para tudo fluir bem na vida. “Amar ao próximo não pode ser entendido como amar aquele que te agrada, mas sim amar tudo que está próximo de você: a natureza, os animais e as demais pessoas”.

Atitudes racistas também podem representar um claro sinal de falta de autoamor. Uma pessoa que experimenta a desconexão com o amor interno pode exteriorizar a destruição que há dentro dela em outras pessoas, coisas, animais e na natureza. De acordo com Regina, no caso do racismo, há uma tendência negacionista por parte da sociedade e do próprio Estado. “Essa característica de negar o racismo é bem peculiar do processo histórico do Brasil, que sempre adotou posturas de não reconhecer que há uma questão racial que é também social”, afirma.

O Ho’oponopono é uma terapia integrativa eficaz para resolver conflitos e problemas emocionais que costumam ser os verdadeiros responsáveis por atitudes de preconceito de qualquer tipo. “Por meio da prática regular do Ho’oponopono, a pessoa consegue limpar memórias, crenças e sentimentos negativos sobre si mesmo, impedindo-a de projetar sobre outras pessoas isso tudo, num momento de conflito

emocional, gerando não só racismo, mas outros tipos de desrespeitos”, sugere Regina.

## **SOBRE O HO’OPONOPONO**

O Ho’oponopono atual, trazido à modernidade pela kahuna (sacerdote) havaiana, Morrnah Nalamaku Simeona, é uma terapia integrativa que começou a ser difundida globalmente em meados da década de 1970. Sua prática simplificada consiste em repetir as quatro frases “Sinto muito”, “Me perdoe”, “Te amo” e “Sou grato” todas as vezes que sentir algum tipo de desconforto e, assim, realizar a limpeza mental e emocional de padrões tóxicos dentro de si mesmo, limpando memórias negativas e atingindo a paz mental.

## **SOBRE REGINA TAVARES**

Com mais de 20 anos de experiência, Regina Tavares é psicóloga clínica e organizacional, master coach, pós-graduada em psicologia positiva e coaching, tem especialização em hipnose Ericksoniana e Dinâmicas Sistêmicas de Constelação. É, também, facilitadora de grupos de crescimento pessoal, practitioner em PNL, terapeuta homeopata com foco na abordagem psicossomática e tem especialização prática no processo de cura havaiano Ho’oponopono. Regina Tavares foi uma das principais responsáveis pela introdução e difusão do Ho’oponopono no Brasil nos últimos 12 anos, e conta com um extenso registro de resultados surpreendentes em clientes do Brasil e do Exterior. Atualmente, em sua rotina de trabalho, Regina realiza cursos, palestras, seminários, atendimentos de coaching e

psicoterapêuticos e produção de conteúdos relacionados ao seu trabalho - só no YouTube, ela soma quase meio milhão de seguidores.

## **SOBRE O INSTITUTO AUM**

O Instituto Aum - Centro de Desenvolvimento da Psique ([www.institutoaum.com](http://www.institutoaum.com)), criado cerca de 20 anos atrás, tem como objetivo oferecer treinamentos e formações que proporcionem aos participantes possibilidades de crescimento e

enriquecimento pessoal e corporativo, de ordem emocional e espiritual (não religiosa). A instituição desenvolve um trabalho que permite eliminar crenças e comportamentos limitantes e maximizar resultados de forma extraordinária para todo aquele que tenha o verdadeiro desejo de promover mudanças em si e em sua vida, que esteja realmente disposto a fazer o caminho entre o estado atual e o estado desejado, que deseje se tornar a melhor versão de si mesmo e viver a melhor versão da sua história.





TENDÊNCIAS DE MODA INVERNO - REPRODUÇÃO

**MODA INVERNO: JOÃO FREIRE, CONSULTOR DE ESTILO  
E EXPERT EM TENDÊNCIAS, REVELA QUAIS SÃO OS  
HITS DA ESTAÇÃO PARA OS HOMENS**

"O inverno é quase que majoritariamente pautado nos monocromáticos, dando ares de farm boy", explica o especialista, que estudou em Nova York e já foi personal shopper da luxuosa Saks.

João é referência quando o assunto é moda masculina, joalheria e viagens. Ele foi eleito como um dos 25 homens mais bem vestidos do ano pela revista GQ.

## Moda

**Chegou a hora de tirar os casacos do armário!** A estação mais fria do ano está entre nós e, mesmo com as temperaturas mais amenas em boa parte do Brasil, o Inverno 2020 apresenta diversas tendências específicas para o universo da moda. Consultor de estilo e expert no assunto, João Freire listou tudo que os homens precisam saber para manter o estilo e bom gosto na hora de se vestir. Cores, estampas e acessórios que já são hit estão entre suas dicas.

"O inverno 2020 é quase que majoritariamente pautado nos monocromáticos, dando ares de 'farm boy'. Tons de verde (militar oliva), terrosos (cáqui, areia) e avermelhados com rosáceos (ou que vão para esse lado, como o bordô) foram intercalados com azuis-marinhos, cinzas e pretos em degradê", explica João, que destaca ainda que os cintos de correntes sobrepostos em blazer e casacos são tendências que devem aparecer quando o assunto é acessório: "seguem nessa lista também as bolsas em variadas formas: com estampa liberty modernizada, formatos improváveis como latas de leites, maxi em tons bem acessos e bags mais sofisticadas".

### Xadrez é tendência atemporal



João Freire - Divulgação/João Freire

Estampa coringa no look dos homens no inverno, o xadrez é apontado por João como uma tendência atemporal e deve permanecer para este inverno: "É um ótimo aliado ao visual todo neutro. Porém há maneiras mais descoladas de usá-lo: o mix de estampas, por exemplo. Com abstratas, geométricas e até tie dye são boas opções."

### Jaqueta jeans é peça fundamental

O consultor de estilo destaca ainda uma 'lição fashion' exibida por Kanye West



no clipe ‘FourFive’: “Jeans nunca sai de moda. É clássico, é icônico com os Beatles”.

Para João, jaquetas jeans já se consolidaram como uma necessidade em qualquer guarda-roupa. “Entretanto, focando nas jaquetas estilizadas - oversized e, na sua grande maioria destroyed, além das customizadas com street art (Rômulo DeuCria é referência no Brasil) e até com lavagem colorida em tons pastéis, podemos indicar as sobreposições com moletons e associação a peças de alfaiataria, dois truques de styling que devem ser explorados”, indica ele.

### **Quarentena pede looks confortáveis**

João também pensa na moda para quem está em casa, especialmente nas peças home-office, isolados por conta do coronavírus. Para ele, pijamas também são opções fashion. “O confort entrou em cena com maiores possibilidades de adesão, além do mood sporty. Podemos destacar os moletons com gorros e as jogging pants, peças queridinhas dos amantes do streetwear com referências gringas, como os rappers”, ressalta.

‘Ousar nas cores não requer técnica, mas sim coragem’

Por fim, João Freire fala sobre homens que gostam de fugir das cores mais

escuras no inverno e acreditam que moda é inovar sempre. Ele auxilia: “Ousar nas cores não requer técnica, mas sim, coragem de sair da zona de conforto. Comece com um exercício simples, inserindo tons de cartelas opostas, por exemplo: uma camisa laranja e uma calça marsala. Assim como um blazer azul-claro com uma calça lavanda, garantiriam um visual de sucesso. A técnica só é adquirida com repetições cada vez mais ousadas e logo você estará um expert em color blocking.”

### **Saiba mais sobre João Freire:**

Com apenas 29 anos, João Freire já se tornou um dos nomes queridinhos da moda e consultoria de imagem no Brasil. O paulista, que estudou em Nova York, com passagem como personal shopper da rede de lojas Saks Fifth Avenue, vem ganhando notoriedade em tudo que faz envolvendo luxo e bom gosto. Ele é empresário e influenciador digital, especialista em viagens, além de assinar uma coleção de joias para Marisa Clermann há seis anos, com peças usadas por nomes como Alok, Adriane Galisteu e Sabrina Sato.

Apaixonado por viagens e um dos influenciadores mais procurados no assunto, João Freire já viajou mais de 22 países. Entre seus lugares favoritos ele destaca: Nova York, Florença, Paris e St. Barths.

#### **Visite**

<http://joaofreire.com.br>  
<https://www.instagram.com/freirejoao>



DRA PAULA VOLTARELLI

# AUTOESTIMA & CUIDADOS COM A PELE

## Artigo

---

Existe uma procura cada vez maior por procedimentos estéticos, na tentativa de melhorar a imagem pessoal. Nunca se falou tanto em autocuidado, uma busca cada vez maior pelo bem-estar físico e mental. Isso é facilmente explicado não só pelo envelhecimento da população, mas também pelas características das novas gerações. Todos querem envelhecer bem e com qualidade de vida, em todas as fases.

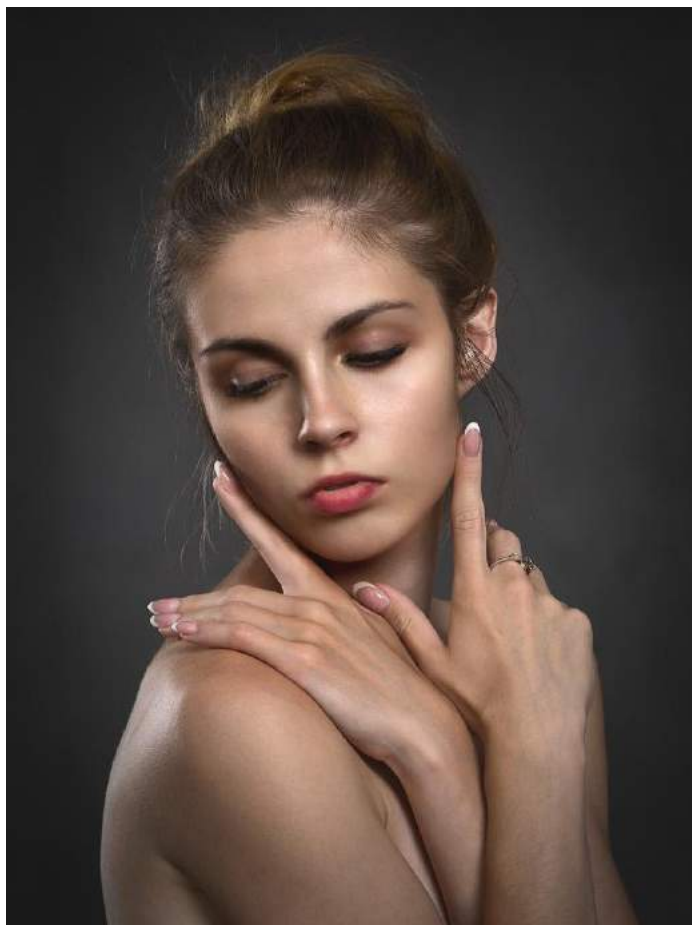
Assim como o mercado de saúde e beleza vem crescendo nos últimos anos, a plataforma que monitora as buscas de termos específicos no Google, o Google Trends, registrou um aumento considerável pelo termo “skincare” - que significa cuidados com a pele, desde o início do ano 2020, alcançando o pico durante a pandemia. Ao mesmo tempo, o crescimento digital e o uso das redes sociais impõem novos patamares para os padrões de beleza de face, corpo e também de comportamento, pelo aumento da exposição e acesso a conteúdos diversos, afluindo comparações e julgamentos.

A jornalista do Reino Unido, Danae Mercer, tem uma conta em rede social voltada à desmistificação de corpos perfeitos na mídia – ela exhibe fotos reais de si mesma com diferentes ângulos e iluminação, mostrando como é possível camuflar imperfeições do corpo, dependendo da pose, e como é importante mostrar que as mesmas existem em todas nós e fazem parte da nossa história e do que somos. A colunista da Vogue, Cláudia Arruga, alerta para novos termos utilizados, como ageism, que é a discriminação baseada na idade, e body shaming, expressão superatual que anda pelas redes sociais e significa a “crítica feita ao corpo dos outros”. Cláudia escreve sobre as /perennials – mulheres acima

dos 45 anos, que se encontram numa nova fase de descobertas da maturidade e longe de definições de corpo e mente.

O cuidado com a beleza física pode melhorar nossa autoestima à medida que melhora a satisfação com a imagem que vemos no espelho. Mas a busca pelo belo deve vir em conjunto com o cuidado do olhar sobre nós mesmos. A nossa mente determina nossos pensamentos, nossas ações e, em última análise, nossa satisfação.

Pessoas com alta autoestima costumam ser mais resilientes e fortes, por acreditarem nas suas próprias qualidades. Mas como manter um espírito inquebrável quando se lida com adversidades que vão além do nosso controle? Seja nos problemas diários ou numa crise econômica global em meio a uma pandemia antes inimaginável. O dinamismo das informações, a competitividade do mercado de trabalho, o mundo digital cada vez mais presente deixam o indivíduo cada vez mais em evidência e sujeito a provas e comparações. Como manter um alto grau de confiança em si mesmo? Não é uma tarefa fácil, se até Michelle Obama, personalidade de impacto, já confessou em uma entrevista, dada a Oprah Winfrey, que sofre da Síndrome do Impostor – sensação constante de insegurança e dúvida quanto à própria competência. Mulheres sofrem mais



desse mal do que os homens, e este fato pode estar associado ao nosso padrão de culpa e ao não reconhecimento do que se é capaz.

É preciso ter um olhar mais generoso sobre as nossas próprias qualidades e conquistas. Quem se valoriza e se contenta com o próprio modo de ser, tende a ter mais confiança em seus atos e julgamentos. E, desta forma, ser mais satisfeito e feliz. A escritora norte-americana Elizabeth Gilbert, conhecida pelo livro “Comer, rezar, amar” (2006), cita em um dos seus livros de autoajuda: “Não busque a originalidade. A maioria das coisas já foi realizada”. A ideia é procurarmos valor no que fazemos, nas pequenas conquistas e não em grandes atos heroicos ou descobertas. Os pilares para a construção da autoestima são a autoaceitação e autoconfiança, nos âmbitos pessoal e social. Pessoalmente: não se culpar - por fazer menos do que poderia; não se comparar com outras pessoas de realidades distintas; ser grato – ser capaz de enxergar o bem ao nosso redor e o que há dentro de nós, isso nos dá uma sensação de felicidade e nos impulsiona a sermos ainda melhores em pensamentos e ações.

Do ponto de vista social, é necessário ter uma rede de relacionamentos que nos apoie e que nos faça sentir parte. Além de uma competência pessoal, achar a nossa vocação, que pode ou não estar relacionada com a profissão escolhida - uma área de atuação em que você identifique seu propósito, onde fazemos a diferença – seja um hobby, um trabalho, um papel dentro de uma comunidade ou mesmo numa relação interpessoal. Nem sempre é necessário ter muitas virtudes, às vezes, uma única é capaz de nos sustentar nos períodos de dificuldade, na eterna busca pelo “sentido da vida”.

Uma área da medicina relativamente recente é a medicina do estilo de vida. Tem como objetivo estimular os pacientes a adotarem um estilo de vida saudável, prevenindo doenças crônicas, promovendo longevidade e maior qualidade de vida, representando a base para a promoção de saúde e bem-estar. Seus pilares incluem a adesão a hábitos saudáveis, levando em conta os aspectos físicos e também socioemocionais, como qualidade de sono, controle do estresse, atividades físicas, dieta balanceada, felicidade e conexões sociais.

Seguindo a mesma tendência, é possível observar uma mudança na abordagem das queixas estéticas na área da Cosmiatria – subespecialidade da Dermatologia voltada para a prevenção e tratamento de problemas estéticos na pele, de forma responsável e ética. Um estudo publicado em setembro de 2019, no *Aesthetic Surgery Journal*, uma publicação da Oxford Academic, demonstrou a satisfação dos pacientes após a aplicação da toxina botulínica, um dos tratamentos estéticos mais realizados no mundo, cuja finalidade é amenizar linhas e rugas de expressão no terço superior da face. No estudo, além da melhora clínica das rugas, o tratamento promoveu melhorias significativas na satisfação do paciente com o envelhecimento e a aparência facial, bem como importante bem-estar psicológico. Foram utilizados questionários para análise de qualidade de vida, que englobam perguntas como 'quão descansado está o seu rosto', 'eu me sinto bem comigo mesmo' e 'eu me sinto atraente'.

Muitas pessoas buscam na dermatologia estética maneiras de se sentirem melhores com a sua aparência. A abordagem cosmiátrica atual visa encontrar a melhor versão do indivíduo, sem necessariamente grandes transformações e, principalmente, sem receitas padronizadas. A tendência é fazermos, cada vez mais, procedimentos dermatológicos minimamente invasivos, mais precocemente e que preservem as nossas características pessoais. Nossa imagem deve fortalecer a nossa autoestima e autoconfiança, dando credibilidade à mensagem que queremos transmitir. Deve fazer sentido com a nossa personalidade, pensamentos e atitudes.

**Dra. Paula Voltarelli**

CRM 126.563 | RQE 32.630

Médica Dermatologista, título de especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica, diretora clínica da MV Dermatologia, assessora médica na FQM Melora, divisão do Grupo FQM Farmoquímica.



# EXÍMIA FORTALIZE KERA D COMBATE À QUEDA CAPILAR E AUXILIA NO CRESCIMENTO E FORTALECIMENTO DOS CABELOS E UNHAS

**Produto garante 100% da ingestão diária recomendada de vitaminas e minerais para um adulto saudável com um único comprimido ao dia**

## **Artigo**

---

Desde 2017, o *Exímia Fortalice Kera D*, de fabricação da FQM Melora, é um dos suplementos vitamínicos mais indicados pelos dermatologistas para o fortalecimento de cabelos e unhas, e na redução da queda capilar. Com sete estudos científicos publicados a respeito de sua eficácia, o nutracêutico possui um pool com 19 aminoácidos, incluindo a cistina, que ajudam manter a integridade protéica do fio do cabelo.

A ingestão de um comprimido por dia garante 100% da ingestão diária recomendada (IDR) de nutrientes essenciais para o bom funcionamento de todo o corpo de um adulto saudável, como as vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, D3, E, ácido fólico, ácido pantotênico, niacina, biotina, ferro, magnésio, e zinco.

O uso contínuo do fármaco reduz a queda (eflúvio telógeno), aumenta a força e velocidade de crescimento das unhas e cabelos, além de torná-los mais resistentes à quebra, melhora a ancoragem na raiz e aumenta o brilho. Também é possível perceber um significativo aumento na densidade capilar – quantidade de fios por centímetro quadrado no couro cabeludo.

O Exímia Fortalize Kera D possui alta tolerância gástrica e não contém glúten ou traços de peixes e crustáceos. O produto pode ser encontrado nas principais farmácias do Brasil, com o preço sugestivo de R\$ 127,99. Sua embalagem contém 30 comprimidos, o suficiente para um mês de uso.



FONTE: Way Comunicações Elenice Cóstola – elenicecostola@waycomunicacoes.com.br | (19) 99601-5900

### Sobre a FQM

O Grupo FQM Farmoquímica, laboratório farmacêutico que está presente no Brasil, desde 1932. A empresa possui amplo portfólio de produtos, e atua com uma linha de medicamentos destinada à prescrição médica por diversas especialidades, uma linha de produtos dermatológicos e outra que produz cosméticos, suplementos alimentares e medicamentos OTC.

A empresa tem o compromisso de buscar inovação constante, visando atender, com muita excelência, as necessidades do mercado farmacêutico no país, reforçando seu compromisso com a saúde, autoestima e qualidade de vida das pessoas.

**NEUROFILÓSOFO APONTA PORQUE NÃO DEVEMOS NOS  
DOMINAR PELA RAIVA E A AGRESSIVIDADE  
DURANTE A PANDEMIA**

**POR FABIANO DE ABREU**





Fabiano de Abreu – Foto divulgação

## Fabiano de Abreu revela como usar a raiva de forma benéfica

### Artigo

---

O neurocientista, neuropsicólogo, psicanalista e filósofo **Fabiano de Abreu** revela que a raiva pode ser usada de forma benéfica para vencer o medo e o estresse durante a pandemia se não nos deixarmos dominar por ela.

É comum em momentos como este que estamos vivendo, onde pouco sabemos sobre o amanhã e estamos constantemente sobre estresse devido à ameaça de uma doença como a covid-19 e as incertezas no âmbito social e econômico que esta pandemia acarreta, nos deixarmos levar por sentimentos diversos, no calor do momento, entre eles a raiva e até mesmo a agressividade, como fruto de uma frustração com planos adiados ou diversos outros fatores.

No entanto, o neurofilósofo Fabiano de Abreu aponta que se deixar levar pela raiva e a agressividade durante a pandemia não ajudam, pelo contrário, atrapalham: “A raiva mal canalizada se transforma em atos de agressividade ou em sentimentos de ira, que só atrapalham o desenrolar da vida durante a pandemia. O momento nos pede para ajudar, ao invés de atrapalhar. Quando agimos com raiva, estamos nos justificando, com a desculpa de que não temos responsabilidade sobre o que nos acontece. E agindo assim, deixamos de agir com disciplina em relação ao fato que apavora o mundo.”



## **Não perca a razão durante a pandemia**

Segundo Abreu, quando nos vemos tomados pela raiva, deixamos escapar a razão e agimos com agressividade, o que nos prejudica em todos os sentidos: “ao agir movidos pela raiva perdemos também a ética e deixamos de lado a moral. A raiva é uma inconsciência intelectual e revela uma falta de maturidade. É natural que momentaneamente tenhamos raiva por algo que não concordamos, até porque, ela é a emoção que estimula a ação e a resposta motora para aquilo que nos retira a homeostase.”

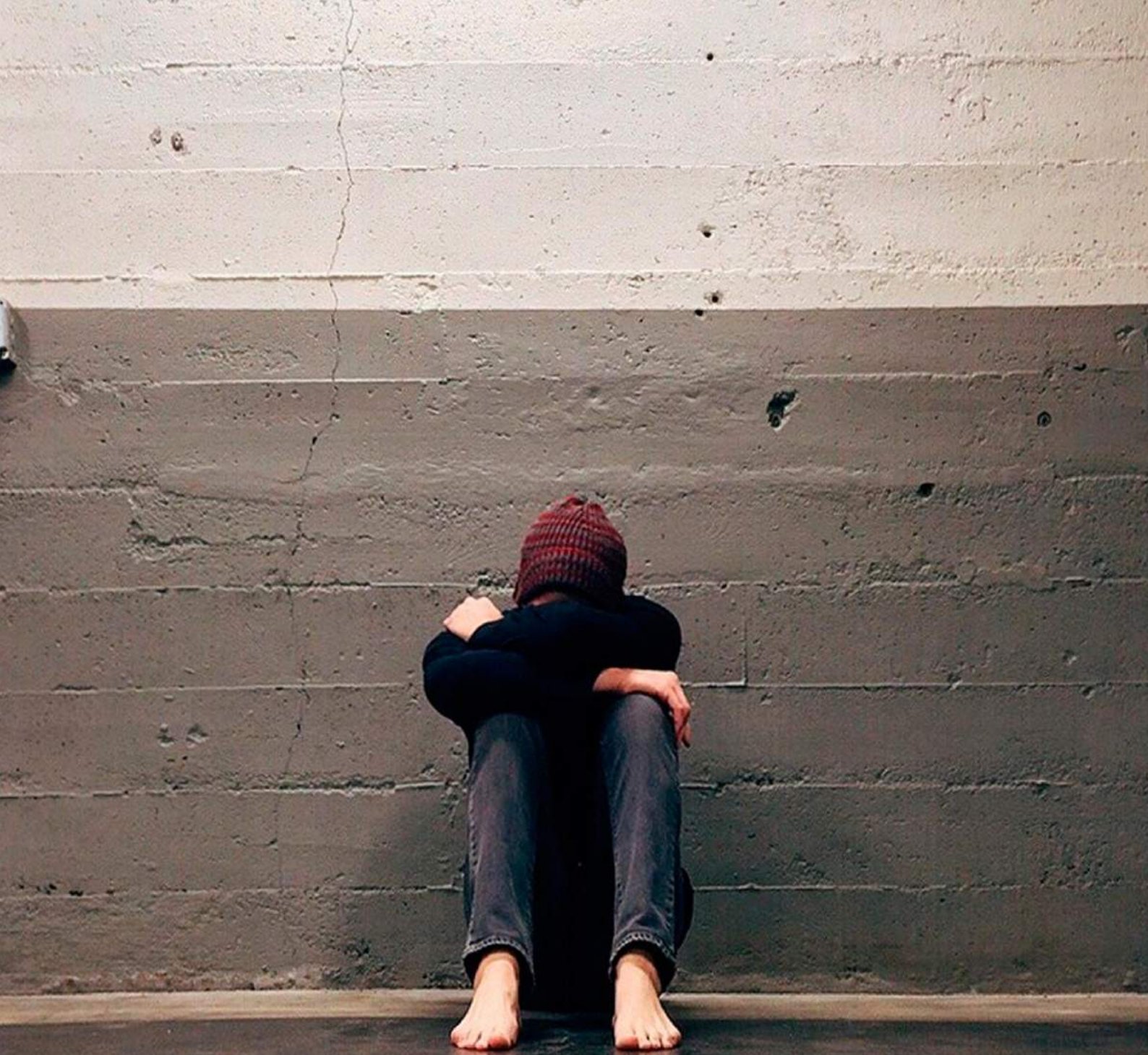
O especialista ressalta que em lugar de perder a razão durante a pandemia, podemos canalizar a raiva para algo benéfico: “Precisamos aprender a utilizá-la para o bem e não para o mal. Saber usar a raiva para o bem e a favor da solução dependerá do nível de desenvolvimento cognitivo do indivíduo. Estamos num momento que é de extrema importância o equilíbrio, a ajuda mútua, depois de nós mesmos ao próximo. A saúde mental deve receber a atenção devida nesse momento de pandemia, pois ela está se tornando uma consequência do covid-19 e precisa ser precavida com racionalidade. Devemos sentir a raiva e utilizar a motivação que advém dela para fazer uma leitura do cenário mais adequada, possibilitando assim uma melhor compreensão e uma tomada de decisão mais assertiva e positiva.”

## **Muito além da covid-19**

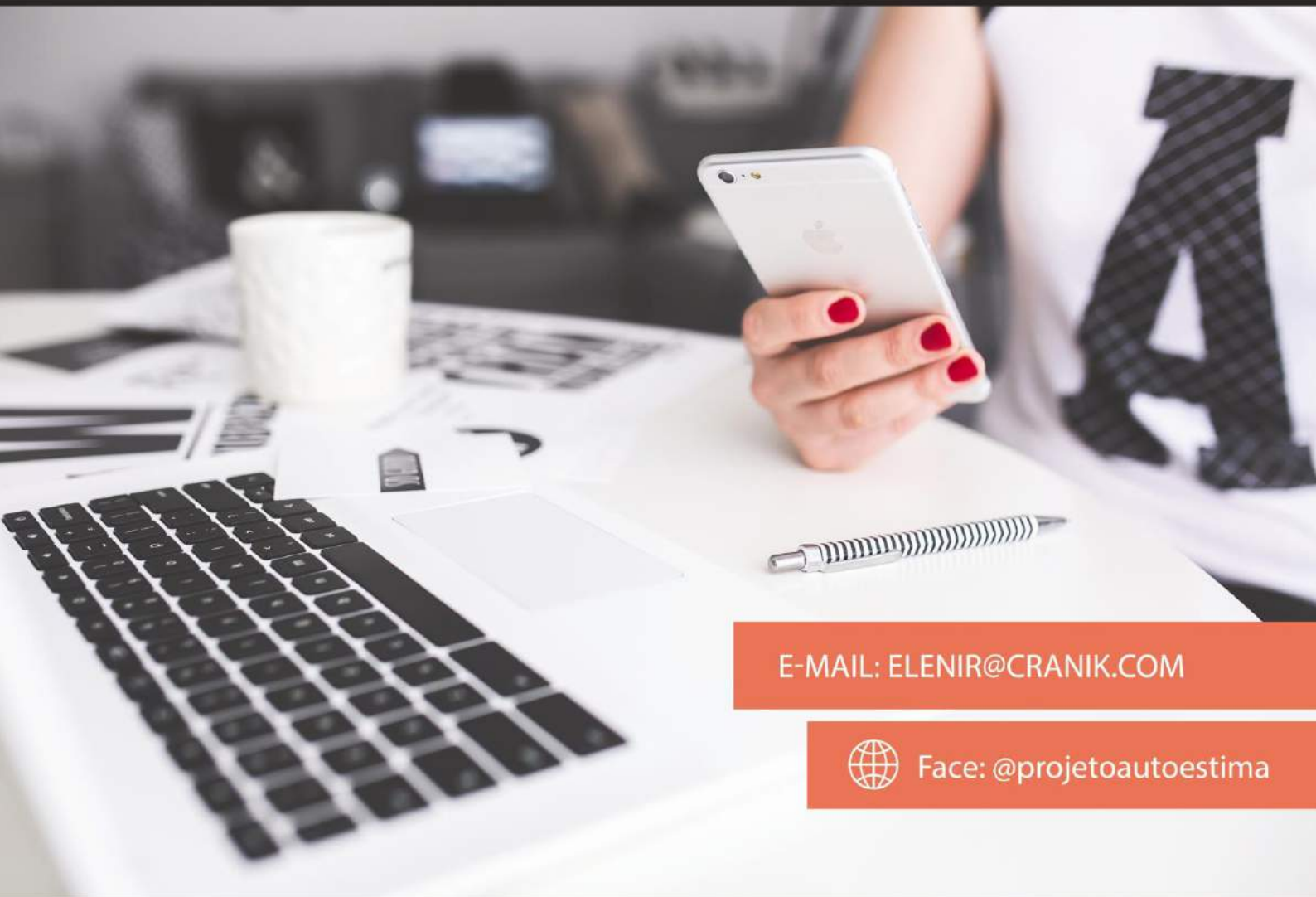
Abreu também revela que a raiva estimula o estresse, o que desencadeia no organismo outras doenças, que podem ser irreversíveis: “Quando nos deixamos levar pela ira perdemos a razão e nos tornamos irracionais diante de uma situação que poderia ser resolvida com um pouco de equilíbrio. Mesmo que as variáveis do momento coloquem a raiva em posição de vantagem sobre a razão, a racionalidade deve ser trazida à tona para que nossas ações reflitam a solução, não o problema.”

## **Busque o equilíbrio**

Para encontrar o seu equilíbrio e vencer a tentação de se entregar a sentimentos nocivos, o neurocientista tem um método: “se você está sentindo muita raiva, precisa se perguntar o que pode fazer com ela para que as suas ações a partir dela, tragam resultados positivos para a sua vida e para os demais que convivem com você. Caso as suas ações causem prejuízo para você e para os outros, é preciso desenvolver a competência para controlá-la. Deve-se tentar, constantemente, vencer a ignorância, pois quem é dominado pela emoção negativa geralmente não tem controle sobre os próprios atos, que faz com que a pessoa perca a razão. Utilize a força da raiva para construir e desenvolver ações transformadoras para o bem, e não para promover a desordem, a baderna, e o caos generalizado. A situação já é difícil o suficiente! Não contribua para que ela fique ainda pior. Faça uma neuroplasticidade, crie novas conexões com hábitos saudáveis e ações positivas para que o seu cérebro crie uma atmosfera positiva que resulte em um melhor bem estar.”



**Fabiano de Abreu como jornalista e assessor de imprensa tem o recorde mundial na criação de personagens e coleciona inúmeras colunas no Brasil, Portugal e em Angola. Possui jornais em Portugal e é correspondente jornalístico internacional. Como escritor possui 9 livros. No meio acadêmico, além de jornalista é bacharelado em Neurociência pela Emil Brunner World University, nos EUA, especialização em Neurociência na Universidade de Harvard, nos EUA, Psicanalista e Neuropsicanalista pela Sociedade Brasileira de Psicanálise Clínica e SBPC, mestre em Psicanálise, especialização em psicopedagogia, neurociência em cognição e comportamento humano, todos pelo Instituto Gaio da Unesco; especialização em neuroplasticidade na Brain Academy de Bruxelas, Idealismo filosófico e visões do mundo - Universidade Autónoma de Madrid, Introdução à Filosofia da Passagens Escola de Filosofia, História de La Ética pela Universidad Carlos III de Madrid, MBA em Psicologia Positiva - Autorrealização, Propósito e Sentido de Vida - PUC RS, Registro Intel Reseller Technology - Especialista em tecnologia; IP:10381444, Registro FENAJ: 0035228/RJ, Registro Jornalista Internacional IFJ: BR16791, Membro Mensa, associação de pessoas mais inteligentes do mundo, número: 1625BR.**



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM



Face: @projetoautoestima

PARTICIPE  
DA EDIÇÃO  
**#04**



REVISTA **Projeto  
AutoEstima**

[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

## PUBLIQUE NA PRÓXIMA EDIÇÃO

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em saúde, gastronomia, cultura, literatura, arte, moda e bem estar.

SOLICITE MAIS INFORMAÇÕES:  
[elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves

Você também poderá anunciar em nossas edições. Solicite nosso Mídia Kit e ofereça o seu produto ou trabalho para nossos leitores.